

電子檔下載



iPhone



Android

17

聖
參

聖嚴教育基金會
Compliments of Sheng Yen Education Foundation
<http://www.shengyen.org.tw>

<http://www.shengyenv.org.tw>

<http://www.shengyeh.org.tw>

贈送 結緣品 · 非賣品

卷之三十一

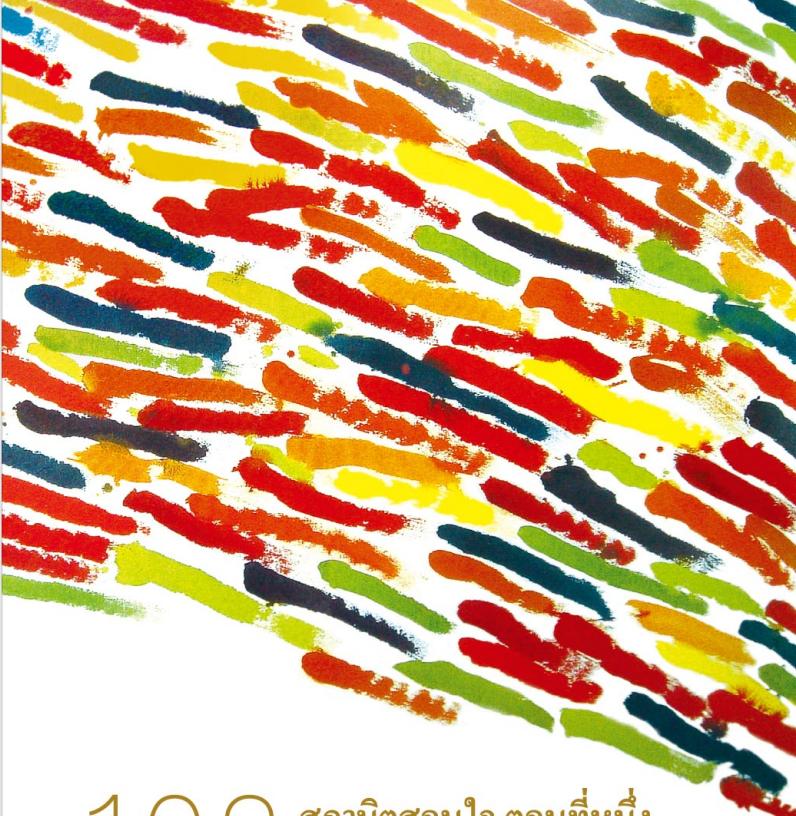
聖嚴法師著
Master Sheng Yen

聖嚴法師著
Master Sheng Yen

uen

108 白在譜

108 adages of wisdom (I)



108 สุภาษณ์สอนใจ ตอนที่หนึ่ง adages Master Sheng Yen of wisdom 聖嚴法師／著 108 自在語 (I)

108 Pepatah Bijak 108 Lời Tự Tại

108 สุภาษณ์สอนใจ ตอนที่หนึ่ง
adages Master Sheng Yen
聖嚴法師／著
of wisdom 108 自在語(I)

108 Pepatah Bijak 108 Lời Tự Tại

慈悲沒有敵人
智慧不起煩惱

聖嚴

面對它
接受它
處理它
放下它

聖嚴

*The four steps in dealing with any problem:
face it, accept it, deal with it, let it go.*

*Compassion has no enemies;
wisdom, no vexations.*



Becoming a Good Human Being

Page

พัฒนาบุคลิกภาพใน

Mengembangkan Kepribadian
Nâng cao phẩm chất cuộc sống

001~031



Enjoying Work

Page

มีความสุขกับการทำงาน

Menikmati Pekerjaan
Hưởng thụ công việc

033~059



Living Peacefully and Calmly

Page

ชีวิตที่สันติสุข

Hidup Dengan Damai
Cuộc sống bình an

061~091



Happiness in this World

Page

ความสุขของมวลมนุษย์

Dunia Yang Bahagia
Nhân gian hạnh phúc

093~117



Becoming a Good Human Being

พัฒนาบุคลิกภาพใน

Mengembangkan Kepribadian
Nâng cao phẩm chất cuộc sống



需要的不多，想要的太多。

Our needs are few; our wants many.

สิ่งที่ต้องการได้ มักมากกว่าความจำเป็น

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

Điều mình cần thì không nhiều,
điều mình muốn thì quá nhiều.

Becoming a Good Human Being

What is most important is to be grateful for what you've been given and repay in kind – to benefit others is to benefit ourselves.

ควรรู้คุณและตอบแทนคุณเป็นพื้นฐาน
ทำประโยชน์ให้ผู้อื่นก็จะเกิดประโยชน์
ประโยชน์กับตนเอง

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

Biết ơn đền ơn là hàng đầu,
giúp người chính là giúp mình.

知恩報恩為先，利人便是利己。



盡心盡力第一，不爭你我多少。

Do your utmost – no matter who gains or loses.

ทุกวันทำงานสุดความสามารถ ไม่เกี่ยงงาน

Curahkanlah usaha sepenuh hati tanpa menghiraukan siapa yang berbuat atau memperoleh lebih banyak.

Tận tâm tận lực là trên hết,
không tranh người ít kẻ nhiều.

Becoming a Good Human Being

Compassion has no enemies; wisdom, no vexations.

ผู้มีจิตเมตตาจะไม่มีศัตรู
ผู้มีสติปัญญาจะไม่เกิดทุกข์

Ia yang penuh cinta kasih tidak memiliki musuh, ia yang bijaksana tidak memiliki kerisauan hati.

Tử bi không có kẻ thù,
trí tuệ không khởi phiền muộn.



忙人時間最多，勤勞健康最好。

*The busiest have the most time;
the diligent, the best health.*

คนยันคือคนที่รู้จักใช้เวลาทุกนาที
และเป็นผู้มีสุขภาพแข็งแรง

*Orang yang sibuk menghasilkan
waktu terbanyak, orang yang rajin
memiliki kesehatan yang prima.*

Người bận rộn có nhiều thời gian nhất,
cần cù khỏe mạnh chẳng gì bằng.

Becoming a Good Human Being

*The charitable are blessed;
the virtuous, happy.*

ผู้มีโอกาสสร้างกุศลคือผู้มีบุญ
ผู้มีโอกาสทำความดีคือผู้มีความสุข

*Ia yang memberi tanpa pamrih
akan memperoleh berkah, ia yang
berbuat baik akan mendapatkan
kebahagiaan.*

Người bố thí có phước,
người hành thiện an lạc.

布施的人有福，行善的人快樂。



心量要大，自我要小。

Let the measure of your heart be great; the size of your ego, small.

ทำใจให้กว้าง วางตนให้เล็ก

*Kembangkan hati seluas mungkin,
namun tidak egois.*

Tâm lượng phải lớn, cái tôi phải nhỏ.

Becoming a Good Human Being

When you can let it go, then you can pick it up. At ease letting it go or picking it up – then you are truly free.

ปล่อยวางให้เป็น จึงจะแบกขึ้นมาใหม่ได้
ผู้ที่ปล่อยวางหรือแบกภาระ ได้อย่างสนิยายน่าใจ
คือผู้ที่มีความอิสระอย่างแท้จริง

Untuk mengambil sesuatu, terlebih dulu harus melepaskan. Ia yang dapat memperoleh dan merelakan sesuatu dengan lapang dada adalah orang yang benar-benar merdeka.

Phải biết buông, thì mới giữ được. Biết buông biết giữ, như vậy mới là người tự tại.

要能放下，才能提起。提放自如，是自在人。



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。

Know yourself, know others; know when to advance, when to retreat; at all times maintain peace and equanimity in body and mind; know your blessings, use them wisely, strive to increase them; everywhere you go develop deep virtuous affinity with others.

ຮູ້ເຫັນເຮົາ ຮູ້ສភາວະຂອງໂລກ
ເຮົາກີ່ຈະປລອດກັຍທັງກາຍແລະໃຈ ຮູ້ຈັກບຸນ
ດນອນບຸນແລະສຽງບຸນໃໝ່
ເຮົາຈະສຽງບຸນສຳພັນທັກບຸນອື່ນໃນທຸກໂອກາສ

Becoming a Good Human Being

Kenalilah diri sendiri dan orang lain serta interaksi diantaranya, dengan begitu tubuh pikiran akan selalu damai. Mengakui, menghargai dan menanam kembali berkah yang dimiliki, gunakan setiap kesempatan untuk menjalin hubungan baik.

Biết mình biết người biết tiến thủ, thâm tâm lúc nào cũng bình an; biết phước tích phước luôn tạo phước, rộng kết thiện duyên khắp muôn nơi.



提得起放得下，年年吉祥如意；用智慧種福田，日日都是好日。

Able to pick it up and let it go, every year good fortune will surely follow; sow a field of blessings with wisdom, then everyday is a good day!

