

108 Pepatah Bijak

108自在语 Master Sheng Yen
圣严法师 / 著

面對宅
接受宅
處理宅
放下宅

至廉



慈悲沒有敵人
智慧不起煩惱

聖嚴



《 I 》

授
人昇品
Meningkatkan Moralitas
Page
001~013

享
受工作
Menikmati Pekerjaan
Page
015~027

平
人安生
Hidup Damai
Page
029~043

幸
人福间
Dunia Yang Bahagia
Page
045~057

《 II 》

自
人 在 生
Kehidupan yang
Bebas dan Nyaman
Page
059~071

简
生 单 活
Kehidupan yang
Sederhana
Page
073~089

如
吉 意 祥
Sesuai Kehendak
dan Harapan Baik
Page
091~101

心
成 灵 长
Batin yang Berkembang
Page
103~115

《III》

慈
悲
行願

Ikrar Praktik cinta
kasih dan welas asih

Page
117~127

人
智
間慧

Kebijaksanaan Dunia

Page
129~145

感
恩
培福

Bersyukur dan Memupuk
Keberuntungan

Page
147~159

積
德
備福

Memupuk Kebajikan
dan Keberuntungan

Page
161~175

《IV》

心
靈
環
保

Perlindungan
Lingkungan Batin

Page
177-195

盡
責
分

Memenuhi Tanggung
Jawab

Page
197-215

慈
悲
智
慧

Cinta Kasih, Welas Asih
dan Kebijaksanaan

Page
217-233

快
幸
福
樂

Gembira dan Bahagia

Page
235-255

授
人
品

Meningkatkan Moralitas



1. ***Yang dibutuhkan tidaklah banyak, namun yang diinginkan begitu banyak.***

需要的不多，想要的太多。

2. ***Tahu berterima kasih dan membalas budi adalah hal utama. Memberi manfaat kepada orang lain sama halnya memberi manfaat untuk diri sendiri.***

知恩报恩为先，利人便是利己。

3. ***Berusaha sepenuh hati dan sekuat tenaga adalah yang terpenting, tidak meributkan siapa yang berbuat atau memperoleh lebih banyak.***

尽心尽力第一，不争你我多少。

4. *Dalam cinta kasih dan welas asih tidak ada musuh, dalam kebijaksanaan tidak timbul kegelisahan batin.*

慈悲没有敌人，智慧不起烦恼。

5. *Orang yang sibuk, waktunya paling banyak; orang yang rajin bekerja, kesehatannya paling prima.*

忙人时间最多，勤劳健康最好。

6. *Orang yang berdana mempunyai keberuntungan, orang yang berbuat baik akan bahagia.*

布施的人有福，行善的人快乐。

7. *Berjiwa besarlah, jangan egois.*

心量要大，自我要小。

8. *Harus bisa meletakkan, baru bisa mengangkat. Orang yang bisa mengangkat dan meletakkan sesuai kehendak hati, itulah orang yang bebas dan nyaman.*

要能放下，才能提起。提放自如，是自在人。

9. *Kenali orang lain, kenali diri sendiri, kenali kapan harus maju atau mundur, maka setiap saat tubuh dan pikiran dalam kondisi tenang dan damai. Tahu puas, menghargai dan banyak-banyak memupuk keberuntungan, maka dalam segala hal akan terjalin hubungan baik.*

识人识己识进退，时时身心平安；
知福惜福多培福，处处广结善缘。

10. Mampu mengangkat dan meletakkan, setiap tahun penuh keberuntungan dan sesuai harapan. Menggunakan kebijaksanaan menanam di ladang kebahagiaan, setiap hari adalah hari yang baik.

提得起放得下，年年吉祥如意；
用智慧种福田，日日都是好日。

11. Rilekskan tubuh dan pikiran, sapalah orang dengan senyuman. Rileks membuat tubuh dan pikiran menjadi sehat, senyuman mempermudah mengembangkan rasa persahabatan di antara kita.

身心常放松，逢人面带笑；放松
能使我们身心健康，带笑容易增
进彼此友谊。

12. *Pikir dan timbanglah dengan cermat sebelum berucap, jangan tergesa-gesa mengucapkannya. Bukannya bungkam, melainkan harus bertanggung jawab dan berhati-hati mengucapkannya.*

话到口边想一想，讲话之前慢半拍。不是不说，而是要惜言慎语。

13. *Dalam kehidupan sehari-hari kembangkan pandangan: "Bisa mempunyai, sangat bagus! Tidak mempunyai, juga tidak apa-apa." Dengan demikian akan dapat mengubah penderitaan menjadi kebahagiaan, akan hidup lebih bebas dan nyaman.*

在生活中，不妨养成「能有，很好；没有，也没关系」的想法，便能转苦为乐，便会比较自在了。

14. *Empat cara meningkatkan moralitas: kedamaian pikiran-kurangi keinginan, kedamaian tubuh-rajin bekerja, kedamaian keluarga-saling menghormati dan mencintai, kedamaian pekerjaan-menjaga kredibilitas dan kebenaran.*

四安：安心、安身、安家、安业。

15. *Empat cara mengatasi keinginan: apakah memang dibutuhkan, atau sekadar menginginkan, mampukah mendapatkan yang dibutuhkan itu, haruskah memilikinya?*

四要：需要、想要、能要、该要。

16. *Empat cara membantu diri sendiri dan orang lain berlatih diri: berterima kasih atas pengabdian yang tulus, bersyukur atas kondisi yang menyenangkan maupun tidak, memperbaharui diri sendiri dengan penyesalan, pertobatan, cinta kasih, welas asih dan kebijaksanaan, menggugah hati orang lain dengan menjadikan diri sebagai suri tauladan.*

四感：感恩、感谢、感化、感动。

17. *Empat tahap menghadapi masalah: menghadapinya, menerimanya, menyelesaikannya dan meletakkannya.*

四它：面对它、接受它、处理它、放下它。

18. *Empat cara menciptakan keberuntungan: tahu puas, menghargai, memperbanyak dan menanam benih keberuntungan.*

四福：知福、惜福、培福、种福。

19. *Milikilah apa yang harus dan mampu untuk dimiliki. Namun jangan mengejar sesuatu yang tidak harus dan tidak mampu untuk dimiliki.*

能要、该要的要；不能要、不该要的绝对不要。

20. ***Sikap berterima kasih membantu kita bertumbuh dewasa. Tahu membalas budi membantu kita bertambah sukses.***

感恩能使我们成长，报恩能助我们成就。

21. ***Bersyukurlah atas setiap kesempatan yang datang, baik ataupun buruk, semua itu adalah faktor pendukung kita.***

感谢给我们机会，顺境、逆境皆是恩人。

22. *Saat mengetahui adanya suatu perbuatan baik, harus turut bersukacita, memuji, memberikan dorongan dan dengan rendah hati belajar darinya.*

遇到好事，要随喜、赞叹、鼓励，并且虚心学习。

23. *Kurangi kritikan dan perbanyak pujian adalah cara terbaik menghindari terciptanya karma ucapan buruk.*

