

聖嚴法師108自在語(第一集)

	中文版	韓文版
	聖嚴法師108自在語(第一集)	성엄 법사 108 자재어(I)
	提昇人品	인격 향상
1	需要的不多，想要的太多。	필요한 것은 많지 않으나, 원하는 것은 매우 많다.
2	知恩報恩爲先，利人便是利己。	은혜를 알고 은혜를 갚는 것이 우선이며, 남을 이롭게 하는 것이 곧 자기를 이롭게 하는 것이다.
3	盡心盡力第一，不爭你我多少。	몸과 마음을 다하여 일을 하는 것이 우선이며, 누가 더 많이 하였는 가는 따지지 말아라.
4	慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱。	자비에는 적이 없고, 지혜에는 번뇌가 일어나지 않는다.
5	忙人時間最多，勤勞健康最好。	바쁜 사람은 가장 많은 시간을, 근면한 사람은 최상의 건강을 누린다.
6	布施的人有福，行善的人快樂。	보시를 베푸는 사람은 복을 받으며, 선행을 하는 사람은 항상 즐겁다.
7	心量要大，自我要小。	마음 씬은 커야 하고, 자아는 작아야 한다.
8	要能放下，才能提起。提放自如，是自在人。	놓을 줄 알아야 잡을 수도 있다. 잡고 놓는 것이 자유로워야 비로소 자유자재한 사람이다.
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。	남을 알고 자기를 알고, 나가고 물러설 때를 알면, 항상 심신이 평안할 것이요, 복을 알고 복을 아끼고 복을 가꾸어가면, 두루 좋은 인연을 맺을 수 있을 것이다.
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。	잡고 놓는 것이 자유로우면, 매년 뜻하는 대로 순조로울 것이며, 지혜로 복밭을 일구면 하루 하루가 좋은 날일 것이다.
11	身心常放鬆，逢人面帶笑；放鬆能使我們身心健康，帶笑容易增進彼此友誼。	심신을 항상 느긋하게 풀고, 만나는 이에게 미소로서 대하니; 느긋함은 곧 우리의 심신을 건강케 함이요, 미소를 띄움은 피차의 우의를 손쉽게 증진시킬 수 있음이라.
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。	말이 입 밖으로 나오기 전에 잘 생각하고, 말을 하기 전에 반박자 늦춰라. 말을 하지 말라는 것이 아니라, 말을 아끼고 신중하게 해야 한다는 것이다.
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。	생활에서 "있을 수 있으면 매우 좋고, 없어도 괜찮다."라는 생각을 기르는 것이 좋다. 이는 괴로움을 즐거움으로 바꿔주고 더 자유자재 하게 살아갈 수 있

聖嚴法師108自在語(第一集)

