

安汝之心 真大吉祥 和平吉祥 如意  
如意吉祥 真大吉祥 和平吉祥 如意  
真大吉祥 和平吉祥 如意吉祥  
和平吉祥 如意吉祥 真大吉祥 和平吉祥  
如意吉祥 真大吉祥 和平吉祥 如意吉祥  
真大吉祥 和平吉祥 如意吉祥 真大吉祥  
和平吉祥 如意吉祥 真大吉祥 和平吉祥  
如意吉祥 真大吉祥 和平吉祥 如意吉祥

聖嚴



法鼓山

聖嚴教育基金會

Compliments of Sheng Yen Education Foundation

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

非賣品

送緣品

吉祥

祥



# 108 สุภาษณ์สอนใจ ตอนที่สอง

# adages of wisdom / 108 自在語 (II)

Master Sheng Yen  
聖嚴法師／著

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.*

人 在 自 由 生 活 Living a Life of Freedom

ชีวิตมีอิสระ

Page  
001~027

Kehidupan yang Bebas dan Nyaman  
Nhân sanh tự tại

人 在 简 单 生 活 Living a Simple Life

ใช้ชีวิตเรียบง่าย

Page  
029~063

Kehidupan yang Sederhana  
Đời sống đơn giản

吉 喜 如 意 祥 May You Have Good Luck  
and Good Fortune

โชคดีและโชคดาก

Page  
065~088

Sesuai Kehendak dan Harapan Baik  
Như ý tốt lành

心 成 精 神 素 質 Spiritual Development

การพัฒนาจิตวิญญาณ

Page  
089~117

Batin yang Berkembang  
Tâm linh thành trưởng



人 在 自 由 生 活 Living a Life of Freedom

ชีวิตมีอิสระ

Kehidupan yang Bebas dan Nyaman  
Nhân sanh tự tại



謙下尊上，是菩薩行者的重要功課。

*Be humble to those below and respectful to those above. Bodhisattva practitioners, study this well!*

งดสุภาพต่อผู้ที่ด้อยกว่าและให้เกียรติต่อผู้ที่สูงกว่า  
ผู้ที่นับถือพระโพธิสัตว์จะศึกษาเรื่องนี้ให้ดี

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

Khiêm nhượng kê dưới, tôn kính người trên là bài học quan trọng cho người hành Bồ Tát đạo.

Living a Life of Freedom

*Contribute rather than compete. Use what you have been given wisely, and don't squander your good fortune.*

งดสนับสนุนกันมากกว่าแบ่งกันเอง  
ใช้สิ่งที่คุณมีอย่างชาญฉลาด  
และอย่าใช้โชคของคุณอย่างลืมเปลือย

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

Lấy tinh thần phụng hiến thay thế cho sự tranh giành, lấy sự tích phước thay thế cho sự hưởng thụ.

*Love yourself, love others, love all sentient beings; liberate yourself, liberate others, liberate all sentient beings.*

รักตัวเอง รักผู้อื่น รักสรรพสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง  
ให้อิสรภาพแก่ตนเอง ให้อิสรภาพแก่ผู้อื่น  
ให้อิสรภาพแก่ลิ่งมีชีวิตทั้งหมดทั้งปวง

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

Yêu mình yêu người, yêu tất cả chúng sinh;  
cứu mình cứu người, cứu tất cả chúng sinh.

*Benefiting others takes a pure mind that seeks neither reward nor return.*

การทำประโยชน์ให้ผู้อื่นจะต้องทำด้วย  
จิตใจที่บริสุทธิ์และไม่แสวงหาผลตอบแทน

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

Lợi ích cho tha nhân là tấm lòng thanh tịnh  
không mong cầu quả báo và sự đền đáp.

佔有、奉獻都是愛，但有自私和利人的差別；  
奉獻是無私喜捨的大愛。

*Love is involved in what you own and what you give to others, but the difference between helping yourself and helping others is that one is a self-directed, possessive love; the other is a selfless, joyous, generous love.*

ความรักนั้นเกี่ยวข้องกับการครอบครองและการให้  
และความแตกร่างระหว่างการช่วยเหลือตนเองและการช่วยเหลือผู้อื่น  
คือ รักที่เห็นแก่ตัวและการครอบครอง ซึ่งแตกต่างจากรักที่  
ไม่เห็นแก่ตัวและกระทำด้วยความสุขใจ

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

Sự chiếm đoạt, cái cống hiến đều là yêu, nhưng sai biệt ở cái tự lợi và lợi tha;  
chiếm đoạt là cái yêu ích kỷ của lòng tham lam chính mình, cống hiến là lòng yêu bao la không ích kỷ và hỷ sả.



道理是拿來要求自己，不是用來苛求他人。

*Demand right-minded conduct of yourself, do not use it as an excuse to harshly criticize others.*

จงปฏิบัติด้วยความคิดที่ถูกต้องอย่างเคร่งครัด  
แต่อย่าใช้การกระทำนี้เป็นข้ออ้างในการวิพากษ์  
วิจารณ์ผู้อื่นในทางที่รุนแรง

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

Lấy lý lẽ để yêu cầu chính mình,  
không phải dùng để yêu cầu kẻ khác.

*Have the breadth of mind to serve as the stepping stone for another; be the kind of person that truly helps others to be successful.*

จงมีจิตใจที่กว้างขวางเสมือนหินที่ถูกสร้างมา  
เพื่อให้ผู้อื่นได้การพานไปและประสบความสำเร็จ

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

Nên có tấm lòng độ lượng làm bàn đạp cho kẻ khác, nên có tấm lòng mở rộng mà thành tựu tha nhân.

要有當別人墊腳石的心量，要有成就他人的胸襟。



讓人產生誤解，就是自己的不是。

*If you let other people misunderstand you, it's nobody's fault but your own.*

หากคุณปล่อยให้คนอื่นเข้าใจคุณผิดๆ  
นั่นไม่ใช่ความผิดของใคร แต่เป็นความผิดของคุณเอง

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

Khiến cho người khác hiểu lầm chính là cái sai khuấy của mình.

Living a Life of Freedom

*When you work with others, consider their needs. When you make a mistake, reflect upon your own conduct.*

เมื่อคุณทำงานกับผู้อื่นให้นึกถึงความต้องการ  
ของพวากษา และเมื่อคุณทำผิดพลาดให้ไตรตรอง  
พฤติกรรมและความผิดพลาดของคุณเอง

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

Khi làm việc nên vì người khác mà ngẫm nghĩ, khi phạm lỗi nên tự xét thêm nhiều.

做事時多為別人想一想，犯錯時多對自己看一看。

*Set others before you to complete yourself, respect others to put an end to enmity, praise others to encourage harmony.*

การนึกถึงผู้อื่นก่อนที่จะนึกถึงตัวเอง เป็นสิ่งที่ทำให้ตัวเองสงบสุขและ การเคารพผู้อื่นจะยุติความเป็นปัญก์กษัตริกัน

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

Lấy khiêm nhường đối phương để tự mình thành tựu, dùng lòng tôn trọng đối phương để hóa giải ý địch thù, dùng khen ngợi đối phương để tăng thêm hài hòa.

*Unable to let go of attachment to self? No wisdom. Unable to let go of attachment to others? No compassion.*

หากยังยึดติดกับตัวเองนั้นแปลว่าซึ่งไม่เกิดปัญญา หากยังยึดติดกับผู้อื่นแปลว่าซึ่งไม่เห็นอกเห็นใจผู้อื่น

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

Tự mình cố chấp không buông xả là không có trí tuệ, không buông xả người khác là không có từ bi.