少批评、多赞美，是避免造口业的好方法。

24. *Pikiran yang tenang adalah pikiran yang paling bebas dan paling gembira.*

平常心就是最自在、最愉快的心。

25. *Berjalan setapak demi setapak dengan mantap lebih baik daripada berucap ratusan kata-kata indah nan tiada arti.*

踏实地走一步路，胜过说一百句空洞的漂亮语。

26. *Semakin banyak menyadari kelemahan dalam diri sendiri, semakin cepat pula kita berkembang dewasa, rasa percaya diri juga akan semakin kokoh.*

知道自己的缺点愈多，成长的速度愈快，对自己的信心也就愈坚定。

27. *Banyak mendengar, banyak melihat, namun hemat bicara. Tangan dan kaki harus lincah tapi hemat dalam menggunakan uang.*

多听多看少说话，快手快脚慢用钱。

28. *Hanya setelah mengalami kondisi yang sulit dan menderita, baru bisa memiliki semangat untuk bangkit dan maju.*

唯有体验了艰苦的境遇，才会有精进奋发的心。

29. *Jadilah orang yang bisa diandalkan dan berjiwa besar; kerjakan segala sesuatunya dengan meyakinkan dan berwawasan jauh ke depan.*

踏踏实实做人，心胸要广大；
稳稳当当做事，着眼宜深远。

享
受
工
作

Menikmati Pekerjaan

30. *Boleh sibuk tapi jangan kacau, meski letih tapi jangan loyo.*

忙而不乱，累而不疲。

31. *Meski sibuk tapi bergembira, meski lelah tapi bersukacita.*

忙得快乐，累得欢喜。

32. *Sibuk bukanlah masalah, yang penting jangan risau.*

「忙」没关系，不「烦」就好。

33. *Kerja harus tangkas tapi jangan terburu-buru. Tubuh dan pikiran harus rileks, jangan tegang.*

工作要赶不要急，身心要松不要紧。

34. *Meski sibuk tapi bekerja dengan tangkas dan teratur, jangan tegang berburu waktu.*

应该忙中有序的赶工作，不要紧张兮兮的抢时间。

35. *Jangan mengukur kesuksesan dan kegagalan berdasarkan kekayaan materi ataupun status sosial, yang terpenting adalah sepenuh hati dan sekuat tenaga menjadi orang yang berguna bagi orang lain dan diri sendiri.*

不要以富贵贫贱论成败得失，只要能尽心尽力来自利利人。

36. *Pekerja fisik harus tahan terhadap keluhan orang lain, pelaksana tugas pasti menerima kritikan. Dalam keluhan tersimpan cinta kasih dan kesabaran, dalam kritikan terkandung nasihat yang berharga.*

任劳者必堪任怨，任事者必遭批评。怨言之下有慈忍，批评之中藏金玉。

37. *Dapat menyesuaikan diri dalam segala lingkungan, mengabdikan diri di kala ada kesempatan.*

随遇而安，随缘奉献。

38. *Tiga rumus meraih kesuksesan: mengikuti perpaduan sebab dan kondisi, memanfaatkan perpaduan sebab dan kondisi, menciptakan perpaduan sebab dan kondisi.*

成功的三部曲是：随顺因缘、把握因缘、创造因缘。

39. *Jika ada kesempatan, raihlah. Bila tidak ada kesempatan, ciptakanlah. Jika kesempatan belum matang, jangan dipaksakan.*

见有机缘宜把握，没有机缘要营造，机缘未熟不强求。

40. *Naik turunnya perjalanan hidup adalah pengalaman untuk menjadi dewasa.*

人生的起起落落，都是成长的经验。

41. *Tanganilah masalah dengan kebijaksanaan. Berilah perhatian kepada orang lain dengan cinta kasih dan welas asih.*

用智慧处理事，以慈悲关怀人。

42. *Dengan kebijaksanaan setiap saat memperbaiki kekeliruan. Dengan cinta kasih dan welas asih di mana saja memberi kemudahan pada orang lain.*

以智慧时时修正偏差，以慈悲处处给人方便。

43. *Semakin dalam cinta kasih dan welas asih yang dimiliki, semakin tinggi kebijaksanaannya, kegelisahan batin pun semakin sedikit.*

慈悲心愈重，智慧愈高，烦恼也就愈少。

44. *Dalam menghadapi banyak kondisi, tangani masalah dengan kebijaksanaan, perlakukan orang lain dengan cinta kasih dan welas asih, tidak khawatir akan untung rugi, dengan begitu kerisauan tidak bakal ada.*

面对许多的情况，只管用智慧处理事，以慈悲对待人，而不担心自己的利害得失，就不会有烦恼了。

45. *Pikiran yang terseret oleh lingkungan adalah orang awam; Sebaliknya pikiran yang mengubah lingkungan adalah orang suci.*

心随境转是凡夫；境随心转是圣贤。

46. *Itik besar berenang membelah air membentuk jejak sebuah jalan besar, itik kecil berenang membentuk jalan kecil, bila tidak berenang maka tidak akan ada jalan.*

大鸭游出大路，小鸭游出小路，
不游就没有路。

47. *Bila gunung tidak berpindah,
maka berjalanlah mengitarinya.
Bila tiada jalan, ubahlah haluan.
Bila tidak mampu mengubah
haluan, ubahlah jalan pikiran.*

山不转路转，路不转人转，人不
转心转。

48. *Bersemangat tidak berarti mati
-matian, melainkan berusaha
tiada henti.*

「精进」不等于拚命，而是努力
不懈。

49. *Kapal berlayar tanpa meninggalkan jejak di air, burung terbang tanpa meninggalkan bekas di angkasa. Sukses atau gagal, untung atau rugi, tidak mengakibatkan perubahan emosi, inilah kebebasan kebijaksanaan agung.*

船过水无痕，鸟飞不留影，成败得失都不会引起心情的波动，那就是自在解脱的大智慧。

50. *Memberi kemudahan pada orang lain sama halnya memberi kemudahan pada diri sendiri.*

给人方便等于给自己方便。

51. *Bersedia rugi adalah orang yang cinta kasih; dipermalukan dan menderita kerugian adalah orang dungu.*

甘愿吃明亏，是仁者；受辱吃暗亏，是愚蠢。

52. *Stres umumnya datang dari terlalu peduli akan faktor eksternal dan pendapat orang lain.*

压力通常来自对身外事物过于在意，同时也过于在意他人的评断。

53. *Lakukan tugas pelayanan dengan rasa syukur dan keinginan untuk membalas budi, dengan demikian tidak akan mudah jenuh dan lelah.*

用感恩的心、用报恩的心，来做服务的工作，便不会感到倦怠与疲累。

54. *Senantiasa memiliki rasa syukur, berikan pengabdian dalam bentuk materi, tenaga, kebijaksanaan dan pikiran.*

随时随地心存感激，以财力、体力、智慧、心力、来做一切的奉献。

平安
人生

Hidup Damai



55. *Makna kehidupan adalah memberikan pelayanan, nilai kehidupan adalah melakukan pengabdian.*

生命的意义是为了服务，生活的价值是为了奉献。

56. *Tujuan hidup adalah untuk menuai buah karma yang telah diperbuat, menggenapi tekad dan membuat tekad-tekad baru.*

人生的目标，是来受报、还愿、发愿的。

57. Nilai hidup seseorang bukan diukur dari berapa lama ia hidup, melainkan dari seberapa banyak kontribusi yang telah ia berikan.

