

108 adages of wisdom (I)

Master Sheng Yen
聖嚴法師／著

108 自在語

විමුක්ති සඳහා මාර්ග - 108
චිත්තලාසනා ක්‍රම: 108 (2008) ද
පඤ්ඤා ආරාම 908 ආභූත

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 界 品

Becoming a Good Human Being _____Page

බොද බැති සබ සෑමව වටින සංවර්ධනය, සදහම් විමුක්තිය සදහාම පිළිපැයිය යුතු කරුණු 108ක් ලෙස මෙය දක්වා සිටිමු.

ආර්යාලයේ ප්‍රධානියා
කාන්තා ආගමානුකූල ආගම

001~031

人 界 品

Enjoying Work _____Page

සතුටින් තම කර්මයන්හි යෙදී සිටීම 033~059

අලුත් ජීවිතයක් සොයා
කාර්යාලයේ සහභාගී

人 界 品

Living Peacefully and Calmly _____Page

"නිසල පිපිනක් ගතකිරීම" 061~091

ලැබෙන සුභසම්පන්නතාවය
සාමාන්‍ය ජීවිතයේ සහ සමාජයේ

人 界 品

Happiness in this World _____Page

"ඉදිරි භූමියක් ගොඩ නැගීම" 093~117

ලැබිය යුතු සුභසම්පන්නතාවය
සුභසම්පන්නතාවයේ මාර්ගය



人 界 品

Becoming a Good Human Being

බොද බැති සබ සෑමව වටින සංවර්ධනය, සදහම් විමුක්තිය සදහාම පිළිපැයිය යුතු කරුණු 108ක් ලෙස මෙය දක්වා සිටිමු.

ආර්යාලයේ ප්‍රධානියා
කාන්තා ආගමානුකූල ආගම



需要的不多，想要的太多。

Our needs are few; our wants many.

අපේ සැබෑ අවශ්‍යතා ඉතා ස්වල්පය.
එහෙත් අපේ ආශාවන්/ ඕනෑකම් සුවිශාලය.

လိုချင်တာများදාලොත්
තකය්ලොව්වාන මොහොතක මොහොතක

අපේ අවශ්‍යතා ස්වල්පය
අපේ ආශාවන් සුවිශාලය

知恩報恩為先，利人便是利己。

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.

කළ ගුණ සැලකීම සහ පෙරළා කරුණාවන්ත වීම.
මෙය පළමු තැන ගනී. අනුන්ව උදවු කිරීම තමාටම
උපකාර කර ගැනීමකි.

ကျေးඳු:දායකයන්. ක්‍රියා:දායකයන්. ජීවිත:දායකයන්.
දැ.අනුන්ව:දායකයන්. ක්‍රියා:දායකයන්. ජීවිත:දායකයන්.

මුද්‍රා:දායකයන්. ස්වල්පය:දායකයන්. සුවිශාලය:දායකයන්.
මුද්‍රා:දායකයන්. ස්වල්පය:දායකයන්. සුවිශාලය:දායකයන්.
මුද්‍රා:දායකයන්. ස්වල්පය:දායකයන්. සුවිශාලය:දායකයන්.



盡心盡力第一，不爭你我多少。

Do your utmost – no matter who gains or loses.

စိတ်ရောကိုယ်ပါ တတ်အားသ၍ ကြိုးစားပါ။
သူသူငါငါ နည်းသည်များသည် ပြိုင်စရာမလို။

ဗျာဠာနှင့် ဂရုဏာမှ ရန်သူမရှိ။
ဥပဇာတိနှင့် ဝိသုဒ္ဓါမှ ဝိပဿနာမရှိ။

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

ဆရာတော်တို့၏ နိဗ္ဗာန်ရောက်ရှိရေးကို
အားပေးပါ။ အားပေးပါ။ အားပေးပါ။

ကုသိုလ်ကံအားဖြင့် ဝိပဿနာမရှိ။
အရဟံသာနိဗ္ဗာန်ရောက်ရှိ။

ကုသိုလ်ကံအားဖြင့် ဝိပဿနာမရှိ။
အရဟံသာနိဗ္ဗာန်ရောက်ရှိ။

慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱。



四感：感恩、感謝、感化、感動。

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

ការព្រមព្រៀង ក្នុងចិត្ត គឺ គោរព យកចិត្តទុកដាក់ ចំពោះ អ្នកដទៃ គឺ យល់ច្បាស់ ថា គ្រប់ អ្វី ក៏ បាន មក ពី គ្រូ ឬ អ្នកដទៃ ដូច្នោះ យើង គួរ គោរព គ្រូ ឬ អ្នកដទៃ ដោយ ចិត្ត ទុកដាក់ គ្រប់ គ្រា គ្រប់ ទីកន្លែង ដើម្បី ឱ្យ យើង រៀន បាន ច្រើន បំផុត ពី គ្រូ ឬ អ្នកដទៃ ទាំង គ្រប់ គ្រា គ្រប់ ទីកន្លែង ។

ចំណេះដឹង គឺ មក ពី ការ រៀន ពី គ្រូ ឬ អ្នកដទៃ ។
ការ រៀន គឺ មក ពី ការ យល់ ច្បាស់ ពី គ្រូ ឬ អ្នកដទៃ ។
ចំណេះដឹង គឺ មក ពី ការ យល់ ច្បាស់ ពី គ្រូ ឬ អ្នកដទៃ ។

អាកប្បកិរិយា ៤ យ៉ាង ដែល ត្រូវ ធ្វើ ចំពោះ អ្នកដទៃ មាន ៖ ការ ជឿជាក់ គុណ, ការ ច្នៃ អំណរ គុណ, ធ្វើ ឲ្យ គេ អាច ផ្លាស់ ប្តូរ ពី អាក្រក់ ទៅ ជា ល្អ និង ការ ជំរុញ ទឹកចិត្ត ។