*Say "Blessings to you" when you meet another. This spreads good will and brings peace and calm.*

เมื่อพบผู้อื่น ก็ให้ศิลไหพรแก่กัน การกระทำนี้เป็นการสร้างมิตรภาพและความสงบสุข

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

Khi gặp mặt nói lên một câu chúc lành thì có thể gặt hái được tình bạn và bình an.

*Offer friendship and a helping hand to others, and so be a beacon of harmony, happiness, peace and calm.*

ເອົ້າເພື່ອມິຕຣກາພແກ່ຜູ້ອື່ນ  
ຮວມທັງໝົ່ນຄວາມຂ່າຍແລ້ວໃຫ້ແກ່ພວກເຂາ  
ນັ້ນຄືອແສງສ່ວ່າງໜຶ່ງນຳທາງໄປສຸຄວາມສົງສູງ

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

Tỏ lòng hữu nghị và đưa tay giúp đỡ người khác, cũng như tỏa ra ánh sáng hiền hòa, bình an và yên vui.

*Gossip less and you will have fewer disputes; be more truthful and sincere and you will have more peace and calm.*

การนินทานอยลงส่งผลให้เกิดข้อพิพาท  
หรือปัญหาน้อยลง การเพิ่มพูนความซื่อสัตย์  
และความจริงใจก่อให้เกิดความสงบสุขมากขึ้น

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

ít lời tranh chấp thì ít thị phi, thêm lòng  
chân thành thì thêm bình an.

*Self confidence is recognizing your strong points; growth is knowing your weaknesses; respect is understanding another's position.*

ความมั่นใจในตนเองคือการรู้ถึงจุดแข็งของตนเอง  
การเติบโตคือการเรียนรู้จุดอ่อนของตนเอง  
การเคารพคือการเข้าใจมุมมองของผู้อื่น

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

Khẳng định ưu điểm của mình là lòng tự tin, thấu rõ khuyết điểm của mình là sự thành tựu, hiểu được lập trường của người khác là thái độ tôn trọng.

肯定自己的優點是自信，瞭解自己的缺點是成長，善解他人的立場是尊重。

*Concern yourself with the happiness of others; downplay your own achievements.*

ให้ตระหนักถึงความสุขของผู้อื่น  
อย่าใช้คิดกับความสำเร็จของตัวคุณเอง

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

Cần nâng cao cái hạnh phúc của  
chúng sinh, nên buông cái thành tựu  
của mình xuống.

*In dealing with those under you: show concern rather than reproach; give encouragement rather than direction; discuss rather than command.*

เมื่อต้องจัดการกับคนที่ด้อยโอกาสกว่าคุณ:  
แสดงความห่วงใยแทนที่จะดำเนิน  
ให้กำลังใจแทนที่จะชี้นำ  
บอกกล่าวด้วยว่าชาที่ดีแทนที่จะสั่ง

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

Đối với cấp dưới cần biểu hiện thái  
độ quan hoài hơn là lời trách móc, lấy  
lời khuyến khích thay thế lời răn đe,  
dùng thương lượng chia sẻ thay thế  
sự chỉ đạo mệnh lệnh.



剛強者傷人不利己，柔忍者和眾必自安。

*The obstinate afflict others and do themselves no good; the tolerant accord with others and bring peace to themselves.*

ผู้ที่ใจแคบจะคอยบมผู้อื่นและทำตัวไม่ดี  
ผู้ที่ใจกว้างจะยอมรับผู้อื่นและนำสันติสุขมาสู่ตนเอง

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

Thái độ ương ngạnh không những làm tổn thương cho người khác mà còn gây bất lợi cho chính mình. Người biết nhu mì nhẫn nại không những sống hài hòa với mọi người mà cuộc sống chính mình cũng được an vui.

Living a Life of Freedom

*If you want to bring peace to others, be in harmony with them. If you wish to sway others, be accommodating. To establish harmony is to unite people, as the soft can conquer the hard.*

หากคุณต้องการนำสันติสุขมาสู่ผู้อื่น<sup>”</sup>  
จงเป็นส่วนหนึ่งของพวกเขา<sup>”</sup>  
การสร้างความสามัคคี<sup>”</sup>คือการรวมคนเป็นหนึ่งเดียว<sup>”</sup>  
เพราะสุดท้ายความสามัคคีจะอาชันความยากลำบากได<sup>”</sup>

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

Kẻ khiến người khác an tâm tất nhiên là người khiến cho đại chúng hòa hợp, kẻ đáng kính phục tất nhiên là người kiên nhẫn hiền hòa, vì thái độ hài hòa có thể khiến đại chúng hòa hợp, lòng nhu hòa có thể khắc chế được cứng cỏi.

安人者必然是和眾者，服人者必然是柔忍者，因為和能合眾，柔能克剛。



生命的意義在不斷的學習與奉獻之中，成就了他人，也成長了自己。

*The meaning of life lies in continuous learning and giving of oneself; help others to succeed and you will grow.*

ความหมายของชีวิตอยู่ที่การเรียนรู้และการให้ การช่วยผู้อื่นจะทำให้ประสบความสำเร็จและทำให้คุณเติบโต

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

Ý nghĩa của cuộc sống nằm trong sự học tập và hiến dâng không ngừng ấy, để người khác được thành tựu, cũng khiến tự mình được trưởng thành.

Living a Life of Freedom

*One with wisdom and restraint will never engage in frivolous chatter.*

คนที่มีจิตใจไม่พูดพล่อยกับคนอื่น

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

Người lấy trí tuệ làm chừng mực, tất không móm nǎm miệng mười.

有智慧作分寸的人，一定不會跟人家喋喋不休。

*Be polite and friendly when dealing with others, and you will pass all of your days in peace and tranquility.*

จะมีความสุขภาพและเป็นมิตรเมื่ออุ่นกับผู้อื่น  
 เพราะนั้นจะทำให้คุณผ่านทุกวันไปได้อย่างสงบ

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

Hòa hòa hợp hợp mà đối đãi người, bình  
bình an an đời sống dễ qua.

*An intelligent person is not necessarily wise; a dull-witted person not necessarily foolish. Wisdom is not the same as knowledge; the difference lies in your attitude in dealing with people.*

คน聰明ไม่จำเป็นต้องฉลาด  
คนโง่ไม่จำเป็นต้องโง่  
ปัญญาไม่ใช่ความรู้  
ทุกอย่างล้วนขึ้นอยู่กับทักษะในการจัดการกับผู้คน

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

Kẻ thông minh chưa chắc có trí tuệ, người  
ngu dốt chưa chắc thiếu trí tuệ; trí tuệ  
không đồng nghĩa với trí thức, mà là thái  
độ đối xử với người và việc.

聰明的人，不一定有智慧，愚魯的人，不一定沒有智慧；  
智慧不等於知識，而是對人處事的態度。



為他人減少煩惱是慈悲，為自己減少煩惱是智慧。

*Reduce others' vexations with compassion; reduce your own with wisdom.*

การลดปัญหาให้ผู้อื่นต้องใช้ความเห็นอกเห็นใจ  
การลดปัญหาให้ตัวเองต้องใช้ปัญญา

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

Giảm bớt phiền não cho người khác là từ bi, giảm bớt phiền não cho chính mình là trí tuệ.