人的价值，不在寿命的长短，而在贡献的大小。

58. Masa lalu telah berlalu bersama kenangan, masa depan masih berupa impian, memanfaatkan masa kini adalah yang paling utama.

过去已成虚幻，未来尚是梦想，把握现在最重要。



59. *Jangan memikirkan masa lalu, jangan mengkhawatirkan masa depan, hiduplah di masa kini, niscaya akan menyatu dengan masa lalu dan masa depan.*

不用牵挂过去，不必担心未来，踏实于现在，就与过去和未来同在。

60. *Kebijaksanaan bukanlah pengetahuan, pengalaman ataupun penalaran, melainkan sikap yang tidak mementingkan diri sendiri.*

智慧，不是知识、不是经验、不是思辩，而是超越自我中心的态度。

61. *Hidup yang positif berlandaskan kerendahan hati; semakin tinggi ego kita, semakin besar rasa tidak aman yang dirasakan.*

积极人生，谦虚满分；自我愈大，不安愈多。

62. *Orang bijak hidup dalam kebenaran, orang biasa hidup melaksanakan kewajibannya, orang dungu hidup demi mengejar kemashyuran, kekayaan dan nafsu keinginan.*

上等人安心于道，中等人安心于事，下等人安心于名利物欲。



63. *Lakukanlah tugas dan kewajibanmu sesuai peran dan statusmu.*

你是有哪些身分的人，就应该做那些身分的事。

64. *Dalam kedamaian dan keharmonisan, manfaatkan hari ini yang indah, melangkah menuju hari esok yang baru.*

在安定和谐中，把握精彩的今天，走出新鲜的明天。

65. *Perasaan khawatir adalah penyiksaan diri yang tidak perlu; Perhatian penuh adalah kekuatan pendorong menuju rasa aman.*

担心，是多余的折磨；用心，是安全的动力。

66. *Kekayaan ibarat air yang mengalir, berdana ibarat menggali sumur. Semakin dalam sumur, semakin banyak airnya. Semakin banyak berdana, semakin banyak kekayaan yang diperoleh.*

财富如流水，布施如挖井。井愈深，水愈多；布施的愈多，财富则愈大。

67. *Menghadapi hidup ini, hendaknya "mempersiapkan yang terbaik, merencanakan yang terburuk".*

面对生活，要有「最好的准备，最坏的打算」。



68. *Sepanjang masih memiliki nafas, maka ada harapan yang tiada batas, inilah kekayaan yang terbesar.*

只要还有一口呼吸在，就有无限的希望，就是最大的财富。

69. *Yang menolong makhluk yang menderita adalah Bodhisattva; Yang menanggung penderitaan adalah Bodhisattva Agung.*

救苦救难的是菩萨，受苦受难的是大菩萨。

70. *Tiga prinsip mengatasi lahir, tua, sakit dan penderitaan: hiduplah dengan riang, hadapi penyakit dengan pikiran sehat; hadapi hari tua dengan penuh harapan.*

超越生老病苦三原则：活得快乐、病得健康、老得有希望。

71. *Tiga prinsip mengatasi kematian: jangan mencari kematian, jangan takut akan kematian, jangan menunggu datangnya kematian.*

超越死亡三原则：不要寻死、不要怕死、不要等死。



72. *Kematian bukanlah perayaan ataupun perkabungan, melainkan momen upacara Buddhisme yang agung.*

死亡不是喜事，也不是丧事，而是一件庄严的佛事。

73. *Setiap anak merupakan Bodhisattva kecil yang membantu kedua orang tua untuk tumbuh dewasa.*

每一个孩子，都是帮助父母成长的小菩萨。

74. *Terhadap para remaja, berikan perhatian bukan mengkhawatirkannya, berikan tuntunan bukan mengendalikannya, berkomunikasi bukan memerintahnya.*

对青少年，要关心不要担心，要诱导不要控制，用商量不用权威。

75. *Menyayangi anakmu, daripada khawatir lebih baik berikan doa restu baginya.*

爱你的孩子，与其担心，不如祝福吧！

76. *Hubungan suami istri dibangun atas dasar tata susila, bukan atas dasar logika belaka.*

夫妻是伦理的关系，不是「论理」的关系。

77. *Tidak membuang sampah sembarangan, setiap saat membersihkan dan memungut sampah, ini semua adalah perbuatan baik.*

能不乱丢垃圾，随时清捡垃圾，都是做的功德。

78. *Wawasan adalah kebijaksanaanmu; Peruntungan adalah keberuntunganmu.*

眼光，是你的智慧；运气，是你的福德。

79. *Yang disukai ingin dimiliki, yang dibenci akan disingkirkan, merisaukan untung rugi, akhirnya datanglah kerisauan batin.*

喜爱的就想占有，讨厌的就会排斥，患得患失，烦恼就来了。

80. *Orang yang sedikit keinginan dan selalu merasa puas dengan apa yang dimiliki, itulah orang kaya yang tanpa kecemasan.*

经常少欲知足的人，才是无虞匮乏的富人。



81. *Pikiran yang tidak tenang adalah penderitaan yang sesungguhnya, tubuh yang sakit belum tentu merupakan penderitaan.*

心不平安是真正的苦，身体的病痛不一定是苦。

82. *Sadar kalau pikiran yang tidak tenang adalah penderitaan, segeralah melafalkan "Namo Avalokitesvara Bodhisattva" untuk menenangkan pikiran!*

明知心不平安是苦事，就赶快以持念「南无观世音菩萨」来安心吧！

83. *Apa yang kita miliki saat ini adalah yang terbaik. Orang yang tidak pernah merasa puas ibaratnya seperti orang miskin, tidak peduli betapa banyak yang dimilikinya.*

现在拥有的，就是最好的。拥有再多也无法满足，就等于是穷人。

84. *Jangan mengendalikan emosi dengan cara mengekangnya, jalan terbaik untuk menenangkan emosi adalah dengan melakukan meditasi visualisasi, melafalkan nama Buddha dan berdoa.*

不要用压抑来控制情绪，最好用观想、用佛号、用祈祷，来化解情绪。

幸
福
人
间

Dunia Yang Bahagia



85. *Kata-kata baik semua orang mengucapkannya, perbuatan baik semua orang melakukannya, peruntungan baik semua orang mewujudkannya.*

好话大家说，好事大家做，好运大家转。

86. *Semua orang mengucapkan kata-kata baik, semua orang melakukan perbuatan baik, semua orang mengubah peruntungannya menjadi baik.*

大家说好话，大家做好事，大家转好运。

87. *Setiap orang setiap harinya mengucapkan lebih banyak satu ucapan baik dan melakukan lebih banyak satu perbuatan baik, maka semua hal baik yang kecil itu akan menjadi satu hal baik yang besar.*