	中文版	韓文版
14	四安：安心、安身、安家、安業。	四安：마음을 우선 안정 시키고, 몸을 다음으로 안정 시키고, 가정을 그 다음으로 안정 시키고, 사업을 마지막으로 안정 시킨다.
15	四要：需要、想要、能要、該要。	四要：필요 한 것인가, 원하는 것인가, 원할 수 있는 것인가, 원하여도 마땅한 것인가의 마음 상태를 항상 점검 하여라.
16	四感：感恩、感謝、感化、感動。	四感：항상 은혜를 마음에 품고, 감사하며, 자신을 강화하여, 타인의 마음을 감동 시켜야 한다.
17	四它：面對它、接受它、處理它、放下它。	四它：일을 우선 대면하고, 다음은 그사실을 받아들이고, 다음으로 일을 처리하되, 마지막으로 그결과를 내려 놓아야한다.
18	四福：知福、惜福、培福、種福。	四福：복을 알고, 복을 소중히 하고, 복을 배양하고, 복을 심어라.
19	能要、該要的才要；不能要、不該要的絕對不要。	원할 수 있고, 원하여도 마땅한 것을 요구 하여도 좋으나, 원할 수 없고, 원하여선 마땅하지 않는 것은 절대 요구하지 말아라.
20	感恩能使我們成長，報恩能助我們成就。	은혜를 마음에 품고 감사하는것은 우리를 성장하게 하고, 은혜를 갚는것은 우리의 성취함에 도움이 된다.
21	感謝給我們機會，順境、逆境皆是恩人。	순경과 역경은 모두가 은인이며,이렇게 주어진 기회에 감사하라.
22	遇到好事，要隨喜、讚歎、鼓勵，並且虛心學習。	좋은 일이 생기면 함께 기뻐하고, 찬탄하고, 격려하고, 또한 겸허하게 배워야 한다.
23	少批評、多讚美，是避免造口業的好方法。	비판을 적게 하고, 찬미를 많이 하는 것이 구업을 기피하는 최적의 방법이다.
24	平常心就是最自在、最愉快的心。	평상심은 제일 자유자재하고 즐거운 마음이다.
25	踏實地走一步路，勝過說一百句空洞的漂亮語。	착실히 한 걸음 내딛는 것이, 백마디 내실없고 화려한 말 보다 낫다.
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。	자신의 단점을 많이 알수록, 더욱 빨리 성숙해지며, 스스로에 대한 믿음도 더 견고해진다.
27	多聽多看少說話，快手快腳慢用錢。	많이 듣고, 많이 보고, 적게 말하고, 손발은 재빠르되 씹씹이는 느리게 하라.
28	唯有體驗了艱苦的境遇，才會有精進奮發的心。	오로지 고난을 격어 본 자만이 정진하는 분발심을 얻을 수 있다.
29	踏踏實實做人，心胸要廣大；穩穩當當做事，著眼宜深遠。	성실하게 살면서, 도량을 넓히고, 온당하게 일을 처리하면서, 시야를 깊고 멀게 가져라.
	享受工作	일을 즐기

聖嚴法師108自在語(第一集)

	中文版	韓文版
30	忙而不亂，累而不疲。	바쁘지만 항상 정돈되어 있으며, 피곤하지만 마음은 경쾌하여야 한다.
31	忙得快樂，累得歡喜。	기쁘게 바쁘고, 즐겁게 지쳐라.
32	「忙」沒關係，不「煩」就好。	"바쁜 것"은 괜찮으나, "괴롭지" 않으면 된다.
33	工作要趕不要急，身心要鬆不要緊。	일은 서둘러도 마음은 조금하지 말며, 몸과 마음은 느긋하게 하여, 긴장하지 마라.
34	應該忙中有序的趕工作，不要緊張兮兮的搶時間。	바쁨 속에서도 일을 순서 있게 신속히 하되, 긴장하여 시간에 쫓기어 살지 말아라.
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。	부귀와 빈천으로 성공과 실패, 얻음과 잃음을 논하지 말고, 마음과 힘을 다하여 자신을 성장시키고 남을 이롭게 하여라.
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。	힘든 일을 맡는자는 반드시 원망을 감내해야 하고, 일하는 자는 반드시 비판과 직면하게 된다. 원망의 말 아래에는 자비인욕이 있고, 비판의 가운데는 금옥이 숨어있다.
37	隨遇而安，隨緣奉獻。	평안한 마음으로 여러 일에 임하며, 인연에 따라 봉헌 하여라.
38	成功的三部曲是：隨順因緣、把握因緣、創造因緣。	성공의 삼박자는 인연에 순응하여, 인연을 파악하고, 인연을 창조하는 것이다.
39	見有機緣宜把握，沒有機緣要營造，機緣未熟不強求。	기회와 인연이 주어지면 포착하고, 주어지지 않으면 창조하되, 아직 여물지 않았다면 무리하게 구하지 않는다.
40	人生的起起落落，都是成長的經驗。	인생에 있어 굴곡은 모두 성장의 경험이다.
41	用智慧處理事，以慈悲關懷人。	지혜로움으로 일에 임하고, 자비로움으로 사람을 대하여라.
42	以智慧時時修正偏差，以慈悲處處給人方便。	항상 지혜로움으로 오류를 수정 하고, 곳곳에 자비심으로 사람들에게 편리를 베풀어라.
43	慈悲心愈重，智慧愈高，煩惱也就愈少。	자비심이 깊어질 수록 지혜는 더 높아가며, 괴로움은 줄어든다.
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。	처한 여러 상황에서, 지혜로움으로 일에 임하며, 자비심으로 사람을 대하고, 개인의 이득과 손실에 얽매이지 아니하면, 괴로움도 없어진다.
45	心隨境轉是凡夫；境隨心轉是聖賢。	마음이 형편에 따라 바뀌는 것은 평범한 사람이며, 형편이 마음에 따라 바뀌는 것은 성인과 현인이다.