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

ការ ប្រឈម មុខ បញ្ហា គឺ មក ពី ការ ប្រឈម មុខ បញ្ហា ។
ការ ប្រឈម មុខ បញ្ហា គឺ មក ពី ការ ប្រឈម មុខ បញ្ហា ។
ការ ប្រឈម មុខ បញ្ហា គឺ មក ពី ការ ប្រឈម មុខ បញ្ហា ។

ប្រឈម មុខ បញ្ហា គឺ មក ពី ការ ប្រឈម មុខ បញ្ហា ។
ប្រឈម មុខ បញ្ហា គឺ មក ពី ការ ប្រឈម មុខ បញ្ហា ។
ប្រឈម មុខ បញ្ហា គឺ មក ពី ការ ប្រឈម មុខ បញ្ហា ។

ចំណេះដឹង គឺ មក ពី ការ រៀន ពី គ្រូ ឬ អ្នកដទៃ ។
ការ រៀន គឺ មក ពី ការ យល់ ច្បាស់ ពី គ្រូ ឬ អ្នកដទៃ ។
ចំណេះដឹង គឺ មក ពី ការ យល់ ច្បាស់ ពី គ្រូ ឬ អ្នកដទៃ ។

四它：面對它、接受它、處理它、放下它。



四福：知福、惜福、培福、種福。

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

កុំបាច់ ធនធាន ពុំបាច់ បង្កើន ឲ្យបាន ដល់
ខ្ពស់ បំផុត គ្រប់គ្រង ឲ្យបាន ល្អ
ដល់ បំផុត ដាំ គ្រប់គ្រង ឲ្យបាន ល្អ

កោនៈឱ្យៈចោរៈលះឱ្យៈ-កោនៈឱ្យៈចោរៈ
យី កោនៈឱ្យៈចោរៈនុម្រា កោនៈឱ្យៈចោរៈ
ប្តីៈយោន ឱ្យៈប្តីៈ

វិធីសាស្ត្រប្តូរយ៉ាងនាំមកនូវសំណាងល្អមា
នៈ ដឹងនូវអ្វីដែលអ្នកប្រាថ្នា, ពេញចិត្តវា,
ចម្រើនវាឲ្យច្រើនឡើង, ដាំពូជសិរីទៅថ្ងៃអនាគត ។

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

គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង ត្រូវ គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង
គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង
គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង

រត់ចោល រត់ចោល រត់ចោល រត់ចោល រត់ចោល
រត់ចោល រត់ចោល រត់ចោល រត់ចោល រត់ចោល

ប្រសិនបើអាច ហើយគេអនុញ្ញាតហើយ
ស្វែងរកវាទៅ តែប្រសិន បើវាមិនអាច
ហើយត្រូវបានគេហាមប្រាមនោះ
ត្រូវចេញឲ្យឆ្ងាយពីវា ។

能要、該要的才要；不能要、不該要的絕對不要。



平常心就是最自在、最愉快的心。

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

සාමාන්‍ය සිත නිතරම නිදහසේ තබා ගන්න.
එ තුළින් නිමක නැති සතුටක ඔබට ලැබෙනු ඇත.

သာမန် ශ්‍රෝණි දිනේදා නිවැරදි වන්න.
ලွහලු වන්න. ධර්මයට වැඩි වැඩි වන්න.

පිණිස පුද්ගලයන් සියලුම දේ සඳහා
සියලුම දේ සඳහා ၂

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

ඉඳිවිට තබන සර්ව වූ පියවරක, හිස වූ
සෞම්‍ය වචන සියයකට වඩා වටිනාකමක් ඇත.

සියලුම දේ සඳහා වැඩි වැඩි වන්න.
සියලුම දේ සඳහා වැඩි වැඩි වන්න.
සියලුම දේ සඳහා වැඩි වැඩි වන්න.
සියලුම දේ සඳහා වැඩි වැඩි වන්න.

ධර්මයට වැඩි වැඩි වන්න.
ධර්මයට වැඩි වැඩි වන්න.

踏實地走一步路，勝過說一百句空洞的漂亮話。



知道自己的缺點愈多，成長的速度愈快，對自己的信心也就愈堅定。

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

ඔබ තුළ ඇති දුර්වලතා වැඩි වශයෙන් හඳුනා ගැනීම තුළ ඔබගේ දියුණුව වැඩි වන අතර ආත්ම විශ්වාසය ද වැඩි වනු ඇත.

မိမိ၏ချို့ယွင်းချက် များများသိရှိလေ၊
တိုးတက်မှုမြန်ဆန်လေ၊
မိမိပေါ်ယုံကြည်စိတ် ခိုင်မာလေ။

រីកតែដឹងនូវចំណុចខ្សោយរបស់ខ្លួនឯងអ្នក
កាន់តែច្រើន ខ្លួនឯងរីកតែមានការរីកចម្រើន
និងមានទំនុកចិត្តខ្ពស់ ។

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

ඔබගේ දෙනෙත් හැර තබන්නා මෙන්ම දෙසවන්ද හැර තබන්න. ඔබම ඔබේ කට වසා තබා ගන්න. දෙඅත් දෙපා ගෙවත්ව ක්‍රියා කරවන්න. ඒ සමඟ විශදුම් කිරීම අඩු කරන්න.

များများနားထောင် මျားමျားගර්.
စကားලျှောලො. කොරේ:තා
නාලුර්ලුර් ලෙලිලිලිලිලිලි ලෙලිලි.
දිරිකිකි:ලිලිලිලිලිලිලි ලිලිලිලිලිලිලි.