每人每天多说一句好话，多做一件好事，所有小小的好，就会成为一个大大的好。

88. *Apabila ada hal mendesak yang mesti dikerjakan dan perlu orang untuk mengerjakannya, biarlah saya yang mengerjakannya!*

急须要做，正要人做的事，我来吧！



89. *Saya dan orang lain harmonis, pikiran dan ucapan harmonis, inilah kebahagiaan dalam kesukacitaan.*

我和人和，心和口和，欢欢喜喜
有幸福。

90. *Internal diri dan eksternal diri harmonis, sebab dan kondisi harmonis, inilah kebebasan sejati yang tenang dan damai.*

内和外和，因和缘和，平平安安
真自在。

91. *Mencari ketenangan batin akan mendapatkan kedamaian hidup, memberi perhatian kepada orang lain akan memperoleh kebahagiaan.*

自求心安就有平安，关怀他人就有幸福。

92. *Moralitas ibarat kekayaan, pengabdian ibarat tabungan.*

人品等于财富，奉献等于积蓄。

93. *Pengabdian adalah pelatihan diri, ketenangan batin adalah buahnya.*

奉献即是修行，安心即是成就。

94. *Punya banyak belum tentu membuat orang merasa puas; punya sedikit belum tentu membuat orang merasa kurang.*

拥有的多，不一定让人满足；
拥有的少，不一定让人贫乏。

95. *Apa yang diperoleh saat ini adalah buah karma dari masa lalu. Apa yang akan diperoleh pada masa depan adalah hasil perbuatan saat ini.*

现在所得的，是过去所造的；
未来所得的，是现在所做的。

96. *Orang baik tidak akan kesepian, orang bajik paling gembira Senantiasa membantu orang lain dan memberi manfaat bagi diri sendiri, setiap saat kamu adalah orang yang paling bahagia.*

好人不寂寞，善人最快乐，时时处处助人利己，时时处处你最幸福。

97. *Bila berharap hubungan antar individu berlangsung baik, harus berjiwa besar, bisa menerima lebih banyak orang dan memiliki rasa toleransi yang tinggi.*

若希望人际关系相处得好，就要把心量放大，多接纳人，多包容人。

98. *Jika sikap kita berubah, lingkungan pun ikut berubah, tidak ada sesuatu hal baik atau buruk yang mutlak di dunia ini.*

只要自己的心态改变，环境也会跟着改变，世界上没有绝对的好与坏。

99. *Menjalin hubungan baik antar individu memerlukan komunikasi, apabila komunikasi tidak berhasil, cobalah berkompromi. Jika kompromi juga gagal, maafkan dan bersabarlah terhadapnya.*

人与人之间的相处之道，需要沟通，沟通不成则妥协，妥协不成时，你就原谅和容忍他吧。

100. Yang besar harus bertoleransi terhadap yang kecil, yang kecil harus berusaha memaklumi yang besar.

大的要包容小的，小的要谅解大的。

101. Curahkan perhatian sepenuhnya pada keluarga, curahkan seluruh jiwa raga pada pekerjaan.

以全心全力关怀家庭，用整体生命投入事业。

102. *Cara terbaik mengurangi keserakahan adalah dengan banyak berdana, banyak mengabdikan dan banyak berbagi dengan orang lain.*

戒贪最好的方法，就是多布施、多奉献、多与人分享。

103. *Ketika memaafkan orang lain, berakhir pulalah permasalahan kedua belah pihak.*

包容别人时，双方的问题就解决了。

104. *Praktisi Buddhis memiliki dua misi besar, yakni: memperagung Tanah Buddha dan membantu semua makhluk mencapai pemurnian batin.*

学佛的人，有两大任务：庄严国土，成熟众生。

105. *Jadilah tong sampah yang tak berdasar agar tidak terisi penuh oleh sampah-sampah batin. Jadilah cermin yang tak berdebu agar bisa memantulkan benda seperti apa adanya.*

要做无底的垃圾桶，要学无尘的反射镜。

106. *Dengan lenyapnya kekotoran batin maka dalam diri akan muncul kebijaksanaan, berbagi manfaat dengan orang lain adalah cinta kasih dan welas asih.*

烦恼消归自心就有智慧，利益分享他人便是慈悲。

107. *Mawas diri dengan rasa penyesalan dan pertobatan, pandanglah dunia dengan rasa syukur.*

用惭愧心看自己，用感恩心看世界。

108. Memurnikan batin, dimulai dari sedikit keinginan dan merasa puas; memurnikan masyarakat, dimulai dari memberikan perhatian kepada orang lain.

净化人心，少欲知足，净化社会，关怀他人。

自
人在生

Kehidupan yang Bebas
dan Nyaman



1. ***Rendah hatilah terhadap mereka yang berada di bawah kita dan hormatilah mereka yang di atas kita, ini adalah mata pelajaran penting bagi praktisi Bodhisattva.***

谦下尊上，是菩萨行者的重要功课。

2. ***Utamakan pengabdian, bukan persaingan. Hargai dan manfaatkan keberuntungan dengan sebaik-baiknya, jangan menghambur-hamburkannya.***

用奉献代替争取，以惜福代替享福。

3. ***Kasihilah dirimu sendiri, orang lain dan semua makhluk hidup; selamatkan dirimu sendiri, orang lain dan semua makhluk hidup.***

自爱爱人，爱一切众生；自救救人，救一切众生。

- 4. Memberi manfaat pada orang lain adalah pikiran murni yang tidak mengharapkan pamrih.*

利他，是不求果报及回馈的清净心。

- 5. Memiliki dan mengabdikan adalah cinta kasih, tetapi ada perbedaan di antara keduanya. Memiliki adalah menguntungkan diri sendiri, mengabdikan adalah memberi manfaat pada orang lain. Memiliki adalah cinta perorangan yang berlandaskan ketamakan, mengabdikan adalah cinta kasih universal yang senang memberi tanpa mengharapkan pamrih.*

占有、奉献都是爱，但有自利和利人的差别；占有是自我贪取的私爱，奉献是无私喜舍的大爱。



6. *Prinsip dipakai untuk mendisiplinkan diri sendiri, bukan digunakan untuk menuntut orang lain agar menerapkannya secara ketat.*

道理是拿来要求自己，不是用来苛求他人。

7. *Harus berjiwa besar bersedia menjadi batu pijakan bagi orang lain, harus berlapang dada membantu orang lain agar berhasil.*

要有当别人垫脚石的心量，要有成就他人的胸襟。

8. *Membuat orang lain salah paham terhadap kita, berarti kita sendiri yang tidak benar.*

让人产生误解，就是自己的不是。

9. *Saat melaksanakan tugas, banyak-banyaklah memikirkan kepentingan orang lain. Ketika melakukan kesalahan, banyak-banyaklah mawas diri.*

做事时多为别人想一想，犯错时多对自己看一看。

10. *Mengalah pada orang lain akan menyempurnakan diri kita, menghormati orang lain akan melebur rasa permusuhan, memuji orang lain akan meningkatkan keharmonisan.*

以礼让对方来成就自我，以尊重对方来化解敌意，以称赞对方来增进和谐。



11. *Tidak dapat melepaskan kemelekatan pada diri sendiri berarti tidak mempunyai kebijaksanaan, tidak dapat melepaskan kemelekatan pada orang lain berarti tidak memiliki cinta kasih dan welas asih.*

放不下自己是没有智慧，放不下他人是没有慈悲。

12. *Ketika bersua dengan orang lain, sapaiah dengan satu ucapan: "Saya mendoakanmu!", ini akan mendatangkan rasa persahabatan dan kedamaian.*

与人相遇，一声「我为你祝福！」就能赢得友谊，获得平安。

13. Menyatakan rasa persahabatan dan mengulurkan tangan menolong orang lain, itulah pancaran cahaya keharmonisan, kebahagiaan dan kedamaian.

