

電子檔下載

安 汝 心

王嚴

隨遇而安，隨緣奉獻。

Stay at ease under all circumstances, and give whenever conditions allow.

ອួយឈាយនឹងគាមសុខតាមសភាពແວດលំ
អូកធម្មយោហ៊ីអូមូអីនតាមបុណ្យវាស្តា

ចុះ អិវេស់រៀបការ ចនជ្លួនវ ិឬនិនា. ទុប ឡើ
វិទ លាន បានិនាគ ការនិនា.

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

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

မည់កែវិ៍ អនូវាទេពុំព្រៃំបិះ ឈកឈោៅឱ្យឈកឈា
នៅបិ៍ អនូវាទេបេះបិក ិំិុំឆ្នាំម្ប៉ាំកិំ បេះល្បៃបិ៍

108 自在語

108 adages of wisdom (I)

Master Sheng Yen
聖嚴法師／著

108 adages of wisdom

Master Sheng Yen

聖嚴法師 / 著

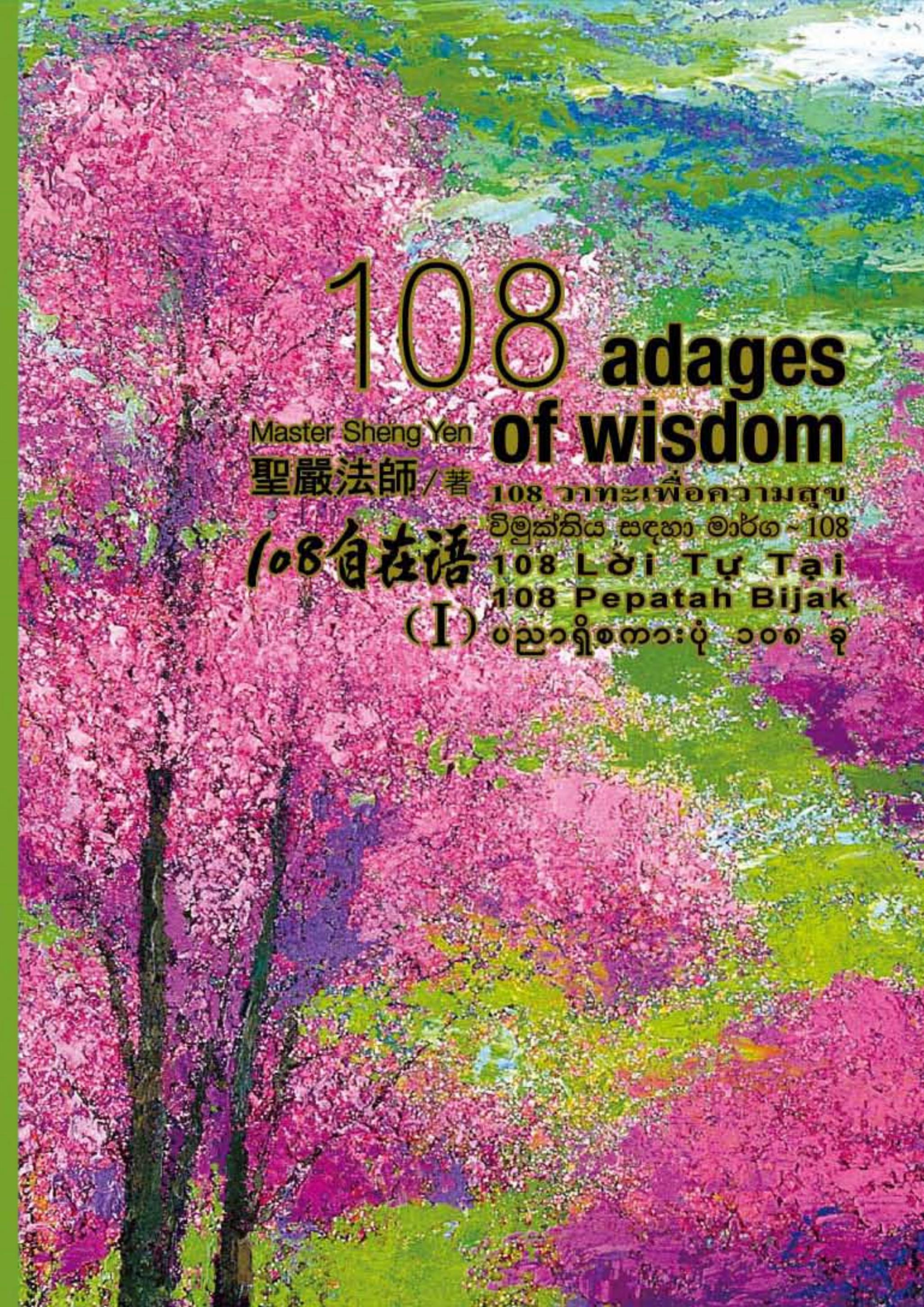
108 វាតម្រៀនការម្ថៃ
ិម្បុតិធយ ដីល្អ ៩៨៧ ~ ១០៨

108 Lời Tự Tự
108 Pepatah Bijak

០លោរីធនការ៖ ៩៨៧ ~ ១០៨ ទី



聖嚴教育基金會 敬贈
Compliments of Sheng Yen Education Foundation



心
安
平
安

聖嚴

108 adages of wisdom

Master Sheng Yen

聖嚴法師 / 著

108 ວາກະເພື່ອຄວາມສູນ
ວິມູກຕີຍ ສດහາ ໂມຮງ ~ 108

108 在語

108 Lời Tự Tại

108 Pepatah Bijak
(I) ອຸລາຖິທກາ:ບຸ ၁၀၈ ຈ

 Uplifting Character _____
Page
001~059

 Enjoying Work _____
Page
061~111

 Living Life in Peace _____
Page
113~173

 Building a Pure Land _____
Page
175~223



提昇人品

Uplifting Character



需要的不多，想要的太多。

Our needs are few; our wants are many.