聖嚴法師108自在語(第一集)

	中文版	韓文版
46	大鴨游出大路，小鴨游出小路，不游就沒有路。	큰 오리는 큰 물길을 헤쳐 나오게 되며, 작은 오리는 작은 물길을 헤쳐 나오게 된다. 헤쳐 나오지 않으면 물길도 생기지 않는다.
47	山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉。	산이 돌지 않으면 길을 돌리고, 길이 돌지 않으면 사람이 돌아가고, 사람이 돌아갈 수 없으면, 마음을 돌려라.
48	「精進」不等於拼命，而是努力不懈。	"정진"은 필사적인 으로 하자는것이 아니라, 끈임 없이 노력 하자는 것이다.
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。	배가 지나간 물 위에는 흔적이 남지 않으며, 새가 날아간 허공에는 자취가 남지 않듯이, 성패득실이 마음에 파동을 일으키지 않는 그것이 곧 자재해탈하는 대지혜이다.
50	給人方便等於給自己方便。	남을 돕는 것이 곧 자신을 돕는 것이다.
51	甘願吃明虧，是仁者；受辱吃暗虧，是愚蠢。	기꺼이 뺀 손해를 원하는 자는 어진사람이며, 모욕을 받고 남모르게 손해마져 보는 자는 어리석은 사람이다.
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。	약박감은 항상 몸 밖의 사물과 타인으로 부터의 평가에 대하여 너무 연연하여 초래하는 것이다.
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。	은혜에 감사하는 마음으로, 은혜에 보답하는 마음으로 봉사일에 임하면, 권태와 피로를 느끼지를 않는다.
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。	언제 어디서나 감사하는 마음을 지니고, 재력, 체력, 지혜와 마음이 미치는 힘을 다하여 봉사하여라.
	平安人生	평안한 인생
55	生命的意義是爲了服務，生活的價值是爲了奉獻。	생명의 뜻은 봉사하는 데 있고, 삶의 가치는 봉헌하는 데 있다.
56	人生的目標，是來受報、還願、發願的。	인생의 목표는 업보를 받아 들이려 왔고, 지나간 소원을 이행하려고 왔고, 새로운 소원을 발심하려고 왔다.
57	人的價值，不在壽命的長短，而在貢獻的大小。	인간의 가치는, 수명의 길고 짧은데에 있는 것이 아니라, 봉사를 얼마나 했나에 달려있다.
58	過去已成虛幻，未來尙是夢想，把握現在最重要。	지나간 것은 이미 허상이며, 미래는 아직 몽상이니, 지금 바로를 장악하는 것이 제일 중요하다.
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。	과거에 연연할 것 없고 미래역시 걱정할 필요가 없다. 바로 지금에서 성실하게 살면, 곧 과거와 미래와 함께 있는 것이다.
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。	지혜는 지식이 아니고, 경험도 아니고, 사변도 아닌 자아를 초월한 태도이다.
61	積極人生，謙虛滿分；自我愈大，不安愈多。	적극적인 인생을 살며 겸손하면 만점이요; 자기중심적인 욕망이 크면 클수록 불안도 점점 커진다.

聖嚴法師108自在語(第一集)

