

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

人間
智慧
Kebijaksanaan Dunia

21. *Ketika menghadapi masalah, lihat dari sudut positif dan gunakan pemikiran dari sudut yang berbeda; Ketika mengerjakan tugas, tetapkan arah dan jangan mudah menyerah.*

遇事正面解读逆向思考，成事确立方向锲而不舍。

22. *Jalan terhadang jurang terjal dan tebing tinggi, berjalanlah terus; melintasi daerah indah berpanorama surgawi, jangan diam menetap.*

路遇悬崖峭壁走过去，巧过人间仙境莫逗留。

23. *Kekuasaan dan kekayaan adalah hak milik masyarakat, namun bencana, kebahagiaan, penderitaan dan kegembiraan adalah karma perorangan.*

权势财富属社会共享，祸福苦乐乃各人因缘。

24. *Orang yang pikirannya tidak tergoyahkan oleh godaan kemashyuran, kekayaan, kekuasaan dan jabatan, tidak akan takut meski terkepung oleh ribuan pasukan.*

诱以名利权位不动心，陷于千军万马无所惧。

25. *Langit tidak salah, bumi tidak salah, adalah pikiran kita yang salah; Dia benar, kamu benar, saya tidak benar.*

天不错地不错是心错，他有理你有理我没理。

26. *Jangan mengeluh mengapa anak berbakti dan cucu bermoral sangat sedikit, tetapi bertanyalah bagaimana putera-puteri itu dididik.*

莫怨孝子贤孙何其少，但问养育儿女怎么教。

27. *Bidang pengetahuan menekankan pentingnya penelitian; Pengalaman menekankan perlunya praktik.*

学问的领域重在研究，经验的范畴则为实践。

28. *Malam-malam gelap yang panjang dilalui tanpa impian, dalam samudera penderitaan yang luas tak terhingga mendekati pantai seberang dengan perahu (Dharma).*

漫漫长夜无梦春宵短，茫茫苦海有船彼岸近。

29. *Dengan gada kebijaksanaan meremukkan ribuan rintangan, dengan kapak keberuntungan membangun Tanah Murni di bumi.*

倚般若杵碎万千障碍，运福德斧建人间净土。

30. *Mengemudikan kapal kebijaksanaan menolong semua makhluk di samudera penderitaan; mendaki gunung Nirvana dan pikiran tidak tergoyahkan.*

驾行般若船苦海普渡，常登涅槃山心性不动。

31. *Masih sungai dan gunung yang sama, namun pemandangannya telah berubah; Matahari dan bulan masih tetap beraktivitas, namun hal-hal di dunia ini semuanya telah berubah.*

河山犹在，景物迁移；日月长运，人事全非。

32. *Kebahagiaan dan penderitaan di alam dewa dan alam manusia, tercipta dari pikiran sendiri dan dirasakan oleh diri sendiri.*

天上人间乐与苦，自心造作自身受。

33. *Gunung yang biru dan sungai yang hijau adalah lidah yang luas dan panjang, nyanyian burung dan wewangian bunga memabarkan Dharma yang menakjubkan.*

青山绿水广长舌，鸟语花香说妙法。

34. *Pendidikan adalah tugas mulia berjangka ribuan tahun, orang pandai dan bermoral adalah suri tauladan bagi ratusan generasi.*

教育为千秋大业，贤能乃百代楷模。

35. *Laut yang sangat dalam masih terlihat dasarnya, gunung yang sangat tinggi menjulang dari dalam laut.*

水深千丈终见底，山高万里海中升。

36. *Master Yunmen mengatakan setiap hari adalah hari yang baik, saat berkelana setiap langkah menginjak rumput hijau yang harum aromanya.*

云门日日是好日，行脚步步履芳草。

37. *Dunia ini sebenarnya tidak ada kotor dan bersih, semua berasal dari pikiran yang membeda-bedakan.*

世间本无垢与净，只缘自起分别心。

38. *Ketika matahari terbenam di ufuk barat, esok akan terlihat lagi; Ketika matahari terbit di ufuk timur, tidak lama lagi mendekati senja.*

夕阳西下明天见，旭日东升近黄昏。

39. *Ketika menonton pertunjukan lupa kalau itu adalah pertunjukan, ketika bermimpi tidak tahu kalau itu mimpi.*

戏外看戏忘了戏，梦中作梦不知梦。

40. *Hujan, embun, butiran es dan salju, semuanya itu tidak ada yang mengatur; Angin, awan, kilat dan petir, muncul sesuai kondisinya.*

雨露霜雪本无主，风云雷电应时现。

41. *Saat krisis berubah menjadi kesempatan, jalan buntu menjadi jalan yang baru.*

危机化为转机时，绝路走出活路人。

42. *Surga dan neraka tercipta dari pikiran, tidak ada jalan di luar pikiran yang dapat mengantar mencapai keBuddhaan.*

天堂地狱由心造，成佛作祖心外无。

43. Menyadari adanya kemelekatan pada kebodohan batin berarti telah dekat dengan pencerahan; Tahu masih melekat tetapi tidak ingin mencapai pencerahan adalah kesalahan terbesar.

惊觉执迷已近悟，知迷不悟错中错。

44. Semua orang berkata bahwa hidup seperti mimpi, tetapi mengapa tidak bangun-bangun juga dari mimpi sepanjang hidup itu?

人生若梦谁都会说，终生作梦怎么不醒。

45. *Jutaan rencana hanya membuat hidup ini menjadi sibuk belaka, lepaskan semua kemelekatan maka masa depan akan membentang gemilang.*

百千計畫忙碌一生，万缘放下前程似锦。

46. *Menggali sumur ketika haus tidak akan menyelesaikan masalah; Segeralah belajar Buddha Dharma dan segeralah lenyapkan ketidakmengertian.*

临渴掘井缓不济急，即时学佛即时解惑。

47. Jangan karena ada masalah lalu risau, lebih baik bergembira karena tidak melekat pada masalah.

勿因有事而忧，宁为无事而喜。

48. Metode Chan adalah metode tentang pikiran, muncul lenyapnya semua fenomena adalah manifestasi dari pikiran.

禅法即是心法，万法由心生灭。

49. Siapapun yang lebih dulu bangun dari mimpi yang tidak pernah berakhir ini akan terbebas dari ilusi dan keterjungkirbalikan.

大梦谁先觉，离梦想颠倒。

50. *Di atas orang masih ada orang, gunung tinggi sungai panjang. Jangan sombong, belajar itu tidak mengenal kata berhenti, bagaikan gunung yang tinggi dan sungai yang panjang.*

人上有人，山高水长。

51. *Berjalan itu baik bagi kesehatan tubuh, juga bisa untuk berlatih mengendalikan pikiran. Berjalan cepat membantu menghalau pikiran-pikiran ilusi, berjalan lambat membantu mengembangkan kebijaksanaan dan melatih konsentrasi.*

走路健康链身，更可修行链心，
快走驱遣妄情，慢走发慧习定。

52. *Ada hari bulan sabit ada hari bulan purnama, ada kalanya gelap ada kalanya terang; Di malam tanpa bulan yang berangin dan berhujan, namun sebenarnya bulan itu tetap bersinar.*

月缺月圓日，若晦若明時；風雨
无月夜，月亮本常明。

53. *Tingkatan orang awam: Tubuh bagaikan pohon yang diterpa angin, pikiran ibaratnya danau tenang yang memantulkan cahaya bulan musim gugur.*

世俗境：身如玉樹臨風，心如平
湖秋月。

54. *Tingkatan praktisi: tubuh adalah pohon Bodhi, pikiran adalah cermin yang terang.*

修行境：身是菩提树，心如明镜台。

55. *Tingkatan setelah tercerahkan: pada dasarnya tidak ada pohon Bodhi ataupun cermin terang.*

悟后境：菩提本无树，明镜亦非台。

56. *Bentuk dan kekosongan adalah satu dan sama.*

有相无相有无相，真空假空真假空。

57. *Bertemanlah dengan orang yang jujur, pengertian dan berpengetahuan; Berkeyakinan terhadap Buddha harus menghindari hal-hal supranatural; Mempelajari Dhamma jangan belajar ke mana-mana; Menghormati Sangha jangan secara membabi buta mematuhi kehendak perorangan.*

交友应交直谅多闻，信佛当避怪力乱神，学法幸勿到处摸门，敬僧切忌盲从个人。

感恩培福

Bersyukur dan Memupuk
Keberuntungan

58. *Tak peduli keberuntungan kita banyak atau sedikit, tetaplah memupuk keberuntungan; Tahu, ingat dan harus balas kebaikan yang kita terima.*