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

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

ສິ່ງທີ່ອໝາກໄດ້ ມັກມາກກ່າວຄວາມຈຳເປັນ

uRElywI vIttycsufrI tenfI, fkom/
vItsi foont&mrsm;rI teE /

ଅତେହେ ଜୀବେ ଅବଶ୍ୟନ୍ତା ଦୁର୍ବଳ ଚେତିପଦ୍ୟ。
ଶିଖେତି ଅତେହେ ଆଶାଵନ୍ତି/ମିଠାମକତି ଜ୍ଞାନିଗାଲ୍ୟ.





知恩報恩為先，利人便是利己。

*To be grateful and repay kindness
-this is first;
to benefit others is to benefit ourselves.*

ກວດຮູ້ຄົນແລະ ຕອບແກນຄົນເປັນພື້ນຖານ
ທຳປະໄປຂອນໃຫ້ຜົນກີຈະເກີດປະໄປຂອນກັບຕົນຂອງ

କଲ ଗୁଣ ଚାଲକିମ ଚନ ପେରଳା
କରଣ୍ଣାଵନ୍ତ ଶିମ. ମେଯ ପଲାମୁ ତୈନ ଶେଖି.
ଅନୁନ୍ତ ଦୟାରୁ କିରିମ ତମାଠମ
ଲପକାର କର ଗୈନୀମକି.

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

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

*P̄aus,Zl;tootr̄w̄jȳci f̄Ē h̄
aus,Zl;w&m;jyēv nf̄ w̄lȳefȳlaZm̄ci f̄w̄l̄nf̄
yx̄r̄0l̄p̄t̄jȳkȳg/ tr̄m̄; tūl̄ aqmi jȳci f̄onf̄
ūl̄ fūl̄;atm̄i jci f̄iȳi fz̄p̄onf̄





盡心盡力第一，不爭你我多少。

Devote wholehearted effort without calculating who does or gains more.

ທຸກວັນທໍາງານສຸດຄວາມສາມາດໄມ່ເກື່ອງຈານ

ନିର୍ବାଚିତ ଅନ୍ତିମିନ୍ ଘ୍ରତ୍ୱତ ତମ ଉପରିମ
ରକ୍ଷଣା ଯେଦିଲେମନ୍ ଲୋକୀମି ଵୈଚିଵନ୍ତୁ ଆଜି.

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

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

tus tjrwl enfrm; rwLufsufb!
0lphptvfa&mu! fg tm;xlwvlyaqmi jrllyEyg/





慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱。

*Kindness and compassion
have no enemies;
wisdom engenders no vexations.*

ធម្មិតមេត្តាជាន់មិនមែនកីឡា ធម្មិតប៉ោន្យាជាន់មិនកើតឡុកខ្លះ

ករួចរាល់នៅពីរ ហាហួយដៃ ហាអនុកមិបាន សន្យារនៅ នោមទៅ.
ប្រឡាប អសហនាយក/ពិជនាយក នូវបុរាណ នោមទេ.

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

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

arw m* IPmwI,jyntphrh &efor&
" Plynm&fcifonf
ph\lyefEhi h Slapjci f r&fjzpfay:ap/





忙人時間最多，勤勞健康最好。

*The busy make the most of time;
the diligent enjoy the best of health.*

คนขยันคือคนที่รู้จักใช้เวลาทุกนาที
และเป็นผู้มีสุขภาพแข็งแรง

කාර්ය බහුල තැනැත්තා කාලයෙන්
උපරිම ප්‍රයෝගන ගනී. කාර්යුරුය අයට
නිරෝගීව හා නොදු සෙවකා සම්පන්න
බවින් යුතුව කටයුතු කළ හැකිය.

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

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

vlyp&mrsm;jym;aomohitcelyav?
ysi f&icifr&blajcvu[refgely]
pwlfull fcE®yusefrmjci tonf
taumi fqlyijzponv





布施的人有福，行善的人快樂。

*Those who give selflessly are blessed;
those who do good deeds are happy.*

ធម្មិតូកាសសរោប្រកុលគីមិឬបុណ្យ
ធម្មិតូកាសធាកវាមគីគីមិឬកាហាមសុខ

នាំ កែងកម នោះជិតន៊ែន. ក្នុងបាលេនៅ
អន់ អយដ បរិនុយាង ករន៊ែនា មហន៊ ឬ
អាងិចុបាតុយកែ លេបិ. (សន៊ូវិធី បរម. ឈនាំ)
យហបន៊ វិប កត្បូនុ ករន៊ែនៅ
សនុវ/តិតិយ លេបិ.

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

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

' geyg&rlykotlñ umr*P&ly
ob luykolonf csrafjrlaymf taponf





心量要大，自我要小。

Cultivate a big heart-but a small ego.

Tâm lượng phải lớn, cái tôi phải nhỏ.

*Kembangkan hati seluas mungkin,
namun tidak egois.*

ກຳໄຈໃຫກວາງ ວັດທະນໄຫເລື້ອກ

pñwñøabñmx m;Buñapñy?/
tw ulenf,yg;ap&rñv

ଦ୍ୟାତ ଅନୁକମିଲାତ ନିତର ନିତର ପ୍ରର୍ଦ୍ଦ
ପ୍ରଭୁଣ୍ଣ କରନ୍ତନ. ମେତ୍ ଜିତ ଦୈତ୍ୟଣ୍ଣ କରନ୍ତନ.
ମମନ୍ତଵଦ ଅବ୍ଲ କିରିମେ ଲେର ଦରନ୍ତନ.



