

ですから、人からしてほしいと思うことは全て、  
人にもしなければなりません。

憎しみは口論を引き起こし、愛は全ての違反を許す。

気前よく与えて、より豊かになる人がいる。  
与えるべきものを与えないのに、貧しくなる人もいる。

牛がいない所では飼料おけはきれいだが、  
豊かな収穫をもたらすのは牛の力である。

穏やかな心は体に良く、嫉妬は骨を腐らせる。

苦しむ人にはどの日も悪い日で、  
陽気な心の人には毎日が宴会である。

正しい道を歩む人の白髪は美しい冠である。

喜びにあふれた心は良い薬になり、  
打ちのめされた心は体を弱らせる。

自分を孤立させる人は自分の欲求ばかり満たそうとし、  
あらゆる役立つ知恵を退ける。

互いを傷つける友人もいれば、  
兄弟以上の絆で結ばれる友もいる。

貧しくても高潔に歩む方が、愚かでうそをつくよりも良い。

洞察力があればすぐに怒ることはない。  
過ちを見過ごす人は美しい。

人の心の考えは深い所にある水のように。  
識別力のある人はそれをくみ上げる。

自分の揺るぎない愛を公言する人は多いが、  
実際に忠実な人はまれである。

立場が低い人の叫びに耳をふさぐ人は、  
自分が呼ぶ時に答えてもらえない。

自分の口と舌を見張っている人は、  
面倒なことから身を守っている。

気前がいい人は好意を得る。  
貧しい人と食物を分け合うからである。

あなたを誕生させた父親の言うことを聞け。  
母親が年を取ったからといって、軽んじてはならない。

巧みな指揮によって戦いをせよ。  
助言者が多ければ勝利する。

苦難の時に落胆するなら、力が失われる。

敵が倒れるとき、喜んではならない。  
彼がつまずくとき、心の中で喜ぶな。

適切な時に話される言葉は、  
銀の器の中の金のリンゴのようだ。

敵が飢えているなら、パンを食べさせなさい。

喉が渇いているなら、水を飲ませなさい。

自分は賢いと思い込んでいる人を見たか。

愚かな人の方がまだ望みがある。

はっきり戒める方が、愛を秘めているよりも良い。

鉄が鉄を研ぐように、人は友を研ぐ。

水が顔を映すように、人の心は他の人の心を映す。

富はいつまでも存続することはない、

王冠も代々ずっと存続することはないからである。

自分に頼る人は愚かであり、

知恵によって歩む人は安全である。

貧しい人に与える人は何も不足せず、

目をそらす人は多くの災いに遭う。

性急に話す人を見たか。愚かな人の方がまだ望みがある。

私を貧しくも裕福にもしないでください。

知恵が多いと、いら立ちも多い。

それで人は知識を増やすと、痛みが増すのだ。

私はこう結論した。生涯の間、喜び、善を行う。

人にとってこれ以上の幸せはない。

私は、人が対抗心を燃やして努力を重ね、

熟練した仕事をするのを知った。

これもまたむなしく、風を追うようなものだ。

両手いっぱい仕事を持つのは風を追うようなことだ。

それよりも、片手は休息で満たす方がよい。

お金を愛する人は、いくらお金を手にしても満足しない。

財産を愛する人は収入に満足しない。

「昔の方が良かった」と言ってはならない。

そのように言うのは知恵のあることではないからだ。

常に善を行って罪を犯さない正しい人は、

地上に一人もいない。

これまでずっと、人は人を支配し、人に害を及ぼしてきた。

喜ぶのは良いことだと私は言った。食べ、飲み、喜ぶこと、こ

の地上で人にとってこれ以上の幸せはないからだ。

鉄の道具の切れ味が悪くなっているのに、

その刃を研がないなら、余分な力を費やすことになる。

憐れみ深い人たちは幸福です。憐れみを受けるからです。

お金を愛することは、あらゆる悪い事柄の根なのです。

注目されようとして人前で善行をすることがないように

注意しなさい。

自分のことを必要以上に考えてはなりません。

健全な考え方をしましょう。

悪いことをされても、決して仕返しをしてはなりません。

善によって悪を征服し続けましょう。

愛は辛抱強く、親切です。愛は嫉妬しません。

愛は自慢せず、思い上がらず、

下品な振る舞いをせず、自分のことばかり考えず、  
いら立ちません。

愛は傷つけられても根に持ちません。

愛は不正を喜ばないで、真実を喜びます。

愛は全てのことに耐え、全てのことを信じ、

全てのことを希望し、全てのことを忍耐します。

愛は決して絶えません。

ですから、私たちは諦めません。

たとえ私たちの外面は衰えていくとしても、

内面は日々新しくされていくのです。

本当は何者でもないのに、自分は大した者だと考える人は、  
間違った見方をしています。

一人一人、自分の行いについてよく考えましょう。  
そうすれば、人と比べて喜ぶのではなく、  
自分自身のことを喜べます。

気落ちしている人に慰めの言葉を掛け、弱い人を支え、  
誰に対しても辛抱強くあってください。

常に喜びなさい。すべての事に感謝しなさい。

皆さんを飾るのは、凝った髪形や金の装飾品や  
上等な服といった外面のものであってはなりません。  
自分の内面を飾りとしましょう。  
物静かで温和な精神という朽ちない飾りです。

対抗心を抱いたり、自己中心的になったりしてはなりません。  
謙遜になり、自分より他の人の方が上だと考えて  
ください。



真実なこと、真面目なこと、正しいこと、清いこと、  
愛すべきこと、立派なこと、高潔なこと、  
称賛に値することについて、考え続けてください。

さらに、善を行うことや、持っている物を分け合うことを  
忘れてはなりません。

人のことに干渉したりして、苦しむことになってはなりません。

若かった私も、今は年老いた。  
だが、正しい人が見捨てられるのを見たことも、  
その子供たちがパンを探すのを見たこともない。

わが子よ、父のしつけを受け入れなさい。  
母の教えを捨ててはならない。  
それは、あなたの美しい冠、立派な首飾りである。

皆さんの愛に偽善があってはなりません。  
悪いことは憎悪し、善いことにはしっかりと付きましよう。

また、人々が話す言葉一つ一つを心に留めてはならない。さもないと、あなたは、召し使いがあなたに不幸が生じることを願うのを聞くだろう。  
あなたは、自分が何度も、他の人たちに不幸が生じることを願ったのをよく知っている。

喜ぶ人と一緒に喜び、泣く人と一緒に泣きましょう。

高慢な考え方をせず、謙遜であってください。  
自分は賢いと思い込んではいけません。

各自が隣人を喜ばせるようにしましょう。その人のためになることをし、その人を力づけるのです。

自分のことばかり考えずに他の人のことにも気を配りましょう。

この点で、惜しんで少なくまく人は少なく刈り取り、  
惜しまずに豊かにまく人は豊かに刈り取ります。

パンは人を笑顔にし、ぶどう酒は人生を楽しいものにする。