对人付出友谊，伸出援手，就是在散发和乐平安的光芒。

14. Mengurangi pertengkaran mulut akan mengurangi persengketaan. Ketulusan akan mendatangkan kedamaian.

少点口舌少是非，多点真诚多平安。



15. ***Percaya diri adalah yakin pada kelebihan diri sendiri; tumbuh dewasa adalah mengenali kelemahan diri sendiri; menghormati adalah memahami posisi orang lain.***

肯定自己的优点是自信，了解自己的缺点是成长，善解他人的立场是尊重。

16. ***Angkat dan panggul misi mulia membahagiakan semua makhluk hidup, letakkan keinginan untuk mencapai keberhasilan diri sendiri.***

要把众生的幸福提起，要把自我的成就放下。

17. Terhadap bawahan, tunjukkan kepedulian bukan menyalahkan, beri motivasi bukan mengajari, berdiskusi bukan memerintah.

与下属共事，当以关怀代替责备，以勉励代替辅导，以商量代替命令。

18. Orang yang keras kepala dan tidak mau kalah hanya menyakiti orang lain tanpa ada manfaat bagi dirinya sendiri; Orang yang lemah lembut dan sabar membawa keharmonisan bagi banyak orang dan kedamaian bagi dirinya sendiri.

刚强者伤人不利己，柔忍者和众必自安。



19. *Orang yang membawa keharmonisan bagi banyak orang pasti bisa membuat orang merasa tenang dan damai, orang yang lembut dan sabar pasti bisa membuat orang lain menurut, karena keharmonisan dapat mempersatukan semua orang dan kelembutan menundukkan kekerasan.*

安人者必然是和众者，服人者必然是柔忍者，因为和能合众，柔能克刚。

20. *Makna kehidupan terbentang di dalam proses belajar dan pengabdian yang tiada henti, membantu orang lain agar berhasil juga mendorong perkembangan diri sendiri.*

生命的意义在不断的学习与奉献之中，成就了他人，也成长了自己。

21. *Orang yang bijaksana dan dapat mengendalikan diri, pasti tidak akan melakukan percakapan yang tak berguna.*

有智慧作分寸的人，一定不会跟人家喋喋不休。



22. *Hidup harmonis bersama orang lain, hari-hari tenang dan damai akan kita lalui.*

和和气气与人相处，平平安安日子好过。

23. *Orang pandai belum tentu bijaksana, orang bodoh belum tentu tidak bijaksana. Kebijakan tidak identik dengan pengetahuan, melainkan suatu sikap dalam menangani kegiatan sehari-hari.*

聪明的人，不一定有智慧，愚鲁的人，不一定没有智慧；智慧不等于知识，而是对人处事的态度。

24. *Mengurangi kerisauan batin orang lain adalah cinta kasih dan welas asih, mengurangi kerisauan batin diri sendiri adalah kebijaksanaan.*

为他人减少烦恼是慈悲，为自己减少烦恼是智慧。

25. *Jangan menyuruh orang lain memakai sepatu kita, juga jangan mengubah masalah orang lain menjadi masalah kita.*

不要拿自己的鞋子叫别人穿，也不要别人的问题变成自己的问题。

简单生活

Kehidupan yang
Sederhana

26. *Rajin merawat orang-orang yang menderita adalah pahala agung; senang membantu menyelesaikan permasalahan orang adalah kebijaksanaan agung.*

勤于照顾众人的苦难是大福报，
乐于处理大家的问题是大智慧。

27. *Menyadari bahwa semua fenomena dalam dunia ini adalah tidak kekal, akan mengantarkan kita pada ketenangan batin yang sejati.*

认清世间一切现象都是无常的事实，
就能完成内心世界的真正平安。

28. *Menjalin hubungan baik dengan setiap orang, bukan menjalin hubungan buruk, pasti akan hidup dengan harmonis dan gembira.*

逢人结恩不结怨，必能和谐相处、生活愉快。

29. *Satu senyuman, satu ucapan manis, itulah dana agung dalam menjalin hubungan baik yang luas.*

一个笑容，一句好话，都是广结善缘的大布施。

30. *Mengurangi emosi yang tidak berarti, maka berkurang pulalah terbentuknya kerisauan yang tidak perlu.*

只要少闹一些无意义的情绪，
便能少制造一些不必要的烦恼。

31. *Pengabdian adalah untuk membalas budi, pertobatan adalah demi mendisiplinkan diri.*

奉献是为了报恩，忏悔是为了律己。

32. *Orang yang mengembangkan diri dengan selalu melakukan yang terbaik dalam memberikan manfaat kepada orang lain, adalah seorang yang sukses.*

凡是尽心尽力以利益他人来成长自己的人，便是一位成功者。

33. *Dalam kegiatan sehari-hari harus "persegi di dalam" dan "bulat di luar". "Persegi di dalam" adalah prinsip, "bulat di luar" adalah keluwesan.*

做人处事要「内方」而「外圆」，「内方」就是原则，「外圆」就是通达。

34. *Ketika kita tidak memiliki kemampuan menolong orang lain, setidaknya bisa berhenti menyakiti orang lain.*

当我们无力帮助他人，至少可以停止伤害别人。

35. *Perbanyak ucapan yang bermoral, kurangi ucapan yang buruk, ini adalah kebajikan agung yang akan membuahkan keberuntungan.*

多积一点口德，少造一点口过，就是培福求福的大功德。

36. *Dalam keharmonisan kita raih kemajuan, lalu dalam usaha keras membenteng harapan.*

人生要在和谐中求发展，又在努力中见其希望。

37. *Kurangi pikiran tentang sukses-gagal dan untung-rugi, kembangkan semangat kerja keras yang tepat waktu, maka kesempatan menjadi sukses akan bertambah dengan sendirinya.*

少点成败得失心，多点及时努力的精进心，成功机率自然会增加。

38. *Kehangatan sebuah keluarga terletak pada rasa saling menghormati dan saling mengasihi, nilai sebuah keluarga terletak pada saling membantu dan saling pengertian.*

家庭的温暖在于互敬互爱，家庭的可贵在于互助互谅。

39. *Menjadi majikan hendaknya mengurangi pikiran untung-rugi. Tanamkan ketulusan dan kredibilitas dalam hati, akan muncul peluang untuk menang.*