要能放下，才能提起。
提放自如，是自在人。

*To take on anything,
one must first be able to let go.
One is truly free who can take on
and let go of anything in peace.*

ปล่อยวางให้เป็น จึงจะแบกขึ้นมาใหม่ได้
ผู้ที่ปล่อยวางหรือแบกภาระ ได้อย่างสบายใจ
คือผู้ที่มีความอิสระอย่างแท้จริง

මමය, මාගේය යන මමත්වය තුළින් මේදී
අල්ලා ගැනීම වෙනුවට අත හැරීමේ
හැකියාව ඇති නිදහස් අයෙකු වන්න.

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

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

r-q&, lqkwfut EII tzi
OlpitpitvTwv ufcseI &rnf/ Ni H;csrf;pt
r-q&, lpfelvTwao molonf
ppfrfetvTwv yfcrf; ajrllyoi fzpfonf/





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 and others, and the ways of the world, so as to have a peaceful body and mind. Recognize, cherish, and nurture your blessings, and seize every chance to be of service.

ຮູ້ເຂົາຮູ້ເວົາ ຮູ້ສັກວະຂອງໄດ້ຮາກීຈະປລອດກັບທັກຍາຍແລະໄຈ^{ໝາຍ}
ຮູ້ຈັກບຸນຍຸ ດັນອມບຸນຍຸແລະສຽງບຸນຍຸໃໝ່
ເຮັງສຽງບຸນຍຸຄົ້ມພັນຮັກບຸນຍຸໃນຖຸກໂອກາສ

ທມາ ອິນດາກົ່າ ອີຍ ຫາ ເລົ່າກຍ ກ່ຽນ ອິວເຕົ່ວດ
ກරງන່ຳນ່າ. ພິວິວ ສາມຄາມ ຜິທາກົ່າ ຫາ ຜິຣ່ອກົ່າ
ລົບາຕາ ບໍ່ໄກ ຍ. ດັບເກົ່າ ຂັ້ນເຊີ້ນວັດຍ
ຜູ້ລົບປະຫຼວມ ບໍລິຫານາເກີນ ທີ່ວາ ດີແຜ່ໝາ ກරງන່ຳນ່າ.
ບໍ່ມ ສູ່ຍາວກົ່າມ ອິວເຕົ່ວກົ່າມ ອິນຍາຍນ່ຳເກົ່າ
ຍະບັນຍາ/ເສຍත/ເບື້ວຍ ປີເຕີເສ ເຍົດນ່ຳນ່າ.

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

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.

a&w&laemufqtwem;vnfr&lcitonf
rhES folwyg;wlulem;vnfr&lyl
tNrpwfcE®EbjzmnNi h;csrfygonf/
umr*Pfrsm;ullem;vnfyg jrwElyg?
tNryHytaxmi lyg/ ae&mwlfrfri
ob luauimfrfykyg/





提得起放得下，年年吉祥如意；
用智慧種福田，日日都是好日。

For those who can take things on and let them go in peace, every year is an auspicious year. For those who can sow with wisdom the seeds of blessings, every day is a good day.

ກາຣະຈະແບກຫົ່ວງກີ່ໄດ້ຍ່າງສນາຍໃຈ
ໃນແຕ່ລະປົກຈະມີແຕ່ເຮືອງທີ່ເປັນສິຣິມຄລ
ໃຊ້ສົດປຶ້ມູມາທຳນານຸ້ມ ໃນແຕ່ລະວັນກີ່ຈະເປັນວັນດີ່າ

යම ດັດຍກໍ ລາຮගະນາ ທີ່ວ່າ ນີບຜົນຜລວ
අත්හැරිເມේ ຫැකිຍາວ ອີເລີ ນම ສ່ວມ
ວສຈົກໍມ ສູຫຍ. ຢ້າເຈີນ໌ຜ່ານຍນໍහີ ລົ່ມ
ມູດໍເດີມນໍວ ວິຊລ ອົຍວ ສ່ວມ ດິນຍກໍມ
ເຫັນ ດິນຍກໍ ວິຊ ອ່າ.

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.

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

b, ft &mrqibb&twEJ fo vlr-, lyf qJ EJ mif
EbjbOEBjwI fusufoa&r*Fm
taygi f jyntbjysmfar@ EJ fon/
aumifc@r*Fmrs@aphsm; uJ to@ Plynmjzi h
jzeBubpbfy@otwuf ae@baelw@frn
aumifus@r*Fm ae@ufrsm; yifjzpfon/





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。

Maintain a relaxed body and mind, and meet and greet with a smile. Relaxation enhances physical and mental health, and a smiling face promotes friendship.

ทำกายและใจให้ผ่อนคลายเสมอ ให้รอยยิ่มกับผู้คน
รู้จักผ่อนคลายจะทำให้กายและใจแข็งแรง
การยิ่มแย้มอุ่นเสมอจะส่งเสริมมิตรภาพกับผู้อื่นได้ด้วย

සිනහව පිරැණු මුවකින් යුතුව මිතුරුකම
පවත්වා ගන්න. සිත කය වචනය සංවර්ධන
පවත්වාගෙන යාමෙන් මිතුරුබව රැකගන්න.

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.

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

p̄wfcE@u|| ful tNrhayglayglyg;yg;jzpfpMy||
cMyNaom rsuE@x m;E@lawlq||
Bu@qE@w@qufyg/ ayglyg;aex||jci t
onful|| p̄w@E@fyg; usefrmaply||
cMy@qufq@ci tonf
rwfaumi fy@h@w@rsm;aponf||





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。

*Before you open your mouth to speak,
think twice and chew your words carefully.
The point is not to hold your peace,
but to speak with discretion and prudence.*

คำพูดจะหลุดจากปาก ต้องคิดให้周ีเสียก่อน
ไม่ใช่หมายพูด แต่ต้องระมัดระวังคำพูด

කරා කිරීමට පෙර දෙවරක් සිතන්න.
කරා කරන වවන ගැන ප්‍රවේශම වන්න.
බඳ්ධීමත්ව කරා කිරීමට උතන්දු වන්න.