多福少福当培福，知恩念恩必报恩。

59. *Hati yang dipenuhi cinta kasih dan welas asih akan menghancurkan kebencian musuh; hati yang dipenuhi kebijaksanaan akan menghalau semua kerisauan batin.*

慈悲心化解怨敌，智慧心驱除烦恼。

60. *Dengan rasa hormat lindungi Tiga Permata, dengan pikiran murni sebarkan Dharma demi kebahagiaan semua makhluk.*

恭敬心护持三宝，清净心弘法利生。

61. *Dengan rasa syukur hayati proses kehidupan, dengan semangat untuk maju manfaatkan hidup ini sebaik-baiknya.*

感恩心体验生活，精进心善用生命。

62. *Penyesalan menumbuhkan kebajikan, pertobatan menyenyapkan rintangan karma.*

惭愧心增长福德，忏悔心消灭罪障。

63. *Mengingat dan membalas budi kebaikan, kebaikan itu akan terus berlanjut; Tidak melupakan sumber air ketika minum air, sumber air itu akan terus mengalir.*

怀恩报恩恩相续，饮水思源源不绝。

64. *Kegigihan akan memudahkan mengatasi rintangan, perjuangan jangka panjang dapat mewujudkan prestasi gemilang.*

坚韧心易度难关，长远心可成大事。

65. *Hatimu dan hatiku sesungguhnya sama dengan hati Buddha; Kenali, hargai dan perbanyak memupuk keberuntungan.*

你心我心同佛心，知福惜福多培福。

66. *Setetes air budi kebaikan balas dengan mata air yang berlimpah, sepiring dana makanan balas dengan segenap jiwa dan raga.*

涓滴之恩涌泉以馈，一饭之施粉身相报。

67. *Ambil dan minum air, bagikan kepada orang lain; Menerima kebaikan, balas dengan kebaikan.*

取水饮水以水饮人，受恩谢恩用
恩谢人。

68. *Lepaskan ikatan nafsu, benci, asmara dan dendam; Belajar empat hati tak terhingga: cinta kasih, welas asih, suka cita dan keseimbangan batin.*

解开爱恨情仇心结，学习慈悲喜
舍心量。

69. *Budi jasa orang tua lebih mulia dibanding langit dan bumi; Kebajikan dari Tiga Permata lebih banyak dibanding butiran pasir di sungai Gangga.*

父母之恩重于天地，三宝之德多过恒沙。

70. *Tahu dan membalas budi kebaikan orang lain itulah yang disebut tidak melupakan sumber air ketika minum air; Ikatan asmara dan dendam dapat melukai kedua belah pihak.*

知恩报恩是饮水思源，恩情纠结会相互伤害。

71. *Bersyukur adalah berkah keberuntungan yang bermanfaat sepanjang hidup, menyimpan kebencian adalah rintangan Mara yang selalu mengikuti selamanya.*

感恩是终生受用的福报，怀恨乃永世纠缠的魔障。

72. *Bila tidak bisa menggunakan kekayaan untuk kebaikan orang lain, itu seperti mengenakan pakaian mewah berjalan dengan sombong di malam yang gelap gulita.*

若不善用财富利益世人，便像锦衣夜行暗自骄矜。

73. *Nilai dari pengelolaan harta kekayaan terletak pada adakah berdana, penyebab datangnya kekayaan adalah karena menanam benih keberuntungan.*

布施是经营财富的价值，种福乃过手财富的原因。

74. *Karena memupuk benih keberuntungan, usaha keluarga bisa bertahan hingga seratus tahun; Karena egois, harta kekayaan tidak akan bertahan lebih dari tiga generasi.*

家业百年不坠因为积福，富贵不过三代由于自私。

75. *Setiap saat melayani orang lain maka akan berbahagia sepanjang hidup; Mampu tapi tidak menjalin hubungan baik maka akan menyesal nantinya.*

随时服务他人，终生幸福；有力不结善缘，后悔莫及。

76. *Berdasarkan cuaca menanam benih, mencabut rumput liar dan memberi pupuk, bersyukur saat panen berlimpah, berdoa semoga setiap tahun adalah tahun-tahun yang baik.*

看天播种时，耘草施肥日，丰收感恩月，祈求年年好年。

77. *Empat hal indah yang dicari dalam hidup ini adalah: mencari keberuntungan harus lebih dulu menanam, memupuk dan menghargai keberuntungan; mencari kekayaan harus lebih dulu menjalin hubungan baik secara luas; mencari umur panjang harus selalu menjaga kesehatan tubuh; mencari sukacita harus lebih dulu menebar senyum pada orang lain.*

人生所求四大美事为：求福当先种福，培福，惜福；求禄当先广结善缘；求寿当常保健；求喜先应笑面迎人。

78. *Lakukan introspeksi dengan hati yang penuh penyesalan, selalu merasa bahwa usaha dan pengabdian bagi diri sendiri maupun orang lain tidaklah cukup.*

以惭愧心反观自己，时时觉得于已于人总是努力不足奉献不够。

79. *Lakukan mawas diri dengan penuh penyesalan, kalau tidak mawas diri terhadap benar salahnya tingkah laku diri sendiri, maka setiap saat bisa menghadapi bahaya salah melangkah.*

以惭愧心观照本身为人，做人若不自我省察检点邪正，随时有失足之危。

80. Pandanglah segala sesuatu di dunia ini dengan rasa syukur. Jika seseorang tidak tahu bersyukur dan membalas budi orang lain, air yang mengalir dari sumbernya pun akan mengering.

用感恩心看待世界事物，做人若不感恩图报以奉献世界，活水便会枯竭。

81. Agar suami istri hidup rukun hingga tua, harus saling menghormati dan bersyukur, saling belajar kelebihan pihak lain, saling memaafkan dan menerima kekurangan pihak lain, serta saling mengasihi dan mendukung satu sama lain.

百年相守，相互尊敬感恩，相互学习所长，相互原谅缺失，相互关爱扶持。

積
德
備
福

Memupuk Kebajikan dan
Keberuntungan

82. *Hati yang tulus akan mewujudkan keinginan, kerja keras akan menuntun pada keberhasilan.*

真誠必有應，精勤萬事成。

83. *Tutupi kelemahan intelektual dengan rajin bekerja, jangan karena merasa pandai lalu malas-malasan.*

寧以勤勉補笨拙，勿仗聰明而懈怠。

84. *Tidak ada yang dirugikan dengan menjalankan disiplin yang keras bagi diri sendiri, akan mendapat manfaat yang banyak bila memaafkan orang lain.*

嚴以律己不虧損，寬以待人受益多。

85. *Terimalah kemiskinan tetapi berusaha menjadi kaya dengan kerja keras dan berhemat; Meski lingkungan kacau tetaplah tenang dan kendalikan pikiran agar tidak terseret arus.*

守贫望富当勤俭，处乱守安不动心。

86. *Hidangan sederhana, pakaian sekadar menghangatkan tubuh, kerja keras, kesehatan dan berhemat akan mendatangkan kekayaan.*

菜根清香布衣暖，勤劳健康节俭富。

87. *Bergembira dalam setiap momen, itulah romantis; Di mana pun selalu berlatih memupuk kebajikan dan keberuntungan.*

及时行乐乃浪漫，随处修善积功德。

88. *Selalu ada orang yang lebih pandai di antara orang pandai, masing-masing berusaha keras dan jangan iri pada orang lain.*

能中更有能中手，各自努力莫羡人。

89. *Saran yang baik belum tentu enak didengar, sama halnya dengan obat yang manjur selalu terasa pahit.*

听谏言未必顺耳，尝苦味的是良药。

90. *Memohon hujan ketika terjadi kekeringan, berikrar menjadi orang yang membawa kehangatan di puncak musim dingin.*

枯旱祈降及时雨，隆冬愿作送暖人。

91. *Phoenix (simbol keberuntungan) senang menetap di rumah orang kaya dan terhormat, bangau putih (simbol umur panjang) senang hinggap di rumah orang berumur panjang.*

凤凰好栖富贵宅，白鹤喜落福寿家。

92. *Jangan membebani diri dengan pikiran untung dan rugi, menjadi orang yang bebas dan nyaman sepanjang waktu.*

心中不存得失想，常作世间无事人。

93. *Pandai dan bermoral akan memberi manfaat bagi semua orang, pandai tapi tidak bermoral akan mencelakakan banyak orang.*

才德兼备是贤良，有能无德害群马。

94. *Menyadari kesalahan dan segera mengubahnya, itu bukan hal yang memalukan; Letakkan pisau jagal dan seketika itu juga menjadi Buddha.*