การจะแบกหรือวางก็ได้อย่างสบายใจ
ในแต่ละปีก็จะมีแต่เรื่องที่เป็นสิริมงคล
ใช้สติปัญญาทำนานุญ ในแต่ละวันก็จะเป็นวันดีๆ

Ia yang dapat memiliki sesuatu dan merelakannya dengan hati yang damai, tiap tahun adalah tahun yang penuh keberuntungan. Ia yang dapat menanam benih kebajikan dengan disertai kebijaksanaan, hari-hari merupakan hari yang indah.

Giữ được và buông bỏ được, năm nào cũng
cát tường như ý; dùng trí tuệ, vun đắp
phước điền, ngày nào cũng là ngày tốt lành.

Becoming a Good Human Being

Always keep your body and mind relaxed and meet everyone with a smile; relaxation makes your mind and body healthy, and a smile gathers friends and friendship.

ทำกายและใจให้ผ่อนคลายเสมอ
ให้รอยยิมกับผู้คน
รักษาผ่อนคลายจะทำให้กายและใจแข็งแรง
การยิมແຍ່ນອຸ່ນສ່າມອະຜູກມືຕຽບກັບຜູ້ອື່ນໄດ້ດວຍ

Pelihara tubuh dan pikiran yang rileks, sapalah dengan senyuman. Rasa rileks akan menjaga batin jasmani tetap sehat dan seulas senyuman menunjukkan tanda bersahabat.

Thân tâm thường thư giãn, gặp ai cũng
mỉm cười; thư giãn có thể khiến thân
tâm ta khỏe mạnh, nở nụ cười tươi sẽ dễ
tăng thêm tình hữu nghị hai bên.

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。



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。

*About to speak? Think for a moment.
Slow your speech a bit. It's not that
you should not speak, but rather
that you should cherish what you
say and choose your words with care.*

คำพูดจะหลุดจากปาก ต้องคิดให้ดีเสียก่อน
ไม่ใช่หมายพูด แต่ต้องระมัดระวังคำพูด

*Pikir dan timbanglah dengan
cermat sebelum kata-kata diucapkan.
Bukannya bungkam, melainkan
harus hati-hati mengucapkannya
disertai kebijaksanaan.*

Khi nói ra nên nghĩ kỹ càng, trước khi nói
cần phải chậm rãi. Không phải không nói,
mà phải nói nǎng sao cho thận trọng.

Becoming a Good Human Being

*In daily living it is better to think:
"fine if I can have it, no matter if I
can't"; thus transform suffering to
joy and live a life of serenity.*

ในชีวิตประจำวัน
ถ้าเราสามารถฝึกให้เป็นนิสัยว่า “ได้ก็ดี” หรือ
“ไม่ได้ก็ไม่เป็นไร” ก็จะเปลี่ยนทุกๆ ให้เป็นสุขได้
rage ของอย่างสนาใจ

*Kembangkan sikap demikian dalam
kehidupan: Bila keinginan terpenuhi,
itu bagus! Bila tidak tercapai, itu baik
pula. Dengan demikian kita mampu
mentransformasikan kemalangan menjadi
keceriaan, dan hidup akan lebih enteng.*

Trong cuộc sống, nếu có thể thì nên tạo
thành cách nghĩ: "nếu có, rất tốt; không
có, cũng không sao" như vậy có thể
chuyển khổ thành vui, sẽ cảm thấy thoải
mái nhẹ nhàng hơn.

在生活中，不妨養成「能有，很好；沒有，也沒關係」的想法，
便能轉苦為樂，便會比較自在了。



四安：安心、安身、安家、安業。

The four contentments: mind at peace, body at rest, family in harmony, all enterprise at ease.

สี่สุข : สุขใจทำให้กายเป็นสุข
บานก็จะมีความสุข
การงานก็จะเป็นสุขไปด้วย
(สุขใจ สุขกาย สุขบ้านและสุขงาน)

*Empat cara pengembangan diri:
tumbuhkan kedamaian dalam pikiran,
tubuh, keluarga dan pekerjaan.*

Bốn điều bình an:
an tâm, an thân, an gia, an nghiệp.

Becoming a Good Human Being

*When you wish for something,
ask yourself these four questions:
Is it needed? Is it wanted?
Is it obtainable? Is it advisable?*

เมื่ออยากรู้ความต้องการใดๆ ก็ต้องถามตัวเองว่า: จำเป็นต้องได้อยากได้สามารถที่จะได้ สมควรที่จะได้หรือไม่

*Empat cara mengatasi keinginan:
Tanyalah pada diri, apakah butuh,
atau sekadar menginginkan,
mampukah saya meraihnya,
haruskah saya memiliki?*

Bốn điều cần:
cần thiết, muốn lấy, có thể lấy, nên lấy.

四要：需要、想要、能要、該要。



四感：感恩、感謝、感化、感動。

The four attitudes to take towards others: grateful, thankful, transforming, inspiring.

ความรู้สึกสี่ประการที่ควรมี：
ขอบพระคุณ ขอบใจ ซาบซึ้ง ตื่นต้น

Empat cara membantu diri sendiri dan orang lain: berterima kasih atas segala hal, bersyukur atas kejadian yang mengasah kita, memperbaharui diri sejalan Dharma dan menggerakan hati orang lain dengan menjadi teladan.

Bốn thứ tình cảm:
cảm ơn, cảm tạ, cảm hóa và cảm động.

Becoming a Good Human Being

四它：面對它、接受它、處理它、放下它。

The four steps in dealing with any problem: face it, accept it, deal with it, let it go.

สี่พฤติกรรมกับปัญหา：
เผชิญปัญหา ยอมรับปัญหา
แก้ไขปัญหา วางปัญหา

*Empat tahap menghadapi masalah:
Menghadapinya, Menerimanya,
Menyelesaiannya dan
Melepaskannya.*

Bốn thái độ trước một sự việc: đối diện,
chấp nhận, giải quyết, để cho nó qua đi.

*The four keys to good fortune:
know what you are blessed with,
cherish it, help it grow, and plant
seeds for future blessings.*

สี่พุทธิกรรมกับบุญกุศล : สำนึกรู้ในบุญที่มีอยู่
ดอนอมบุญ บำรุงบุญและสร้างบุญใหม่

*Empat cara mengembangkan kebajikan:
Menyadarinya, Menghargainya,
Memeliharanya dan Menabur kembali
kebajikan yang dimiliki.*

Bốn điều phước: Biết phước,
tích phước, bồi phước, trồng phước.

*If possible and permissible, seek
after it; if impossible and forbidden,
keep away from it.*

สิ่งที่ควรได้ถึงจะรับ
สิ่งที่ไม่ควรได้จะไม่วรับเด็ดขาด

*Raihlah apa yang pantas dan
semestinya diperoleh sesuai
kemampuan. Namun jangan
mengejar sesuatu yang tidak layak
dan diluar batas kemampuan diri.*

Những điều có thể lấy-nên lấy thì mới lấy.
Những điều không thể lấy-không nên lấy
thì tuyệt đối không lấy.

能要、該要的才要；不能要、不該要的絕對不要。



感恩能使我們成長，報恩能助我們成就。

*With gratitude we grow;
repayment of kindness leads to success.*

การรู้จักสำนึกรักคุณทำให้เราพัฒนาได้
การรู้จักตอบแทนบุญคุณ
ทำให้เราบรรลุเป้าหมายได้

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

Biết ơn giúp chúng ta trưởng thành,
báo ơn có thể giúp chúng ta thành tựu.

Becoming a Good Human Being

*Be thankful at every opportunity:
good and bad fortune are both allies.*

ขอบคุณที่มีโอกาส
ไม่ว่าจะเป็นโอกาสดีหรือไม่ดี
ถือว่าเป็นบุญทั้งนั้น

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

Cám ơn những cơ hội đến với chúng ta,
 thuận cảnh hay nghịch cảnh,
 đó đều là ân nhân.

感謝給我們機會，順境、逆境皆是恩人。



遇到好事，要隨喜、讚歎、鼓勵，並且虛心學習。

Rejoice when you encounter good, praise it, encourage it to spread, but take care to learn with an open mind.

เมื่อพบโอกาสดี ต้องยินดีชื่นชม
สร้างกำลังใจ และถอมตน เรียนรู้จากสิ่งดีๆ

Saat hal baik terjadi, turut bersukacitalah, memujinya, memberikan dorongan dan meneladannya.

Thấy việc tốt, phải lấy làm vui, khen ngợi, khích lệ và khiêm tốn học hỏi.

Becoming a Good Human Being

*More praise and less criticism!
Cut down the karma that comes from what you say.*

วิจารณ์ให้น้อยลง ชื่นชมใหม่มากขึ้น
จะได้ไม่สร้างกรรมทางคำพูด

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

Ít phê phán, khen ngợi nhiều, là phương pháp hay để tránh tạo khẩu nghiệp.

少批評、多讚美，是避免造口業的好方法。



平常心就是最自在、最愉快的心。

An ordinary mind is a mind of utmost freedom, utmost joy.