做老板，得失心要少一些，把诚心、信誉放在心上，便会有胜算。

40. *Ketika mendengar gosip, tenang diri dan lakukan introspeksi. Bila memang kita yang salah, perbaikilah. Kalau kita tidak salah, manfaatkan (gosip) itu sebagai pendorong. Jika kita kebakaran jenggot, daya rusak gosip itu akan semakin dahsyat.*

听到流言，先要静下心来反省自己，有则改之，无则勉之。如果心浮气躁，流言的杀伤力会更大。

41. *Penderitaan dalam hati akan meningkatkan kebijaksanaan kita; kesengsaraan dalam kehidupan akan menambah keberuntungan kita.*

内心的苦难，增长我们的智慧；
生活的苦难，增进我们的福报。

42. *"Kehidupan", penuh dengan harapan yang tak terbatas. "Kematian", hendaknya setiap saat mempersiapkan diri untuk wang sheng (terlahir di alam Sukhavati).*

对于「生命」，要充满无限的希望；对于「死亡」，要随时做好往生的准备。

43. ***Ketahui dengan jelas "kebutuhan" kita; lenyapkan hasrat "keinginan" pribadi.***

清楚知道自己的「需要」，化解个人欲望的「想要」。

44. ***Segala sesuatunya pandang dari sudut positif, cobalah melihat dari sudut yang berbeda.***

凡事要正面解读，逆向思考。

45. ***Kalau gagal, berjuanglah kembali; kalau sukses maka harus semakin berjuang keras. Inilah prinsip damai dan gembira dalam bekerja.***

失败了再努力，成功了要更努力，便是安业乐业的准则。

46. *Konsep terpenting dalam pelestarian lingkungan adalah "sederhana". Sederhana dalam menempuh hidup, inilah pelestarian kehidupan.*

环保最重要的观念就是「简朴」，简朴一点过生活，就是生活环保。

47. *Orang yang dewasa tidak peduli akan masa lalu; orang yang pandai tidak meragukan masa kini; orang yang berpikiran terbuka tidak mengkhawatirkan masa depan.*

成熟的人不在乎过去，聪明的人不怀疑现在，豁达的人不担心未来。

48. *Situasi menyenangkan dan tidak menyenangkan adalah kondisi pendukung, hadapi dengan ketenangan batin dan rasa syukur.*

顺逆两种境遇都是增上因缘，要以平常心与感恩心相待。

49. *Pandanglah masa lalu, masa depan, kemashyuran dan jabatan sebagai hal yang tidak ada hubungannya dengan kita; namun berusaha hidup dengan proaktif dan gembira, itulah kehidupan yang bahagia dan bebas.*

过去、未来、名位、职称，都要看成与自己无关，但求过得积极、活得快乐，便是幸福自在的人生。

50. Jenjang pendidikan tidak melambangkan status sosial, kemampuan tidak melambangkan karakter, ketenaran tidak melambangkan moralitas, pekerjaan tidak mengenal mulia atau hina, pandangan dan perilakulah yang menentukan segalanya.

学历不代表身分，能力不代表人格，名位不代表品德，工作没有贵贱，观念及行为却能决定一切。

51. *Cara melenyapkan ketidakbahagiaan adalah dengan ketulusan, aktif dan riang gembira. Jangan bimbang, pasif ataupun menunggu.*

化解不愉快的方法，是要诚恳、主动、明快，不要犹豫、被动、等待。

52. *Segala hal di dunia tidak ada yang tidak sulit, namun dengan berpegang pada rasa percaya diri dan kesabaran, pasti akan berhasil.*

做世间事，没有一样没有困难，只要抱着信心和耐心去做，至少可以做出一些成绩。

53. *Hiduplah pada saat ini, jangan menyesali masa lalu, jangan mengkhawatirkan masa depan.*

活在当下，不悔恼过去，不担心未来。

54. *Cara tepat mengurangi stres adalah dengan mengurangi pikiran untung-rugi dan banyak-banyak belajar mengagumi segala hal.*

减轻压力的好办法，就是少存一些得失心，多用一点欣赏心。

55. *Jangan mengeluh atau menyesali masa lalu; proaktif mempersiapkan masa depan; melangkah dengan mantap dan nyata di masa kini.*

对于过去，无怨无悔；对于未来，积极准备；对于现在，步步踏实。

56. *Jangan hanya berterima kasih di mulut, harus diwujudkan menjadi tindakan balas budi yang nyata.*

不要光是口说感恩，必须化为报恩的行动。

57. *Segala sesuatunya jangan keburu, temukan orang yang tepat, gunakan metode yang tepat, ketika momen yang tepat tiba, maka aral rintangan akan terlalui.*

凡事先不要着急，找对人，用对方法，在适当的时机，即可安然过关。

58. *Lepaskan konsep untung-rugi, dengan demikian baru bisa memiliki kebijaksanaan memahami segala fenomena.*

把自我的利害得失放下，才能有通达天地万物的智慧。

如意
吉祥

Sesuai Kehendak dan
Harapan Baik

59. ***Serahkan penyakit kepada dokter, serahkan hidup kepada Bodhisattva, maka kita adalah orang sehat yang tak mengkhawatirkan apapun.***

把病交给医生，把命交给菩萨，如此一来，自己就是没有事的健康人。

60. ***Seringkali karena tidak mengenali diri sendiri, sehingga mengundang gangguan yang tidak perlu bagi diri sendiri.***

人往往因为没有认清自己，而给自己带来不必要的困扰。

61. *Hal terpenting dalam hidup ini adalah belajar berperilaku benar, yaitu sepenuh hati, sekuat tenaga, bertanggung jawab dan melaksanakan kewajiban.*

人生第一要务是学做人，那就是尽心、尽力、尽责、尽份。

62. *Menangani masalah pribadi boleh memakai "perasaan", menangani masalah umum harus memakai "prinsip".*

处理私人的事可以用「情」，处理公共事务，就必须用「理」。

63. *Daripada mengejar yang tidak mungkin, lebih baik menghargai dan memanfaatkan apa yang dimiliki dengan sebaik-baiknya.*

与其争取不可能得到的东西，
不如善自珍惜运用所拥有的。

64. *Jangan pedulikan masa lalu, masa depan ataupun segala hal yang baik dan buruk; cukup perhatikan masa kinimu, itu yang paling baik.*

不要管过去、未来，以及所有一切的好坏，最好只管你自己的现在。

65. *Jika benar-benar dapat meletakkan segala hal, maka akan dapat menerima dan memiliki segala hal.*

若能真正放下一切，就能包容一切，拥有一切。

66. *Mampu mengangkat adalah awal dari cara dan usaha keras. Meletakkan adalah untuk mengangkat kembali. Kemajuan terletak di antara mengangkat dan meletakkan, setingkat demi setingkat beranjak naik.*

提得起是方法、是着力的开始，放得下是为了再提起；进步便在提起与放下之间，级级上升。

67. *Jangan membandingkan diri sendiri dengan orang lain, cukup lakukan yang terbaik dari diri kita dengan sepenuh hati dan sekuat tenaga.*

