

	中文版	日文版
	聖嚴法師108自在語(第一集)	聖嚴法師108自在語(第一集)
	提昇人品	人品を磨く
1	需要的不多，想要的太多。	必要な物はさほど多くは無く、欲は余りにも多い。
2	知恩報恩爲先，利人便是利己。	恩を知り恩に報いる。人を利する事は己を利する事。
3	盡心盡力第一，不爭你我多少。	心と力を尽くす事が重要で、些細な事で争わない。
4	慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱。	慈悲の心に敵は無く、知恵を用いれば煩惱は生まれない。
5	忙人時間最多，勤勞健康最好。	忙しい人の時間は最も多く、勤勞健康が一番。
6	布施的人有福，行善的人快樂。	お布施をする人には福が有り、善を行う人には喜びが有る。
7	心量要大，自我要小。	心持を大きく、自我を小さく。
8	要能放下，才能提起。提放自如，是自在人。	手放す事の出来る人は、提起も出来る。思うがままに手放し提起出来る人は、自在である。
9	識人識己識進退，時時身心平安；知福惜福多培福，處處廣結善緣。	人、己、進退を知り、常に心身安らかに。福を知り、惜しみ、多く培う事が、広く人との善縁を結ぶ。
10	提得起放得下，年年吉祥如意；用智慧種福田，日日都是好日。	提起し手放す、年々万事めでたく順調である。知恵を持って福を植えれば、日々良き日となる。
11	身心常放鬆，逢人面帶笑；放鬆能使我们身心健康，帶笑容易增進彼此友誼。	常に心身の力を抜き、笑みを持って人に接する。楽にする事は心身を健康にし、笑顔は互いの友誼を厚くする。
12	話到口邊想一想，講話之前慢半拍。不是不說，而是要惜言慎語。	話し出す前に先ず考え、すぐ口に出さない。黙るのではなく、言を惜しみ言を慎む。
13	在生活中，不妨養成「能有，很好；沒有，也沒關係」的想法，便能轉苦爲樂，便會比較自在了。	日常生活の中で「有、良、無、気にしない」という考え方を育めば、苦を樂に転じ、より自在になれる 2011/4/13

	中文版	日文版
14	四安：安心、安身、安家、安業。	四つの安：安心、安身、安家、安業。
15	四要：需要、想要、能要、該要。	四つの要：需要、想要、能要、該要。
16	四感：感恩、感謝、感化、感動。	四つの感：感恩、感謝、感化、感動。
17	四它：面對它、接受它、處理它、放下它。	四つの它：它と向き合い、它を受け取り、它を処理し、它を手放す。
18	四福：知福、惜福、培福、種福。	四つの福：福を知り、福を惜しみ、福を培い、福を植える。
19	能要、該要的才要；不能要、不該要的絕對不要。	求めるべき時こそ求め、求めるべきでない時決して求めてはならない。
20	感恩能使我們成長，報恩能助我們成就。	感恩は我等を成長させ、報恩は我等の成就を助ける。
21	感謝給我們機會，順境、逆境皆是恩人。	感謝の心は機会を与える。順境逆境は皆恩人である。
22	遇到好事，要隨喜、讚歎、鼓勵，並且虛心學習。	よい事有れば喜び、眞實、激励を素直に受け入れよう。
23	少批評、多讚美，是避免造口業的好方法。	批判を少なく、賞賛を多くするのが、口の災いを避ける良い方法である。
24	平常心就是最自在、最愉快的心。	平常心でいる事は最も自在で、最も愉快的な気持ちである。
25	踏實地走一步路，勝過說一百句空洞的漂亮語。	実際に一步踏み出す事は、百の綺麗事に勝る。
26	知道自己的缺點愈多，成長的速度愈快，對自己的信心也就愈堅定。	己の欠点を多く知れば、より早く成長し、己に対する自信も揺ぎ無い。
27	多聽多看少說話，快手快腳慢用錢。	多く聞き多く見言葉少なく、素早く行動し無駄遣いをせず。
28	唯有體驗了艱苦的境遇，才會有精進奮發的心。	困難を乗り越えた経験があれば、強靱な精神を持つ事が出来る。
29	踏踏實實做人，心胸要廣大；穩穩當當做事，著眼宜深遠。	堅実に、度量を大きく。確実に物事をこなし、着眼点は深遠に。
	享受工作	仕事の享受