មើលឲ្យច្រើន ស្តាប់ឲ្យច្រើន និយាយតិច
ធ្វើឲ្យលឿន ប្រើពេលឲ្យ ទៅតាមសម្រួល ។

多聽多看少說話，快手快腳慢用錢。



唯有體驗了艱苦的境遇，才會有精進奮發的心。

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

අභියෝගයන්ට මුහුණ දීම තුළින්ම
උද්යෝගීමත් අනාගතයක් උදාකළ හැක.

ကျပ်တည်းခက်ခဲ၊ ဆင်းရဲදුක
ကိုယ်တိုင်ကြීဖူးမှသာ၊ ඔබ්බකින්ද
අපරිමාණයෙන් කැපී පෙනේ။

ලුංណාභිකාසුභප්ප්‍රභූතා
භූතාසුභප්ප්‍රභූතා
භූතාසුභප්ප්‍රභූතා

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

පුද්ගලික පැතිරුණු මනසක් ඇති කරගන්න.
නිශ්චිත වූ උරුමයක් ඇති කරගන්න.
එය ඔබගේ ජීවිතයට හේතුවනු ඇත.

ඛිංඛාංග්‍රොද්ධොභිකා සංකමංචි
භිංඛාංග්‍රොද්ධොභිකා සංකමංචි
භිංඛාංග්‍රොද්ධොභිකා සංකමංචි

ත්‍රිංඛාංග්‍රොද්ධොභිකා සංකමංචි
ත්‍රිංඛාංග්‍රොද්ධොභිකා සංකමංචි
ත්‍රිංඛාංග්‍රොද්ධොභිකා සංකමංචි

踏踏實實做人，心胸要廣大；穩穩當當做事，著眼宜深遠。



愛享工作
Enjoying Work

සතුටින් කටයුතු වීම යෙදී සිටීම
အလုပ်ට ඉගැන්වීම
තෘප්තිමත්ව සිටීම

隨
遇
而
安
，
隨
緣
奉
獻
。

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

සෑම අවස්ථාවකම සන්සුන්ව සිටින්න.
ඉඩ ලද විගස පරිත්‍යාග කරන්න.

ကြීඤ්ඤා මුඛයෙන්
අනුමතයෙන්
පවසන්න.

සුභසම්පන්නතාවයට
සහය වන පරිදි
සියලු දේ සිදු කරන්න.

成
功
的
三
部
曲
是
：
隨
順
因
緣
、
把
握
因
緣
、
創
造
因
緣
。

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

සේවයේ හා තත්වයන් සමඟ කටයුතු
කරන්න. අභියෝගයන්ට මුහුණ දෙන්න.
නොපැමිණි ඵලා මතුකර ගන්න. එය
සාර්ථකත්වයේ හෙළිවීමක් නිසමය වේ.

අනුමතයෙන්
අනුමතයෙන්
පවසන්න.

විශ්වාසයෙන්
විශ්වාසයෙන්
විශ්වාසයෙන්

見有機緣宜把握，沒有機緣要營造，機緣未熟不強求。

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

සුදුසු කාලය එළඹ විට එයින් එල නෙලා ගන්න.
එසේ නොමැති විට එවා උපද්දුවන්න. තත්ත්වයන්
වැඩි වීමට ප්‍රථම යමක් බලෙන් නොකරන්න.

အကြောင်းတိုက်ဆိုင်
အခွင့်အလမ်းပေါ်ပေါက်ပါက အလွတ်မခံသင့်၊
အခွင့်အလမ်း ဖန်တီးနိုင်က ကြိုးစားပါ။
အကြောင်းမတိုက်ဆိုင်၊ အခွင့်အလမ်း
မပြည့်စုံက အဓမ္မမပြုရ။

ក្តាប់ឱកាសឲ្យបាននៅពេលវាមកដល់,
ត្រូវចេះបង្កើតឱកាស បើវាមិនមានទេនោះ,
ប៉ុន្តែបើមិនទាន់មានឱកាសល្អសមរម្យទេនោះ
កុំទាន់ធ្វើរឿងដែលឥតប្រយោជន៍ឡើយ ។

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

ජීවිතයක දියුණුව මෙන්ම පසුබැඳීම ද ඇතිවිය
හැක. මෙය අපේ දියුණුවට හොඳම පාඩම වේ.

ဘဝ၏ අතර්အကျු අပြောင်းအလဲသည်
ရှင်သန်ကြီးထွားမှုအတွက်
အတွေ့အကြုံဖြစ်သည်။

ការឡើងចុះនៃរឿងរ៉ាវជីវិត
គឺជាគ្រឿងនាំឲ្យមានការរីកចម្រើន និង អភិវឌ្ឍន៍ ។

人生的起起落落，都是成長的經驗。



慈悲心愈重，智慧愈高，煩惱也就愈少。

*Deep wisdom, great compassion:
few vexations.*

අනුකම්පාව වැඩිවීම සමගම අපගේ බුද්ධිය ද
වඩිඳියුණු වන අතරම අමනාපය ද අඩුවනු ඇත.

මෙတ္တာ၊ කරුණා အားකောင်းලො၊
නුඤ්ඤා ක්‍රීයා පුරුද්දක
ලෝකයේදීදී ॥

ត្រូវមានបញ្ញាច្រើន និង មហាករុណា
នោះការរំខាន នឹងមានចំនួនតិចបំផុត ។

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

පුද්ගලික වාසි අවාසි ගැන නොසිතන්න.
බුද්ධියෙන් කටයුතු කර මිනිසුන්ට
මනව දයාවෙන් සානුකම්පිතව සලකන්න.