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.

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

ajymrnrnþpum; ullykwueajymrxþlapyj
tþurþurþp0fpm; Nyðrðjymqlyg/
pum;rajymqþblvþaqlyg/ 'gayrþ
cþfqqi jci Nyðajymqlcifomjzþonf/



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。

*Try to cultivate this attitude in life:
 if I can have what I want, that's good;
 if I can't, that's fine too.
 This will help us turn our suffering
 into joy, and live a happier life.*

ໃນชีវิตประจำวัน ດ້ວຍຄາມຮັດເສີມໃຫ້ເປັນນິສ້ຍວ່າ
 “ໄດ້ກີ່ດີ” ທີ່ຈະ “ໄມ້ໄດ້ກີ່ໄມ້ເປັນໄວ່”
 ກໍຈະເປີ່ຍນຖຸກບໍ່ໃຫ້ເປັນສູງໄດ້ ເຮັດວຽກຢ່ອຍຍ່າງສນາຍໃຈ
 ອමນີ້ ຂ່າມທີ ແດ່ ລ່າໂລ ນຳມື ຊິຍ ໜ໋າດ ຍ.
 ຊິຍ ໜ໋າລ່າໂລ ນຳມື ຊິຍ ດໍ ໜ໋າດ ຍ.
 ອມ ສື່ວິທයວ ເມື່ອ ຃າກລ່ຶບຍ ແກ້ວດິນກາ
 ກນົນ. ເມື່ອ ຄູ່ແຂວງນີ້ ດູກ - ສතູວ ລວວ
 ພතົກາວ ສතູວ ພຣ ສື່ວິທයກໍ ກຕ ອຸລ ຫ້າກ.

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.

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

„oabmxm; t jykt r lsm; ullo i b0wif
 yllaxmi fusi blyg/ „v ltsi bavmi fwor&E&f &f
 olyamui f?r&&i lvnf; up^r&lyg"
 ' lllbwfawmwwf& i f plwfq i f& lntaygi frs
 & lvef; csrfajrlt jzpfajym i f v lsm
 plwfE@lvnf; v wfv ylv hfnf/





四安：安心、安身、安家、安業。

*To uplift our character,
begin with cultivating peace in mind,
body, family, and activity.*

ສື່ສຸພະນະໃຈທຳໄຫ້ກາຍເປັນສຸພະນະ ບ້ານກີ່ຈະມີຄວາມສຸພະນະ
ກາງງານກີ່ຈະເປັນສຸພະນະໄປດ້ວຍ
(ສຸພະນະ ສຸພະນະ ສຸພະນະແລະ ສຸພະນະ)

ອັນດາ ອັນດາ ວິໄລ ວິໄລ ວິໄລ
ໄດ້ຮັບຮັບ ເພື່ອ ວິໄລ ວິໄລ ວິໄລ
ກວດສອບ ວິໄລ ວິໄລ ວິໄລ
ກວດສອບ ວິໄລ ວິໄລ ວິໄລ

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

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

Ni h̄f;csrtjci t̄av ;yg; r̄m-
1/ p̄w̄ESv̄lwn̄ Ni h̄f;ci t̄?
2/ ul̄ t̄Ēm̄ Ni h̄f;csrtjci t̄?
3/ tr̄hax̄m̄ i&;Ni h̄f;csrtapmi h̄a&̄m̄u;ci t̄?
4/ p̄lȳm̄;toufar̄Or̄fa&;r̄m-
wn̄h̄l̄ Ni h̄f;csrt apjci t̄w̄lyi jzpf̄on̄





四要：需要、想要、能要、該要。

*In dealing with your heart's desire,
ask yourself these questions:
Do I need it, or do I want it?
Can I acquire it? Should I acquire it?*

เมื่ออยากรู้ความรู้สึกของจิตว่าต้องการถึงไหนก็ต้อง
ถามตนเองว่า：
จำเป็นต้องได้ อยากได้ สามารถที่จะได้
สมควรที่จะได้หรือไม่

තමາ කැමති දේ ගැන කටයුතු කිරීමේදී
මෙම ප්‍රශ්න ඔබෙන්ම අසන්න. (එය මට
අවශ්‍ය ද එය මට ලබාගැනීමට පූජුවන් එය
මට ලබාගත යුතු ද?)

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

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

p̄l̄v\ v̄l̄si f̄w̄fr̄uſci f̄jzpf̄ay: v̄m̄v̄l̄f
r̄h̄l̄l̄ f̄l̄l̄jyelv̄n̄ar; j̄reþpp̄aq̄; yḡ-
wu, f̄l̄l̄tyf̄w̄m̄v̄m̄; v̄l̄si f̄w̄m̄v̄m̄;
, l̄o iþm̄v̄m̄; , l̄x̄l̄f̄w̄m̄v̄m̄; w̄n̄f̄yif̄
jzpf̄on̄v̄





四感：感恩、感謝、感化、感動。

To get along with others, we must feel grateful for events that help us grow, feel thankful for chances to hone ourselves, reform ourselves through the Dharma, and inspire others through exemplary behavior.

ความรู้สึกสี่ประการที่ควรมี：
ขอบพระคุณ ขอบใจ ซาบซึ้ง ดื่นด้น

සාමූහිකව කටයුතු කිරීමේදී සැමගේ
යහපතට දියුණුවට ඉවහල් වූ හේතුන්ට
සිද්ධි වලට කෘතයි විය යුතු අතර දහම
තුළින් තම වැරදි ඉවත් කර ගොඩනගාගත්
හොඳ ආදර්ශවත් වර්යාවන් තුළින් අන්
අය ප්‍රබෝධමත් කරන්න.