知过即改不为耻，放下屠刀立成佛。

95. *Waspadalah terhadap kekayaan karena tidak bertahan lebih dari tiga generasi, hati-hatilah terhadap kekuasaan karena dapat menyebabkan orang jatuh terjerumus.*

警惕富贵不出三代，小心权势令人
墮落。

96. *Dari zaman dahulu para jendral dan menteri terlahir dari keluarga miskin, mengorbankan kepentingan pribadi demi kepentingan masyarakat akan mewujudkan masyarakat adil dan makmur.*

自古将相多出寒门，舍己为公天下
太平。

97. *Kurangi kemelekatan pada ego, perbanyak ucapan dan perbuatan yang bermanfaat bagi orang lain.*

少些人我是非的执着，多点成人之美的言行。

98. *Jika ingin mempertahankan kekayaan, yang paling penting adalah memupuk keberuntungan; Kekayaan pada umumnya datang dari memupuk benih keberuntungan.*

若望常保富贵，培福要紧，富贵多从积福来。

99. *Melafalkan nama Guan Shi Yin Pusa (Bodhisattva Avalokitesvara) akan mendatangkan manfaat berkah keberuntungan yang tak terhingga.*

受持观世音菩萨名号，得无量无边福德之利。

100. *Alih-alih merebut mangkok nasi orang lain, lebih baik membajak sawah ladang kita sendiri; jika tidak mempunyai sawah ladang sendiri, bekerja membantu membajak sawah ladang orang lain juga baik.*

争夺他人饭碗莫如自家耕田，
自家无田可耕帮人耕田也好。

101. *Selalu makan nasi rendah hati, hormat, sabar dan murah hati; Banyak-banyak minum sop jujur, mengalah, rajin dan hemat.*

常吃谦虚恭敬恕忍宽厚的饭，
多喝诚实礼让勤劳节俭之汤。

102. *Kaya dalam satu malam adalah kaya mendadak, terkenal dalam satu malam adalah nama semu, kaya mendadak sulit dipertahankan, nama semu sangat melelahkan.*

一夜致富是暴富，一夕成名乃
虚名，暴富暴发富难守，虚名
不实名累人。

103. Sulit menemukan teman akrab adalah hal biasa, jangan karena kesepian lalu tidak menghiraukan orang lain; Mengurangi kekhawatiran dan kerisauan akan mengembangkan berkah keberuntungan, banyak pikiran banyak pertimbangan akan memperbanyak rintangan.

知音难遇正常事，勿因孤独不理人；少烦少恼福德长，多思多虑障碍增。

104. *Gampang curiga akan cenderung ditipu orang, mengenali diri sendiri dan pihak lain akan bertemu bintang penolong; Berdana bagi orang kaya dan orang miskin, bermanfaat bagi diri sendiri, orang lain dan semua makhluk hidup.*

多心防人易遭鬼，知己知彼逢
贵人，富贵贫贱皆布施，自利
利人利众生。

105. *Hidup di dunia ini, harus ada empat 'mendapat': lahir mendapat tempat yang tepat, di hari tua mendapat kebahagiaan, di waktu sakit mendapat mental yang sehat, dan meninggal mendapat waktu yang tepat. Penuh dengan kebahagiaan di dalamnya.*

人生在世，当备四得：生得其所，老得其福，病得健康，死得其时，万千幸福在其中矣。

106. *Orang kaya tidak mesti hanya tiga generasi, orang bijaksana tidak mesti terlahir di keluarga miskin; Orang kaya harus memupuk kebajikan, orang miskin harus rajin bekerja.*

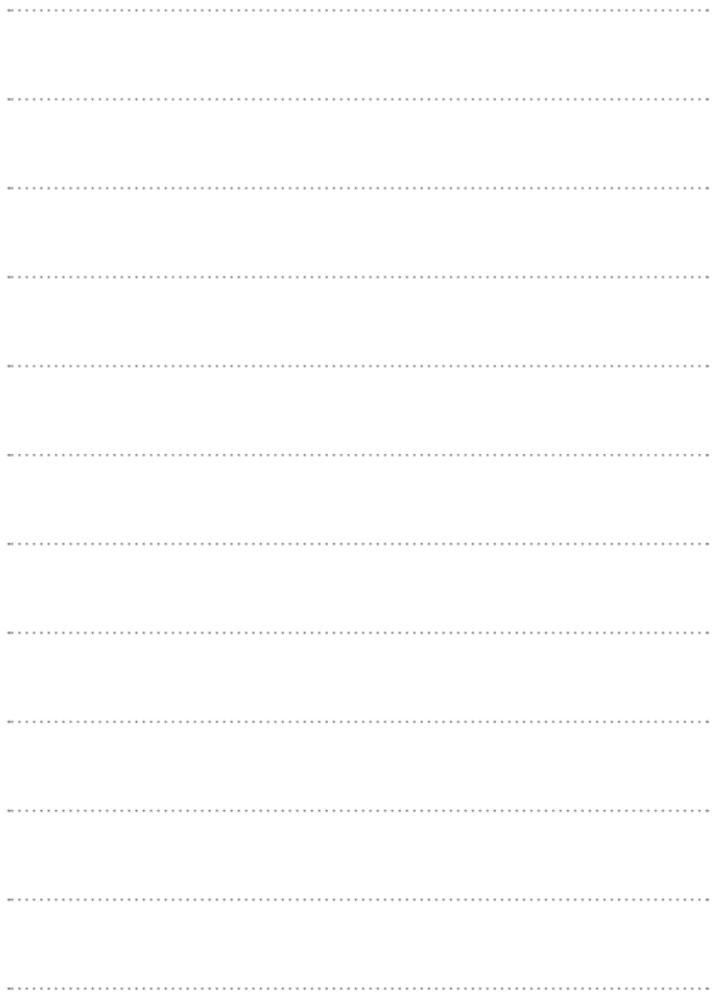
富贵未必只三代，贤哲未必生于寒门；富贵当积德，寒门须勤勉。

107. *Perbuatan baik itu tidak mengenal syarat.*

行善没有条件。

108. *Hargai hidup, berikan semangat bagi diri sendiri.*

珍惜生命，为自己加油。



心
環 靈 保
Perlindungan
Lingkungan Batin

1. ***Gunakan batin yang biasa (tenang) dalam menghadapi hal-hal yang tidak biasa.***

用平常心面对不平常之事。

2. ***Meski benar tetaplah mengalah. Pendapat boleh benar tapi utarakan secara lembut.***

得理让三分，理直气要柔。

3. ***Ketika menyadari emosi kita sedang bergolak dan tidak stabil, segera fokuskan pikiran pada pernapasan. Hayati napas, rasakan napas, maka berangsur-angsur akan menjadi tenang.***

察觉自己情绪起伏、不稳定时，要马上回到呼吸。体验呼吸、感觉呼吸，就能渐渐安稳下来。

- 4. Pikiran tidak tenang terutama disebabkan karena pengaruh lingkungan ataupun jasmani. Bila dapat menjaga pikiran kita, mengerti kondisi tubuh dan pikiran, maka akan menjadi bebas dan damai.*

心不安，主要是受到环境或者身体因素的影响。如果能够照顾自己的心，了解自己的身心状况，便能自在平安。

- 5. Lingkungan adalah cermin bagi diri kita. Jika menyadari bahwa kata-kata atau tindakan kita tidak mengenakan, mengejutkan atau tidak bisa diterima orang lain, segera lakukan introspeksi, pertobatan dan perbaikan diri.***

环境是我们的镜子，发现自己的言行举止让他人不舒服、惊讶，或者不以为然，要马上反省、忏悔、改进。

6. *Pikiran adalah guru kita. Ketika setiap waktu dan di mana saja pikiran kita menyatu dengan apapun yang sedang kita kerjakan, pun menyatu dengan lingkungan di mana pun berada, maka kita berada di Tanah Murni (Sukhavati).*

心是我们的老师，我们的心随时随地与当下所做的事、所处的环境合而为一，就是在净土之中。

- 7. Jika pujian atau kritik orang lain mempengaruhi kita-baik itu membuat kita senang atau sedih-itu menunjukkan bahwa kita tidak menjaga pikiran kita dengan baik, tidak melakukan perlindungan lingkungan batin dengan baik.***

不管高兴或痛苦，只要是因为他人的评断，而使我们的心的受牵动、被影响，就是没有好好保护我们的心，没有做好心灵环保。

8. *Kemarahan adalah kekotoran batin yang mungkin ditimbulkan oleh jasmani, persepsi atau hal-hal lain, belum tentu karena pelatihan diri yang buruk. Jika dapat menilik ke dalam diri dan melenyapkan kekotoran batin itu dengan kebijaksanaan, maka tidak akan lagi dapat mencelakakan diri sendiri maupun orang lain.*