အခြေအနေအမျိုးမျိုးနှင့် රင်ဆိုට් දායාද
මිමිණි අකුණු අමුණු යුතු මෙන්
අසුනුකුණු නුඤ්ඤා ॥ ලුපුදුලුකුණු
මෙတ္တာ කරුණා ආරාධනා ආදී මිනිසුන්
පුරුද්දක පුරුද්දක ॥

ត្រូវប្រឈមមុខនឹងបញ្ហានៅចំពោះ
មុខ, ប្រើបញ្ញាដើម្បីដោះស្រាយ,
ចូរមានករុណាចំពោះមនុស្សទាំងឡាយ,
បំភ្លេចចោលនូវផលប្រយោជន៍, អំពើអាក្រក់,
ផលចំណេញ និង ការខាតបង់ នោះក្តីបារម្ភនឹងតាត់បង់ ។

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。



甘願吃明虧，是仁者；受辱吃暗虧，是愚蟲。

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

ប្រសិនបើ គេបោកយក ឥតច្បាស់ យល់
ទ្រព្យសម្បត្តិ គ្រប់គ្រាន់ ក៏ប្រាប់ បញ្ជូនផង
យល់ច្បាស់ ហើយប្រាប់ គេក៏ យល់ យល់
ហើយ គេក៏ យល់ យល់ យល់ យល់

ក្បែរឆ្នាំ ១០០ ឆ្នាំ មុន
នគរវង្ស បាន ប្រកាស
មន្ត្រីមនុស្ស និង ល្អ មនុស្ស
នគរវង្ស បាន ប្រកាស ល្អ មនុស្ស

អ្នកប្រាជ្ញរមែងមិនញញើតនឹងសេចក្តីទុក្ខ តែជនពាលវិញតែងតែជួបភាពអាម៉ាស់នៅពេលជួបបញ្ហា ។

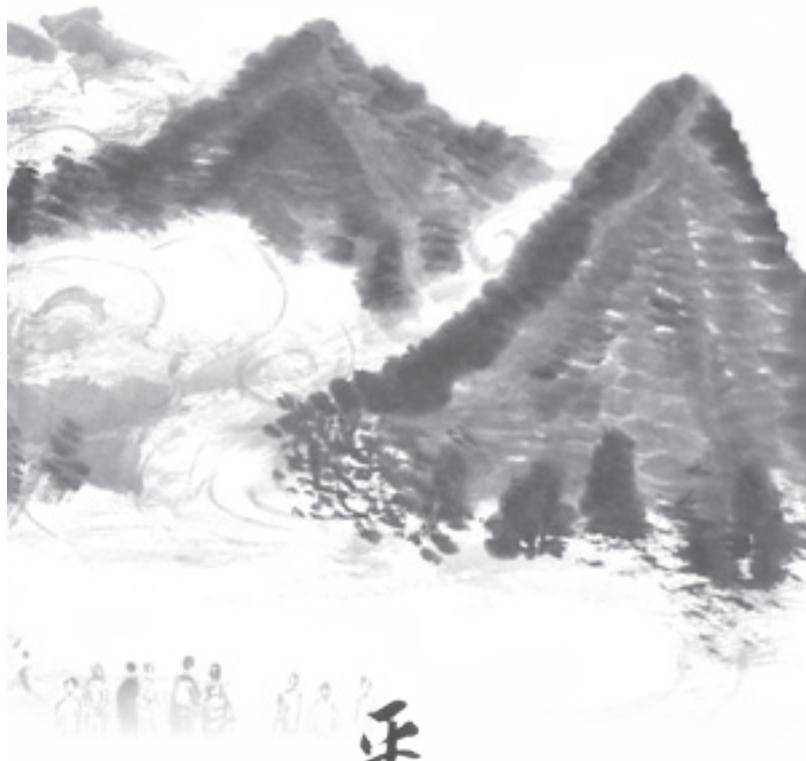
壓力通常來自對身外事物過於在意，同時也過於在意他人的評斷。

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

ក្នុង ក្រុមគ្រួសារ ក្នុង ក្រុម គ្រួសារ
គ្រួសារ គ្រួសារ គ្រួសារ គ្រួសារ

ប្រសិនបើ អ្នក មិន យល់
យល់ យល់ យល់ យល់
យល់ យល់ យល់ យល់

សម្តែងអារម្មណ៍តាមធម្មតាកើតឡើងពីការបារម្ភច្រើនជាមួយនឹងបញ្ហាដែលយើងជួបប្រទះ រួមទាំងមនុស្សដែលនៅចាំមើលយើង ។



平安人生

Living Peacefully and Calmly

"විසම ජීවිතයක් ගතකිරීම"
ලද්දාට අනෙක් අයට දායාද
අප්පාදාය සමුදාය සහ අනෙකුත් සමුදාය



生命的意義是為了服務，生活的價值是為了奉獻。

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

"ဇာတိကံ နေဝေ ကိရိတံ ဇာတိကံ ပဏာမံ
ဇာတိကံ ဝေ။" ဇာတိကံ ပဏာမံ ဇာတိကံ
ဇာတိကံ ဝေ။ ဇာတိကံ ပဏာမံ ဇာတိကံ
ဇာတိကံ ဝေ။

ရှင်သန်မှု၏ အဓိပ္ပါယ်သည်
သူများအကျိုးဆောင်ဖို့၊
နေထိုင်မှု၏ အဓိပ္ပါယ်သည်
တင်ဆက်ဖို့ဖြစ် သည်။

အကုန်အလုံးအရင်းအစွမ်းအားကို
အသုံးပြု၍ အကျိုးပြုစေရန်
အားထုတ်ဆောင်ရွက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

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

ကံဝေ ဝေ။ ဇာတိကံ ပဏာမံ ဇာတိကံ
ဇာတိကံ ဝေ။ ဇာတိကံ ပဏာမံ ဇာတိကံ
ဇာတိကံ ဝေ။

ဘဝ၏ ရည်ရွယ်ချက်သည်ကံကြွေးဝင့်ကြွေးကို
ခံယူ၊ ပေးဆပ်၊ ထပ်မံအဓိဋ္ဌာန်ဖြင့်
စုဆောင်းရမည်။

အလုပ်အကိုင်အကုန်အလုံးအရင်းအစွမ်းအားကို
အသုံးပြု၍ အကျိုးပြုစေရန်
အားထုတ်ဆောင်ရွက်ခြင်း ဖြစ်သည်။

人生的目標，是來受報、還願、發願的。



人的價值，不在壽命的長短，而在貢獻的大小。

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

අපගේ ජීවිතයක වටිනාකම ජීවත්වන කාලය (එනම් වසර ගණන) මත නොව ඔහු හෝ ඇය දායක වන ප්‍රමාණය මත රැඳී පවතිනු ඇත.