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

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.

*PlyumjykrSwfcit? ausZewi scit?
nha u fusi blyjzi h tjem; olsm; \
jykrhs; uajymi t v apjci t omru
v qmfapjci f jzpfon/\





四它：
面對它、接受它、
處理它、放下它。

*When faced with any difficulty of life,
resolve it by following these four steps:
face it, accept it, deal with it,
and then let it go.*

ສື່ພຸດທຽມກັບປົງໝາຫາ:
ເພີ້ນປົງໝາຫາ ພອມຮັບປົງໝາຫາ ແກ້ໄຂປົງໝາຫາ ວາງປົງໝາຫາ

ຜົວລົງທະຍົງ ອຳມານີ້ ມີມູນຄົງພານ ອົບໃຈແຍ່ງແຍນີ້
ຮັບຮັດຕິມ ສະດັບ ເມື່ອ ປີເຊວະນ ຢັກ

- ★ ລົງທະຍົງ ລົງທະຍົງ ມີມູນຄົງ ເດັ່ນ
- ★ ລົງທະຍົງ ນ້າຕິວ ບາຣ ກົນ
- ★ ລົງທະຍົງ ອົບຮັດຕິ ອົບຮັດຕິ
- ★ ພັດທະນ ລົງທະຍົງ ອົບຮັດຕິ

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

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

taEñit, ūltcultd
awlq&ifqll&p0f, av;csufu
rSwf, lusi foLyg - &i fqllyg?v ufcLyg?
ajz&fjykaqmifyg/ v ufcspelvTwLyg/





四福：知福、惜福、培福、種福。

*To increase our blessings we need to
recognize blessings,
cherish blessings, nurture blessings,
and sow the seeds of blessings.*

ສື່ພາດີກຣມກັບບຸນຸ້ມຸກຸສລ :ສໍານຶກໃນບຸນຸ້ມຸທີ່ມີອູ້
ດັນອມບຸນຸ້ມ ບຳຮຸງບຸນຸ້ມແລະ ສຽງບຸນຸ້ມໃໝ່

අພගේ යහපත් ගුණධර්ම හඳුනා ගෙන ඒවා
වැඩි දියුණු කරන්න. ඒවා රක බලාගන්න.
සදාවාරාත්මකව එම ඩීප වපුරන්න.

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

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

- *P*Fr*Mm w̥l̥y̥n̥; &ef̥n̥ -
- 1/ *P̥f̥lap̥m̥; ul̥em̥; v̥nf̥ot̥Sw̥yg̥/
- 2/ jrw̥El̥lap̥mi f̥&f̥n̥uf̥yg̥/ 3/ M̥un̥f̥ ly̥t̥ax̥mi yg̥/
- 4/ jzel̥l̥us̥pl̥uy̥t̥wn̥f̥aq̥muyg̥/





能要、該要的才要；
不能要、不該要的絕對不要。

Pursue only what you can and should acquire. Never pursue what you can't and shouldn't acquire.

ສິ່ງທີ່ຄວາມໄດ້ຈົ່ງຈະຮັບ ສິ່ງທີ່ໄມ້ຄວາມໄດ້ຈະໄມ້ຮັບເດືອນດາດ

ທມນົວ ປູ້ລູວນີ້ ແດ່ ສහ ອົກສາ ອົກສາ
ແດ່ ພມණົກ ລາວໄຕ້ມວ ລັນຫຼຸວນີ້ນໍາ.
ທມາວ ເນົາຫຼັກີ ແດ່, ອົກສາ ອົກສາ
ແດ່ ສຊ້າ ຂວາມ ວິວກ ດີ ໜ້າ
ເວເບເສ ເນົາວນີ້ນໍາ.

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

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

&oi&xLuwmrS lyg/
r&oir&xLuwmuuVWOr, lygES/





感恩能使我們成長，
報恩能助我們成就。

*Gratitude can make us grow,
and the resolve to return favors
can help us succeed.*

ការរួចកំណើនកម្មធាំងទាបនាថែ
ការរួចតុបញ្ជីកម្ម ធាំងទាបរាល់បានមាយ។

កាល ពួន សម្រេចកិច ធមលេន៊ែ,
អប សមេរោគ ឱ្យឈ្មោះវត ទុវហល់ វើ.
ឲលេដម កានេរៀបការយ អប សមេរោម
ឱ្យឈ្មោះវត ឯបការ វើ.

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

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

aus;Zl;Oyum&wi mwjci fonf
uRElyw&Jusi fwf w&m;&i fusuaponf
aus;Zl;wlyefwwjci f v@i f uRElyw&
ajr@fr@f;csu@u@atmi jri faponf





感謝給我們機會，
順境、逆境皆是恩人。

Feel thankful for the chances to hone ourselves: both good and ill fortune are our benefactors.

ขอบคุณที่มีโอกาส ไม่ว่าจะเป็นโอกาสดีหรือไม่ดี
ถือว่าเป็นบุญทั้งนั้น

ଅପଗେ ଲୈରଦି ନିଲୈରଦି କର ଗୈନୀମେ
ଜୈମେଲିମେ ଲନନ୍ଦ୍ର ଲିଯ ଛ୍ରେତ ଡ. ଯହାପନ
ଆଯହାପନ ଖାରାଯନ ଅପଗେ ଲପକାରଯ ଲେବି.