Living a Life of Freedom

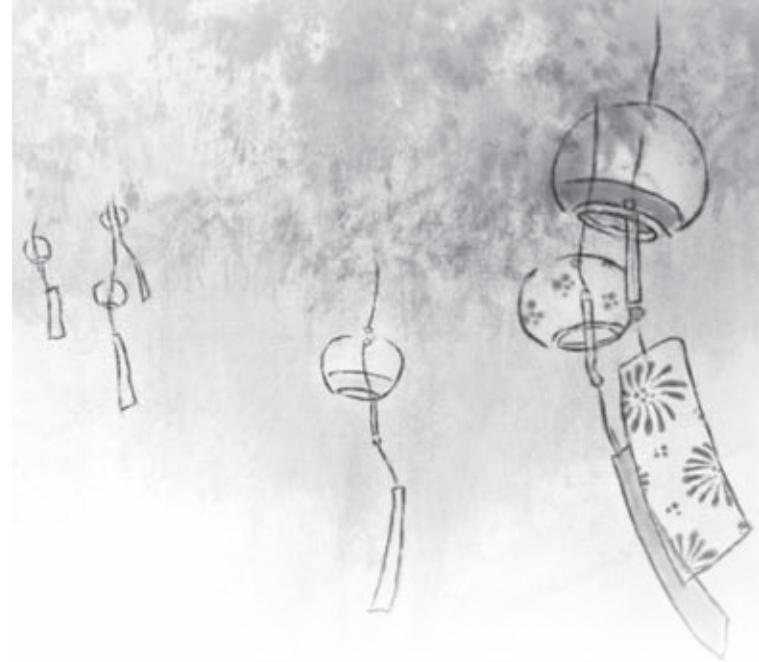
*Just as you would not ask others to wear your own shoes, don't make someone else's problems your own.*

เหมือนกับการที่คุณไม่อยากให้ผู้อื่นมา  
สวมรองเท้าของคุณ คุณก็อย่าเอาปัญหา  
ของคนอื่นมาเป็นของตัวคุณเอง

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

Không lấy giày dép của mình cho  
người khác mang, cũng không để vấn  
đề phiền phức của người khác biến  
thành khó khăn của chính mình.

不要拿自己的鞋子叫別人穿，也不要 把別人的問題變成自己的問題。



简单生活

Living a Simple Life

ใช้ชีวิตรึ่งง่าย  
Kehidupan yang Sederhana  
Đời sống đơn giản

*It is a great blessing to care for other people when they suffer; it is great wisdom to delight in helping others deal with their own problems.*

มันเป็นสิ่งที่ดีในการดูแลคนอื่น  
เมื่อพวกราบประ伸บปัญหา;  
แต่มันจะเป็นปัญญาอันยิ่งใหญ่ถ้าทำให้  
ผู้อื่นจัดการกับปัญหาของเขารอง

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

Nỗ lực trông nom khốn khổ của mọi người là phước báo lớn, vui vẻ mà giải quyết khó khăn trở ngại của mọi người là đại trí tuệ.

*Clearly see that everything in the world is impermanent, and you can realize the inner world of true peace.*

เมื่อเห็นชัดว่าทุกสิ่งในโลกนี้ไม่เที่ยง  
คุณจะสามารถตระหนักรู้ถึงความสันติภาพที่แท้จริง

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

Hiểu rõ tất cả hiện tượng trên thế gian là Vô Thường, thì có thể hoàn thành sự bình an chân thật trong thế giới nội tâm.

เมื่อคุณพบกับผู้อื่น จงสานสัมพันธ์ด้วยน้ำใจ ไม่ใช่ความขุนเคือง  
และคุณจะเพลิดเพลินไปกับสามัคคีสัมพันธ์และชีวิตแห่งสุข

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

Gặp ai cũng nên gieo ơn không kết oán, tất nhiên có thể sống chung hòa bình, đời sống được an vui.

*A smile and a good word are great gifts that create virtuous affinity with all.*

รอยยิ้มและคำพูดที่ดีเป็นของขวัญที่ยอดเยี่ยม  
สำหรับการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีงามกับทุกคน

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

Một nụ cười thật tươi, một câu nói đẹp  
đều là cách bố thí rộng để kết duyên  
lành với mọi người.

只要少鬧一些無意義的情緒，便能少製造一些不必要的煩惱。

*Reduce pointless emotions and avoid unnecessary trouble.*

ลดความนิ่วในมีเหตุผลและ  
หลีกเลี่ยงปัญหาที่ไม่จำเป็น

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

Chỉ cần ít gây ra những tình cảm xúc động vô ý nghĩa, thì sẽ giảm bớt những phiền não không cần thiết.

奉獻是為了報恩，懺悔是為了律己。

*What you offer repays what you have been given; when you repent, you strengthen your self-discipline.*

คุณจะได้รับตอบเมื่อคุณเสริมสร้าง  
และคุณจะมีวินัยในตัวเองเมื่อคุณสำนึกรักษาด้วยความจริงใจ。

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

Vì báo ơn mà hiến dâng, vì thúc  
liễm thân tâm mà sám hối.

*What is the best way to make progress? Devote yourself to the benefit of others. This is the true measure of success.*

วิธีที่จะทำให้คุณก้าวหน้าคือ การอุทิศตนเพื่อผลประโยชน์ของผู้อื่น นี่เป็นตัวชี้วัดความสำเร็จที่แท้จริง

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

Người tận tâm tận lực để lợi ích cho người khác và tự mình trưởng thành là người thành công.

*When you interact with other people, be "square" within and "round" without. "Square" means to adhere to principle. "Round" means to be accommodating and understanding.*

เมื่อคุณมีปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น จงเป็นดั่งสี่เหลี่ยมภายในและวงกลมภายนอก สี่เหลี่ยมหมายถึงการยึดมั่นในหลักการ วงกลมหมายถึงความอ่อนโยนและความเข้าใจ

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

Làm người khi đối nhân xử thế phải trong vuông ngoài tròn. Trong vuông là có nguyên tắc, ngoài tròn là thông đạt.

*If you can't be of help, at the very least, don't cause harm.*

ถา คุณ ไม่ สามารถช่วยเหลือผู้อื่น ได้  
อย่างน้อย ก็อย่าสร้างความเสียหาย

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

Khi ta không có năng lực giúp đỡ người khác thì cũng đừng làm hại người khác.

*In speech add a measure of virtue, take away a degree of vice. Act in this way and you cultivate great merit and blessing.*

ในการพูด คุณควรพูดในสิ่งที่คิดมีคุณธรรม และนำคำพูดที่ไม่ดีออกไป การกระทำนี้ จะทำให้คุณได้รับบุญและพรอย่างมาก many

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

Tích lũy thêm công đức về lời nói, bớt tạo khẩu nghiệp, đó là công đức lớn của sự vun bồi phước đức và cầu phước đức.

*Grow in harmony; strive in hope.*

เติบโตในความสามัคคี มุ่งมั่นในความหวัง

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

Đời sống nên trong sự hòa hợp cầu phát triển, trong sự cố gắng thấy được hy vọng.

*Chances for success increase when you eliminate thoughts of gain, loss, success, or failure, and your thoughts turn to pure diligence.*

โอกาสในการเพิ่มความสำเร็จจะเกิดขึ้น  
เมื่อคุณขจัดความคิดเกี่ยวกับผลกำไร<sup>\*</sup>  
ความสูญเสีย ความสำเร็จหรือความล้มเหลวออก  
สุดท้ายความคิดของคุณจะเปลี่ยนเป็นความยั่นอันแท้จริง

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

Giảm bớt tâm thành bại đắc thất, thêm nhiều sự nỗ lực kịp thời của tấm lòng tinh tấn, như vậy cơ hội thành công càng lúc càng nhiều.

少點成敗得失心，多點及時努力的精進心，成功機率自然會增加。

*Warm is the family that lives in mutual love and respect. Cherish the family whose members help and understand one another.*

ความอบอุ่น ก็คือการที่ครอบครัวอยู่กันด้วยความรักและความเคารพซึ่งกันและกัน จนทะนุถนอมครอบครัวที่สมาชิกช่วยเหลือและเข้าใจซึ่งกันและกัน

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

Cái đầm ấm của gia đình nằm trong sự tôn trọng và thương yêu lẫn nhau, cái đáng quý của gia đình nằm trong sự thấu hiểu và giúp đỡ lẫn nhau.