လူ၏တန်ဖိုးမှာ သက်တမ်း
တိုသည်ရှည်သည်နှင့်မဆိုင်၊ တင်ဆက်မှု
ကြီးသည်ငယ်သည်နှင့် ဆက်နွယ်သည်။

តម្លៃនៃជីវិតគឺមិនស្ថិតនៅលើអាយុនោះ
ទេ តែស្ថិតនៅលើការធ្វើ ទាន ។

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

අතීතය අමතක කර අනාගතය ගැන සිහින මාළිගා නොතනා වර්තමානයෙන් ප්‍රයෝජන ලැබීම ඉතා වැදගත් වේ.

အတိတ်က ဗလာ၊ အနာဂတ်သည် အိပ်မက်၊
ပစ္စုပ္ပန်ကို အပိုင်ရဖို့အရေးကြီးဆုံး။

អតីតកាលគឺជាអន្តការ តែអនាគត ក្តីស្រប
និងបច្ចុប្បន្ន ទើបវាមានសារៈសំខាន់ ។

過去已成虛幻，未來尚是夢想，把握現在最重要。

不用牽掛過去，不必擔心未來，踏實於現在，就與過去和未來同在。

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

ඔබ සම්පූර්ණයෙන්ම වර්තමානයේ ජීවත්
වන්න. එසින් ඔබ අතීතයටත් අනාගතයටත්
සම්බන්ධ වනු ඇත.

ပြီးခဲ့သည်ကို စွဲလန်းစရာမလို၊
අနාගතයට අතරතුර තොරතුරු
ලබාගැනීමට අවශ්‍ය නොවේ.
අතීතයටත් අනාගතයටත්
සම්බන්ධ වීමට අවශ්‍ය නොවේ.

මිනිසුන්ට පාඩමක් ලෙසින් අතීතය
හෝ අනාගතය ගැන කිසිවක්
කිසිවක් කිසිවක් කිසිවක්
කිසිවක් කිසිවක් කිසිවක්

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

දැනුම, අත්දැකීම, තාරකික විශිෂ්ටත්වය
සහ කරුණු ප්‍රඥාව නොවන්නේය.

නුතන පවුලක්
පහසුවෙන්ම අතීතයට අනුකූල
වීමට අවශ්‍ය නොවේ. අනුකූල
වීමට අවශ්‍ය නොවේ. අනුකූල
වීමට අවශ්‍ය නොවේ.

පවුලක් මිනිසුන්ගේ ජීවිතයේ
මිනිසුන්ගේ ජීවිතයේ මිනිසුන්ගේ
ජීවිතයේ මිනිසුන්ගේ ජීවිතයේ
ජීවිතයේ මිනිසුන්ගේ ජීවිතයේ

智慧，不是知識、不是經驗、不是思辯，而是超越自我中心的態度。



救苦救難的是菩薩，受苦受難的是大菩薩。

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

අප දැකින මුදා ගැනීමට උපකාර වන
අය බෝධිසත්වයන් වන අතර සසර දුක
නිවීමේ කාර්යයේ නියැලී සිටින්නේ උදාර මු
බෝධිසත්වයන් වහන්සේලා වනු ඇත.

වෛ:දුකුකාර්යතර්දිනිතා භොමිදාහ්නි।
වෛ:දුකුඛන්ත:නෙතා මහාභොමිදාහ්නි॥

ព្រះពោធិសត្វជួយសង្គ្រោះមនុស្សសត្វដៃ
លមានសេចក្តីទុក្ខ, ព្រះអង្គទទួលនូវសេច
ក្តីទុក្ខដោយខ្លួនឯង ។

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

උපත ජරාවට පත්වීම (වයසට ගාම) හා මරණය
ජය ගැනීමට කරුණු 03ක් සම්පූර්ණ කරන්න.
* සතුටින් ඉන්න. * නිරෝගී මනසකින්/ සිතකින්
යුතුව රෝගවලට මුහුණ දෙන්න. * වයසට ගාම
සාදුව අපේක්ෂා කරන්න.

ඉ:දි. අදි. ජා දුකුලුඛන්ත:නෙතා මහාභොමිදාහ්නි।
චුතර්- අධාර්ගුන්ත:නෙතා මහාභොමිදාහ්නි।
භොමිදාහ්නි: නෙතා මහාභොමිදාහ්නි।
අධාර්ගුන්ත:නෙතා මහාභොමිදාහ්නි॥

គោලකාරណිපීយාංගිදෙවනෙතීක්රොයකාරකීඨ
කාරයී නිහ ආතතාස්ඨික කීර්තීතොගෙහුකොය
ආතීර්තාය, පුරයමහුඛනීඨි
නිහහනීසඤ්චිමහුඛනීඨිතාස්ඨික ។