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

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

uElywluX ufrufwIwu&ef
tc&fita&zefwday;jci fultaus;Z;wi lyg/
aumi frl raumi trzefwday;olulvn;
aus;Z&f vHsvlyg/





遇到好事，要隨喜、讚歎、鼓勵，
並且虛心學習。

When good things happen, we should rejoice in, praise, encourage, and then learn from them in modesty.

ເມື່ອສະໂອກາສດີ ຕ້ອງຍິນດີ່ຈື່ນໝວ
ສ່ຽງກຳລັງໃຈ ແລະຄ່ອມຕນ ເຮັນຮູ້ຈາກລົງຄືນີ້

යະບັນທຶນ ສີදູວන ວິວິດີ ອັບ ມະນາພແຍນ
ຫາ ປຸລົບໜ່າດແຍນນີ້ ສີເລີຍ ແຜ່ນ ຍ. ຖວດ ທີ່ຍ
ປຸສັງນາວົມກວ ດີຣີ ກະນົວິຍ ແຜ່ນ ຍ.
ບັນຍຸ ທີ່ວາ ຖຸລືນນີ້ ນີ້ບັນທຶນ ລົງທ
ິ່ນ ແດ່ ລົງທ ແຜ່ນ ຍ.

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

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

aum i faom t&mr m;jzpfay:ygu uRElywI
Orfajrmufoi bnf cfnf foibnf/
tm;ay;oi bnf/rax mi fv;bl
xHt &mr m;xHs rSvfon;oi f, bi bnf/





少批評、多讚美，
是避免造口業的好方法。

*To criticize less and praise more
is a good way to avoid creating
negative karma of speech.*

ວິຈາරณ໌ໄຫ້ນ້ອຍລາງ ຂຶ່ນໝາຍໃໝ່ນາກຂຶ້ນ
ຈະໄດ້ໄມ່ສ່ຽງຮ່ຽມທາງຄຳພູດ

විවේචනය අඩු කරන්න. ප්‍රගංසාව
වැඩි කරන්න. එයම වචනයෙන් වන
අකුසලයන් අවම කිරීමට මග වේ.

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

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

a0zefrlleaplyl c4rfrfrkr3m;jym;apjci f0nf
0plnllv;yg;ullapmi fa&8mufavlusiflom
enfvrfyi fzpfonf





平常心就是最自在、最愉快的心。

An ordinary mind is a mind of utmost freedom and unsurpassed joy.

การทำจิตเป็นปกติ
จะรู้สึกอิสระและเป็นจิตใจที่มีความสุข

සාමාන්‍ය සිත නිතරම තිදහස්ව තබා
ගන්න. ඒ කුලින් නිමක් නැති සතුටක්
මබට ලැබෙනු ඇත.

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

Pikiran non diskriminasi adalah pikiran yang paling bebas dan gembira.

Omreñajzmi jz;Munv i hōm p̄wfx m;onf
t v̄wfv yfq|| t aysm&t fqlhaom
p̄wfx m;yi jzpfonf



踏實地走一步路，
勝過說一百句空洞的漂亮語。

*A solid step forward speaks louder
than a hundred empty, fair words.*

เดินทีละ步 ก้าวด้วยความตั้งใจ
ดีกว่าพูดคำๆ ๆ ร้อยคำ หรือสร้างวิมานในอากาศ

ବୁଦ୍ଧିରୀଯତ ତଳନ ଚେତିର ମୁ ପିଯାଵରକୁ, ହିଚେ ମୁ
ଜେଣଗଲୁ ଲବନ ଶିଯାଯକାତ ଲବା ଲବିନା ଆନ୍ତା.

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

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

wnNi hþmivþf vñbaom ajcwvþtonf
vþAvouufouf jzþfaom
pum;vþwp&m x uþri þrwf us, ðefonf/



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 weaknesses you discover in yourself, the faster you will develop, and the more self-confident you will be.

ឯកចុចុលុនបំសាល់ទូទៅយើងមាក កែវម៉ាដីនារីរីខិំ
និងខិំជំនួយនៅក្នុងទូទៅយើងមាកខិំ

លល ឬល អិតិ ឲ្យរលលកា វិបិ វេលយោន់
ហុលកា កែតិំល ឬល ឬលកេរ ឲ្យពួលុល វិបិ វន
អនរ អាតំល ិតិវាសយ ឬ វិបិ វន្ទ អិត.

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.

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

រត្តាគិត្តិនិស្សុរោន;
ឲ្យរឡាយ? ុសិវិវិរិយុរុ
តរោយ? ុលិ ឬ ុលិ
តិុលិរិរិធម; ុនិ ឲ្យរាយុរិ





多聽多看少說話，快手快腳慢用錢。

*Keep your ears and eyes wide open,
but mouth tight shut; be quick with your
hands and legs, but slow to spend.*

ພັ້ນແລະຄູ່ໃໝ່ມາກ ແຕ່ພູດໃຫ້ນອຍ ມື້ອໄມ້ຕົ້ນເຮົາ
ເວລາໃຊ້ຈາຍເງິນຕອງໜ້າ

ອຸບເກີ່ມ ເດືອນທີ່ ອ່ານ ອຸບນວາ ໂມນໍ້ມ
ເດືອນທີ່ ອ່ານ ອຸບນວາ ອຸບອໍ້ນ. ອຸບອົ ອຸບລີ
ກວ່າ ວັນ ອຸບາ ກນໍ້ນ. ເດືອນທີ່ ເດັບ
ເວີກວນທີ່ ສີຍາ ອຸບນວາ.
ລົ້ ສ່ວນ ວິຍຸດີ ອິກີ່ມ ອຸບ ອຸບນວາ.