生气，可能是身体上、观念上或其他因素引起的烦恼，不一定代表修养不好。如果能够向内心观照，用智慧来化解烦恼，也就不会自害害人了。

9. ***Dalam situasi apapun, selalulah menjaga pikiran kita. Menjaga ketenangan dan kedamaian pikiran, inilah kesehatan batin, inilah perlindungan lingkungan batin.***

任何状况下，都要照顾好自己
的心，保持内心的平稳与安定，
就是心灵的健康，就是心灵环保。

10. ***Kendalikan pikiran ketika menemui hal yang tidak menyenangkan dan tidak menggembirakan. Mengendalikan pikiran adalah mengendalikan pikiran kita, bukan pikiran orang lain.***

遇到不舒服、不愉快的事要调心，
调心是调我们自己的心，不是调
别人的心。

11. *Baik orang yang kita sukai ataupun kita benci, baik hal yang menyenangkan ataupun menyulitkan, perlakukan semuanya dengan pikiran tenang dan tidak emosional, inilah yang disebut "baik benar maupun salah perlakukan dengan kelembutan".*

不论对方是喜欢的人或讨厌的人，
不管遇到任何开心或麻烦的事，
都要心平气和地处理事、对待人，
这就是「是非要温柔」。

12. *Kelembutan adalah memperlakukan orang dan menangani segala hal dengan hati yang lembut dan sikap yang luwes, namun bukan berarti lemah.*

温柔，是以柔和的心、柔顺的态度来对待人、处理事，但并不等于柔弱。

13. *Kehidupan yang bebas bukanlah hidup tanpa halangan, namun tetap dapat menjaga ketenangan tubuh dan pikiran dalam menghadapi masalah.*

自在的人生，并不是没有挫折，而是在有挫折的状况下，仍能保持身心平稳，从容以对。

14. Jika setiap orang menuntut pada lingkungan untuk dapat diberikan kepuasan, menuntut pada masyarakat untuk diberikan keadilan, menuntut pada orang lain untuk diberikan persamaan, pada akhirnya tetap saja tidak akan benar-benar mampu mengakhiri konflik.

如果人人向自然环境求满足，向社会环境求公正，向他人求平等，尽管会有若干程度的效果，但是终究无法真正化解冲突。

15. *"Meletakkan" bukanlah berarti "menyerah". Meletakkan adalah tidak berpikir akan masa lalu, tidak berpikir akan masa depan, adalah pikiran yang tidak melekat. Menyerah adalah tidak mempercayai segala sesuatunya, kehilangan semua keyakinan dan keberanian.*

「放下」不等于「放弃」。

「放下」是不想过去、不想未来，心不执着；「放弃」是什么都不相信，完全失去信心和勇气。

16. *Ada keyakinan, ada harapan, maka akan ada masa depan.*

有信心，有希望，就能有未来。

17. *Menyesal adalah kekotoran batin, bertobat adalah pelatihan diri.*

后悔是烦恼，忏悔是修行。

18. *Khawatir dan gelisah itu tidak berguna. Sadar dan sepenuh hati adalah keharusan.*

担心、忧心没有用，留心、用心却是需要的。

19. *Rilekskan diri, ketika sakit tetap hidup sebagaimana biasanya, tetap mengerjakan hal-hal yang harus dikerjakan, dengan demikian meski sakit namun tetap sehat.*

把心情放轻松，生病时还是一样地生活，一样地做该做的事，就能病得很健康。

20. *Sakit tidak mesti menderita, miskin tidak mesti menderita, bekerja berat tidak mesti menderita, pikiran yang menderita itu baru penderitaan yang sesungguhnya.*

病不一定苦，穷不一定苦，劳动不一定苦，心苦才是真正的苦。

21. *Jadikan penyakit sebagai sebuah pengalaman, dengan demikian tidak akan menderita lagi.*

把生病当成是一种体验，也就不苦。

22. *Jadikan hal-hal yang tidak menyenangkan sebagai pengalaman yang bermakna, maka akan menuai hasil yang berbeda.*

把不如意的事当成是有意思的体验，就会有不同的收获。

23. *Jika secara mental sudah siap menghadapi kegagalan, maka tidak akan takut lagi pada kegagalan.*

心理上准备受挫折，就不怕有挫折。

24. *Hidup ini mustahil bisa selalu lancar, tubuh sulit terhindar dari penyakit, pekerjaan sulit terhindar dari hambatan, alam lingkungan sulit terhindar dari bencana; asalkan pikiran damai, maka akan ada kedamaian.*

人生不可能一帆风顺，身体难免有病痛，工作难免受阻碍，自然环境难免起灾害；只要心安，就有平安。

25. *Dunia ini setiap saat bisa terjadi bencana. Jika di hari-hari biasa telah melakukan penanggulangan dan persiapan mental dengan baik, maka ketika bencana itu terjadi, kerugian akan berkurang hingga ke batas minimum.*

这个世界随时可能发生灾难，平时做好预防工作和心理准备，就能在灾难发生时，把伤害减到最低。

26. *Jika pandangan kita benar, akan tahu bahwa lahir, tua, sakit dan mati adalah fenomena alami, dengan demikian tidak akan mengeluh dan menyalahkan orang lain.*

如果观念正确，知道生老病死都是自然现象，就不会怨天尤人。

27. *Merenunglah dua menit lebih lama, ternyata masih banyak jalan yang bisa dilalui; selama masih tersisa satu hirupan napas, maka masih ada harapan yang tak terhingga.*

多想两分钟，还有许多活路可走；只要还有一口呼吸在，就有无限的希望。

28. *Selama kita masih mempunyai satu napas tersisa dan mengubah pemikiran kita, lingkungan akan ikut berubah karena lingkungan tidaklah kekal.*

只要有一口呼吸在，心念一转，环境就会跟着转变，因为环境是无常的。

29. *Lingkungan eksternal boleh saja berubah, selama kita hadapi dengan damai dan tenang, pasti akan menemukan cara untuk menyelesaikan masalah kita.*

不论外在环境如何改变，只要内心安稳、冷静面对，一定能找到解决问题的办法。

30. *Baik orang yang sibuk maupun tidak, menyendiri maupun tinggal dalam keramaian, asalkan senantiasa menjaga pikiran tetap tenang, damai dan jernih, itulah praktik Chan, itulah penerapan perlindungan lingkungan batin.*

无论忙碌与否，独处或群居，内心经常保持着安定、祥和、清明，就是修禅，便是落实心灵环保。

31. *Suara-suara penolakan dan hambatan tidaklah menakutkan, jika dapat menghadapi dan menerimanya justru malah dapat membantu kita untuk berkembang.*

反对、阻挠的声音并不可怕，能够面对、包容，反而是帮助自己成长的一种助力。

32. *Menangani masalah harus dengan pikiran tenang dan tidak emosional. Bila pikiran tidak tenang dan emosional, maka akan cenderung mengeluarkan ucapan salah dan membuat masalah menjadi semakin buruk jadinya.*

处理问题要心平气和，心不平、气不和，则容易说错话，让问题更复杂。

盡
責
盡
分

Memenuhi

Tanggung Jawab

35. *Bisa selaras dengan diri sendiri, maka akan bisa sepenuhnya memahami diri sendiri, termasuk kelebihan dan kelemahan kita.*

能够与自我和谐相处，就能够深切地了解自我，包括自我的优点和缺点。

36. *Jangan menganggap diri sendiri paling benar, juga jangan meremehkan diri sendiri.*

不要自以为是，也不必小看自己。

37. ***Jangan membandingkan dengan diri sendiri, jangan membandingkan dengan orang lain, berjuang keras pada saat ini, setiap saat mempersiapkan masa depan.***

不跟自己比，不跟他人比，只知努力于现在，随时准备着未来。

38. ***Kebanyakan orang suka memamerkan kelebihan diri sendiri. Kelebihan itu harus dimaksimalkan, harus dikembangkan, tapi tidak perlu dibesar-besarkan.***

通常人都喜欢彰显自己的优点，优点要发挥、要成长，不必夸张。

39. *Kebanyakan orang seringkali menyembunyikan kelemahan diri sendiri, tidak bersedia menghadapinya atau mengakuinya; jika mampu menghadapi kelemahan dengan sikap yang terbuka, kelemahan tersebut akan makin lama makin berkurang, permasalahan juga akan makin lama makin berkurang.*

人往往会隐藏自己的缺点，不大愿意去面对或承认；若能坦然面对自己的缺点，缺点就会愈来愈少，问题也会愈来愈小。

40. *Tahu jelas tentang kelebihan dan kekurangan diri sendiri, paham akan makna dari keberadaan dan kehidupan, adalah awal dari pengakuan diri.*

清楚知道自己的优缺点，了解生存与生命的意义，是肯定自我的开始。

41. Yakin pada diri sendiri dan tidak melekat pada kelebihan ataupun kekurangan diri sendiri, tidak menjadi sombong atau menyesal oleh karenanya, serta tiada hentinya rajin berusaha, inilah sebuah pernyataan sikap tanpa aku.