超越老病苦三原則：活得快樂、病得健康、老得有希望。



超越死亡三原則：不要尋死、不要怕死、不要等死。

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

- មរណៈយុគ អភិវឌ្ឍន៍ ឆ្លើយ ទេវតា
- ប្រតិបត្តិ គួន អង្គការ គ្រប់គ្រង
- * គិតគូរ មរណៈយុគ គោរព គោរព
- * គិតគូរ មរណៈយុគ គោរព គោរព
- * មរណៈយុគ គួន គោរព គោរព

ដោយ គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង
 គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង
 ដោយ គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង
 ដោយ គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង

គោលការណ៍ បីយ៉ាង ដែល នៅ ពី ក្រោយ នៃ សេចក្តី
 ស្លាប់ គឺ កុំ ស្វែង រក វា, កុំ ខ្លាច វា និង កុំ ទន្ទឹង រង ចាំ វា ។

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

មរណៈយុគ គួន គោរព គោរព គោរព គោរព
 គោរព គោរព គោរព គោរព គោរព គោរព

ដោយ គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង
 ដោយ គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង
 ដោយ គ្រប់គ្រង គ្រប់គ្រង

សេចក្តី ស្លាប់ គឺ មិន មែន ជា ព្រឹត្តិការណ៍ ដែល សប្បុរស
 យីករាយ ហើយ ក៏ មិន មែន ជា ហេតុផល ដែល នាំ
 ឲ្យ កើត ទុក្ខ នោះ ដែរ ប៉ុន្តែ វា គឺ ជា ផ្លូវ ប្រតិបត្តិ ដើម្បី ប្រ
 ជ្រើស រើ ជំនឿ ចិត្ត ដ៏ ពិត ប្រាកដ ទេ តើ ។

死亡不是喜事，也不是喪事，而是一件莊嚴的佛事。



每一個孩子，都是幫助父母成長的小菩薩。

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

සෑම ළමයෙකුම දෙමාපියන්ගේ අධ්‍යාත්ම
සංවර්ධනයට උපකාරී වන කුඩා බෝධි සත්වයෙකි.

ကလေးတိုင်းသည် မိဘများကို
ဉာဏ်ကြီးထွားဖို့ အထောက်အကူပေးသော
ဗောဓိသတ္တ ကလေးဖြစ်သည်။

ក្មេងៗ គឺជាព្រះពោធិសត្វ ដែលជួយឲ្យឪ
ពុកម្តាយរបស់វាមានការអភិវឌ្ឍ ។

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

නව ගොවුන් විශේෂ සිටින්නන් සුරැකිය යුතු
අතර ඔවුන් ගැන දුක් නොවිය යුතුවේ. ඔවුන්ට
මග පෙන්වන්න. පාලනය නොකරන්න. ඔවුන්ට
අණ නොදෙන්න. නමුත් සාකච්ඡා කරන්න.

ကလေးလူငယ်ပေါ် ချစ်ခင်စွာစောင့်ရှောက်ပါ။
ပူပင်စရာမဟုတ်။ နည်းပေးလမ်းပြ ဦးဆောင်ပါ။
ထိန်းချုပ်စရာမဟုတ်။ တိုင်ပင်ဆွေးနွေးပါ။
အာဏာသုံးစရာမဟုတ်။

ជាមួយនឹងក្មេងជំទង់ ចូរចេះខ្វល់ខ្វាយ
ប៉ុន្តែកុំបារម្ភខ្លាំងពេក, ចូរបង្ហាញផ្លូវដល់ពួកគេ
តែមិនមែនគ្រប់គ្រងទេ, ចូរបង្កើន
នូវទំនាក់ទំនងជិតស្និទ្ធជាមួយគេ
តែមិនមែនជាការប្រើអំណាចនោះទេ ។

對青少年，要關心不要擔心，要誘導不要控制，用商量不用權威。



愛你的孩子，與其擔心，不如祝福吧！

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

ឱណាចេ ធួធួរំលាង ហេង ធួង ខោលងង.

သင့်ကလေးကို ချစ်လျှင်၊ စိတ်ပူမည့်အစား
ကောင်းချီးတော်အတွက် ဆုတောင်းပေးပါ။

ការស្រឡាញ់កូនដ៏ពិតប្រាកដគឺការផ្តល់ឱ
កាសឲ្យពួកគេ ប្រសើរជាងធ្វើឲ្យពួកគេពិបា
កដោយការបារម្ភរបស់យើង ខ្លាំងពេក ។

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

គេឆ្ងៃ ហា ឃិរិធុ កុបរ គណ្ណិយាវិ
លទ្ធផលងងា កាហារ ណិរិម មក រុធុ កុហិ
កុបរ មិ ករិក មិធុងាវ មក ខោរុធុ.

လင်မယားဖြစ်လာလျှင် လူម្នាក់
တော်စប់ម្តងဖြစ်သည်။
ဝေဖန်သုံးသပ်စရာမဟုတ်။

ទំនាក់ទំនងរវាងប្តី និង
ប្រពន្ធក្នុងផ្នែកលើការគោរពគ្នា មិនមែនការ
ឈ្លោះទាស់ទែងគ្នាកុំខុសរកត្រូវឡើយ ។

夫妻是倫理的關係，不是「論理」的關係。



心不平安是真正的苦，身體的病痛不一定是苦。

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

ශාරීරික අසනීප දුක් ජීවිත නොවනු ඇත. සන්සුන් නොවනු මනසින් දුක්ගෙන දෙනු ඇත.