การทำจิตเป็นปกติ
จะรู้สึกอิสระและเป็นจิตใจที่มีความสุข

Pikiran non diskriminasi adalah pikiran yang paling bebas dan gembira.

Tâm bình thường chính là tâm tự tại an lạc nhất.

Becoming a Good Human Being

A true step on the path merits more than a hundred shallow words adorned with tinsel.

เดินทีละย่าง ก้าว ควย ความตั้งใจ
คือ ก้าว พูด คำ หรา ๆ รอยคำ
หรือสร้างวิมาน ในอากาศ

Berjalan setapak demi setapak dengan mantap melampaui berucap ratusan kata-kata indah nan tiada arti.

Chắc thật để đi một bước đường,
còn hơn nói hàng trăm câu mỹ miều
nhưng hão huyền.

踏實地走一步路，勝過說一百句空洞的漂亮語。

The more you come to know your weaknesses, the faster you will grow, with your self-confidence unwavering.

รู้จักอ่อนของตนของยิ่งมาก ก็จะพัฒนาเร็วขึ้น
และเชื่อมั่นในตนของมากขึ้น

Semakin banyak kita melihat kelemahan dalam diri, semakin cepat pula kita berkembang dewasa, dan rasa percaya diri semakin kokoh.

Càng biết khuyết điểm của mình bao nhiêu, thì tốc độ trưởng thành càng nhanh, lòng tự tin đối với bản thân sẽ càng kiên định.

Look more, listen more; speak less, act fast; spend slow.

ฟังและดูให้มาก แต่พูดให้น้อย
มือไม่ต้องเร็ว เวลาใช้จ่ายเงินต้องยั่งคิด

Banyak mendengar, banyak melihat, namun hemat bicara. Kaki tangan harus lincah tapi hemat dalam menggunakan uang.

Hay nghe hay xem ít nói nǎng,
nhanh tay nhanh chân chậm tiêu tiền.

Only after you encounter affliction and adversity will you summon the mind of diligence.

ต่อเมื่อประสบความทุกข์ยากลำบากเท่านั้น
ถึงจะมีใจพัฒนาต่อสู่ชีวิตอย่างจริงจัง

Setelah melewati kesukaran dan penderitaanlah, kegigihan dan daya juang yang dahsyat dapat bangkit.

Chỉ có sau khi thể nghiệm những cảnh khổ gian nan, mới có lòng tinh tiến và phấn khởi.

Be solid and forthright; have a great open heart; be sure and steady in accomplishment, with vision penetrating and far-reaching.

ต้องเป็นคนติดดิน ใจกว้าง
ทำงานการตองหนักแน่น^๔
และมีวิสัยทัศน์ยิ่งไกล

Jadilah orang yang bersahaja dan berhati terbuka; kerjakan sesuatu dengan segenap hati dan berwawasan luas.

Làm người nên vững chắc và thực tại, tấm lòng phải rộng mở; thận trọng mà làm việc, nên nhìn xa trông rộng.



享
受
工
作

Enjoying Work

มีความสุขกับการงาน
Menikmati Pekerjaan
Hưởng thụ công việc

忙而不亂，累而不疲。

*Busy but not in disarray;
tired but not worn out.*

งานมากแต่ไม่บุ่งเหลือง เหนื่อยแต่ไม่ล้า

*Boleh sibuk tapi jangan berantakan,
meski letih tapi tidak putus asa.*

Bận nhưng không bừa bãi,
mệt nhưng không nhọc nhằn.

*Be happy being busy!
Even when you're tired, be joyful.*

บุ่งอย่างมีความสุข เหนื่อยด้วยความยินดี

*Bergembira dikala sibuk,
bersuka cita dikala lelah.*

Bận mà vui, mệt mà hoan hỉ.

忙得快樂，累得歡喜。

*Busy? No matter. No vexation.
All is well.*

งานยุ่งไม่เป็นไร แต่อย่าทุกข์

*Sibuk bukanlah masalah,
yang penting jangan risau.*

Bận không sao, đừng phiền não là được.

*Work quickly, not anxiously;
mind and body relaxed and unbound.*

งาน^ชต้องเร่ง^ชทำ^ช แต่^ชอย่ารีบ^ชร้อน^ช
กาย^ชและ^ชใจ^ชต้อง^ช่อนคลาย^ช

*Kerja harus gesit tapi jangan
terburu-buru. Batin jasmani harus
rileks jangan tegang.*

Công việc phải nhanh nhưng không
vội vàng, thân tâm nên thoải mái,
đừng căng thẳng.

工作要趕不要急，身心要鬆不要緊。

Finish your work quickly, but in an orderly manner; don't become nervous trying to compete with time itself.

การทำงานควรจะมีระเบียบแม่นในเวลาเร่งรีบ
ไม่ควรรอการอนใจ แข่งกับเวลา

Meskipun sibuk tapi kerjakanlah dengan teratur, jangan tergesa-gesa berburu waktu.

Trong sự bận rộn,
nên có tuân tự mà nhanh chóng làm việc,
đừng vội vàng như muốn cướp thời gian.

Don't measure success and failure by wealth or poverty; work only to benefit yourself and others with all your heart and strength.

ความสำเร็จหรือล้มเหลว
ไม่ได้ด้วยความยากดีมีขั้น
ขอเพียงทำงานสุดความสามารถ
เพื่อประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน

Jangan mengukur kesuksesan dan kegagalan dengan kekayaan materi, yang terpenting berbuat yang terbaik dan mencurahkan segenap hati demi memberi manfaat orang lain dan diri sendiri.

Đừng lấy sự giàu nghèo sang hèn để đánh giá việc thành bại được mất, chỉ cần có thể tận tâm tận lực giúp mình giúp người.

不要以富貴貧賤論成敗得失，只要能盡心盡力來自利利人。

Work hard and others may resent you, take up a task and risk criticism; compassion lies within harsh words, treasure buried deep within criticism.

เมื่อพร้อมอุทิศแรงกายต้องทนต่อเสียงบ่น
พร้อมอุทิศภาระงานต้องทนต่อแรงเสียดทาน
เมื่อทนเสียงบ่นได้ จะเกิดความเมตตา
คุณค่าของความอดทนต่อแรงเสียดทานนั้นอ
เงกอนันต์

Dalam mengemban tugas pasti mengalami keluhan dan kritikan. Dalam keluhan tersimpan cinta kasih dan kesabaran, dalam kritikan terkandung nasehat yang berharga.

Người nhận những lao khổ, tất chịu đựng được oán trách; người nhận các công việc tất sẽ bị phê bình. Dưới những lời oán trách, có điều từ ái nhẫn nại; lời phê bình ẩn chứa vàng ngọc bên trong.

Be at ease in all encounters; give of yourself, as conditions permit.

ອີຍ່ອຍ່າງມີຄວາມສຸຂຕາມສກາພແວດລອນ
ອຸທືກ່າຍແຫລ້ອຜູ້ອື່ນຕາມບຸญວາສນາ

Merasa bebas dan leluasa dalam lingkungan apapun. Berkontribusilah di kala setiap ada kesempatan.

Gặp gì cũng an tâm,
tùy duyên mà cống hiến.

The three acts of success: accord with causes and conditions, act decisively when they arise, shape the future.

ความสำเร็จสามขั้นตอน ตามบุญวาสนา^๑
รักษาบุญสัมพันธ์เอาไว^๒
สร้างบุญสัมพันธ์ขึ้นใหม่^๓

*Tiga rumus meraih kesuksesan:
Berjalan mengikuti kesempatan,
Raihlah kesempatan, dan
Ciptakan kesempatan.*

Ba điều dẫn đến thành công:
Tùy thuận nhân duyên, nắm chắc nhân
duyên, tạo ra nhân duyên.

成功的三部曲是：隨順因緣、把握因緣、創造因緣。

Seize opportunity when it arises, create it when it doesn't exist; but when the time is not ripe, don't take unnecessary action.

เมื่อโอกาสมาถึงควรคว้าเอาไว้
หากไม่มีก็ให้เร่งสร้างโอกาส
ไม่ผึ่นกับโอกาสที่บังมาไม่ถึง

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

Gặp cơ duyên thì phải nắm lấy,
không có cơ duyên thì phải tạo ra,
chưa đúng cơ duyên thì đừng gượng ép.

Life's ups and downs are the stuff of growth and development.

ไม่ว่าจะ ขาขึ้นหรือขาลงของชีวิต
ล้วนเป็นประสบการณ์ในการพัฒนาตนเอง

*Naik turunnya perjalanan hidup
adalah pengalaman untuk
memdewasakan diri.*

Đời người lúc thăng lúc trầm,
đều là kinh nghiệm để trưởng thành.

Do what you have to do with wisdom; treat people with care and compassion.

ใช้สติปัญญาในการทำงาน
ใช้ความเมตตาห่วงใยผู้คน

Tanganilah masalah dengan kebijaksanaan. Berilah perhatian kepada orang lain dengan penuh welas asih.