*A boss should think less about profit and loss and more about honesty and reputation. This is the true strategy for success.*

เจ้านายควรคำนึงถึงผลกำไรและขาดทุนในเรื่องของเงิน และสนใจเรื่องความซื่อสัตย์และชื่อเสียงใหมากขึ้น เพราะนี่คือกลยุทธ์ที่แท้จริงสำหรับความสำเร็จ

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

Người làm chủ, ít đi lòng thành bại được mất, đem lòng thành, danh dự và tín dụng để trong lòng, thì chắc chắn sẽ thành công.

做老闆，得失心要少一些，把誠心、信譽放在心上，便會有勝算。

如果心浮氣躁，聽到流言，先要靜下心來反省自己，有則改之，無則勉之。流言的殺傷力會更大。

*If you hear gossip, be calm and reflect carefully. If it's true, it calls for change. If it's false, continue to do good work. A short temper can turn gossip into a deadly weapon.*

ถ้าคุณได้ยินเสียงชูบชิบของบและไตรตรองอย่างรอบคอบ  
ได้ว่าเรื่องราวเหล่านั้นเป็นจริงหรือไม่แล้ว  
แต่หากเป็นเท็จก็จะทำผลงานที่ดีต่อไป  
อารมณ์โกรธสัมภាឍารถเปลี่ยนคำนิพathaให้กลายเป็นอาวุธได้

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

Khi nghe tin đồn, trước hết nên bình tĩnh mà tự kiểm điểm, có sai thì sửa, không sai thì tránh. Nếu động lòng bối rối, thì sức tổn thương ấy càng mạnh lớn.

*Enduring the suffering of the mind increases wisdom. Withstanding life's suffering increases virtuous retribution.*

การอดทนต่อความทุกข์ทางจิตใจ  
จะเพิ่มพูนปัญญา การอดทนต่อความทุกข์  
ของชีวิตเป็นการเสริมสร้างคุณธรรมแห่งวินัยกรรม

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

Sự khó khăn khổ nhọc trong lòng, sẽ tăng thêm trí tuệ của chúng ta; cái khó khăn khổ nhọc trong sinh hoạt, sẽ tăng thêm phước báo của chúng ta.

內心的苦難，增長我們的智慧；生活的苦難，增進我們的福報。

*Look at life and be filled with limitless hope. Look at death and be prepared at any time.*

มองดูชีวิตและไข้มันอย่างไรปีดจำกัด  
มองดูความตายและเตรียมพร้อมตลอดเวลา

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

Đối với sự sống nên tràn đầy hy vọng mênh mông; đối với cái chết nên luôn luôn sẵn sàng mà chuẩn bị.

*Be clear about what is necessary for you to have. Untangle yourself from wants driven by desire.*

คุณควรจะชัดเจนกับสิ่งที่จำเป็น  
และปลดปล่อยตัวเองจากความต้องการจากกิเลส

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

Thấy rõ những gì mình cần, hóa giải những gì mình tham muốn.

*Decipher everything in a straightforward manner, but ponder the negative implications.*

งดออกหักส�ุกอย่างในชีวิตอย่างตรงไปตรงมา  
แต่จงคำนึงถึงผลกระทบเชิงลบ

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

Đối với bất cứ việc gì phải theo hướng tốt mà thấu hiểu, phải ngược lại mà suy nghĩ.

*When you fail, work very hard. When you succeed, work even harder. This is the model for successful enterprise and happiness at work.*

เมื่อคุณ ^ หลง ใจทำงานให้เต็มที่  
เมื่อคุณ ^ ประสบความสำเร็จ ^ ทำงานให้หนักมากขึ้น  
นี่คือวิถี ^ สำหรับผู้ที่ประสบความสำเร็จ  
และมีความสุขในการทำงาน

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

Sau khi thất bại càng phải cố gắng thêm,  
đã thành công thì càng nên cố gắng, đó  
là nguyên tắc của sự nghiệp an vui.

失敗了再努力，成功了要更努力，便是安業樂業的準則。

*The most important concept in protecting the environment is "simplicity." Simplify your life and that will protect the environment.*

แนวคิดที่สำคัญที่สุดในการปกป้องสังคมของเรา  
คือ "ความเรียบง่าย" เพราะมันทำให้ชีวิตของคุณง่ายขึ้น  
และช่วยปกป้องสิ่งแวดล้อม

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

Sống một cách "giản dị và mộc mạc" là sống theo quan niệm trọng yếu của bảo vệ môi trường, gọi là đời sống bảo vệ môi trường.

*With maturity, there are no cares about the past; with intelligence, there are no doubts about the present; with an unobstructed mind, there is no worry about the future.*

คนมีวุฒิภาวะจะไม่สนใจเกี่ยวกับอดีต  
คนฉลาดจะไม่สงสัยในปัจจุบัน  
ไม่ถูกขัดขวางด้วยจิตอุปสรรค  
และไม่กังวลเกี่ยวกับอนาคต

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

Người chín chắn không để tâm về quá khứ, kẻ thông minh không hoài nghi hiện tại, người cởi mở không lo lắng về tương lai.

成熟的人不在乎過去，聰明的人不懷疑現在，豁達的人不擔心未來。

**Both favorable and unfavorable causes and conditions help us grow; treat them with equanimity and gratitude.**

สารทุ่และเงื่อนไขที่ทั้งเอื้อและไม่เอื้อ  
ช่วยให้เราเติบโต ปฏิบัตต่อผู้คน  
ด้วยความใจเย็นและความกตัญญู

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

Dù gặp hoàn cảnh thuận hay nghịch  
đều là nhân duyên tốt, nên đối xử bằng  
tâm lòng bình thường và biết ơn.

*See that neither the past, the future, fame, or position have anything to do with you. A happy and energetic life is itself freedom and good fortune.*

ไม่ว่าจะเป็นอดีต อนาคต ชื่อเสียง หรือตำแหน่ง  
ชีวิตที่มีความสุขและมีพลังชีวิต  
คือความอิสรภาพและความโชคดี

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

Những gì trong quá khứ, tương lai, danh vị, cách xưng hô, đều nên nhận thức như không quan hệ với mình. Chỉ cần sống một cách tích cực và vui vẻ, thì là đời sống hạnh phúc tự tại.

過去、未來、名位、職稱，都要看成與自己無關，  
但求過得積極、活得快樂，便是幸福自在的人生。

*Education does not determine identity; competence does not determine integrity; fame does not determine virtue. No occupation is in itself great or lowly. Everything is decided by what you think and how you act.*

การศึกษาไม่ได้แสดงถึงตัวตน  
ความสามารถไม่ได้แสดงถึงบุคลิก  
ชื่อเสียงไม่ได้แสดงถึงคุณธรรม<sup>๑</sup>  
ไม่มีอาชีพไหนยิ่งใหญ่หรือต่ำต้อยกว่าใคร  
ทุกสิ่งถูกตัดสินด้วยความคิดและสิ่งที่คุณปฏิบัติ

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

Học vị không tiêu biểu được thân phận, năng lực không tiêu biểu được nhân cách, danh vị không tiêu biểu được phẩm đức, công việc không nói lên sự sang hèn, nhưng quan điểm sống và hành vi thì nói lên tất cả.

化解不愉快的方法，是要誠懇、主動、明快，不要猶豫、被動、等待。

*Here is a method to put an end to unhappiness: be sincere, active, and straightforward; don't be irresolute, passive, and dawdling.*

ลิ่งที่ชี้ติความทุกข์คือความจริงใจ  
ความกระตือรือร้นและความซื่อตรง  
อย่าลังเล อย่าทำตัวนิ่งเฉย  
และอย่าปล่อยให้เวลาผ่านไปโดยเปล่าประโยชน์

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

Phương pháp hóa giải những chuyện không vui là tấm lòng thành, chủ động, nhanh chóng và rõ ràng, không chần chờ, bị động và chờ đợi.