စိတ်မချမ်းသာခြင်းသည် ဒုက္ခအစစ်।
ကိုယ်ခန္ဓාවැඩීමට
දුක්ගොදුරු වන්නේ නොව
දුක්ගොදුරු වන්නේ නොව

සෙසු සෑම දේවතාවකටම සේවය කළ යුතු වුවද
සුව ។ කාලයින් පැවැත්වූ කාලය නිසා සිදුවූ
සිද්ධි මිනිසා සේවය කළ යුතු වුවද

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

ශාන්ත වූ මනසක් නිර්මාණය කරගැනීමට පළමුව
මෙත් සිත දියුණු කරගෙන ඇතිවන, දුක්, අනාත්ම
යන ක්‍රියාකාරී භාවනාව හෝ නව අරභයා
බුදුගුණ මෙහෙය කරන්න. ලොව්තුරු බුදු ජිනාණන්
අනුස්මරණය කරන්න. බුද්ධානුස්මරණ භාවනාව වඩන්න.

စිත මනසක් නිර්මාණය කරගැනීමට පළමුව
“နමො ගුණීයාභි ජාතී” ඉතිරි කර
ඉදිරිපිට අමුණු ගුණීයාභි ජාතී

នៅពេលដែលជීងចුග්සාචාපිඝුដែលපුគුලමිස
បានគ្រប់គ្រងល្អហើយ រមែងនាំមកនូវបញ្ហានោះ
ចូរប្រញាប់ស្នាដ្យាយថា "ខ្ញុំសូមដល់ព្រះពោធិសត្វអរ
លោកិស្វរៈ Guan Yin" ដើម្បីធ្វើចិត្តរបស់អ្នកស្ងប់ ។

明知心不平安是苦事，就趕快以持念「南無觀世音菩薩」來安心吧！



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.

ဇေယျာဓိကဏ္ဍိယ ဘေးဗျာဒိတ ဝိပဿနာ
သောမဏိယ ဝိပဿနာ နှင့် ဝိပဿနာ
ဦးစွာ ဝိပဿနာ ဖြစ်ပါသည်။

လက်ရှိပိုင်ဆိုင်မှုသည် အကောင်းဆုံး၊
ပိုင်ဆိုင်မှုဘယ်လောက်များများ
မတင်းတိမ်နိုင်တာ
ဆင်းရဲသားလူမွဲနှင့် မခြားပါ။

မိမိ၏ ပစ္စည်းကိစ္စကို မိမိ၏ စိတ်နှလုံးဖြင့်
အကောင်းဆုံး စီစဉ်ပြီး ဝိပဿနာ
ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ဝိပဿနာ
အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသည်။

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

မိမိ၏ စိတ်နှလုံးကို စိတ်နှလုံးဖြင့်
အကောင်းဆုံး စီစဉ်ပြီး ဝိပဿနာ
ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ဝိပဿနာ
အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသည်။

အဓမ္မထိန်းချုပ်နည်းဖြင့် စိတ်ခံစားမှုကို
မဖိနှိပ်ရ။ အကောင်းဆုံး
အထူးစောင့်ကြည့်နည်းဖြင့် သော်
လည်းကောင်း၊ ဘုရားဂုဏ်တော်
ရွတ်ဆိုနည်းဖြင့် သော်လည်းကောင်း၊
ဆုတောင်း၍ စိတ်ခံစားမှု ကို ဖြေသိမ့်ရမည်။

မိမိ၏ စိတ်နှလုံးကို စိတ်နှလုံးဖြင့်
အကောင်းဆုံး စီစဉ်ပြီး ဝိပဿနာ
ပြုလုပ်ခြင်းဖြင့် ဝိပဿနာ
အကောင်းဆုံး ဖြစ်ပါသည်။

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。



人福幸
人間

Happiness in this World

"ඉදිම ඉමයක හොඳි නැතිම"
ලු.විජේලු.ආචාර්යායායා
සුභසංගමයේ අධ්‍යක්ෂ ජනරාල්



奉獻即是修行，安心即是成就。

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

මග දියුණු කිරීමට තමාගේම ශක්තිය
සෙදවිය යුතු ය. මාර්ගය ලබා ගැනීමෙන්
අභ්‍යන්තර සංහිඳිසාව ලැබේ.

තර්කයන්ගෙන් මුදුන්කැපීමට
විවිධ අවස්ථාවන්හිදී මුදුන්කැපීමට සූදානම් විය යුතුය.

කර්මයන්ගේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙසින්
විවිධ ඵලයන් ලැබීමට සූදානම් විය යුතුය
එය ඵලයක් ලෙසින් ලැබීමට සූදානම් විය යුතුය

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

කුඩා ඵලයක් ලැබීමට, වැඩිදුරටත්
අපි කුසල ක්‍රියාවන් කරනු ඇත.

මානවයන්ගේ ප්‍රීතියක් ලෙසින්
මුදුන්කැපීමට සූදානම් විය යුතුය
විවිධ අවස්ථාවන්හිදී මුදුන්කැපීමට සූදානම් විය යුතුය
මෙය විවිධ අවස්ථාවන්හිදී මුදුන්කැපීමට සූදානම් විය යුතුය

කර්මයන්ගේ ප්‍රතිඵලයක් ලෙසින්
විවිධ ඵලයන් ලැබීමට සූදානම් විය යුතුය
එය ඵලයක් ලෙසින් ලැබීමට සූදානම් විය යුතුය
මෙය විවිධ අවස්ථාවන්හිදී මුදුන්කැපීමට සූදානම් විය යුතුය

擁有的多，不一定讓人滿足；擁有的少，不一定讓人貧乏。



以全心全力關懷家庭，用整體生命投入事業。

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

ធនធាន ចម្រើន ជំនួយខ្ញុំ ឬ ធនធាន ចិត្តិកម្ម
យល់ព្រមខ្ញុំ ធនធាន មធ្យម ធនធាន មធ្យម
ក្រាម ធនធាន ធនធាន ធនធាន ធនធាន

មិច្ឆាខុស កុំយំទំនុក
រក្សាទុកខ្លួនឯង ឲ្យបានល្អប្រសើរ លុបចោល
ចិត្តិកម្ម ធនធាន ធនធាន ធនធាន ធនធាន