不要跟他人比高比低，只要自己尽心尽力。

68. *Lingkungan kita tidak pernah menjadi baik, juga tidak pernah menjadi buruk, semua bergantung dari bagaimana kita melihatnya.*

我们的环境从来没有好过，也没有那么坏过，就看自己怎么看待。

69. *Setelah bencana berlalu, itulah saat yang tepat untuk berpikir secara positif. Manusia bisa belajar banyak dari bencana.*

灾难之后，是往正面思考的契机，人可以由灾难中得到很多教训。

70. *Tidak serakah dan tidak melekat, maka akan dapat menjaga kehormatan diri, tidak akan ada orang yang bisa mencelakakan kita.*

只要无所贪求，无所执着，即能保有尊严，他人是奈何不得的。

71. *Jika dapat menghargai setiap situasi di masa kini, maka setiap masa kini itu tiada duanya.*

若能珍惜当下每一个因缘，
每一个当下，都是独一无二的。

72. *Bila membiarkan diri terlarut di dalam segala hal, maka akan timbul masalah dan kesulitan. Singkirkan pandangan subjektif untung-rugi, maka tercapailah kebebasan.*

任何事如果把自己放进去，就有问题、有麻烦。除掉主观的自我得失，就得解脱了。

73. *Kegembiraan tidak berasal dari besarnya kemashyuran dan harta, tetapi bersumber dari dalam hati kita yang tahu rasa puas dan sedikit keinginan.*

快乐，并不是来自名利的大小多少，而是来自内心的知足少欲。

74. *Pegang setiap ucapan kita, ucapkan kebenaran dengan tulus, ucapkan kata-kata yang baik dengan maksud yang baik, inilah yang disebut berucap benar.*

说话算话，用真心讲实话，用好心讲好话，就是立言。

75. *Meski sebagai orang biasa, kita harus memikul tanggung jawab dan meletakkan kemelekatan.*

虽然身为平常人，责任心要担起来，执着心应放下些。

76. *Jangan merasa tidak berdaya ketika sibuk, jangan merasa bosan ketika senggang, maka tidak akan terombang-ambing mengikuti gelombang kehidupan tanpa tahu untuk apa.*

忙时不要觉得无奈，闲时不要觉得无聊，才不致随波逐流，茫茫然不知所以。

77. *Saat semua berjalan lancar, jangan lupa diri; ketika menemui aral rintangan, jangan berkecil hati.*

一帆风顺时，不要得意忘形；
一波三折时，不必灰心丧志。

78. *Kalau berjiwa kerdil dan serakah tiada habisnya, meski hidup berkelimpahan, tetap saja tidak akan gembira dan bahagia.*

如果心量狭小又贪得无厌，纵然生活富裕，仍然不会快乐幸福。

79. *Dalam hidup ini, raihlah kemajuan dalam keseharian yang biasa-biasa, lalu tunjukkan cahaya yang bersinar ketika dalam kesulitan.*

人生要在平淡中求进步，又在艰苦中见其光辉。

80. *Dalam hidup ini, wujudkan kemakmuran setelah mencapai kedamaian, lalu tunjukkan keagungan dalam menghadapi tempaan hidup.*

人生要在安定中求富足，又在锻链中见其庄严。

81. *Memiliki emosi yang stabil, itulah landasan kesuksesan.*

拥有稳定的情绪，才是立于不败之地的基础。

心
靈
成
長

Batin yang Berkembang

82. *Pikiran yang tak terseret oleh lingkungan adalah hasil dari meditasi; pikiran bersatu dengan lingkungan adalah fungsi dari kebijaksanaan.*

心不隨境，是禪定的工夫；心不離境，是智慧的作用。

83. *Mundur untuk maju, diam untuk berdebat, mengabdikan diri bagi orang lain, itulah cara terbaik untuk mencapai keberhasilan diri.*

以退為進、以默為辯、以奉獻他
人為成就自己的最佳方法。

84. *Buddha di dalam hati, Buddha di dalam ucapan, Buddha di dalam kehidupan kita sehari-hari.*

佛在心中，佛在口中，佛在我們的日常生活中。

85. *Welas asih adalah perasaan yang bernalar, kebijaksanaan adalah nalar yang luwes.*

慈悲是具有理智的感情，智慧是富有弹性的理智。

86. *Selatan, utara, timur dan barat, semua arah adalah baik; berjalan, berdiri, duduk, dan berbaring, tidak ada yang bukan Jalan. Dalam hati selalu melakukan penyesalan yang tulus; bertobat dan membalas budi itulah kebajikan tertinggi.*

南北东西都很好，行住坐卧无非道；心中常抱真惭愧，忏悔报恩品最高。

87. *Praktisi harus jujur, terbuka, tulus dan tidak berpikiran jahat, inilah yang disebut sebagai "pikiran yang lurus adalah tempat pembabaran Dharma".*

修行人要开诚布公、真诚相待，不存邪念恶念，就是所谓的「直心是道场」。

88. *Ketika kerisauan-kerisauan muncul, jangan dilawan, tapi lebur dengan penyesalan, pertobatan dan rasa syukur.*

当烦恼现前，不要对抗，要用惭愧心、忏悔心、感恩心来消融。

89. *Sepenuh hati menghayati kehidupan, itulah praktik Chan.*

踏实的体验生命，就是禅修。

90. *Sehat secara jasmani dan rohani, itulah kekayaan terbesar dalam hidup.*

拥有身心的健康，才是生命中最大的财富。

91. *Napas adalah kekayaan, hidup adalah harapan.*

呼吸即是财富，活着就有希望。

92. *Ketika pikiran sedang kalut, yang paling baik adalah menengok ke dalam diri kita sendiri dan mengamati tempat munculnya pikiran itu.*

心里如果「打结」了，最好能向内观看自己的起心动念处。

93. *Ketika pikiran sedang kalut, yang paling baik waktu itu adalah merasakan nikmatnya pernafasan kita.*

被烦恼撞着了，此时最好享受自己呼吸的感觉。

94. *Ketika ada rintangan dalam pikiran, dunia dalam mata kita terlihat tidak adil. Ketika tidak ada masalah dalam pikiran, dunia di depan mata ini tampak demikian indahnyanya.*

心中有阻碍时，眼中的世界皆不平；心中无困扰时，眼前的世界都美好。

95. *Pikiran yang tidak terbuka dan tidak jernih adalah penderitaan. Pikiran yang terbuka dan jernih dapat mengubah penderitaan menjadi kebahagiaan.*

心不开朗就是苦，心境豁达就能转苦为乐。

96. *Fenomena muncul dan musnah adalah hal biasa di dunia ini. Mampu mengamati hakikat sejati dari fenomena muncul dan musnah, ia adalah seorang bijaksanawan.*

生灭现象是世间常态，若能洞察生灭现象，便是智者。

97. *Ubah pikiran maka nasib juga ikut berubah menjadi baik.*

把心念转过来，命运也就好转过来。

98. *Kebijaksanaan bukan sekadar memahami Sutra, tetapi harus memiliki kemampuan untuk mentransformasikan kerisauan batin dengan cara yang tepat.*