肯定自我而对自己的优缺点不执着，不因此骄傲、懊悔，而持续不断地精进努力，便是一种无我的态度。

42. *Setiap orang mempunyai kondisi, kebijaksanaan, lingkungan, kekuatan fisik dan latar belakang yang berbeda, tidak perlu saling membanding-bandingkan. Selama orang itu bekerja dengan nyata, serta selangkah demi selangkah maju dengan mantap, maka sebuah jalan akan terbuka untuknya.*

每个人的条件不同、智慧不同、环境不同、体能不同、背景也不同，不必相提并论；只要脚踏实地，步步稳健，就能走出一条路来。

43. *Dalam kehidupan ini, jika bisa memiliki nilai-nilai hidup yang jelas dan memegangnya dengan teguh, maka setiap tahapan dalam hidup ini kesemuanya merupakan pesta kehidupan yang semarak.*

人的一生之中，如果能有一个明确的价值观并且坚定不变，则生命过程中的每个阶段，都将是相乘相加的人生飨宴。

44. *Egois dan mementingkan diri sendiri, tampaknya seperti perlindungan terhadap diri sendiri, namun sebenarnya tidak demikian, merugikan orang lain pada akhirnya akan merugikan diri sendiri.*

自私自利，看起来是保障了自己，其实不然，损人者终将害己。

45. *Orang menjadi egois, mementingkan diri sendiri dan tidak pernah terpuaskan, itu dikarenakan kurang memiliki rasa aman.*

人之所以自私自利，贪得无厌，是因为缺乏安全感。

46. *Kebanyakan konflik timbul karena terlalu menekankan ke-aku-an.*

冲突的产生，往往是因为过度强调自我中心。

47. *Ke-aku-an pada mulanya adalah semacam kekuatan pendorong untuk bertahan hidup, belum tentu merupakan hal yang buruk. Namun jika ke-aku-an ini terlalu kuat, selalu merasa dirinya benar, tidak pernah merasa puas, merasa sombong ataupun minder, maka kita tidak mungkin menjadi bahagia.*

自我中心原是一种生命的动力，不见得是坏事，但是如果自我中心太强，经常自以为是、贪得无厌、傲慢或自卑，自己是快乐不起来的。

48. *Jika dapat mengatasi ke-aku-an yang egois, mementingkan diri sendiri, melekat pada keuntungan dan kerugian, maka hati akan menjadi lapang dan terbuka, lebih berjiwa pemaaf, kemelekatan pada keuntungan dan kerugian juga akan berkurang.*

超越了自私自利、利害得失的自我中心，就能让心胸开阔、包容心增加，得失心也就减少了。

49. Jika mampu mengatasi kemelekatan pada keuntungan dan kerugian diri sendiri, maka keuntungan dan kerugian masyarakat dan umat manusia akan menjadi bagian dari diri kita sendiri.

如果能超越个人的利害得失，便会把整体社会、全人类的利害得失，当成是自己的利害得失。

50. *Kita berharap dapat menjadi sehat, gembira dan aman, juga berharap agar orang lain menjadi sehat, gembira dan aman. Di dalam harapan ini juga terdapat sikap mengacu pada diri sendiri, namun ini sangat berbeda dengan ke-akuan yang egois, ini adalah bodhichitta yang memberi manfaat pada orang lain.*

我们希望自己健康、快乐、平安，也希望他人健康、快乐、平安的这种愿心，其中也有自我中心，但与自私的自我中心不同，乃是利他的菩提心。

51. Nilai hidup terletak pada pengabdian, di dalam pengabdian kita tumbuh berkembang dan menjalin hubungan baik secara luas.

人生的价值在于奉献，在奉献之中成长，广结善缘。

52. Bakat kita pasti memiliki kegunaannya. Ketika dilahirkan, setiap orang membawa tanggung jawab dan nilai-nilai hidup ke dunia ini. "Kegunaan" ini adalah tanggung jawab kita terhadap sejarah umat manusia dan seluruh masyarakat.

天生我材必有所用，每个人出生时，就已带着责任和价值来到世上。这份「用处」，是对人类历史负责，对全体社会尽责。

53. *Meskipun kehidupan setiap individu sangatlah kecil dan tidak berarti, namun sepanjang bisa benar-benar memaksimalkan kelebihan kita dan melakukan yang terbaik, maka kita akan menjalankan peran sebagai pewaris dan penerus sejarah peradaban umat manusia.*

个人生命虽然渺小，只要发挥所能所长，克尽一己之力，就是扮演了人类历史承先启后的角色。

54. *Dalam segala hal kita harus bersyukur, rajin setiap saat, menjadikan diri sendiri sebagai "tabung transfusi darah" pewaris dan penerus sejarah peradaban umat manusia, selain menerima nutrisi dari pendahulu kita, juga meneruskan nutrisi kita pada generasi penerus, inilah yang disebut melakukan tanggung jawab kehidupan.*

凡事心存感恩，努力当下，把自己当成是承先启后的「输血管」，一方面接受先人的养分，也把自己的养分往下传，就是善尽生命之责。

55. *Satu hari menjadi bhiksu, satu hari membunyikan genta lonceng. Tidak menjadi soal apa status, jabatan dan peranan kita, selama kita rajin dan bertanggung jawab, itulah hidup pada saat kini, itulah perlindungan lingkungan batin.*

做一天和尚撞一日钟，在什么样的身分、职位和角色，就要尽心尽力、尽责尽分，便是把握当下，就是心灵环保。

56. *Dengan suka hati mendedikasikan apa yang kita miliki dan ketahui, memberi manfaat pada sanak keluarga, teman bahkan semua makhluk hidup dan menjadi orang yang dibutuhkan oleh orang banyak, inilah yang dinamakan "orang penting".*

心甘情愿奉献自己的所有、所知，利益家人、亲友，乃至一切众生，成为大众所需要的人，便是一个「要人」。

慈
悲
智
慧

Cinta Kasih, Welas Asih
dan Kebijaksanaan

57. *Penderitaan dan kebahagiaan dalam hidup ini umumnya berasal dari persepsi pikiran. Jika dapat memperlakukan penderitaan dan kebahagiaan hidup sebagai proses untuk mengembangkan cinta kasih, welas asih dan kebijaksanaan, itulah orang yang benar-benar bebas dan nyaman.*

人生的苦与乐，往往来自心的体验。若能把人生的苦乐，当成是增长慈悲心和智慧心的过程，就是大自在人。

58. *Tidak memiliki pikiran untung-rugi, itulah yang disebut "orang tanpa permasalahan." Tanpa permasalahan bukan berarti tidak ada pekerjaan atau tidak mengerjakan apapun, tetapi meski sedang melakukan tugas atau menjabat posisi tertentu, dalam pikirannya tidak ada kemelekatan dan gangguan.*

心中不存得失想，便是世间无事人。无事不是没事做、不做事，而是做事、任事之间，心中没有罣碍。

59. *Kita pasti akan menjadi orang yang tenang dan damai selama kita selalu menjadikan kedamaian dan kebahagiaan semua orang sebagai kedamaian dan kebahagiaan kita sendiri.*

只要常以众人的安乐为安乐，以众生的幸福为幸福，必然就是一个平安的人了。

60. *Setiap orang bisa membantu orang lain. Setulus hati memuji orang, memotivasi orang, menghibur orang, memberi dorongan dan bimbingan, maka itu semua menunjukkan kita sedang menolong orang.*

人人都可助人，真心的赞美人、鼓励人、安慰人，给人勉励、疏导，就是在帮助人。

61. *Bersemilah bunga dan tumbuhlah buah, itu adalah fenomena alami. Bersemilah bunga namun tidak tumbuh buah, itu juga normal. Ini semua adalah proses perpaduan sebab dan kondisi.*

开花结果是自然现象，开花而不结果也是正常，这就是因缘。

62. *"Sebab" adalah faktor subjektif, "kondisi" adalah faktor objektif. Faktor subjektif dapat dikendalikan, namun faktor objektif harus dikelola.*