Dùng trí tuệ để giải quyết sự việc,
lấy từ bi để quan tâm người khác.

When you are off balance, always right yourself with wisdom, everywhere you go, use compassion to make life easy for others.

ใช้สติปัญญาปรับความคิดตลอดเวลา
ใช้ความเมตตากรุณาให้ความสะดวก
กับผู้อื่นทุกเรื่อง

Bersikap bijaklah dalam meluruskan prasangka. Berikan kemudahan pada orang lain di manapun juga dengan cinta kasih.

Dùng trí tuệ, luôn luôn sửa đổi những sai trái; lấy từ bi để nơi nơi cho người được thuận tiện.

*Deep wisdom, great compassion:
few vexations.*

จิตที่มีความเมตตากรุณาอย่างมาก
สติปัญญาอย่างสูง ความทุกข์ยังน้อย

*Semakin dalam welas asih yang
dimiliki, semakin tinggi pula
kebijaksanaannya, dan kerisauan
pun semakin sedikit.*

Lòng từ bi càng nặng trĩu, trí tuệ sẽ
càng cao, điều phiền não cũng càng ít.

*Face whatever is in front of you,
act with wisdom, treat people
with compassion; forget benefit,
harm, gain, and loss, and
vexations will diminish.*

ในทุกสถานการณ์ใช้สติปัญญา
ใช้จัดการกับภาระงาน
ใช้ความเมตตาต่อผู้คน
ไม่กังวลผลได้ผลเสียของตัวเอง
ความทุกข์ก็จะไม่เกิดขึ้น

*Hadapi masalah dengan bijaksana,
perlakukan orang lain dengan
cinta kasih, tanpa khawatir
akan untung rugi, dengan begitu
kerisauan tidak bakal ada.*

Đối mặt với nhiều tình huống, chỉ cần
dùng trí tuệ để giải quyết mọi việc,
dùng từ bi đối xử với mọi người, mà
không lo lắng được mất của bản thân,
tất sẽ không có điều phiền muộn.

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。

An ordinary mind bends to circumstances; a sage mind transforms circumstances.

สิ่งแวดล้อมทำให้จิตใจของปุถุชนคนธรรมาเปลี่ยนແປลงໄດ້ ແຕ່ຈิตใจของนักปรชาญสามารถเปลี่ยนແປลงสิ่งแวดล้อมໄດ້

Pikiran yang dikendalikan oleh lingkungan adalah orang awam; Sebaliknya pikiran yang mengendalikan lingkungan adalah orang suci.

Tâm chuyển theo cảnh là phàm phu, cảnh chuyển theo tâm là thánh hiền.

Big duck swims, big wake; little duck swims, little wake. No duck in the water? No wake at all.

ผู้มีความสามารถมากกระทำการได้มาก
ผู้มีความสามารถน้อยกระทำการได้น้อย
แต่ถ้าไม่ลงมือทำ
ไม่ว่าจะมีความสามารถหรือไม่ก็จะ
ไม่บังเกิดผลใด ๆ

Itik besar berenang ke aliran besar, itik kecil berenang di aliran kecil, bila tidak berenang tiada jalan bagi mereka.

Vịt lớn bơi ra con đường lớn, vịt nhỏ bơi ra con đường nhỏ, không bơi thì chẳng có đường.

大鴨游出大路，小鴨游出小路，不游就沒有路。

*Can't move the mountain? Build a road! Road blocked? Start climbing!
Can't climb? Shift your mind!*

เมื่อเจออุปสรรค^{*}
ต้องแก้ไขปัญหาอย่างสุดความสามารถ
แล้วปัญหาก็จะเกิด^{*}
ในที่สุดก็จะสามารถก้าวข้ามอุปสรรคไปได^{*}

*Bila gunung tidak bergeming,
bangun jalan mengitarinya. Bila
tiada jalan, rubahlah haluan. Bila
tidak mampu merubah haluan,
rubahlah jalan pikiran anda.*

Núi không vòng thì đường phải uốn,
đường không uốn thì người phải đổi,
người không đổi thì tâm phải chuyển.

*True diligence doesn't mean
placing your life at risk. It is simply
unwavering persistence.*

การมุ่งมั่นไม่ใช่เป็นการสูญเสีย^{*}
แต่เป็นการขยันขันแข็งแแบบไม่ยอมท้อ^{*}

*Ulet tidak berarti kerja mati-matian,
melainkan kerahkan usaha tiada
henti dan terus-menerus.*

“Tinh tiến” không phải là thực mạng,
mà là nỗ lực không lười biếng.

「精進」不等於拚命，而是努力不懈。

*A boat passes, its wake disappears;
a bird flies, its shadow departs. Whether
you gain or lose, succeed or fail –
emotions do not stir: this is the great
wisdom of freedom and liberation.*

หลังเรือแล่นผ่านจะไร้ร่องรอย
เมื่อนกบินผ่านจะไม่เหลือเงา^๔
แพะชนะหรือได้เสียก็ไม่สะทึกระทาน
คือผู้ที่มีสติปัญญา^๕
หลุดพนและอิสระอย่างแท้จริง

*Kapal berlayar tanpa meninggalkan
jejak di air, burung terbang tanpa
meninggalkan bekas di angkasa.
Biar sukses atau gagal, untung
atau rugi tidak mengakibatkan hati
terguncang, inilah kebebasan yang
dicapai dengan kebijaksanaan.*

Thuyền qua nước không còn dấu vết,
chim bay qua không để dạng hình;
thành bại được mất mà tâm không dao
động, đó là trí tuệ lớn của tự do giải thoát.

*Making life easier for others is
making your life easier for yourself.*

การให้ความสะดวกแก่ผู้อื่น^๖
เป็นการให้ความสะดวกแก่ตนเอง^๗

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

Thuận tiện cho người khác là thuận
tiện cho chính mình.

The noble one suffers mistreatment willingly; the fool is humiliated by what he suffers.

ผู้ที่มีความเมตตายอมเสียเปรียบในทุกเรื่อง
ผู้โง่เขลาแม่ได้เปรียบก็รู้สึกว่าเสียเปรียบ

Ia yang sadar dan rela dirugikan adalah orang bijak; ia yang tidak sadar telah dihina dan dirugikan adalah orang dungu.

Công khai chịu thiệt thòi, là người nhân nghĩa; âm thầm chịu nhục nhã, đó là kẻ ngu muội.

Pressure usually comes from too much concern with what we encounter around us as well as how people judge us.

ความเครียดส่วนมากแล้วเกิดจากให้ความสำคัญ กับสิ่งรอบข้างมากเกินไป และให้ความสำคัญกับการวิพากษ์วิจารณ์ ของผู้อื่นมากเกินไป

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

Áp lực, thông thường do quá để tâm vào những sự vật bên ngoài, đồng thời cũng quá chú trọng sự bình luận của người khác.

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。

Serve others with a mind of gratitude and reciprocity and you will be neither tired nor weary.

ถ้าพากเราใช้จิตใจที่สำนึกรู้คุณ
ตอบแทนบุญคุณมาทำในเรื่องการบริการผู้อื่น
ก็จะไม่รู้สึกเกียจคร้านและเหนื่อยเหนื่อย

Gunakan hati yang penuh rasa syukur dan keinginan untuk membalas budi dalam melayani orang lain, dengan demikian anda tidak akan mudah jemu dan lelah.

Dùng tâm cảm ơn, lòng báo ân để làm những công việc về phục vụ, thì sẽ không thấy mệt mỏi và chán nản.

Help others with the strength of your mind and body, with your wealth and wisdom – always and everywhere with a thankful mind.

ต้องมีความรู้สึกสำนึกรู้คุณอยู่ตลอดเวลา
ใชเงินทอง พลังกำลัง สติปัญญา
จิตใจอุทิศให้กับทุกสิ่งทุกอย่าง

Senantiasa memiliki rasa syukur dalam memberikan dana berupa materi, tenaga, pikiran dan semangat.

Luôn có lòng cảm kích, dùng tiền tài, sức lực, trí tuệ, tâm lực, để làm tất cả những phụng hiến.

隨時隨地心存感激，以財力、體力、智慧、心力、來做一切的奉獻。



平
安
人
生

Living Peacefully and Calmly

ชีวิตที่สันติสุข
Hidup Dengan Damai
Cuộc sống bình an

The meaning of life lies in serving; the value of life in giving.

ความหมายของชีวิตคือการบริการ
คุณค่าของชีวิตคือการอุทิศ

Makna hidup adalah untuk melayani sesama, nilai dari kehidupan adalah dari kontribusi yang kita berikan.

Ý nghĩa của cuộc đời là vì phục vụ,
giá trị của cuộc sống là vì cống hiến.

The aim of life is to receive karmic retribution, fulfill vows, and make new ones.

เป้าหมายของการดำเนินชีวิตคือการรับ
ผลกรรมในอดีตและผลกรรมใหม่ในอนาคต

Tujuan hidup adalah untuk menuai karma yang telah kita perbuat, memenuhi tekad kita, dan membuat tekad-tekad baru.