	中文版	日文版
30	忙而不亂，累而不疲。	忙しくとも乱れず、煩わしくとも厭わず。
31	忙得快樂，累得歡喜。	忙しさから楽しさを得、煩わしさから喜びを得よう。
32	「忙」沒關係，不「煩」就好。	「忙しい」は構わない、「煩わしい」で無ければ良い。
33	工作要趕不要急，身心要鬆不要緊。	仕事は素早く焦らずに、心身の力を抜いて緊張せず。
34	應該忙中有序的趕工作，不要緊張兮兮的搶時間。	忙しい時こそ優先順位を付け、焦らず時間を利用する。
35	不要以富貴貧賤論成敗得失，只要能盡心盡力來自利利人。	富や貧困で是が否を論ぜず、精一杯努力し自他を利する。
36	任勞者必堪任怨，任事者必遭批評。怨言之下有慈忍，批評之中藏金玉。	働く者は不満に耐えられ、当事者は必ず批判される。不満には慈悲忍耐があり、批判には貴重な言葉が隠されている。
37	隨遇而安，隨緣奉獻。	出会いに随い安心し、縁に随い奉獻する。
38	成功的三部曲是：隨順因緣、把握因緣、創造因緣。	成功の三つの条件：因縁に随い、因縁を把握し、因縁を創り上げる。
39	見有機緣宜把握，沒有機緣要營造，機緣未熟不強求。	機縁があれば把握し、機縁が無ければ作り、機縁未熟であれば強いて求めず。
40	人生的起起落落，都是成長的經驗。	人生の波は、皆成長の為の経験である。
41	用智慧處理事，以慈悲關懷人。	知恵を用いて事を処し、慈悲を以って他人を気遣う。
42	以智慧時時修正偏差，以慈悲處處給人方便。	慈悲を以って常に偏差を修正し、慈悲を以って至る所で他人に便利を与える。
43	慈悲心愈重，智慧愈高，煩惱也就愈少。	慈悲の心が重いほど、知恵も高く、煩惱も少なくなる。

	中文版	日文版
44	面對許多的情況，只管用智慧處理事，以慈悲對待人，而不擔心自己的利害得失，就不會有煩惱了。	あらゆる状況で、知恵で事を処し、慈悲を以って他人に接し、己の利害得失を気にしなければ、煩惱も生まれない。
45	心隨境轉是凡夫；境隨心轉是聖賢。	環境によって心境が変わるのは凡人。心で環境を変えるのは聖人。
46	大鴨游出大路，小鴨游出小路，不游就沒有路。	人はその人の器の大きさにより進む道が違い、進まなければ道が無い。
47	山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉。	山は転ぜず道転ずる、道は転ぜず人転ずる、人転ぜず心転ずる。
48	「精進」不等於拚命，而是努力不懈。	「精進」とは命がけで取り組むのではなく、毎日の努力の積み重ねである。
49	船過水無痕，鳥飛不留影，成敗得失都不會引起心情的波動，那就是自在解脫的大智慧。	船通って痕残さず、鳥飛び去って影を残さず、成敗得失共に心の波動を起こさない事は、自在解脱の知恵である。
50	給人方便等於給自己方便。	他人に便宜を与える事は、己に便宜をもたらす。
51	甘願吃明虧，是仁者；受辱吃暗虧，是愚蠢。	明らかな損害に甘んじるのは仁者、隠れた損害に辱められるのは愚者。
52	壓力通常來自對身外事物過於在意，同時也過於在意他人的評斷。	精神的な圧迫とは外部の意見を聞き過ぎる事から起こり、同時に他人の批評を気にし過ぎる事でもある。
53	用感恩的心、用報恩的心，來做服務的工作，便不會感到倦怠與疲累。	感謝の心、報恩の心で奉仕すれば、倦怠や疲労を感じない。
54	隨時隨地心存感激，以財力、體力、智慧、心力、來做一切的奉獻。	常に心に感謝の意を持ち、財力、体力、知恵、気力を以って奉獻する。
	平安人生	平安な人生
55	生命的意義是爲了服務，生活的價值是爲了奉獻。	生命の意義は奉仕にあり、生活の価値は奉獻にある。
56	人生的目標，是來受報、還願、發願的。	人生の目標は、報いを受け、願を還し、願を發することにある。
57	人的價值，不在壽命的長短，而在貢獻的大小。	人の価値は、寿命の長短ではなく、貢献の大きさにある。