	中文版	韓文版
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。	상급인 은 마음을 도에 안착하고있고,중급인 은 마음을 일에 안착하고있고,하급인 은 마음을 명리과물욕에 안착하고있다.
63	你是有哪些身分的人，就應該做那些身分的事。	어떠한 신분이면, 그 신분의 일을 함이 마땅하다.
64	在安定和諧中，把握精彩的今天，走出新鮮的明天。	안정과 화목 속에서,멋진 오늘을 알차게 주관하고, 새뜻한 내일로 나아가라.
65	擔心，是多餘的折磨；用心，是安全的動力。	걱정은 쓸데없는 구박이요, 심혈을 기울이는 것은 안전의 힘이 된다.
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。	부유함은 흘러가는 물과 같고, 보시는 우물을 파는 것과 같다. 우물이 깊을수록 물은 많고, 보시를 많이 할수록, 더 부유하여진다.
67	面對生活，要有「最好的準備，最壞的打算」。	생활을 함에 있어서, 항상 "만반의 준비와 최악의 결과에 대한 대비"를 하여야 한다.
68	只要還有一口呼吸在，就有無限的希望，就是最大的財富。	한숨만 간직하고 있으면,곧 무한한 희망이 있는 것이고, 그것이 가장 큰 재산이다.
69	救苦救難的是菩薩，受苦受難的是大菩薩。	괴로움과 어려움을 구원을 하는 자는 보살이요, 괴로움과 어려움을 겪는 자는 대보살이다.
70	超越生老病苦三原則：活得快樂、病得健康、老得有希望。	생、노、병、고를 초월하는 삼원칙은 : 즐겁게 살고, 건강하게 병을 맞이하고, 희망차게 늙는 것이다.
71	超越死亡三原則：不要尋死、不要怕死、不要等死。	죽음을 초월하는 삼원칙은 : 죽음을 찾지 말고, 죽음을 두려워 하지 말고, 죽음을 기다리지 말아라.
72	死亡不是喜事，也不是喪事，而是一件莊嚴的佛事。	죽음은 경사도 아니고, 장례도 아닌, 장엄한 불사이람 뿐이다.
73	每一個孩子，都是幫助父母成長的小菩薩。	모든 자녀는 부모의 성장을 돕는 작은 보살이다.
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。	청소년을 대함에 있어 걱정보다 관심을 주며, 통제보다 유도를 하여 주며, 권위보다 상담을 하여 준다.
75	愛你的孩子，與其擔心，不如祝福吧！	자녀를 사랑한다면 걱정을 하느니 축복을 해 주는 게 낫다.
76	夫妻是倫理的關係，不是「論理」的關係。	부부의 관계는 윤리의 관계이지 논리의 관계가 아니다.
77	能不亂丟垃圾，隨時清撿垃圾，都是做的功德。	함부로 쓰레기를 버리지 않고, 수시로 쓰레기를 깨끗이 줍는다면, 이는 모두 공덕을 쌓는 것이다.
78	眼光，是你的智慧；運氣，是你的福德。	안목은 그대의 지혜이며, 운수는 그대의 복덕이다.

聖嚴法師108自在語(第一集)

	中文版	韓文版
79	喜愛的就想佔有，討厭的就會排斥，患得患失，煩惱就來了。	좋아하는 것은 점유하고자 하고 싫어하는 것은 배척하고자 하니, 얻고 잃음에 연연해하면, 번뇌가 곧 찾아온다.
80	經常少欲知足的人，才是無虞匱乏的富人。	늘 바라는 것이 적고, 넉넉함을 느끼는 사람은, 모자람이 없는 부유한 사람이다.
81	心不平安是真正的苦，身體的病痛不一定是苦。	마음이 평안 하지 못하는것은 진정한 고통이며, 몸의 아픔은 반드시 고통이 아닐 수 있다.
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！	마음이 평안치 못한 것이 고통임을 안다면, 어서 "나무관세음보살"를 지념하여 마음을 안정시켜라.
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。	현재 소유하고 있는 것이 제일 소중한 것이다. 아무리 소유하고 있는 것이 많아도 만족을 할 수 없는자는 가난한 사람이다..
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。	억제를 통하여 정서를 제어하지 말고, 관상, 염불과 기도로 정서를 풀어라.
	幸福人間	행복한 세상
85	好話大家說，好事大家做，好運大家轉。	고운 말은 함께 쓰고, 좋은 일은 함께 행하며, 좋은 운을 함께 돌리자.
86	大家說好話，大家做好事，大家轉好運。	모두 다 고운 말을쓰고, 모두 다 좋은 일을 하면, 모두에게 좋은 운이 따른다.
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。	사람마다 매일 한마디씩 고운 말을 더쓰고, 좋은 일을 하나씩 더하면, 이러한 작은 선행들이 모여 큰 선행이 된다.
88	急須要做，正要人做的事，我來吧！	급하게 하여야 할 일이고, 마침 누군가 하여야 할 일이면, 내가 하마! 하고 나서라.
89	我和人和，心和口和，歡歡喜喜有幸福。	자신과 화목하고 타인과의 화목하여, 마음과 입도 화목하면, 즐겁음과 행복을 누릴 수 있다.
90	內和外和，因和緣和，平平安安真自在。	내부와 화목하고 외부와도 화목하여, 인연과 연분과도 화목하면, 평안하고 진정 자유롭다.
91	自求心安就有平安，關懷他人就有幸福。	스스로의 마음 안정을 구하면 곧 평안이 있고, 남에게 관심을 베풀면 행복이 온다.
92	人品等於財富，奉獻等於積蓄。	인품은 재산이요, 봉사는 저축이다.
93	奉獻即是修行，安心即是成就。	봉사는 곧 수행이요, 마음을 안정시킬 수 있음은 곧 성취이다.
94	擁有的多，不一定讓人滿足；擁有的少，不一定讓人貧乏。	소유하고 있는 것이 많다고, 반드시 만족함을 느끼는 것이 아니고, 소유하고 있는 것이 적다고, 반드시 부족함을 느끼는 것은 아니다.
95	現在所得的，是過去所造的；未來所得的，是現在所做的。	현재 이어 받는 것은, 과거에 만든 것이며; 미래에 이어 받을 것은, 지금 만들고있다.