Mục tiêu của nhân sinh là đến để thọ báo, đáp nguyện và phát nguyện.

The value of life is not in duration but in contribution.

คุณค่าของชีวิตคนไม่ใช่อยู่ที่อายุสั้นหรืออายุยืน^{ชั้น}
แต่อยู่ที่การอุทิศตนมากหรือน้อย

Kehidupan seseorang bukan dinilai dari berapa lama ia hidup, melainkan dari seberapa banyak kontribusi yang telah ia berikan.

Giá trị của con người,
không phải ở chỗ tuổi thọ dài hay ngắn,
mà chính là sự cống hiến nhiều hay ít.

The past is an illusion; the future, a dream; the present, essential.

อดีตคือความว่างเปล่า อนาคตยังเป็นความฝัน
ปัจจุบันสำคัญที่สุด

Masa lalu telah berlalu bersama kenangan, masa depan masihlah impian, menghargai kekinian adalah yang paling utama.

Quá khứ đã thành hư vô,
tương lai còn là mộng tưởng,
sống cho hiện tại mới là quan trọng nhất.

There is no need to dwell in the past, no necessity to worry about the future: the enduring present holds both past and future.

ไม่ต้องห่วงไปอดีต อย่ากังวลถึงอนาคต
ปฏิบัติอย่างตั้งใจในปัจจุบันก็จะเสมือนอยู่
ในอดีตและอนาคต

*Jangan khawatir akan masa lalu
pun masa depan, hiduplah dalam
kekinian, niscaya anda akan menyatu
dengan masa lalu dan masa depan.*

Đừng bận tâm về quá khứ, không cần
lo lắng cho tương lai, sống thiết thực
với hiện tại, thì có thể đồng hành
cùng quá khứ và vị lai.

*Wisdom is not simply knowledge,
nor experience, nor idle
speculation; it is an attitude that
transcends self-centeredness.*

สติปัญญาไม่ใช่ความรู้ ไม่ใช่ประสบการณ์
ไม่ใช่เป็นการโต้เถียง
แต่เป็นพฤติกรรมที่เหนืออัตตัวตน

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

Trí tuệ, không phải là tri thức,
không là kinh nghiệm, không là tư biện,
mà là thái độ siêu việt cái tôi của chính mình.

Great accomplishment – complete humility; big ego – great insecurity.

การมีชีวิตที่กระตือรือร้นและด้อม遁คือความ
สมบูรณ์พูนสุข การมีอัตตาขิงมากยิ่งไม่เป็นสุข

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

Một cuộc sống tích cực, phải hết sức
khiêm nhường; cái ngã càng lớn,
thì càng thấy bất an.

The superior settle their minds upon the Way; the average busy themselves with day to day living; the small-minded pursue fame, fortune and desire.

คนชั้นสูงใส่ใจในธรรม
คนชั้นกลางใส่ใจในการงาน
คนชั้นต่ำใส่ใจในชื่อเสียงและผลประโยชน์

Orang bijak hidup selaras dengan kebenaran, orang biasa hidup berdasarkan kewajiban, orang dungu hidup demi mengejar kemasyuran dan kekayaan.

Bậc thượng đẳng an tâm với đạo,
bậc trung đẳng an tâm với sự việc,
người hạ đẳng chỉ lo danh lợi vật欲.

上等人安心於道，中等人安心於事，下等人安心於名利物欲。

You have a particular role and responsibility in life; act accordingly.

เราควรทำในสิ่งที่เหมาะสมกับตำแหน่ง
หน้าที่ของเรา

Lakukanlah tugas dan kewajiban anda sesuai peran dan statusmu.

Bạn là người mang thân phận nào,
thì nên làm những việc của thân phận đó.

*In calmness and tranquility make good use of this wondrous day!
Tomorrow will shine!*

ทা�มกลางบรรยายกาศของสันติสุข
และความสมานฉันท์
เราควรใช้ชีวิตอย่างมีสีสัน และสดใส

Dalam kondisi yang damai dan harmonis, nikmati hari yang indah ini, menuju hari esok yang ceria.

Trong sự yên ổn và hài hòa,
nắm giữ điều tốt đẹp hôm nay,
và bước ra ngày mai tươi sáng.

*Worry causes needless injury!
Mindfulness brings security.*

ความกังวล เป็นส่วนเกินของอุปสรรค
ความตั้งใจ เป็นพลังที่น่าไว้วางใจ

*Perasaan khawatir adalah
penyiksaan diri yang sia-sia;
Perhatian penuh adalah usaha
yang memberikan rasa aman.*

Lo lắng là sự dày vò không cần thiết,
chú tâm là động lực của sự an toàn.

*Wealth is like flowing water,
and giving like the digging of a well.
Dig deeper and more water flows in;
give more and wealth multiplies.*

ความรู้ราวย่อมมีอนtan้ำ^{น้ำ}
การทำทานเหมือนเจาะบ่อ น้อยิ่งลึก^{น้ำ}
น้ำยิ่งมาก การทำทานยิ่งมากยิ่งร่าวย

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

Tiền của như nước trôi đi, bố thí giống như
đào giếng. Giếng càng sâu thì nước càng
nhiều, càng bố thí thì của cải càng nhiều.

Live life this way: the best plan anticipates the worst scenario.

การดำเนินชีวิตต้องมีการวางแผนให้ดีที่สุดและคาดหมายผลลัพธ์ที่สุดจะเป็นอย่างไร

*Dalam menyikapi kehidupan,
hendaknya senantiasa
mempersiapkan yang terbaik maupun
merencanakan yang terburuk.*

Đối mặt với cuộc sống,
phải có "sự chuẩn bị tốt nhất, đề phòng
tình huống xấu nhất có thể xảy ra."

Even with a single breath remaining, hope is unlimited, and that is untold wealth.

การมีลมหายใจเป็นความหวังและ
เป็นสิ่งที่มีคุณค่าที่สุด

*Selagi masih memiliki nafas,
kita memiliki harapan yang tiada
batas, inilah kekayaan yang terbesar.*

Cho dù chỉ còn một hơi thở, thì vẫn còn sự
hy vọng vô hạn, đó chính là của cải lớn nhất.

只要還有一口呼吸在，就有無限的希望，就是最大的財富。

A bodhisattva saves others from hardship and suffering; a great bodhisattva takes on hardship and suffering itself.

ผู้ที่ช่วยปลดทุกขภัยคือพระโพธิสัตว์ ผู้ที่ได้รับทุกขภัยคือพระโพธิสัตว์องค์ใหญ่

Yang menolong dan membantu mereka yang menderita ialah Bodhisatwa; Mereka yang menanggung derita dan siksaan adalah Maha Bodhisatwa.

Cứu khổ cứu nạn là Bồ Tát,
chịu khổ chịu nạn là Đại Bồ Tát.

Three principles to transcend the suffering of birth, sickness and old age: a happy life, a healthy attitude towards sickness, hope in old age.

หลักสามประการในการดำรงชีวิต

หนึ่งของการเกิดแก่เจ็บตายคือ

1 ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข

2 กายป่วยแต่ใจ健強

3 แม้จะแก่ราหว่ายังมีความหวัง

Tiga prinsip mengatasi kelahiran, usia tua, sakit dan penderitaan: Hiduplah dengan riang; Hadapi penyakit dengan pikiran sehat; Hadapi hari tua dengan penuh harapan.

Ba nguyên tắc để vượt qua sinh lão bệnh khổ: Sống vui vẻ, bệnh mạnh khoẻ, già có hy vọng.

Three principles to transcend death: don't seek it, don't fear it, don't wait for it.

การใช้ชีวิตทรงเกียรติส่งงาน โถ อ่าอยู่
หนึ่อความตายสามประการ 1 อยาหาที่ตาย
2 ไม่ต้องกลัวตาย 3 อyear ความตาย

Tiga prinsip mengatasi kematian:
Jangan mencari kematian;
Jangan takut akan kematian;
Jangan menunggu datangnya kematian.

Ba nguyên tắc để siêu việt cái chết:
 đừng tìm đến cái chết, đừng sợ chết,
 đừng chờ đợi chết.

Death is neither a happy event nor a cause for mourning, but a call to practice our faith seriously.

สำหรับพุทธศาสนาแล้ว
 ความตายไม่ใช่สิ่งที่น่าขยันดี
 แต่ก็ไม่ใช่เรื่องที่น่าเสียใจ
 ความตายนั้นเป็นเรื่องอันทรงเกียรติ

Kematian bukanlah perayaan ataupun perkabungan, melainkan momen yang agung dalam mempraktikan Buddhadharma.

Cái chết không là chuyện vui,
 cũng không là chuyện buồn,
 mà là một Phật sự trang nghiêm.

Every child is a little bodhisattva that helps his or her parents grow.

เด็กทุกคนเปรียบเสมือนพระโพธิสัตว์ที่ช่วยให้คุณพ่อ คุณแม่ได้เรียนรู้และพัฒนาตนเอง

Anak-anak merupakan Bodhisatwa kecil yang turut membantu pendewasaan kedua orang tuanya.