因是主观的条件，缘是客观的因素；主观的条件可以掌握，客观的因素则要经营。

63. *Dapat memahami adanya perpaduan sebab dan kondisi, akan dapat terbebas dari belenggu penderitaan kerisauan batin.*

能有因缘的认知，便能从忧苦烦恼得到解脱。

64. *Meski kita tidak mempermasalahkan kesuksesan dan kegagalan, namun setiap jerih payah dan perhatian yang kita tuangkan pada apa yang kita lakukan, semua itu adalah kondisi yang mendukung pertumbuhan kita sendiri.*

事情的成功与否，虽然不去计较，然而一分努力、一份用心，都是增上缘。

65. *Perpaduan sebab dan kondisi harus dimanfaatkan dengan sepenuh hati, jika perpaduan itu belum matang, tidak ada salahnya bersabar dulu! Menunggu dan tekun berusaha, dengan demikian ketika perpaduan sebab dan kondisi itu menjadi matang, kita akan dapat memanfaatkannya dengan sebaik-baiknya.*

因缘需要用心把握，假使因缘尚未成熟，不妨再等等吧！等待加上努力，才能在因缘成熟时好好把握。

66. *"Mengerti nasib" berbeda dengan "menerima nasib". Menerima nasib adalah sikap pesimis, perilaku yang sepenuhnya menyerah kepada kehidupan. Mengerti nasib adalah mengerti bahwa semua hal memiliki perpaduan sebab dan kondisi, apapun yang memang seharusnya terjadi akan terjadi, baik yang menyenangkan maupun tidak.*

「知命」与「认命」不同。

「认命」是消极的态度，完全放弃生命的作为；「知命」则是认知万事万物有其因缘，该来的总是会来，顺逆皆然。

67. *Mereka yang mengerti nasib akan menghadapi pahit manisnya kehidupan ini dengan batin yang tenang dan tanpa keresahan.*

若能知命，便能坦然面对人生的际遇。

68. *Dalam segala situasi, terhadap sesama harus hormat, terhadap hal yang dilakukan harus bertanggung jawab, terhadap diri sendiri harus bijaksana.*

任何状况下，对人要尊重，对事要负责，对自己要有智慧。

69. *Cinta kasih dan welas asih tidak hanya berarti tidak menyakiti orang lain namun juga secara aktif membantu orang lain.*

慈悲，是对任何人不仅不去伤害他，还要去帮助他。

70. *Kapan saja dan di mana saja, tidak menyakiti dan menghambat orang lain, itu berarti kita melindungi diri sendiri dan orang lain.*

不论何时何地，不伤害人、不妨碍人，就是保护自己，也保护他人。

71. Saat berinteraksi dengan orang lain dan menangani masalah, jangan melihatnya dari sudut pandang kita sendiri, namun secara objektif, dengan demikian akan lebih sedikit membuat kesalahan, juga lebih bercinta kasih dan berwelas asih terhadap sesama.

不以自我中心的立场，而以客观甚至超越主观的立场来对待人、处理事，自己犯的错误就会少一些，对人也会慈悲些。

72. *Tidak ada orang yang benar-benar jahat di dunia ini, hanya ada orang yang berbuat salah. Tidak ada orang yang benar-benar menjengkelkan, hanya ada kekeliruan dalam pandangan mereka.*

天底下没有真正的坏人，只有做了错事的人；没有真正恶心的人，只是观念出了差错。

73. *Cinta kasih dan welas asih adalah perilaku yang menekankan persamaan derajat, tidak membedakan dan tidak bersifat permusuhan terhadap semua orang.*

慈悲，是以平等、无差别、非对立的态度，来看待一切人。

74. *Kebijaksanaan adalah dengan pikiran tenang dan tidak emosional menanggalkan semua kesubjektifan kita saat menangani segala hal dalam segala situasi.*

智慧，是在任何状况下，心平气和地把自己归零，处理一切事。

75. *Permasalahan bila dapat diselesaikan, itu sangat bagus. Jika tidak dapat diselesaikan atau mempunyai dampak negatif, juga jangan terlalu dipikirkan. Sepanjang kita telah melakukan yang terbaik, tidaklah perlu mengeluh dan menyalahkan orang lain.*

问题若能解决，很好！如果不能解决或者留下后遗症，也不必罣碍，只要尽人事，就不必怨天尤人。

76. *Memperlakukan orang lain dengan cinta kasih dan welas asih berarti membantu, memaafkan, menerima dan menggugah hatinya. Kebijakan dalam menangani permasalahan adalah menghadapi, menerima, menangani dan meletakkan permasalahan itu.*

慈悲待人，是帮助他、宽恕他、包容他、感动他；智慧对事，是面对它、接受它、处理它、放下它。

77. Cinta kasih dan welas asih adalah menyayangi semua makhluk hidup tanpa membedakan teman maupun lawan. Kebijakan adalah menyelesaikan semua masalah secara tepat.

慈悲，是怨亲平等地爱护一切众生；智慧，是恰到好处地解决一切问题。

78. *Cinta kasih dan welas asih haruslah dibarengi dengan kebijaksanaan. Cinta kasih dan welas asih yang kurang bijaksana kemungkinan besar dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Meski dengan tujuan yang baik, tetapi itu adalah hal yang salah dan mencelakakan orang lain.*

慈悲要有智慧同行，缺少智慧的慈悲，很可能自害害人，虽然存好心，却做了错事、害了人。

79. *Cinta kasih dan welas asih bukan berarti menjadi yes-man yang tidak mempunyai prinsip atau menjadi orang munafik, melainkan melakukan hal yang bermanfaat bagi orang lain serta membantu orang lain agar dapat bersama-sama meningkatkan kemurnian batin.*

慈悲，并不是做烂好人、做乡愿，而是做对人有益有利的事，帮助他人一起提升心灵的品质和情操。

快樂幸福

Gembira dan Bahagia

80. *Di dunia ini ada orang yang "asal hidup", ada juga yang "menggilai hidup". Asal hidup adalah hidup asal-asalan mengisi hari-hari tanpa pedoman yang jelas, bahkan bisa menciptakan kekacauan dalam dunia ini. Menggilai hidup adalah tidak rela meninggalkan hal-hal duniawi dan melekat pada hal-hal yang berkaitan dengan diri sendiri.*

人生处世，有人「混世」，有人「恋世」。混世，是浑浑噩噩度日，甚至造成世界的混乱；恋世，是对世间依恋不舍，执着与自己相关的一切。

81. *Di dunia ini juga terdapat dua macam perilaku: "memasuki kehidupan" dan "meninggalkan kehidupan". Memasuki kehidupan" adalah secara aktif berperan di dalam urusan duniawi, menyelamatkan dunia dan membantu sesama. Meninggalkan kehidupan mengacu pada orang-orang yang lebih memilih untuk berdiam di gunung-gunung dan hutan-hutan, tidak terlibat pada urusan duniawi dan berfokus pada pelatihan spiritual.*

人生处世，也有「入世」、
「出世」两种态度。入世，是参与世间，救济世界，以助人为己任；出世，则是隐遁山林，不问世事，自顾自地修行。

82. *Para praktisi Jalan Bodhisattva melakukan hal-hal "memasuki kehidupan" dengan hati "meninggalkan kehidupan". Mereka memasuki kehidupan masyarakat luas, memberi perhatian pada kehidupan sosial dan menolong orang-orang yang dalam penderitaan. Namun mereka tidak melekat pada kekayaan duniawi, tidak mengejar kemasyhuran dan harta duniawi, inilah praktisi yang benar-benar telah terbebaskan.*

菩薩行者，以出世的心做入世的工作：他们走入社会、关怀社会、救苦救难，却不恋栈世间荣华，不贪求名闻利养，这才是真正的解脱者。

83. *Harus diketahui bahwa dalam hidup ini dari 10 hal sering kali ada 8-9 hal yang tidak sesuai dengan kehendak kita. Jika sudah siap mental untuk hal-hal yang tidak diinginkan itu, kita tidak akan lagi merasa tidak bebas dan nyaman.*

认知人生不如意事十常八九，不如意乃意料中事，就不会觉得不自在了。

84. *Sudah dapat dipastikan bahwa dunia ini tidaklah sempurna, ada hujan yang tepat waktu (yang bermanfaat), namun juga ada hujan badai (yang menghancurkan), jadi jangan terlalu berharap akan adanya kesempurnaan.*