*Doing everyday tasks will always be difficult, but if you carry on with faith and patience, at the very least you will meet some success.*

การทำกิจวัตรประจำวันเป็นเรื่องยาก  
แต่ถ้าคุณทำด้วยความเชื่อและความอดทน  
อย่างน้อยคุณจะประสบความสำเร็จ

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

Làm bất cứ việc gì trên thế gian này, thì cũng có khó khăn, chỉ cần giữ vững niềm tin và kiên nhẫn, ít nhất có thể làm ra một ít thành tích.

做世間事，沒有一樣沒有困難，只要抱著信心和耐心去做，至少可以做出一些成績。

*Live in this moment; don't regret the past; don't fear the future.*

อยู่กับปัจจุบัน อย่ายึดติดกับอดีต  
และอย่ากังวลกับอนาคต

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

Sống nay hiện tại, không hối tiếc về quá khứ, không lo ngại về tương lai.

*A good method to lighten strain and stress: lessen the mind of gain and loss; increase the mind of appreciation.*

วิธีการแบ่งเบาความเครียดคือ<sup>ช่องทาง</sup>  
ลดความคิดในเรื่องจะได้หรือจะเสีย<sup>ช่องทาง</sup>  
และเพิ่มคุณค่าทางใจให้มากขึ้น<sup>ช่องทาง</sup>

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

Phương pháp tốt để giảm bớt áp lực căng thẳng là bớt đi lòng được thua hơn thiệt, tăng thêm lòng thưởng thức.

對於過去，無怨無悔；對於未來，積極準備；對於現在，步步踏實。

*Have no complaints or regrets about the past. Be ready and prepared for the future. In the present make every step sure and steady.*

อย่าไปคร่ำครวญหรือเสียใจเกี่ยวกับอดีต  
เตรียมพร้อมสำหรับอนาคต  
และทำปัจจุบันให้แน่วแน่และมั่นคง

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

Đối với những gì trong quá khứ, không hối tiếc cũng không oán trách; đối với tương lai, tích cực mà chuẩn bị; đối với hiện tại, mỗi bước đều thật tại và vững vàng.

*Don't just express gratitude.  
Make it a reality.*

อย่าเพียงแสดงถึงความกตัญญู  
จงทำให้มันเป็นจริง

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

Lời cảm ơn không chỉ là lời nói suông, mà phải thể hiện thành hành động.

不要光是口說感恩，必須化為報恩的行動。

*First, have no worries no matter what you do. Simply choose the right person, adopt the right approach, and when the time is right, you will overcome what is before you.*

ไม่ต้องกังวลในการกระทำของตนเอง  
แค่เลือกคนที่ใช่และแนวทางปฏิบัติให้ถูกต้อง<sup>๔</sup>  
เมื่อถึงเวลาที่เหมาะสมกุณจะอาจชนะสิ่งที่อยู่ตรงหน้าได้

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

Khi làm việc gì không nên quá gấp  
gáp, mà cần phải tìm đúng người đúng  
phương pháp giải quyết, và thời gian  
thích hợp thì mọi việc sẽ thành công.

*Will I gain or lose, be helped or harmed? Put that down! Then you will develop penetrating wisdom that encompasses heaven and earth and all phenomena.*

ฉันจะได้หรือจะเสีย<sup>๕</sup>  
ได้รับความช่วยเหลือหรืออันตราย<sup>๖</sup>  
จงหยุดคิดและคุณจะพัฒนาปัญญา<sup>๗</sup>  
อันเนียบแน่นที่ครอบคลุมทั้งสรรค์และโลก<sup>๘</sup>  
และประกฎการณ์ทั้งหมด

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

Buông bỏ được cái lợi hại hơn thua của  
tự ngã, mới có được trí tuệ mầu nhiệm  
thông suốt của đất trời bao la.

把自我的利害得失放下，才能有通達天地萬物的智慧。



如  
意  
吉  
祥

May you have Good Luck  
and Good Fortune

โชคดีและโชคดาก  
Sesuai Kehendak dan Harapan Baik  
Như ý tốt lành

*Let the doctor care for your disease.  
Let the bodhisattva care for your life.  
Once you do this you will become a  
healthy person with no worries.*

ปล่อยให้มหอคุณแล โรคของคุณ  
และให้พระโพธิสัตว์คุณแล ชีวิตของคุณ  
เมื่อคุณทำเช่นนี้ คุณจะกลายเป็นคนที่มีสุขภาพดีอย่างไร ก็ง่าย

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

Bệnh tật giao phó cho bác sĩ, sinh mạng  
giao phó cho Bồ Tát, thì ta là người  
khỏe mạnh rảnh rợi không bận bịu.

*People usually have no insight into themselves and consequently cause themselves unnecessary trouble.*

คนมักจะไม่เข้าใจตนเอง  
และนั่นก่อให้เกิดปัญหาที่ไม่จำเป็น

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

Tại vì con người thường thường  
không hiểu rõ được chính mình, mà  
đem lại những phiền não không cần  
thiết cho bản thân.

*The first important task in life is to learn to be a good and useful person. Work with all your heart and mind to the best of your ability, according to what is required of you.*

งานที่สำคัญเป็นอันดับแรกในชีวิต  
คือการเรียนรู้ที่จะเป็นคนดีและเป็นผู้มีประโยชน์  
ทำงานให้เต็มที่และสุดความสามารถที่ต้องการ

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

Nhiệm vụ quan trọng nhất của con người là học cách làm người, tức là làm hết lòng, làm hết sức, làm tròn bổn phận và trách nhiệm.

*It is alright to express feelings in handling personal affairs, but you must use a principled approach in public matters.*

มันไม่เป็นไรที่จะแสดงความรู้สึกส่วนบุคคลเพื่อ  
จัดการเรื่องส่วนตัวของคุณ  
แต่คุณต้องใช้หลักการเมื่อจัดการกับเรื่องส่วนรวม

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

Có thể lấy cảm tình mà giải quyết  
những việc riêng tư, nhưng khi giải  
quyết việc công thì phải sử dụng đạo lý.

*Rather than fighting for something you cannot get, it is better to cherish and use what you already have.*

แทนที่จะสู้เพื่อสิ่งที่คุณไม่มีทางได้มา  
คุณควรรักและใส่ใจในสิ่งที่คุณมี

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

Thà rằng quí trọng mà vận dụng đích đáng những gì đã có, còn hơn tranh thủ những gì không đạt được.

*Do not care about what is in the past or in the future, good or bad. It is best to care only about what is in the present.*

อย่าขึ้นติดกับอดีตหรืออนาคต ความดีหรือความชั่ว  
สนใจกับปัจจุบันคือสิ่งที่ดีที่สุด

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

Bỏ mặc những gì trong quá khứ, tương lai và tất cả những điều tốt xấu, trông nom cái hiện tại của mình là trên hết.

*If you truly let go of everything,  
then you can encompass everything  
and everything becomes yours.*

หากคุณละทิ้งทุกอย่าง ได้อย่างแท้จริง  
คุณก็สามารถรวมทุกอย่างเข้าไว้ด้วยกันได้  
และทุกอย่างนั้นจะกลายเป็นของคุณ

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

Nếu có thể buông bỏ được tất cả, thì  
có được tấm lòng bao dung trọn vẹn,  
có được tất cả.