Mỗi một con cái, đều là Tiểu Bồ Tát giúp cha mẹ trưởng thành thêm.

With teenagers: use care, not worry; guidance, not control; communication, not authority.

การดูแลเยาวชน ควรห่วงใยแต่ไม่ต้องกังวล และใช้วิธีชักจูงแต่ไม่ต้องบังคับ

Terhadap para remaja harus diberi perhatian tetapi jangan mengkhawatirkannya, diberi tuntunan tetapi jangan mengendalikan, berkomunikasilah tetapi jangan memerintah.

Đối với thanh thiếu niên: Cần quan tâm mà không nên lo lắng, phải dẫn dắt chứ không nên kìm kẹp, dùng cách bàn bạc chứ không phải dùng uy quyền.

To truly love your children, give them your blessings rather than burden them with your worry!

การรักลูก
ใช้การอวยพรให้ลูกดีกว่าค่อยกังวลใจ

*Dalam menyayangi anak,
daripada khawatir lebih baik
berikan doa restu baginya.*

Yêu con cái của bạn mà lo lắng cho
nó, chỉ bằng chúc phúc đi!

A couple's relationship should be based on mutual respect, not argument.

สามีภรรยาอยู่ร่วมกันตามขนบธรรมเนียมประเพณี ไม่ได้อยู่ร่วมกัน เพราะความพึงพอใจ

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

Vợ chồng là mối quan hệ luân lý,
không phải quan hệ "lý luận".

*Stop the litter, clutter and garbage!
Always clean up and pick up what
you can. These are virtuous acts.*

การ ไม่ทิ้งขยะและเก็บแยกขยะอย่างถ้วนที่สุด
เป็นการสร้างบุญกุศล

*Dengan memungut sampah dan tidak
membuang sampah sembarangan,
kita telah melakukan kebajikan.*

Có thể không vứt rác bừa bãi, lúc nào cũng
dọn nhặt rác rưới, đều là làm công đức.

*Insight comes from wisdom;
good fortune, from merit.*

วิสัยทัศน์คือสติปัญญาของคุณ
โชคดีคือบุญของคุณ

*Pandangan tumbuh dari
kebijaksanaan; Keberuntungan
adalah buah kebajikan.*

Cách nhìn nhận, là trí tuệ của bạn;
vận may là phúc đức của bạn.

We love to grasp what we love and reject what we dislike; gain and loss, gain and loss – vexations are sure to come.

สิ่งที่ตนรัก ก็คิดอยากรอกรอบกรองเป็นของตน
 สิ่งที่รังเกียจ ก็จะหาทางกำจัดมัน
 ในใจมีแต่กลัวได้กับเสีย
 ความทุกข์ ก็จะเกิดแก่ตนเอง

Berhasrat memiliki yang disenangi, membenci yang tidak disenangi, merisaukan untung rugi, akhirnya hanya kekesalan yang diperoleh.

Yêu thích thì muốn chiếm lấy,
 ghét bỏ thì sẽ bài xích;
 suy tính hơn thiệt thì phiền muộn sẽ đến.

Having few desires bring riches without worry.

ผู้ที่มีความโลภน้อย รู้จักพอ
 จึงจะนับได้วาเป็นคนรวยที่ไม่ขาดแคลน

Ia yang puas dengan apa yang dimiliki dan sedikit keinginan, adalah orang kaya yang sesungguhnya.

Kẻ luôn biết vừa lòng, ít ham muốn đòi hỏi,
 mới là người giàu có, không thiếu thốn.

True suffering is a mind without peace or calm. Physical pain and illness are not necessarily suffering.

ความทุกข์ที่แท้จริง เกิดจากจิตใจที่ไม่สงบสุข
การป่วยภัยใจอาจไม่ทุกข์

*Hati yang gelisah merupakan penderitaan yang sesungguhnya;
Menderita penyakit belum tentu menyediakan.*

Lòng không bình an mới thật sự
là khổ; bệnh tật của cơ thể, không
nhất định là khổ.

Know clearly that an unsettled mind is trouble. Right then and there – recite "Homage to Guan Yin, Bodhisattva Avalokitesvara" to calm your mind.

เมื่อไคร้วาความทุกข์เกิดจาก
ใจที่ไม่สงบสุข ก็ควรรีบสาวด
นะ โโมเจาแมกวนอิมพระโพธิสัตว
เพื่อทำให้ใจสงบ

*Untuk menenangkan hati yang
gelisah, cara yang terbaik
adalah dengan mendaras "Namo
Avalokitesvara Bodhisatwaya".*

Biết rõ trong lòng không yên ổn là
nỗi khổ, thì hãy nhanh chóng trì niệm
"Nam Mô Quan Thế Âm Bồ Tát"
để an tâm nhé!

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。

A rich man is content with what he has; a poor man accumulates and is never satisfied.

ปัจจุบันที่มีอยู่คือสิ่งที่ดีที่สุด
ถ้ารำมีมากกว่านี้แล้ว
ยังไม่รู้สึกพอ ก็ เปรียบเสมือน
นคนายากจนคนหนึ่ง

Apa yang kita miliki saat ini adalah yang terbaik. Ia yang tidak pernah puas seperti orang miskin, tidak peduli seberapa banyak yang dimilikinya.

Hiện tại đang có mới là đáng quý nhất.
Dù có nhiều hơn nữa nhưng không thỏa mãn, thì giống như người nghèo khổ.

Don't control emotions by suppressing them; calm them with contemplation, reciting Buddha's name, or prayer.

อย่าใช้วิธีการเก็บกอดมาควบคุมอารมณ์
ใช้วิธีเพล่าคุจิต สาวพุทธ ธรรมชัยฐาน
มาระบายอารมณ์จะดีกว่า

*Jangan menekang emosi anda,
jalan terbaik adalah hadapi ia dengan melatih kesadaran melalui meditasi, mendaras nama Buddha dan berdoa.*

Không nên đè nén để khống chế cảm xúc, tốt nhất nên dùng quán tưởng, dùng hồng danh Phật, dùng cầu nguyện, để hóa giải cảm xúc.

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。



人間幸福

Happiness in this World

ความสุขของมวลมนุษย์
Dunia Yang Bahagia
Nhân gian hạnh phúc

*Kind words on everyone's lips!
Good deeds in everyone's heart!
Good fortune in everyone's life!*

ถ้าเป็นสิ่งดีงาม เรามาช่วยกันพูด ช่วยกันทำ และถ้าเป็นวัฏจักรแห่งความดี เรามาช่วยกันขับเคลื่อน

Berucap kata-kata baik, berbuat kebajikan, keberuntungan akan diperoleh setiap orang.

Lời hay mọi người nói, việc tốt mọi người làm, vận may-mọi người cùng chuyền biến.

*Let everyone speak kindly!
Let everyone do good deeds!
Let everyone's bad luck turn to good!*

เรามาร่วมกันพูดร่วมกันทำสิ่งที่ดีงาม และร่วมกันขับเคลื่อนวัฏจักรแห่งความดีงาม

Semoga setiap orang mengucapkan kata-kata baik; Semoga setiap orang berbuat kebajikan; Semoga keberuntungan dimiliki oleh setiap orang.

Mọi người nói lời hay, người người làm việc tốt, mọi người đổi vận may.

就會成為一個大大好話。
每人每天多說一句好話，
多做一件好事，所有小小的好，

If everyday, everyone spoke another kind word, did another good deed, then all of these little beneficial acts would turn into a great, great good.

แต่ละวันหากทุกคนกล่าวป
ะ ประโยชน์ที่ได้เพิ่มวันละคำ
ทำสิ่งที่ดีเพิ่มวันละเรื่อง สิ่งดีงามเล็กๆน้อยๆ
ก็จะกลายเป็นสิ่งดีงามที่ยิ่งใหญ่

Setiap orang mengucapkan kata-kata baik dan melakukan perbuatan baik setiap harinya, maka hal-hal baik yang kecil akan menjadi hal baik yang besar.

Hằng ngày, mỗi người nói thêm một câu nói hay, làm thêm một việc tốt, thì điều tốt nhỏ, sẽ trở thành điều tốt to lớn hơn.

An urgent task needs immediate attention? Be ready now!

เวลาใดๆเรื่องแรงด่วน ต้องการคนมาช่วยทำ
งานบอกตัวเองว่า เราขอรับผิดชอบ

Apabila ada hal yang mendesak dan mesti dikerjakan, biarlah saya yang mengerjakannya.

Việc gấp cần phải làm, đang cần người làm việc, hãy để tôi làm!

急須要做，正要人做的事，我來吧！

*Harmony with myself and others,
harmony in mind and speech,
and thus all will be blessed with
joy and happiness.*

ถ้าเรา ^{ชัก} ปrong คง คงจะ ก็ จะ ปrong คง คง
ใจ ปrong คง คง คำพูด ก็ ปrong คง คง
ความปิติยินดี ^{ทั้ง} หลาย
ก็ จะ นำมารา ^{แต่} ความสุข

Keharmonisan antara individu dan orang lain, antara pikiran dan ucapan, akan membawa kebahagiaan dan kesukacitaan.