肯定这个世界是不完美的，有「及时雨」，也有「暴风雨」，便不会过份期待完美了。

85. *Kita hendaknya sering-sering bertanya pada diri sendiri: "Apakah saya bahagia?" "Apakah saya benar-benar bahagia?"
Kebahagiaan bukan datang dari rangsangan objek-objek luar, namun adalah kedamaian dan ketenangan sejati di dalam hati.*

我们应该常常问自己快乐吗？真的快乐吗？快乐，并不是来自物质条件的刺激，而是内心真正的安定与平静。

86. *Tidak mengucapkan kata-kata yang menyakitkan adalah melindungi orang lain dan diri sendiri.*

与人相处，口不出恶言，就是保护他人，也保护自己。

87. *Saat melakukan hubungan sosial, memberi jarak ruang bagi orang lain adalah memberi jarak ruang bagi diri kita sendiri.*

与人互动，给人空间就是给自己空间。

88. *Kita harus memiliki sikap yang positif dan optimis saat melakukan apapun. Hanya ketika kita berbahagia, barulah bisa membuat orang lain juga berbahagia.*

做任何事，一定要抱持积极乐观的态度，自己快乐，才能让他人也快乐。

89. *Mengejar kebahagiaan tanpa ingin memikul tanggungjawab, kebahagiaan seperti ini tidak akan bertahan lama dan sering kali menjadi beban psikologis.*

人如果只追求快乐，而不愿意负责任，这种快乐并不持久，而往往成为心理上的负担。

90. *Ketika kita melakukan pengabdian bagi sesama, kita sedang tumbuh berkembang dan akan memiliki semacam kepuasan. Penggabungan antara kegembiraan bertumbuh dan rasa puas itu akan mengantarkan pada kebahagiaan yang menyenangkan.*

当我们为他人奉献时，自己就是在成长，会有一种成就感；这种成长与成就感交织的喜悦，乃是欣慰的快乐。

91. *Ketika melihat dunia dengan pikiran yang penuh kebencian dan dendam, atau membiarkan nafsu keinginan bertumbuh tiada henti, ini semua berlawanan arah dengan kebahagiaan.*

以厌恶、仇恨心看世界，或让欲望无止尽地增长，都与快乐背道而驰。

92. *Perbanyak pengabdian, kurangi ego yang mementingkan diri sendiri, maka akan ada kedamaian dan kebahagiaan.*

多一分奉献心，少一点自私自利，就有平安，就会快乐。

93. *Jangan egois ketika mendapat rezeki, biarkanlah rezeki itu juga dimiliki orang lain. Saat semua orang mempunyai kesempatan untuk mendapat rezeki, inilah kekayaan yang paling dapat diandalkan.*

赚钱不自私，有钱大家赚；大家有钱赚，才是最可靠的财富。

94. *Kekayaan harus didapatkan dengan cara yang benar. Selain keberuntungan yang terbawa dari kehidupan-kehidupan sebelumnya, juga harus ditambahkan dengan usaha keras di dalam kehidupan ini dan menjalin hubungan baik secara luas.*

财富要取之有道，除了与生俱来的福报，还要加上后天的努力，并且广结人缘。

95. *Ada tiga macam kekayaan yaitu kekayaan duniawi, kekayaan kebijaksanaan dan kekayaan berkah kebajikan. Jika dapat memiliki ketiganya, pasti akan damai, sehat, gembira dan bahagia.*

财富有世间财、智慧财和功德财，若能三者兼备，一定平安、健康、快乐、幸福。

96. *Banyak berbuat baik dan membantu orang lain adalah kekayaan berkah kebajikan. Pandangan benar dan mengerti bagaimana melenyapkan kekotoran batin adalah kekayaan kebijaksanaan.*

多做好事，多给人方便，是功德财；观念正确，懂得化解烦恼，是智慧财。

97. *Kekayaan duniawi sudah tentu sangat penting, jika dapat menggunakannya sebagai sarana untuk berdana menolong mereka yang membutuhkan dan melakukan kebajikan bakti sosial, inilah orang yang benar-benar kaya dan terhormat.*

世间财固然重要，若能把财富当成是工具，用来布施救济、公益行善，才是真正的大富贵者。

98. *Agar hidup bahagia harus memiliki tiga K: Kecerdasan Intelektual (IQ) untuk belajar, Kecerdasan Emosional (EQ) untuk mengendalikan emosi dan Kecerdasan Moral (MQ) untuk membantu, memberi manfaat dan peduli kepada sesama.*

幸福人生要有「三Q」：「IQ」学习能力、「EQ」情绪管理能力，以及「MQ」道德的品质，后者即帮助人、利益人、关怀人。

99. *Semakin tidak kondusif kondisi lingkungan, semakin harus kita menjaga kesehatan jasmani dan rohani dengan banyak melakukan hal-hal yang bermanfaat bagi sesama.*

外在环境愈是不景气，个人愈是要保持身心健康，多做些有益于人的事。

100. Orang yang mendedikasikan dirinya tidak khawatir tidak mendapat perhatian dan perawatan. Dengan adanya tekad, maka akan mempunyai kekuatan jasmani dan rohani untuk merawat orang lain, yang juga berarti mampu merawat diri sendiri.

有奉献精神的人，就不会担心自己不受照顾；有了愿心，便有心力去照顾人。能够照顾人，也就能够照顾自己。

101. *Meski rentang waktu dalam satu kehidupan sangatlah singkat, namun ikrar welas asih yang kita kumandangkan tidaklah terbatas.*

人的一期生命虽然短暂，却要发无限的悲愿心。

102. *Segala sesuatunya harus dikerjakan sepuh hati dan sekuat tenaga, mengikuti sebab dan kondisi yang ada, ketika semua kondisi telah matang maka usaha kita akan membuahkan hasil.*

凡事尽心尽力，随顺因缘，缘熟事成。

103. *Segala hal yang dilakukan demi kebahagiaan semua makhluk hidup, pasti akan terwujud.*

为了众生所做的一切事情，必能心想事成。

104. Perbuatan baik tidak mengenal perbedaan besar atau kecil, sepanjang kita mempunyai pikiran yang baik, hati kita akan terasa damai.

行善没有大小之分，只要抱着一个善念，心就是平安的。

105. Paling baik jika dapat mengembangkan ikrar yang bermanfaat bagi orang lain dan diri sendiri, atau setidaknya ikrar itu bermanfaat bagi diri sendiri namun tidak merugikan dan mencelakakan orang lain.

最好能够发利人利己的好愿，至少要做到利己而不损人，对他人没有伤害。

106. *Ikrar itu memiliki tingkatan, mulailah dari hal yang kecil dan dekat. Berpikir baik, berucap baik dan berbuat baik, inilah hal-hal yang bisa dilakukan setiap orang, inilah ikrar yang bisa dibuat oleh setiap orang.*

发愿有其次第，从小处着手，从近愿开始。存好心、说好话、做好事，是人人可以做到，人人可发的善愿。

107. *Berucap baik, berbuat baik dan mengurangi perbuatan buruk maka akan dapat mengubah nasib individu, juga dapat mengubah karma kolektif umat manusia.*

说好话、做好事，少造恶业，就能改变个人的命运，也能把人类的共业扭转过来。

108. Berbuat baik harus disebarluaskan namun tidak mengharapkan pamrih. Kita mendorong semua orang untuk melakukan perbuatan baik, sehingga perbuatan baik itu memasyarakat, mendapat sambutan yang lebih banyak dan berlangsung untuk jangka waktu lebih lama.

为善要让人知，却不求回报。
我们鼓励大家都来做好事，让
好事更普及、更多响应、更长
久。

Pendiri Dharma Drum Mountain Master Sheng Yen (1930-2009)

Yang Mulia Master Sheng Yen menyebut pribadinya sebagai "Bhiksu pengelana dibawah terpaan badai dan salju". Di Taiwan beliau dinobatkan sebagai 50 orang paling berpengaruh dalam 400 tahun terakhir sejarah Taiwan. Beliau merupakan pewaris Dharma dari dua silsilah Chan (Linji dan Caodong), dan diakui sebagai Guru besar meditasi termasyur. Beliau merupakan biksu China pertama yang menerima gelar Doktor dalam literatur Buddhis, dan salah satu tokoh yang sangat dikenal dalam dunia pendidikan Buddhis di Taiwan. Beliau juga Tokoh besar dalam gerakan Humanisme dan Pelestarian Lingkungan Hidup.