*In approaching a method of  
meditation, once you can pick it  
up, you can begin to exercise effort.  
With effort you can put down your  
thoughts. Progress lies within this  
picking up and putting down.*

ในการเข้าถึงการทำสมาธิ เมื่อคุณสามารถตั้งใจได้แล้ว  
คุณจะสามารถพัฒนาไปอย่างความคิด  
ด้วยกระบวนการหยิบหรือการปล่อยในจิต

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

Nâng lên là phương pháp, là chỗ bắt đầu  
dùng sức lực, buông xuống cũng là để nâng  
lên, giữa sự nâng lên và buông xuống là  
tiến bộ, là từng bước đi lên.

提得起是方法、是著力的開始，放得下是為了再提起；  
進步便在提起與放下之間，級級上升。

不要跟他人比高比低，只要自己盡心盡力。

*Don't measure yourself as high or low in comparison to others. Just work with all your heart and mind.*

อย่าเอาตัวเองไปเปรียบเทียบกับผู้อื่น  
งั้นทำทุกอย่างให้ดีที่สุด

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

Không nên so sánh hơn kém với người khác, ta chỉ cần tận tâm tận sức.

May You Have Good Luck and Good Fortune

*Nothing around you is either good or bad, but seems so according to how you look at it.*

สิ่งรอบตัวคุณมีทั้งดีและไม่ดี  
มันขึ้นอยู่กับมุมมองของคุณ

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

Hoàn cảnh của chúng ta chưa từng tốt hay xấu, chỉ tùy nơi ta đối xử ra sao.

我們的環境從來沒有好過，也沒有那麼壞過，就看自己怎麼看待。

*Once the dust from a catastrophe has settled, you reach a critical point where positive thinking can begin and important lessons can be learned.*

เมื่อฝุ่นจากความหาย茫茫สิ้นลง  
คุณจะถึงจุดที่สามารถเริ่มคิดเชิงบวก<sup>”</sup>  
และรับรู้บทเรียนที่สำคัญบางอย่าง<sup>”</sup> ได<sup>”</sup>

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

Sau tai nạn, là thời cơ để suy nghĩ tốt, con người có thể học được rất nhiều bài học trong tai nạn ấy.

*With no greed and no grasping, you can maintain your dignity and be unaffected by others.*

ความไม่โลภทำให้คุณรักษาศักดิ์ศรีของตนเอง<sup>”</sup>  
และไม่ได้รับผลกระทบจากผู้อื่น<sup>”</sup>

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

Chỉ cần không tham lam, không chấp trước, thì có thể giữ được phẩm giá con người, kẻ khác không làm sao ta được.

只要無所貪求，無所執著，即能保有尊嚴，他人是奈何不得的。

*If you can cherish causes and conditions as they transpire from moment to moment, then each moment is unique.*

หากคุณสามารถรักษาความมั่นในสภาวะ  
และเงื่อนไขต่างๆ ที่เกิดขึ้นในทุกช่วง  
จะสังพลให้แต่ละช่วงเวลาหนึ่นมีเอกลักษณ์

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

Nếu có thể quý tiếc mỗi một nhân duyên hiện tại, thì mỗi một hiện tại đó là có một không hai.

*If you put your "self" in everything, then you have problems and trouble. Remove "self" concern with gain and loss and you will achieve liberation.*

หากคุณใส่คำว่า "ตนของ" ในทุกสิ่งอย่าง  
คุณจะมีแต่ปัญหา ลบ "ตนของ" จากส่วนใจ ส่วนแล้ว  
เหล่านั้นแล้วคุณจะได้รับอิสรภาพ

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

Bất luận việc gì nếu cái tự ngã nhúng vào, thì sẽ có trở ngại, rắc rối. Rứt bỏ cái chủ quan được và thua của tự ngã, thì được giải thoát.

快樂，並不是來自名利的大小多少，而是來自內心的知足少欲。

*Happiness does not derive from how famous you are or how much money you have; rather it is a measure of inner peace and contentment with few desires.*

ความสุขไม่ได้มาจากการซื้อเสียงและโฉมลาก  
แต่มาจากการพึงพอใจจากหัวใจจิตใจ

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

An vui, không đến từ danh lợi nhiều ít  
lớn bé, mà là do bởi sự biết thỏa mãn  
và ít dục vọng của nội tâm.

May You Have Good Luck and Good Fortune

*Let words reflect deeds. Let a true mind speak true words. Let a good heart speak good words. This is true eloquence.*

ให้คำพูดสะท้อนการกระทำ  
ปล่อยให้จิตที่แท้จริงพูดความจริง  
และปล่อยให้จิตที่ดีพูดสิ่งที่ดี  
เพราะนี่คือการคมคำย้ำที่แท้จริง

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

Đã nói thì phải làm, dùng lòng thành mà  
nói lời thật, dùng lòng tốt nói lời hay, đó  
là lập ngôn.

說話算話，用真心講實話，用好心講好話，就是立言。

*We may be ordinary sentient beings, but we should shoulder our responsibilities and let go of our attachments as best we can.*

เราอาจเป็นสิ่งมีชีวิตปกติทั่วไป  
แต่เราควร้มีความรับผิดชอบ  
และปล่อยวางให้มากที่สุด

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

Tuy là người bình thường, nên có lòng gánh vác trách nhiệm, nên buông bỏ những lòng chấp trước.

*When you are busy, don't feel overwhelmed. When there is nothing to do, don't feel bored. In this way you will not be swayed by every turn in life and be utterly lost.*

เมื่อคุณยุ่งมากอยาธรูสึกทุ่มท้น  
และเมื่อคุณว่างมากอยาธรูสึกเบื่อ  
ด้วยวิธีนี้คุณจะไม่กลัวการเปลี่ยนแปลง  
และจะไม่สับสนไร้ทิศทาง

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

Khi bạn rộn, không nên cảm thấy bơ vơ, lúc rảnh rang, không nên cảm thấy chán chường, thì sẽ không đến nỗi buông trôi, mù mờ không biết làm gì.

*Don't get carried away when the sailing is smooth; don't lose heart and give up when the boat starts to toss and turn.*

อย่าหลงคิดว่าทุกอย่างจะเป็นไปอย่างราบรื่น  
และอย่าห้อยแท้เมื่อมีการเปลี่ยนแปลง

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

Khi thuận buồm xuôi gió, không nên say sưa mãn nguyện, khi gặp những biến đổi bất ngờ, không nên chán nản thất vọng.

*A narrow mind and insatiable greed will deprive even the wealthy of happiness.*

จิตใจที่คับแคบและความโลภที่ไม่รู้จบ  
จะกีดกันแม่กระถั่งความมั่งคั่งของความสุข

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

Nếu tâm lượng nhỏ hẹp mà lại tham lam vô độ, thì dẫn cho sống trong giàu có, cũng không hạnh phúc vui vẻ.

如果心量狹小又貪得無厭，縱然生活富裕，仍然不會快樂幸福。

*Advance your life in simplicity.  
Shine in difficulty.*

ยกระดับชีวิตของคุณด้วยความเรียบง่าย  
และจงส่องสว่างในความยากลำบาก

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

Đời sống nên trong cái bình thường  
tìm tiến bộ, trong gian nan khổ cực  
thấy cái vẻ vang.