	中文版	日文版
58	過去已成虛幻，未來尙是夢想，把握現在最重要。	過去は既に虚幻であり、未来は夢想であり、現在を把握するのが最も重要である。
59	不用牽掛過去，不必擔心未來，踏實於現在，就與過去和未來同在。	過去に囚われず、未来を気にする事無く、現実を踏まえ、過去と未来と共に共存する。
60	智慧，不是知識、不是經驗、不是思辯，而是超越自我中心的態度。	知恵とは、知識でも、経験でも、思弁でも無く、自己の中心を越える態度である。
61	積極人生，謙虛滿分；自我愈大，不安愈多。	積極的な人生は、謙虚で満ちている。自我が大きいほど、不安も多くなる。
62	上等人安心於道，中等人安心於事，下等人安心於名利物欲。	上等人は道に安心し、中等人は事に安心し、下等人は名利物欲に安心する。
63	你是有哪些身分的人，就應該做那些身分的事。	身分相応、見栄を張るものではない。
64	在安定和諧中，把握精彩的今天，走出新鮮的明天。	安泰の中でも、今日の良き事を見つけ、明日の活力にせよ。
65	擔心，是多餘的折磨；用心，是安全的動力。	気に掛ける事は、余計な心配。用心する事は、安全の動力である。
66	財富如流水，布施如挖井。井愈深，水愈多；布施的愈多，財富則愈大。	富は流水の如く、布施は井戸掘りの如し。井戸は深いほど水が多い。布施は多いほど富も大きい。
67	面對生活，要有「最好的準備，最壞的打算」。	生活に対しては、「最良の準備、最悪の予測」が必要。
68	只要還有一口呼吸在，就有無限的希望，就是最大的財富。	ただ一回の呼吸が無限の希望につながり、最大の財産である。
69	救苦救難的是菩薩，受苦受難的是大菩薩。	苦難を救うのは菩薩であり、苦難を受けるのは大菩薩である。
70	超越生老病苦三原則：活得快樂、病得健康、老得有希望。	生老病苦を乗り越える三原則：喜びに生き、健康に病み、希望を持って老いる。
71	超越死亡三原則：不要尋死、不要怕死、不要等死。	死を乗り越える三原則：死のうとせず、死を恐れず、死を待たず。
72	死亡不是喜事，也不是喪事，而是一件莊嚴的佛事。	死は喜びでも悲しみでもない、莊嚴な仏事である。
73	每一個孩子，都是幫助父母成長的小菩薩。	子供は皆、皆父母の成長を助ける小菩薩。
74	對青少年，要關心不要擔心，要誘導不要控制，用商量不用權威。	青少年には関心が必要で、気遣いは不要。誘導が必要で制御は不要、話し合いを用い權威を用いないこと。
75	愛你的孩子，與其擔心，不如祝福吧！	子供を愛するなら、気遣いよりも祝福を。