Mình hòa người hòa, tâm hòa khẩu hòa,
luôn luôn hoan hỉ-có hạnh phúc.

*Harmony within and without,
harmony in causes and conditions,
and thus freedom,
peace and tranquility will follow.*

ถ้าภายในและภายนอกปrong คง เหตุและ
บุญสัมพันธ์ปrong คง เรา ก็ จะ อุ่นรอด
ปลอดภัย อย่างสนาญอกสนาญใจ

Keserasian antara dalam diri dan luar diri, antara sebab dan kondisi, akan membawa ketenangan dan kedamaian.

Trong hòa ngoài hòa, nhân hòa duyên hòa,
muôn việc bình an-thật thanh thản.

自求心安就有平安，關懷他人就有幸福。

Seek a peaceful mind, and you will find a peaceful refuge; treasure others and you will find fortune and happiness.

ถ้าจิตสงบ เรา ก็จะปลอดภัย การห่วงใยผู้อื่น ก็ให้เกิดความสุข

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

Tự cầu an tâm thì có bình an, quan tâm người khác thì có hạnh phúc.

Character creates wealth; giving creates savings.

การมีมารยาทตามประยิบเสมือนมีความมั่งคั่ง การอุทิศกายใจประยิบเสมือนการสะสมบุญ

Kepribadian ibarat kekayaan seseorang, Memberi ibarat tabungan seseorang.

Nhân phẩm chính là của cải, phụng hiến chính là tích lũy.

人品等於財富，奉獻等於積蓄。

*Offering yourself is cultivation;
calming your mind is success.*

การอุทิศคือการบำเพ็ญตน
จิตที่มีความสงบคือผลงาน

*Mendedikasikan diri merupakan
praktik Dharma, ketenangan batin
adalah buah dari praktik Dharma.*

Phụng hiến tức là tu hành,
an tâm tức là thành tựu.

*Great possessions don't necessarily
bring satisfaction; few possessions
don't necessarily lead to poverty.*

การ ໄດ້ຄຣອບຄຣອງມາກ
ໄນ່ໄດ້ແປລວ່າຈະຮູ້ຈັກພອ
ການ ໄດ້ຄຣອບຄຣອງນອຍ
ກີ່ໄນ່ໄດ້ແປລວ່າຈະຫາດແຄລນ

*Berkelimpahan tidak berarti
membuat seseorang merasa puas;
Memiliki sedikit tidak berarti
membuat seseorang menjadi miskin.*

Có nhiều, không nhất định khiến người
được thỏa mãn. Có ít, không nhất định
khiến người nghèo thiếu.

擁有的多，不一定讓人滿足；擁有的少，不一定讓人貧乏。

Right now you gather what you have planted; what you harvest tomorrow, you plant at this moment.

ผลงานของปัจจุบันคือการกระทำในอดีต
ผลงานที่จะเกิดในอนาคต
คือการกระทำการของปัจจุบัน

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

Những gì có được trong hiện tại là do quá khứ đã tạo ra. Những gì có được ở tương lai, là do hiện tại đang làm.

The good are not lonely; the benevolent, happiest; ever and always help others and thus achieve the utmost happiness for yourself.

คนดีไม่โดดเดี่ยว คนทำดียอมมีความสุข
ช่วยเหลือผู้อื่นทุกโอกาส
คนผู้นั้นจะเป็นคนที่มีความสุข

Orang baik tidak akan kesepian, orang berbudi luhur paling bahagia. Senantiasa membantu orang lain, anda akan selalu dipenuhi keberuntungan dan kebahagiaan.

Người tốt không cô đơn, người thiện tâm vui vẻ nhất, lúc nào cũng giúp người lợi mình, thì bất cứ nơi đâu, bạn cũng là người hạnh phúc nhất.

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。

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

If you wish to build good relationships with others, develop a broad mind, and become more tolerant and forgiving.

๗ ๗
ถ้าต้องการเป็นคนมีมนุษย์สัมพันธ์ดี
ต้องใจกว้าง ยอมรับผิดๆ แล้วรักษาให้อภัยผ่อน

*Mengembangkan hubungan
perseorangan yang baik, harus
memiliki hati yang lapang, ramah
dan toleransi.*

Nếu hy vọng có mối quan hệ tốt với mọi người, ăn phải mở rộng lòng độ lượng, chấp nhận và bao dung nhiều người.

*When you change your way of thinking,
what is around you will transform
accordingly; nowhere in the world
will you find absolute good or bad.*

ขอให้ท่านคิดเปลี่ยนแปลง
สิ่งแวดล้อมก็จะเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย
ในโลกนี้ไม่มีเรื่องใดถูกทั้งหมดหรือผิดทั้งหมด

*Asalkan cara pandang kita berubah,
lingkungan pun ikut berubah.
Tidak ada sesuatu hal baik atau
buruk yang mutlak di dunia ini.*

Chỉ cần thay đổi thái độ của mình, thì hoàn cảnh cũng sẽ thay đổi theo, trên thế giới này không có gì là tuyệt đối tốt và xấu.

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。

The way to get along with others is to communicate effectively. When communication fails, compromise, when compromise fails, tolerate and forgive.

หลักในการอยู่ร่วมกัน
ต้องทำความเข้าใจกัน
ถ้ายังไม่ลงตัว ก็ควรจะประนีประนอมกัน
ถ้ายังไม่สำเร็จ
คงภัยและอดทนตอกันและกัน

Teknik menjalin hubungan perseorangan diperlukan komunikasi, apabila komunikasi tidak berhasil, cobalah berkompromi. Jika kompromi juga gagal, berilah maaf dan bersabarlah.

Đạo cư xử giữa người với người-cần phải trao đổi, trao đổi không thành thì thỏa hiệp. Lúc thỏa hiệp không thành, thì bạn hãy tha thứ, nhẫn耐 và bao dung họ vậy.

The great must make allowance for the small; the small must be understanding toward the great.

ส่วนใหญ่ต้องยอมรับส่วนน้อย
ส่วนน้อยต้องทำความเข้าใจส่วนใหญ่

Yang besar harus merangkul yang lebih kecil, yang kecil harus berusaha memahami yang lebih besar.

Lớn phải bao dung nhỏ,
nhỏ phải lượng thứ cho lớn.

大的要包容小的，小的要諒解大的。

Devote all your heart and strength to your family; commit your whole life to the enterprise at hand.

ต้องทุ่มเทจิตใจห่วงใยครอบครัว
ต้องทุ่มเทแรงกายชีวิตให้กับการงาน

Curahkanlah segenap hati dan tenaga terhadap keluargamu, seluruh jiwa raga terhadap pekerjaanmu.

Đem toàn tâm toàn lực chăm sóc gia đình, dùng toàn bộ sinh mạng để dấn thân cho sự nghiệp.

The best way to guard against greed is to give more, to extend yourself more, and to share more with others.

วิธีการลดความโลภดีที่สุด ก็คือ^๔
การบริจาคทาน การอุทิศตน^๕
การแบ่งปันกับผู้อื่น^๖

Cara terbaik menghindari keserakahahan adalah dengan perbanyak berdana, berkontribusi dan berbagi dengan orang lain.

Phương pháp đề phòng tham lam tốt nhất chính là: Bố thí nhiều, cống hiến nhiều, chia sẻ với người khác nhiều hơn.

戒貪最好的方法，就是多布施、多奉獻、多與人分享。

Disputes are best settled by tolerance.

เมื่อได้การยอมรับผู้อื่นเกิดขึ้น
ปัญหาทั้งสองฝ่าย ก็จะหมดไป

Kesabaran adalah cara terbaik dalam meredakan permasalahan.

Khi bao dung người khác,
vấn đề giữa hai bên thì đã được giải quyết.

Two great tasks lie before Buddhists: to bring grace and beauty to the land in which they live and to help sentient beings grow spiritually.

หน้าที่ของผู้ที่ศึกษาพุทธศาสนา
คือ มีอยู่สองประการ
สร้างความสงบงามให้กับแผ่นดิน
พัฒนาดุลภาวะให้กับมวลมนุษย์

Seorang Buddhis memiliki dua misi, yakni: memperindah tanah suci para Buddha, dan menolong semua makhluk mencapai kematangan spiritual.

Người học Phật, có hai nhiệm vụ lớn
lao là: Trang nghiêm quốc độ,
khiến chúng sinh được thành thục.

*Be a bottomless receptacle
for the ills of the world; be a
spotless mirror that reflects
the world as it is.*

ต้องทำตัวเหมือนถังขยะร้าง
ต้องเรียนแบบกระจกที่ไร้ผุ่น

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

Phải làm thùng rác không đáy, phải học
chiếc gương phản chiếu không bụi bặm.