智慧并不只是通晓经典，而是要有转化烦恼的巧妙方便。

99. *Kerisauan adalah pencerahan, bukan berarti tidak memiliki kerisauan, melainkan meski memiliki kerisauan, tetapi kamu tidak menganggapnya sebagai kerisauan.*

烦恼即菩提，并不是说没有烦恼，而是虽然有烦恼，但是你不以它为烦恼。

100. *Selama pikiran tenang dan tidak emosi, kita akan hidup bahagia.*

只要心平气和，生活便能快乐。

101. *Dalam menghadapi kemarahan, harus belajar "berbalik mengamati diri sendiri". Amati pikiran kita, tanyakan kenapa harus marah?*

面对生气，要学会「反观自照」，照一照自己的心念，问一问为什么要生气？

102. *Khawatir akan mendatangkan masalah; Tenang dan tidak khawatir akan terbebas dari masalah.*

操心就有事，放心便无事。

103. Pengukuhan diri, pengembangan diri hingga peleburan diri, adalah tiga tahap dari "atta" menuju "an-atta".

从自我肯定、自我提升，到自我消融，是从「自我」到「无我」的三个修行阶段。

104. Fokus pada pengelolaan benih (sebab) yang baik, jangan hanya berharap menikmati buah (akibat) yang indah.

要重视善因的培育，不要只期待美果的享受。

105. *Ketika menyadari bahwa kebijaksanaanmu masih kurang, kebijaksanaanmu telah bertumbuh tanpa kamu sadari.*

当你体认到自己的智慧不足时，智慧已经在无形中增长了。

106. *Pikiran seharusnya seperti dinding, meski tidak bergerak tetapi benar-benar berfungsi.*

心要如墙壁，虽然不动，确有作用。

107. *Jadilah cermin pemantul yang tidak berdebu, memantulkan segala sesuatunya dengan jelas, tidak melekat pada benda apapun.*

要做无尘的反射镜，明鉴一切物，不沾一切物。

108. *Ketika semua orang sedang berebut secara membabi buta, kamu lebih baik memilih jalan lain.*

当大家都在盲目地争夺之时，你最好选择另外一条路走。

慈
悲
願
行

Ikrar Praktik cinta kasih
dan welas asih

1. ***Baik dan buruk hanya dalam sekilas pikiran, keberuntungan dan kebijaksanaan dilatih dalam hati.***

为为善恶在一念间，修修福慧于方寸中。

2. ***Percikan api yang kecil dapat membakar padang rumput, ikrar bajik yang kecil dapat menyelamatkan dunia.***

星星之火足以燎原，小小善愿能救世界。

3. *Langit dan bumi mempunyai kebajikan besar memelihara semua makhluk, mana boleh saya tidak mempunyai ikrar cinta kasih dan welas asih agung?*

天地有作育大德，我岂无慈悲宏愿。

4. *Menyelamatkan semua makhluk adalah mengangkat, tidak melekat pada segala bentuk yang berkondisi adalah meletakkan.*

救度众生是提起，不住着相是放下。

5. *Di mana-mana bertebaran hal-hal duniawi, batin jangan tercemar; Di sana-sini tumbuh semak belukar, berjalanlah dengan tongkat bambu.*

漫天红尘心勿染，遍地荆棘杖竹行。

6. *Cinta kasih dan welas asih adalah angin dan hujan di musim semi, kebijaksanaan adalah sinar matahari yang menyinari seluruh alam semesta.*

慈悲必春风化雨，智慧当日光普照。

7. *Welas asih itu melenyapkan penderitaan, cinta kasih itu memberi kebahagiaan; api kebijaksanaan melenyapkan perbuatan buruk, pencerahan memutus kegelapan batin.*

悲善拔苦慈予乐，智火灭罪慧断惑。

8. *Memiliki kebijaksanaan agung dan ikrar agung, itulah berkah keberuntungan dan usia yang tidak terbatas.*

有大智慧有大愿，无量福德无量寿。

9. *Ketika menampak benih keBuddhaan dalam hati sendiri, tiga alam (Alam Nafsu, Alam Rupa, Alam Arupa) yang bagaikan rumah terbakar berubah menjadi teratai merah.*

若见心中如来藏，三界火宅化红莲。

10. *Jangan melekat dan bangkitkan bodhicitta, itulah jalan masuk ke pintu gerbang cinta kasih dan welas asih.*

应无所住而生其心，是入慈悲门。

11. ***Dalam hati praktisi terdapat keinginan berdana memberikan ketenteraman.***

道心之中有施无畏。

12. ***Ketika melepaskan semua kemelekatan, semua makhluk terpanggul di atas pundak.***

放下万缘时，众生一肩挑。

13. ***Tenangkan tubuh dan pikiran, atur keluarga dan karir.***

安宁身心灵，安定家与业。

14. Pohon cemara kuno Nanshan jauh-jauh hari telah menua, bintang panjang umur Beidou masih muda.

南山老松早已衰老，北斗寿星尚甚年轻。

15. Naga sakti bersembunyi di danau yang dalam dan rawa yang luas, harimau buas berbaring di gua di tebing yang terjal dan berbahaya.

神龙潜藏深潭大泽，猛虎高卧危崖险窟。

16. *Buddha Dharma hanya ada satu citarasa, yakni citarasa pembebasan yang bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain.*

佛法无他，只有壹味，自利利人的解脱味也。

17. *Sering melafalkan nama Guan Yin Pu Sa (Avalokitesvara), hati menjadi tenang dan datanglah kedamaian.*

常念观音菩萨，心安就有平安。

18. *Berlatih diri dengan mengunjungi dan bersujud di tempat-tempat suci Buddhis, maka doa pelenyapan bencana dan ikrar mudah terwujud; Mulut melafal, telinga menyimak, hati menghormat, tiga langkah satu namaskara melangkah ke depan; Tubuh dan pikiran yang nyaman memudahkan terjadinya kontak batin (dengan para Buddha dan Bodhisattva), karma buruk lenyap rintangan karma terhancurkan, keberuntungan dan kebijaksanaan bertambah.*

朝山礼拜来修行，祈福消灾愿易成；
口唱耳听心恭敬，三步一拜向前行；
身心舒畅好感应，业消障除福慧增。

19. *Berbekal sebuah mangkok menerima persembahan makanan dari ribuan rumah, mengandalkan sebuah tongkat bambu seorang bhiksu berkelana sendirian menempuh puluhan ribu mil; Menerima dana sesuai kondisi jangan mengangganginya, ketika kondisi berakhir lepaskan semuanya.*

一钵乞食千家饭，孤僧杖竹万里游；
随缘应化莫拥有，缘毕放身撒两手。

20. *Meletakkan bukan berarti menyerah, melainkan untuk membebaskan diri dari ikatan, untuk mengangkat; Untuk bisa mengangkat harus bisa meletakkan lebih dulu, bisa mengangkat dan meletakkan sesuai kehendak hati adalah orang yang bebas dan nyaman.*

放下不等放弃，是为脱困，是为提起；要能放下才能提起，提放自如是自在人。