ចូរយូរជាចំពោះគ្រួសាររបស់អ្នកទាំងកាយ
ទាំងចិត្ត, ប្រើប្រាស់ចិត្តក្នុងជីវិតទាំងមូលរបស់អ្នក
ក៏ចំពោះការងារចំពោះមុខ ។

戒貪最好的方法，就是多布施、多奉獻、多與人分享。

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

ធនធាន/ ធនធាន ធនធាន ធនធាន ធនធាន
ធនធាន ធនធាន ធនធាន ធនធាន ធនធាន
ធនធាន ធនធាន ធនធាន ធនធាន ធនធាន

លោកគិត ប្រយោជន៍
អំណោយៈ ធនធាន ធនធាន ធនធាន
ធនធាន ធនធាន ធនធាន ធនធាន ធនធាន
ធនធាន ធនធាន ធនធាន ធនធាន ធនធាន

វិធីសាស្ត្រដ៏ល្អបំផុតក្នុងការកម្ចាត់បង់
នូវលោភៈ គឺការឲ្យទាន ។

包容別人時，雙方的問題就解決了。

*Disputes are best settled
by tolerance.*

ဝိဇ္ဇာတိ/ ဝိဝိဇ္ဇာတိ ခဏဝ ဝှာတေ
ဇောဇ ဝိဇ္ဇတေ ဝှာဝိဇ္ဇာတိ ဝေ။

သူတပါးကို ခွင့်လွှတ်ပိုက်ထွေးတတ်လျှင်
နှစ်ဦးနှစ်ဖက် ပြဿနာများ
ဖြေရှင်းသွားရော။

ការអတံဗေဒီတိဗေဒီတိဗေဒီ
ပြောယဗဏ္ဍာနိဗ္ဗုဒ္ဓိဗုဒ္ဓိဗုဒ္ဓိ ၂

*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.*

ဝေဠု အဗဝ ဝိဇ္ဇာတိ ဝေဇာဝဗဝ ဝေဠု
* ဝှာဝိဇ္ဇာ ဗုဒ္ဓိဗုဒ္ဓိ ဝှာဝိဇ္ဇာ
* ဝှာဝိဇ္ဇာ အဗိဇ္ဇာတိဗိဇ္ဇာ ဝှာဝိဇ္ဇာ

ဗုဒ္ဓဘာသာဝင်မှာတာဝန်ကြီးနှစ်ရပ်ရှိသည်။
နိုင်ငံတော်ကို ခန့်ညားသပွယ်ဖို့၊
သတ္တဝါအပေါင်း ရင့်ကျက်စေဖို့။

ការងារធំ ၅ တီရယ်ယံင်ဒေလဝံဏးဗုဒ္ဓဂုဗ္ဗပရိ
ပံဗုဒ္ဓာတိ ကာရိယကရုဒ္ဓိကရုဒ္ဓိပရိ
နိဗ္ဗာနဂရုဒ္ဓိကရုဒ္ဓိပရိ ဝေဠု
ပြောဗုဒ္ဓိဗုဒ္ဓိပရိဗုဒ္ဓိပရိ ၂

學佛的人，有兩大任務：莊嚴國土，成熟眾生。



用
慚
愧
心
看
自
己
，
用
感
恩
心
看
世
界
。

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

အපပေ အဖန်တစ် နှိယာလဲဘဲ ဇာဗာ ဝါယ ဖြေတယ်။
ဘဗြဲဘဲ ဝေခဲယာ ဝေခဲယာ ကာဘာဇာ ဗြဲဘဲယာ ဝါလဲဘဲ။

ရှက်စိတ်ဖြင့်မိမိကိုကြည့်၊
ကျေးဇူးသိတတ်သောစိတ်ဖြင့်
လောကကို ကြည့်ပါ။

ဗျာဟံ ဗျာဟံ ဗျာဟံ ဗျာဟံ ဗျာဟံ
ဟေယံ ဗျာဟံ ဗျာဟံ ဗျာဟံ ဗျာဟံ

淨
化
人
心
，
少
欲
知
足
；
淨
化
社
會
，
關
懷
他
人
。

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

မာယာ ဗျာဟံ ကိရိယာ၊ ဗျာဟံ ကိရိယာ
ဗျာဟံ ကိရိယာ၊ ဗျာဟံ ကိရိယာ
ဗျာဟံ ကိရိယာ၊ ဗျာဟံ ကိရိယာ
ဗျာဟံ ကိရိယာ၊ ဗျာဟံ ကိရိယာ

စိတ်နှလုံးသန့်ရှင်းစင်ကျယ်၊ တင်းတိမ်
ရောင့်ရဲအလိုနည်း၊ လောကကြီး သန့်ရှင်း၊
လူအများ စောင့်ရှောက်ကူညီ ကြောင့်ကြောင်း။

ဗျာဟံ ဗျာဟံ ဗျာဟံ ဗျာဟံ ဗျာဟံ
ဗျာဟံ ဗျာဟံ ဗျာဟံ ဗျာဟံ ဗျာဟံ

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. Sri Lanka. Burmese. Cambodia. Chinese)-Paperback 1E

Author: Master Sheng Yen

Editor: Fashin Association of Dharma Drum Mountain

Cover calligraphy: Huang Dusheng

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

TeI: 886-2-2397-9300

Fax: 886-2-2393-5610

To request books for free distribution: 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: September 2013 (3,000 copies)

ISBN: 978-986-6443-55-8

書名：聖嚴法師108自在語第一集
(英文、斯里蘭卡文、緬甸文、柬埔寨文、中文)–1E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：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：2013年09月(3,000本)

I S B N：978-986-6443-55-8



本書採用環保大豆油墨印製