*Seek abundance in calm and stability; See dignity in adversity.*

ชีวิตต้องแสวงหาความอุดมสมบูรณ์ในความสงบ  
และความมั่นคง และมีเกียรติบันความทุกข์ยาก

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

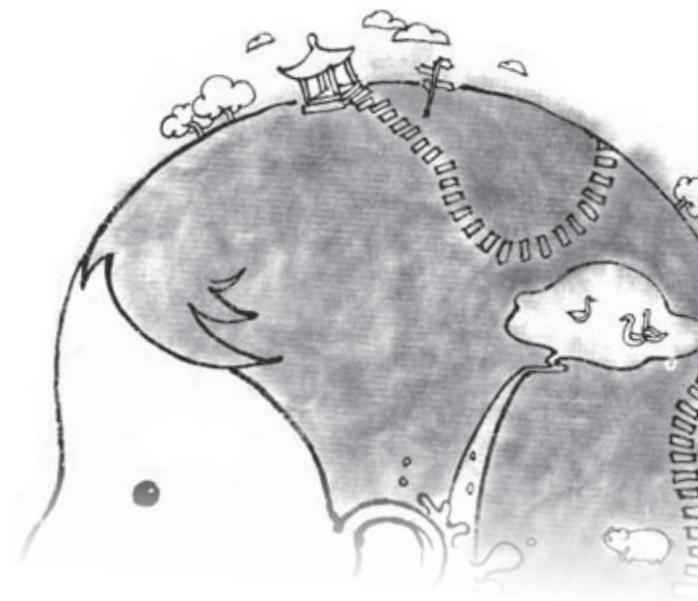
Đời người nên trong sự bình an tìm  
phong túc, lại trong cái rèn luyện thấy  
được sự trang nghiêm.

*Keeping your emotions steady is the foundation of unobstructed success.*

การรักษาอารมณ์ให้มั่นคง  
เป็นพื้นฐานของความสำเร็จที่ไร้สิ่งกีดขวาง

*Memiliki emosi yang stabil,  
itulah landasan kesuksesan.*

Có được một tinh thần ổn định,  
mới là nền tảng tất thắng.



心靈 Spiritual Development  
**成長**  
การพัฒนาจิตวิญญาณ  
Batin yang Berkembang  
Tâm linh thành trưởng

*When the mind is undisturbed by circumstances, that is the result of meditative concentration. When the mind is not separate from circumstances, that is the function of wisdom.*

จิตใจที่ไม่ถูกครอบครองจากสถานการณ์ต่างๆ คือผลลัพธ์ของการมีสมาธิ เมื่อจิตใจได้ผูกกับสถานการณ์รอบข้าง นั่นคือผลลัพธ์ของปัญญา

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

Tâm không lay chuyển theo hoàn cảnh, là kết quả của sự tu tập thiền định; tâm không rời khỏi hoàn cảnh, là tác dụng của trí tuệ.

*Retreat to advance; be silent to debate. These are the best methods to foster self development and to help others.*

ထုတေသနပြီး၊ ချို့ယွင်းပြီး ခြားပြုပြီး  
ပေါ်ပေါ်သွေးစွာ အမြတ်ဆုံး  
ပေါ်ပေါ်သွေးစွာ အမြတ်ဆုံး  
အမြတ်ဆုံး အမြတ်ဆုံး  
အမြတ်ဆုံး အမြတ်ဆုံး

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

Lấy lui thay tiến, lấy im lặng thay tranh biện, lấy hiến dâng vị tha để tự mình thành tựu là những phương pháp hay nhất.



佛在心中，佛在口中，佛在我們的日常生活中。

*Buddha in mind, speech,  
and daily life.*

มีพระพุทธเจ้าอยู่ในใจ  
อยู่ในคำพูด และอยู่ในชีวิตประจำวัน

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

Phật trong lòng ta, Phật trong lời ta,  
Phật trong đời sống ta.

慈悲是具有理智的感情，智慧是富有彈性的理智。

*Compassion is judicious affection.  
Wisdom is flexible intelligence.*

ความเมตตาคือความรักที่รอบครอบ  
ปัญญาคือความฉลาดที่ยืดหยุ่น

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

Tử bi là tình cảm có lý trí, trí tuệ  
là lý trí rất linh hoạt.

*North, south, east, west-all directions are fine. Walking, resting, sitting, sleeping-these are not separate from the Way. Always maintain a mind of humility. Repentance and repayment of kindness are qualities that will keep you walking on the Way.*

ทิศเหนือ ทิศใต้ ทิศตะวันออก ทิศตะวันตก ทุกทิศล้วน ดีทั้งนั้น  
การเดิน การพัก การนั่ง การนอน ล้วนเหล่านี้ ไม่สามารถแยกจากกัน ได้  
จริงๆ ความอ่อนน้อมถ่อมตนเสมอ การกลับใจและการตอบแทนบุญคุณ  
เป็นคุณสมบัติที่ทำให้คุณสามารถเดินต่อไป

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

Nam Bắc Đông Tây đều hay tốt, đi đứng ngồi nằm là nay đạo; trong lòng thường giữ thật hổ thẹn, sám hối đềền ơn phẩm đức cao.

*A practitioner should be honest and sincere, and harbor no evil thoughts. This is the meaning of "a straightforward mind is the ground of the Way."*

ผู้ประกอบการควรมีความซื่อสัตย์และความจริงใจ  
และไม่คิดเอาเปรียบ มั่นคงความจริงใจ  
และพื้นฐานของเส้นทาง

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

Kẻ tu hành nên thẳng thắn, thành thật mà đối đãi với người, không có tà niệm và ác niệm, thì là "chân tâm là đạo trang".

*When vexations arise, do not contend with them, but extinguish them with a mind of humility, repentance, and gratitude.*

อย่าพยายามต่อสู้กับความทุกข์ใจ ให้ดับมันด้วย  
ความถ่อมตน ความสำนึกรัก และความกตัญญู

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

Khi phiền não hiện lên, đừng kháng cự, nên dùng lòng hổ thẹn, sám hối và đội ơn cho tan đi.

當煩惱現前，不要對抗，要用慚愧心、懺悔心、感恩心來消融。



踏實的體驗生命，就是禪修。

*To wholly experience life is to practice Chan.*

การได้สัมผัสรู้ชีวิตโดยย่าง  
ครบถ้วนคือการทำสามารถ

*Sepenuh hati menghayati kehidupan, itulah praktik Chan.*

Hết lòng mà thể nghiệm đời người,  
đó là tu tập thiền định.

*A healthy body and mind constitute life's greatest treasure.*

การมีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี  
เป็นความมั่งคั่งที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในชีวิต

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

Có được một thân tâm khỏe khoắn,  
mới là của cải lớn nhất của đời người.

擁有身心的健康，才是生命中最大的財富。



呼吸即是財富，活著就有希望。

*Breathing is wealth-as long as you are alive there is hope.*

การหายใจคือความมั่งคั่ง  
ตระนได้ที่คุณยังมีชีวิตอยู่คุณก็มีความหวัง

*Napas adalah kekayaan,  
hidup adalah harapan.*

Hơi thở tức là của cải, còn sống  
thì có hy vọng.

*When your mind is tied into a knot,  
it is best to reflect deeply into the  
place where the mind arises and  
thoughts move.*

เมื่อความคิดของคุณมัดเป็นปม  
ถึงที่ดีที่สุดคือการสะท้อนความคิดด้วยสติปัลปูญา  
และความคิดที่กว้างข้างหน้า

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

Nếu "bối rối khó gỡ" trong lòng, cách  
tốt nhất là hướng về bên trong xem xét  
nơi ta động niệm khởi tâm.

心裡如果「打結」了，最好能向內觀看自己的起心動念處。

*When vexations descend upon you, it is best to enjoy the sensation of breathing.*

เมื่อคุณประสบปัญหา สิ่งที่ดีที่สุดที่คือ การเพลิดเพลินไปกับความรู้สึกของการกำหนดลมหายใจ

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

Khi bị phiền não khuấy nhiễu, lúc ấy tốt hơn hết là hưởng thụ cái cảm giác của hơi thở.

*An encumbered mind sees a world out of balance. An undisturbed mind sees a world of beauty.*

จิตใจที่โดนกีดขวางทำให้ไม่เห็นโลกแห่งความสมดุล แต่จิตใจที่ไม่ถูกรบกวนจะมองเห็นโลกที่สวยงาม

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

Khi lòng có trở ngại, thế giới trong mắt ta đều bất bình. Khi lòng không phiền não, thế giới trước mắt đều đẹp đẽ.