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

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

pum;eaplyø rsm;rsm;em;ax mi f
avlumunhi lswfom;yg/ olnvujrefqefao m
ajcvufwplapaomvnf; ai ulawmh
jrefrefzlefwiici frsa&ni mu0yg/



唯有體驗了艱苦的境遇，
才會有精進奮發的心。

*Only after encounters with hardships
will one be roused to vigorous diligence.*

តើមើលរបស់ការងារទាំងអស់
ត្រូវបានពិនិត្យដោយស្ម័គ្រីម។

អិលីយេរោន៊ែត មួលុន ឌីម នូលីនំ
គិតិយេរោន៊ែត អនាកេនយក់ លីណាគល ហេក។

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

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

t cuít chaygi i pñawla&i qññyñrñm
O&đ tñ; xñwáom pñwfxm; Elhaqñf
xBuññmvñfrñv/



踏踏實實做人，心胸要廣大；
穩穩當當做事，著眼宜深遠。

Be a down-to-earth person with a broad mind; be a sure hand with piercing foresight.

ຕ້ອງເປັນຄົນຕິດຕິນ ໄຈກວ່າງ
ທໍາງນາກຕ້ອງໜັກແນ່ນ ແລະມີວິສັນຍາໄກລ

පුළුල්ව පැතිරුණා වූ මනසක්
ඇති කරගන්න. තියුණු වූ දුරදක්නා
තුවණක් ඇති කරගන්න.
එය ඔබගේ දියුණුවට හේතුවනු ඇත.

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

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

pWfoabmxm:BuNY) op^tjri fus, foLyLyg/
pt:&ao m ajrmfri f PlynMEsh
enfrshvrfef vlyful faqmi f G lyg/





享
受
工
作

Enjoying Work

忙而不亂，累而不疲。

*Be busy without being disorganized,
and weary without being dispirited.*

งานมากแต่ไม่ยุ่งเหยิง เหนื่อยแต่ไม่ล้า

ස්ථීර අදිවතින් යුතුව මෙත් සිත්
වබා අප්පාදාව ඒ කටයුතුවල
යෙදේමින් ඒවා ඉටු කරන්න.

Bận nhưng không bùa bã,
mệt nhưng không nhọc nhằn.

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

pɔtʃplepfuserl&y/
y&rfywmtvlyfr lyfgapEʃ ʃ
armyef;aomlvntʃ plvʃ'mwEʃ h
cʃftm;ravsmhygEʃ ʃ



忙得快樂，累得歡喜。

Bận mà vui, mệt mà hoan hỉ.

*Be busy but happy,
and tired but joyful.*

*Bergembira dikala sibuk,
bersuka cita dikala lelah.*

ອູ້ອໍາຍັງມີຄວາມສຸພາ ແນີ່ອບດ້າຍຄວາມຍິນດີ

t v l y f m; l y a x b a y r h a y m & t r k & y g a p -
a r m y e f a o m f v n f
O r f a j r m u m u n E l p d l v & y g a p /

ນີ້ຕົກມ ຂດ ປີຣ ສතුເລີນ ອມ
ວ່າບີກວະແຜ່ຫຼ ກරນ໌ນ.
ເວເບເສວ ພທ່ວຸວ ດ ຜົບາວວ
ພທ່ວຸວ ດ ສතුເລີນ ຜີເຣນ໌ນ.



「忙」沒關係，不「煩」就好。

Bận không sao, đừng phiền não là được.

*It's fine to be busy:
just don't let it get on your nerves.*

*Sibuk bukanlah masalah,
yang penting jangan risau.*

งานยุ่งไม่เป็นไร แตอย่าทุกข์

up^r&b!rysufsm;jym;aom
tvly&hyrhplwfqif& iu^rjzpfvif
taumi f,qlyif jzpfonf

වැඩ කටයුතු බහුල වීම නොද ය.
එ තුළින් දුක් පිඩා ආදියෙන් වැළකී
කටයුතු කරන්නට උත්සහ ගන්න.



工作要趕不要急，
身心要鬆不要緊。

*Work swiftly, but don't tense up;
relax your body and mind
and never tighten up.*

งานต้องเร่งทำ แต่อย่ารีบร้อน ภายในและใจต้องผ่อนคลาย

ଭବ ଉବେଳ କିନ ଜନ୍ମନ୍ତିର
ତଥାଗେନ ଦୁକ୍ଷମନିନ୍ ଲୈବି କରନ୍ତି.
ଜଂଜିଦ୍ରଙ୍ଗ ମନଚକ୍ରିନ୍ ଘୃତବ କାହିକିଲିବନ୍
ଜୀହେଲେଲୁଲେନ୍ କିମିନ୍ତିନ.
କିମି ଦିନେକ ତଦିନ୍ କ୍ରିଯା ନୋକରନ୍ତି.

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

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

t v̄lyp̄l̄ljrefrefol̄l̄l̄l̄p̄l̄l̄v̄lyayr̄
pl̄v̄ftav̄m̄w̄l̄l̄r̄&ygapĒ & pl̄v̄l̄l̄m̄
cĒl̄
oufawm̄l̄l̄l̄l̄l̄l̄l̄l̄l̄l̄l̄l̄l̄l̄l̄l̄l̄l̄



應該忙中有序的趕工作，
不要緊張兮兮的搶時間。

*Work swiftly in an orderly fashion;
never compete with time in a
nervous flurry.*

การทำงานควรจะมีระเบียบแม้ในเวลาเร่งรีบ
ไม่ควรร้อนอกร้อนใจ แข่งกับเวลา

කුමන හෝ අපුරකින් අපුමාදව
ඡැස්ම ඉතා පිළිවෙළකට තම
කටයුතු වල යෙදෙන්න. කලබල
නොවන්න. වැඩහි යෙදෙන්න.