Jalan hidup YM Master Sheng Yen dipenuhi dengan banyak rintangan. Sejak kecil tubuh beliau sangat lemah dan sering menderita sakit. pada usia 14 tahun memasuki vihara di Lang San, menjadi seorang sramanera (calon biksu), kemudian sempat mengenyam pendidikan di Seminari Buddhis Jing An di Shanghai. Namun akibat perang saudara, pada tahun 1949 beliau meninggalkan daratan China dengan bergabung dalam ketentaraan, namun beliau tetap belajar keras untuk memperdalam pemahaman Buddhadharma. Setelah menjalankan penahbisan ulang, ia menjalani retret penyunyian intensif selama 6 tahun. Setelahnya berangkat ke Jepang untuk meraih gelar Doktor di bidang Ilmu keagamaan demi memajukan Pendidikan Buddhis bagi para anggota monastik Buddhisme Cina. Usaha tersebut beliau wujudkan dengan mendirikan Chung Hwa Institute of Buddhist Studies, Dharma Drum Sangha University, Dharma Drum Buddhist College, dan Dharma Drum University.

Sejak tahun 1975 beliau aktif membabarkan Dharma dan membimbing meditasi Chan/Zen di Taiwan, Amerika Serikat, Eropa dan berbagai belahan dunia. Pada tahun 1989 beliau mendirikan Dharma Drum Mountain untuk mewujudkan visinya, "Mengembangkan karakter kemanusiaan setiap individu dan menciptakan dunia penuh bahagia dan damai di muka bumi ini".

DHARMA DRUM MOUNTAIN Pusat Pendidikan Buddhis Sedunia

Tel: 886-2-2498-7171 Fax: 886-2-2498-9029

Alamat: No. 14-5, Lin 7, Sanjie Village, Jinshan,

Taipei County 20842, Taiwan

Website: <http://www.ddm.org.tw>

法鼓山创办人 / 圣严法师 (1930-2009)

「风雪中的行脚僧」圣严法师，被认为是「四百年来台湾最具影响力的五十位人士」之一；充满颠沛流离、考验与转折的人生，正是一场实践佛法的历程。

法师自幼体弱，十四岁狼山出家，历经沙弥、学僧、军旅生涯，于三十岁再度出家后，在山中闭关六年。而后为提高中国佛教地位，于不惑之龄留学日本。取得博士学位后，历任大学教授、研究所所长、美国佛教会副会长及译经院院长，并创办中华佛学研究所、僧伽大学与法鼓大学，积极培养佛教高等研究人才。

法师传承禅门临济宗及曹洞宗法脉，深入经藏，融通各派，化世无碍；1975年起旅美弘化，此后长年驻锡美台两地，并至世界各地指导禅修。1989年创建法鼓山，建立「世界佛教教育园区」，以「心灵环保」实践「提升人品，建设净土」的理念，逐步扩建成海内外弘法、禅修、文化、教育、关怀的组织体系，为当代汉传佛教开展辉煌的人间新貌。

法师擅长以现代语文和观点普传佛法，已有中英日文著作百余本，多种著作译为多国语言流布，曾获多项文艺、学术、文化奖及其它多种奖项。

法鼓山世界佛教教育园区

电话：886-2-2498-7171 传真：886-2-2498-9029

地址：20842台北县金山乡三界村七邻半岭14-5号

网址：<http://www.ddm.org.tw>

Tujuan Yayasan Pendidikan Sheng Yen

Yayasan ini aktif dalam pendidikan dan pengembangan masyarakat, membantu orang-orang untuk mengenali pikirannya, mengembangkan pola pikir yang sehat, upaya melatih dan memurnikan pikiran sendiri. Dengan demikian diharapkan mereka dapat turut berkontribusi memajukan bangsanya.

Misi dari Yayasan ini sejalan dengan Visi YM Master Sheng Yen, yaitu demi "Mengembangkan karakter kemanusiaan setiap individu dan Menciptakan dunia penuh bahagia dan damai di muka bumi ini".

Adapun kegiatan yang dilakukan meliputi:

1. Mengumpulkan, merapikan, menyusun kembali, mengelompokkan, menerjemahkan dan menerbitkan semua tulisan-tulisan dan ceramah Master Sheng Yen. Diantaranya berupa buku-buku, artikel, majalah, audio-visual dan publikasi lainnya untuk didistribusikan dan dibagikan secara gratis ke seluruh dunia. Ini semua demi memperkaya dan memberi manfaat seluas-luasnya kepada setiap orang dan masyarakat dunia. Dengan demikian diharapkan dunia yang damai, aman, tenteram dan bahagia dapat terwujud.
2. Menghadirkan/ membawa kembali visi Y.M. Master Sheng Yen dalam rangka memajukan dunia Pendidikan Buddhis, mengembangkan Penelitian ilmiah Buddhis, Penerbitan Buddhis dan Program-program pendidikan masyarakat yang turut mengembangkan kesejahteraan sosial dan meningkatkan nilai dan martabat kemanusiaan.

圣严教育基金会 / 简介

本基金会依循圣严法师「提升人的品质，建设人间净土」之思想理念，推展净化人心、净化社会的教育事业；主要工作有：

- 一、整编圣严法师之著作、影音资讯等各种文献文物，分门别类作研究、翻译、编印、制作、发行等；并推广、赠送至全球各社群，以期人类品质普遍提升，推进人间净土实现。
- 二、奖助、推动与圣严法师思想理念相契之佛教教育事业，如：佛教学术研究、佛教著作出版，以及与净化人心、净化社会等相关之教育工作。

圣严法师说，人间净土的实现，在于人心的净化；而人心的净化，首重思想及理念的传播与教育。本会自期透过有效的方法，让圣严法师的思想、理念融入现在及未来的人类社会，传达佛法平安的讯息，奉献净化的功能于纷扰的世界。

圣严教育基金会 汇款/邮政划拨帐号

1. 邮政划拨方式

邮政划拨帐号：19960123

户名：财团法人圣严教育基金会

2. 国内电汇方式

银行名称：台湾银行 / 仁爱分行

户名：财团法人圣严教育基金会

银行代码：004 分行代号：1229

帐号：122001009873

3. FOREIGN REMITTANCE

Bank Name: BANK OF TAIWAN, JEN AI BRANCH.

TAIPEI, TAIWAN

Swift Code: BKTWTWTP122

Account No.: 122001009873

Beneficiary: Sheng Yen Education Foundation

Bank Address: No.99, Sec. 2, Jen-Ai Road, Taipei, Taiwan

Kami mengundang anda untuk turut berpartisipasi
dalam berbagai kegiatan Dharma dari
"Yayasan Pendidikan Sheng Yen"

敬邀您来赞助「圣严教育基金会」
各项弘化推广工作

书 名：圣严法师108自在语合辑
(印尼文、中文简体) - 平装本

著 者：圣严法师

编 辑：法鼓山法行会

封面题字：圣严法师
时时觉得于己于人总是努力不足奉献不够
处处感到凡事凡物都是自己的增上助缘

书名题字：黄笃生

内页题字：锺弘年

内页插图：陈永模、陈俐陵

推广流通：法鼓山护法总会

出 版 者：财团法人圣严教育基金会

地 址：10056台北市中正区仁爱路二段56号

网 址：<http://www.shengyen.org.tw>

E - m a i l：syf@shengyen.org.tw

电 话：886-2-2397-9300

传 真：886-2-2393-5610

结缘书服务专线：886-2-2397-5156

结缘用书·版权所有·108自在语欢迎流通翻印
～ 翻印请勿修改内容以尊重版权 ～

初版一刷：2010年12月(3,000本)
I S B N：978-986-6443-32-9



本书采用环保大豆油墨印制

Judul: 108 Pepatah Bijak (Indonesian – Chinese)– Softcover

Penulis: Master Sheng Yen

Editor: Fashin Association of Dharma Drum Mountain

Kaligrafi Cover: Master Sheng Yen

Kaligrafi Judul: Huang Dusheng

Inskripsi halaman dalam: Jorng Hung Nien

Ilustrasi: Chen Yung-Mo, Li Ling Chen

Distribusi dan Promosi: DDM General Association of
Dharma Upholders

Penerbit: Sheng Yen Education Foundation

Alamat: No. 56, Section 2, Jen Ai Road, Taipei 10056, Taiwan

Website: <http://www.shengyen.org.tw>

E-mail: syf@shengyen.org.tw

Telepon: 886-2-2397-9300

Fax: 886-2-2393-5610

Telp pelayanan distribusi: 886-2-2397-5156

Buku ini tidak diperjualbelikan. Hak cipta dilindungi undang-undang. Dipersilahkan untuk mendistribusi dan mencetak ulang buku "108 Pepatah Bijak" ini. Namun ketika mencetak ulang, tidak diperkenankan merubah isi dari buku ini.

Edisi pertama: December 2010 (3.000 eksemplar)

ISBN: 978-986-6443-32-9