*Wisdom comes at the moment when
vexations perish from the mind;
compassion is nothing more than
sharing benefits with others.*

การรู้จักใช้จิตระบายความทุกข์คือสติปัญญา
การรู้จักแบ่งปันผลประโยชน์ คือความเมตตา

*Mengakhiri kekesalan batin dalam
diri adalah kebijaksanaan; Berbagi
keberhasilan dengan orang lain
adalah cinta kasih.*

Phiền não tự quy cho chính mình thì có trí
tuệ, chia sẻ lợi ích cho người khác là từ bi.

*Look at yourself with contrition;
at the world with gratitude.*

ใช้ความอ้ายทบทวนตัวเอง
ใช้ความสำนึกรู้คุณกับทุกเรื่องราว

*Periksalah diri sendiri dengan
rasa penyesalan dan pertobatan;
Pandanglah dunia ini dengan rasa
berterima kasih.*

Dùng tâm hổ thiện để xem xét bản thân,
dùng tâm biết ơn để nhìn thế giới.

*Purify your mind by curbing
desire; refine your community
with loving kindness for all.*

ขัดเกลาจิตใจมนุษย์ โดยละความโลภ
รู้จักพอ ขัดเกลาสังคม โดยการห่วงใยผู้อื่น

*Membersihkan hati dan pikiran,
dimulai dari sedikit keinginan
dan merasa puas; Memurnikan
masyarakat, dimulai dari
mengulurkan tangan terhadap
orang lain.*

Tịnh hóa lòng người, ít muốn-biết đủ, tịnh
hóa xã hội, quan tâm-chăm sóc người khác.

The Founder of Dharma Drum Mountain Master Sheng Yen (1930-2009)

Master Sheng Yen was one of the twentieth century's foremost Buddhist teachers, scholars and meditation masters, and was instrumental in the revival of Chinese Buddhism in modern times.

Master Sheng Yen became a novice Buddhist monk at the age of 13. After 15 years of rigorous scriptural study and meditation he entered into a solitary six-year meditation retreat to deepen his realization. He later received formal lineage transmission in both the Linji (Rinzai) and Caodong (Soto) lines of Chan (Zen) Buddhism.

Master Sheng Yen understood that advanced formal education would be required to revive Chinese monasticism and in 1969 he went to Japan to pursue graduate studies. In six years he obtained master's and doctor's degrees in Buddhist Literature from Rissho University, becoming the first monk to earn a doctorate in the history of Chinese Buddhism.

For the last thirty years of his life, he tirelessly devoted all of his energy to advancing Buddhist education, reviving the tradition of rigorous education for monks and nuns, leading intensive Chan meditation retreats worldwide, engaging in interfaith outreach, and working on behalf of world peace, youth development and the environment.

Dharma Drum Mountain World Center for Buddhist Education

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

Address: No.555, Fagu Rd., Jinshan Dist., New Taipei City
208, Taiwan

Website: www.ddm.org.tw

法鼓山創辦人 / 聖嚴法師 (1930-2009)

「風雪中的行腳僧」聖嚴法師，被認為是「四百年來臺灣最具影響力的五十位人士」之一；充滿顛沛流離、考驗與轉折的人生，正是一場實踐佛法的歷程。

法師自幼體弱，十四歲狼山出家，歷經沙彌、學僧、軍旅生涯，於三十歲再度出家後，在山中閉關六年。而後為提高中國佛教地位，於不惑之齡留學日本。取得博士學位後，歷任大學教授、研究所所長、美國佛教會副會長及譯經院院長，並創辦中華佛學研究所、僧伽大學與法鼓大學，積極培養佛教高等研究人才。

法師傳承禪門臨濟宗及曹洞宗法脈，深入經藏，融通各派，化世無礙；1975年起旅美弘化，此後長年駐錫美台兩地，並至世界各地指導禪修。1989年創建法鼓山，建立「世界佛教教育園區」，以「心靈環保」實踐「提昇人品，建設淨土」的理念，逐步擴建成海內外弘法、禪修、文化、教育、關懷的組織體系，為當代漢傳佛教開展輝煌的人間新貌。

法師擅長以現代語文和觀點普傳佛法，已有中英日文著作百餘本，多種著作譯為多國語言流布，曾獲國家級文藝、學術、文化獎及其它多種獎項。

法鼓山世界佛教教育園區

電話：886-2-2498-7171 傳真：886-2-2498-9029

地址：20842新北市金山區三界里7鄰法鼓路555號
網址：www.ddm.org.tw

Purpose of Sheng Yen Education Foundation

The foundation promotes educational initiatives that help people to know, stabilize, and purify their minds so that they can improve society. The foundation's mission is based on Master Sheng Yen's vision of "Uplifting the individual character of humanity and building a Pure Land on earth." The foundation pursues the following objectives:

1. To assemble, organize, research, categorize, classify, translate, compile, print, produce, and publish Master Sheng Yen's works, including books, publications, and audio-visual information, as well as to promote, propagate, and provide free copies of such works to people throughout the world in order to improve and enrich the individual and society, and to bring about a pure land on earth.
2. To draw upon Master Sheng Yen's vision in reviving Buddhist education, the foundation funds academic research on Buddhism, publication of Buddhist works and educational undertakings that seek to improve the well-being of humanity and society.

Master Sheng Yen believed that the realization of a pure land on earth hinges upon purifying the human mind, and that education is critical to this endeavor. The foundation hopes to play a part in providing the education that contributes to purifying society, and spreading the message of Buddhism so that peace and harmony prevail and a pure land on earth emerges.

聖嚴教育基金會 / 簡介

本基金會依循聖嚴法師「提昇人的品質，建設人間淨土」之思想理念，推展淨化人心、淨化社會的教育事業；主要工作有：

- 一、整編聖嚴法師之著作、影音資訊等各種文獻文物，分門別類作研究、翻譯、編印、製作、發行等；並推廣、贈送至全球各社群，以期人類品質普遍提昇，推進人間淨土實現。
- 二、獎助、推動與聖嚴法師思想理念相契之佛教教育事業，如：佛教學術研究、佛教著作出版，以及與淨化人心、淨化社會等相關之教育工作。

聖嚴法師說，人間淨土的實現，在於人心的淨化；而人心的淨化，首重思想及理念的傳播與教育。本會自期透過有效的方法，讓聖嚴法師的思想、理念融入現在及未來的人類社會，傳達佛法平安的訊息，奉獻淨化的功能於紛擾的世界。

聖嚴教育基金會 匯款/郵政劃撥帳號

1. 郵政劃撥方式

郵政劃撥帳號：19960123

戶名：財團法人聖嚴教育基金會

2. 國內電匯方式

銀行名稱：台灣銀行 / 仁愛分行

戶名：財團法人聖嚴教育基金會

銀行代碼：004 分行代號：1229

帳號：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

敬邀您來贊助「聖嚴教育基金會」
各項弘化推廣工作

Title: 108 adages of wisdom (I)

(English, Thai, Indonesian, Vietnamese, Chinese)-Paperback 1B

Author: Master Sheng Yen

Editor: Fashin Association of Dharma Drum Mountain

Cover calligraphy: Huang Dusheng

Cover painting: Hsiao Chin

Back calligraphy: Master Sheng Yen

Inner inscription: Wu Ping

Inner illustration: Chen Yung-Mo

Distributed & Promoted by: DDM General Association of
Dharma Upholders

Publisher: Sheng Yen Education Foundation

Address: 2F., No. 48-6, Section 2, Jen Ai Road, Taipei 10056, Taiwan

Telephone No. : 886-2-2397-9300

Fax No. : 886-2-2393-5610

To request booksService lines for free distribution books:
886-2-2397-5156

E-mail: syf@shengyen.org.tw

Website: www.shengyen.org.tw

All rights reserved. This book is produced for free
distribution and not for sale. You are most welcome to copy,
reproduce and circulate this book. We ask that you do not
alter the content of this book as you do so.

First edition first print: June 2011

First edition third print: August 2013 (3,000 copies)

ISBN: 978-986-6443-42-8

書名：聖嚴法師108自在語第一集
(英文、泰文、印尼文、越南文、中文)-1B平裝本
著者：聖嚴法師
編輯：法鼓山法行會
封面題字：黃篤生
封面畫作：蕭勤
封底題字：聖嚴法師
內頁題字：吳平
內頁插圖：陳永模
推廣流通：法鼓山護法總會
出版者：財團法人聖嚴教育基金會
地址：10056台北市中正區仁愛路二段48之6號2樓
電話：886-2-2397-9300
傳真：886-2-2393-5610
結緣書服務專線：886-2-2397-5156
E-mail：syf@shengyen.org.tw
網址：www.shengyen.org.tw

結緣用書・版權所有・108自在語歡迎流通翻印
～翻印請勿修改內容以尊重版權～

初版一刷：2011年6月
初版三刷：2013年8月(3,000本)
I S B N：978-986-6443-42-8

 PRINTED WITH
SOY INK
本書採用環保大豆油墨印製