聖嚴法師108自在語(第一集)

	中文版	韓文版
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。	좋은 사람은 외롭지 않고, 어진 사람은 항상 즐겁다. 언제 어디서나 남을 돕고 자기 자신도 이롭게 되어, 언제 어디서든 행복을 누릴 수 있다.
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。	원만한 대인관계를 희망하면, 마음씀이 커야하고, 남을 많이 받아들이며 포용하여라.
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。	자신의 마음 상태만 바꾸면, 환경도 따라 바뀌게 된다. 이 세상에는 절대적으로 좋고 나쁘게 없다.
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。	사람과 사람 사이에 함께 사는 도리에는 소통이 필요하고, 소통이 이뤄지지 않으면 곧 타협을 해야하며, 타협이 안 될 시에는, 용서하여 주고 참아 주어야.
100	大的要包容小的，小的要諒解大的。	큰 것은 작은 것을 포용하고, 작은 것은 큰 것을 양해하여라.
101	以全心全力關懷家庭，用整體生命投入事業。	전심전력으로 가정을 보살피고, 온 생명으로 사업에 임해라.
102	戒貪最好的方法，就是多布施、多奉獻、多與人分享。	탐욕을 버리는 가장 좋은 방법은 더 많이 보시하고, 많이 봉헌하고, 더 자주 다른 사람과 나누어 누리는 것이다.
103	包容別人時，雙方的問題就解決了。	남을 아량 있고 너그럽게 감싸 받아들일 때, 서로간의 문제는 곧 해결된 것이다.
104	學佛的人，有兩大任務：莊嚴國土，成熟眾生。	불도를 배우는 사람에게는 두 가지 큰 임무가 있으니, 불도를 장엄하게 하고, 중생을 성숙하게 하는 것이다.
105	要做無底的垃圾桶，要學無塵的反射鏡。	바닥이 없는 (타인의)쓰레기통이 되어야 하고, 먼지가 없는 거울을 배워야 한다.
106	煩惱消歸自心就有智慧，利益分享他人便是慈悲。	번뇌를 자기의 마음속으로 해소하는 것은 지혜이고, 이득을 타인과 나누어 누릴 수 있는 것은 자비이다.
107	用慚愧心看自己，用感恩心看世界。	부끄러워하는 마음으로 자기자신을 성찰하고, 은혜를 마음에 품고 간직하는 마음으로 세상을 보아라.
108	淨化人心，少欲知足；淨化社會，關懷他人。	사람의 마음을 정화하려면 욕구를 줄이고 자족하고, 사회를 정화하려면 타인에게 관심을 가지고 보살피라.