	中文版	日文版
76	夫妻是倫理的關係，不是「論理」的關係。	夫婦は倫理の関係で、「論理」の関係でない。
77	能不亂丟垃圾，隨時清檢垃圾，都是做的功德。	濫りにゴミを捨てず、いつでもゴミを拾う事は、皆良い功德である。
78	眼光，是你的智慧；運氣，是你的福德。	眼光は、人の知恵で、運氣は、人の福德。
79	喜愛的就想佔有，討厭的就會排斥，患得患失，煩惱就來了。	愛することは占有したい事、嫌がることは排斥すること。得失を気にすることで、煩惱が生まれる。
80	經常少欲知足的人，才是無虞匱乏的富人。	常に欲が少なく満足している者は、貧困を恐れない富者。
81	心不平安是真正的苦，身體的病痛不一定是苦。	心が平安でないのが真の苦で、体の病気は必ずしも苦ではない。
82	明知心不平安是苦事，就趕快以持念「南無觀世音菩薩」來安心吧！	明らかに心が平安でないと感じれば、早く「南無觀世音菩薩」と唱えて安心しよう。
83	現在擁有的，就是最好的。擁有再多也無法滿足，就等於是窮人。	現在持っている全てのものは最良のもの。更に多く持っても満足できず、貧者となる。
84	不要用壓抑來控制情緒，最好用觀想、用佛號、用祈禱，來化解情緒。	情緒を抑圧し制御しなくてよい、觀想、仏語、祈禱を用いて情緒を解き放とう。
	幸福人間	この世の幸福
85	好話大家說，好事大家做，好運大家轉。	良い話は皆に語り、良いことは皆で成し、良い運は皆に転ずる。
86	大家說好話，大家做好事，大家轉好運。	皆で良い話をし、皆でよい事をし、皆で良い運を転ずる。
87	每人每天多說一句好話，多做一件好事，所有小小的好，就會成爲一個大大的好。	毎日なるべく多く良い言葉を使い、多く良い行いをしよう。小さな良いことが積もれば、一つの大きな良い事となる。
88	急須要做，正要人做的事，我來吧！	急いでやるべき事、正に人が成すべきこと、私がやりましょう！
89	我和人和，心和口和，歡歡喜喜有幸福。	己も人も、心も口も穏やかで、喜ばば幸福が来る。
90	內和外和，因和緣和，平平安安真自在。	内も外も、因も縁も穏やかで、とても平安で自在である。
91	自求心安就有平安，關懷他人就有幸福。	自ら心の安らぎを求めれば平安有り、他人に気を遣えば幸福有り。

	中文版	日文版
92	人品等於財富，奉獻等於積蓄。	人格は富に等しく、奉獻は蓄積に等しい。
93	奉獻即是修行，安心即是成就。	奉獻は修行であり、安心は成就である。
94	擁有的多，不一定讓人滿足；擁有的少，不一定讓人貧乏。	持っているものが多くても、必ずしも人を満足させるとは限らない。持っているものが少なくても、必ずしも人を貧者にさせるとは限らない。
95	現在所得的，是過去所造的；未來所得的，是現在所做的。	現在得ているものは、過去に造られたもの、未来に得るものは、現在造るもの。
96	好人不寂寞，善人最快樂，時時處處助人利己，時時處處你最幸福。	良い人は寂しがらず、善を行う人は心楽しく、いつも人を助け己を利する人は、最も幸せである。
97	若希望人際關係相處得好，就要把心量放大，多接納人，多包容人。	若し良い人間關係を望むなら、心を大きく、多くの人を受け入れ、多くの人を包容せよ。
98	只要自己的心態改變，環境也會跟著改變，世界上沒有絕對的好與壞。	己の心境を変えれば環境も変わる、この世には絶対的な善悪は無い。
99	人與人之間的相處之道，需要溝通，溝通不成則妥協，妥協不成時，你就原諒和容忍他吧。	人と人の間に処する道は、互いに理解し合い、出来なければ妥協し、妥協できなければ、許し包容すればよい。
100	大的要包容小的，小的要諒解大的。	大は小を包容し、小は大を了承する。
101	以全心全力關懷家庭，用整體生命投入事業。	全心全力で家庭を守り、生命を尽くし事業に投入せよ。
102	戒貪最好的方法，就是多布施、多奉獻、多與人分享。	欲張りを戒める最も良い方法は、多くの布施、多くの貢献、多くの人との分かち合いである。
103	包容別人時，雙方的問題就解決了。	他人を包容する時、双方の問題は解決できる。
104	學佛的人，有兩大任務：莊嚴國土，成熟眾生。	仏を学ぶ者の二つの任務：国土の莊嚴、衆生の成熟。
105	要做無底的垃圾桶，要學無塵的反射鏡。	底無しのごみ箱を作り、塵無しの反射鏡を学ぶ。
106	煩惱消歸自心就有智慧，利益分享他人便是慈悲。	煩惱が消える事は己に知恵が有るという事、利益を他人に分け与えることは慈悲である。
107	用慚愧心看自己，用感恩心看世界。	慚愧の心で己を見、感恩の心で世界を見る。
108	淨化人心，少欲知足；淨化社會，關懷他人。	人の心を浄化し、欲を少なく満足を知り、社会を浄化し、他人に気を遣う。