心不開朗就是苦，心境豁達就能轉苦為樂。

*A closed and clouded mind is suffering. An open and clear mind can transform suffering into happiness.*

จิตใจที่ปิดและลูกบดบังคือความทุกข์  
แต่จิตใจที่เปิดกว้างและชัดเจน  
จะสามารถเปลี่ยนความทุกข์เป็นความสุขได้

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

Lòng không cởi mở là khổ, tâm trạng rộng rãi sáng tỏ thì có thể biến khổ thành vui.

*The arising and perishing of phenomena is the way of the world. The wise thoroughly penetrate this arising and perishing.*

ปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นและพินาศลงใน  
เป็นหนทางของโลกใบนี้  
จงรู้แจ้งอย่างทะลุปรุโปร่ง

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

Hiện tượng sanh diệt là trạng thái bình thường trong thế gian, nếu thấu suốt hiện tượng sanh diệt ấy thì là người trí tuệ.

生滅現象是世間常態，若能洞察生滅現象，便是智者。



把心念轉過來，命運也就好轉過來。

*Transform your mind and transform your destiny.*

เมื่อคุณเปลี่ยนความคิดของคุณ  
ชะตากรรมของคุณก็จะเปลี่ยน

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

Biến đổi được tâm niệm,  
vận mệnh sẽ đổi tốt.

*Wisdom is not merely understanding the sutras; it includes the skillful means to transform vexations.*

ปัญญาไม่เพียงแต่ทำให้เข้าใจพระสูตร  
แต่มันรวมถึงความชำนาญในการรับมือ<sup>ช่อง</sup>  
กับความทุกข์ร้อนด้วย<sup>ช่อง</sup>

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

Trí tuệ không chỉ là thông hiểu kinh sách, mà là phương tiện khéo léo để biến đổi phiền não.

智慧並不只是通曉經典，而是要有轉化煩惱的巧妙方便。

*Vexation is bodhi, but that doesn't mean there is no vexation. Vexations exist, but don't see them as vexations.*

เมื่อความไม่สงบสุขเป็นโพธิ  
ไม่ได้หมายความว่าจะไม่มีความทุกข์  
ความไม่สงบสุขนั้นมือญ แค่อย่าไปคิดว่ามันเป็นเช่นนั้น

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

Phiền não tức là bồ đề, không đồng nghĩa với không có phiền não, mà là tuy có phiền não, nhưng không xem đó là phiền não.

*With a peaceful mind and physical harmony you will live in happiness.*

ตระบากที่ใจสงบและร่างกายมีความสมานฉันท  
ชีวิตก็จะมีความสุข

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

Chỉ cần hòa nhã trong lòng, đời sống sẽ an vui.

面對生氣，要學會「反觀自照」，照一照自己的心念，問一問為什麼要生氣？

*When angry, learn to contemplate and illuminate the mind. Consider your thoughts and ask yourself, "Why do I want to feel angry?"*

เมื่อเกิดความโกรธให้เรียนรู้ที่จะไตรตรอง และส่องสว่างจิตใจตนเอง และถามตนเองว่า  
“ทำไมฉันถึงโกรธ?”

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

Khi đối diện với nóng giận, nên tập cho sành "quán chiếu tự soi", quan sát ý niệm của ta, xem tại sao lại nóng giận?

*Mind engaged-things to do.  
Mind let go-nothing to do.*

ความคิดคนเราสามารถสร้างและ  
ลบล้างการกระทำได้

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

Bận tâm thì có phiền não,  
tâm buông xả thì chẳng có vấn đề gì.

操心就有事，放心便無事。



從自我肯定、自我提昇，到自我消融，是從「自我」到「無我」的三個修行階段。

*Self-affirmation, self-transformation, and self-dissolution are the three stages in the path from "self" to "no-self."*

การมีจุดยืนของตัวเอง การปรับปรุงตัวเอง  
และการยืนใจด้วยตัวเอง  
เป็นสามขั้นจากอัตตาไปสู่อันตตา

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

Từ nơi khẳng định tự ngã, nâng cao tự ngã, tới tự ngã tiêu tan, là ba giai đoạn tu hành từ "tự ngã" đến "vô ngã".

*Emphasize the cultivation of virtuous karmic causes; do not simply expect delightful karmic effects.*

เราควรรุ่งเรืองในลึงค์สามเหตุการเกิดกรรม  
ไม่ใช้มัวแต่คาดหวังถึงผลกรรมที่ดี

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

Nên chú trọng về bồi đắp nhân tốt, không nên chỉ chờ đợi để hưởng cái quả đẹp.

要重視善因的培育，不要只期待美果的享受。



當你體認到自己的智慧不足時，智慧已經在無形中增長了。

*When you recognize that you lack wisdom, your wisdom has already increased imperceptibly.*

เมื่อรู้ถึงความขาดแคลนของปัญญา  
เมื่อนั่นคุณจะรู้ถึงการเพิ่มพูนของปัญญา

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

Khi nhận thức được trí tuệ ta không đủ, trí tuệ đã tăng giá một cách vô tình.

*The mind should be like a wall, unmoving but functioning.*

จิตใจควรเปรียบเสมือนกำแพง  
ที่ไม่ไหวติงแต่ใช้งานได้เยี่ยม

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

Lòng nên như bức tường, tuy không động đậy, nhưng có tác dụng.

心要如牆壁，雖然不動，確有作用。

*Be a spotless mirror-clearly and vividly reflecting everything and stained by nothing.*

จะเป็นกระจกที่ใสสะอาดและสะท้อนทุกสิ่งอย่างชัดเจนและไม่ปนเปื้อนด้วยสิ่งใด

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

Nên như tấm gương soi không bụi bặm, chiếu thấu tất cả vạn vật nhưng không dính líu một vật gì.

*When everyone is blindly battling each other, it is best to choose another path.*

เมื่อทุกคนต่อสู้อย่างไร้จุดหมาย  
สิ่งที่ดีที่สุดคือการเลือกเส้นทางอื่น

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

Khi mọi người đều mù quáng mà tranh giành, thì tốt nhất ta nên chọn một con đường khác mà đi.

## 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](http://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](http://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 (II)

(English. Thai. Indonesian. Vietnamese. Chinese)-Paperback 2B

Author: Master Sheng Yen

Editor: Fashin Association of Dharma Drum Mountain

Cover calligraphy: Huang Dusheng

Back calligraphy: Master Sheng Yen

Inner inscription: Jorng Hung Nien

Inner illustration: Li Ling Chen

Distributed & Promoted by: DDM Fellowship of Honorary  
Directors

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 books for free distribution: 886-2-2397-5156

108Webside: [www.108wisdom.org](http://www.108wisdom.org)

Website: [www.shengyen.org.tw](http://www.shengyen.org.tw)

E-mail: [syf@shengyen.org.tw](mailto:syf@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: January 2021 (3,000 copies)

ISBN: 978-986-6443-98-5

書名：聖嚴法師108自在語第二集  
(英文、泰文、印尼文、越南文、中文)-**2B**平裝本  
著者：聖嚴法師  
編輯：法鼓山法行會  
封面題字：黃篤生  
封底題字：聖嚴法師  
內頁題字：鍾弘年  
內頁插圖：陳俐陵  
推廣流通：法鼓山榮譽董事會  
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  
108自在語網址：[www.108wisdom.org](http://www.108wisdom.org)  
網址：[www.shengyen.org.tw](http://www.shengyen.org.tw)  
E-mail：[syf@shengyen.org.tw](mailto:syf@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：2021年1月(3,000本)  
I S B N：978-986-6443-98-5