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

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

t p[t p0[usao m vlyenf; vly[ejzi h
o[unvup[t vlyfvlyfg/ a[unmu[ve[wmum;
y[sm, by[sm, m t[efu[vlvlyfgE[h



不要以富貴貧賤論成敗得失，
只要能盡心盡力來自利利人。

Don't measure success and gain by wealth and rank: to benefit ourselves and others as best we can is all that matters.

ความสำเร็จหรือล้มเหลว ไม่ได้วัดจากความยากดีมีใจ

ขอเพียงทำงานสุดความสามารถ
เพื่อประโยชน์ตัวเองและประโยชน์ท่าน

ວත່ ເປົາເບົາຜນ່ກມື ວລິນ່ ໜ໋
ທຽງທີຣມ ວລິນ່ ສັບປັກຫາວຍ ໜ໋
ວັດຍ ອົກສ່ຽງ ກລ ໂນາຫຼັກ. ທີ່ນ່
ອັຍວත່ ຄະ ສ່ວນວත່ ຍ້າພັກກ່ ດູກິໂນ
ຮີເຄີຍນ່ ວ່ວິ ອີຣິມ ອຸຕາ ວ່ດັກນ່ ເວີ.

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.

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.

Op^m"e? & m×l XmeE & w|z i h
at mi jri y|l q|l hES hq|l Hrltay:
rw|l fwmygE|l tw y&E|jzm tu|l tjrwi
&|&;|l p|l w|a&m u|l fyg
tm; x|w|v|yfaqm|l jcit &&r n|l



任勞者必堪任怨，任事者必遭批評。
怨言之下有慈忍，批評之中藏金玉。

To take on tough tasks, one must prepare to tough out complaints, and to be in charge is to be in for criticism. Yet complaints help foster compassion and patience, and criticism often holds golden advice.

เมื่อพร้อมอุทิศแรงกายต้องทนต่อเสียงบ่น
พร้อมอุทิศการงานต้องทนต่อแรงเสียดทาน
เมื่อทนเสียงบ่นได้ จะเกิดความเมตตา
คุณภาพของความอดทนต่อแรงเสียดทานนั้นอ่อนก่อนนั้นต

දුෂ්කර කාර්යන්හි තිරත වන විට තමා
වෙත ගෙනෙන ලද පැමිණිලි සඳහා තීරණ
ගත යුතු ය. තවද යමක ප්‍රධානියා වීමෙන්
විවේචනයන්ට ලක් විය හැක. පැමිණිලි
තුළින් අනුකම්පාව සහ ඉවසීම ඇතිවිය
හැකි අතර, විවේචන මගින් වැදගත්
රූපදෙස් ලබාගත හැක.

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.

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

vlyfaqmi folonfn nfnlwl wefjci t
clwwfowl tBu tnf vnf
tp0la0zefrlc clwwfowl/
nnfnlwl wefcsufrm; wif
Mu ifemonf; cfjci t&bv
a0zefcusuhaemuufu g fr
tmu Pfaumi trsm; ygwwfowl/



隨遇而安，隨緣奉獻。

*Stay at ease under all circumstances,
and give whenever conditions allow.*

ອີ່ມໍາຍ້າງມີຄວາມສຸຂຕາມສກາພແວດລ້ອມ
ອຸທິສ່າຍແລ້ວຜູ້ອື່ນຕາມບຸໝວາສນາ

ຂ່າມ ອົວຈ່າຍວັດທະນ ສະນັ້ມ້ນ່ວ ຜິວິນ່ນ.
ອຸປິ ລຶດ ວິເກສ ພຣິທຫາກ ກරນ່ນ.

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

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

rñfubol tajctaewl jzpygap
oufaomibufom aeyg/
tajctaey;ygpu rhOp^mrsm;ulay;/vßyg/



成功的三部曲是：
隨順因緣、把握因緣、創造因緣。

*The tripartite formula for success is:
go with the causes and conditions,
seize them as they come,
and create them when they don't.*

ការណាំរើងសាមីនុញ្ញន តាមបុគ្គាសនា
រកម្មាបុគ្គាសំដែនទៅវា វា សរ៍បុគ្គាសំដែនខិនី ឱ្យ

ហេនុន៊ ហា នាន់វិយន៊ ចម្ល កវត្យូន
ករន៊ន. អិយេរោះយន៊គ មួលូន ណែន៊ន.
នោបុមិនិ ថុវា មនុករ រន៊ន. ឈី
សាប់រកន់វិយេ ពេញបាក់មិក និយមិយ វិ.

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

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

atmijrijsct\ olyi tq\ faznfrlv\mr\?
tamumif&irsm;E\ hay;vmaom
tajctaerm;tw\ t vlyaqmi lyg/
§ tw\maomtcg trit&qlyfui lyg/
§ tw\rvmaomtcg zefw\, lyg/



見有機緣宜把握，
沒有機緣要營造，
機緣未熟不強求。

Grasp opportune conditions when they come, create them when there are none, and ere conditions ripen, never force a thing to be done.

ເມື່ອໄວກາສາມາດີກວຽວເວົ້າ
ຫາກໄມ່ມີກີ່ໃຫ້ຮັ່ງສ່າງໄວກາສ

ສູນສູນ ກາລຍ ສິລະຕີ ວິට ສັດຍນ ສິລ
ເຫລຸາ ແນ່ນ. ສັດຍ ເນາມໄຕ ວິට ສິວາ
ລພດໍດວນນ. ອත່ອວຍນ ວິດີ ວິມວ
ປຸລິມ ຍ່ມັກ ດລເລນ ເນາກຣນນ.

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

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

tcl̥it a&:rɔm;&vmaomt cg
trit&qlyfut lyg/
ʃ;tcl̥it a&:rɔm; rvmaomt cg
zefwø, lyg/ tcl̥it rwefaɔ;bł
wpfpl̥vp&mlyp&ef b, faomt cg rø
twift usyfrvlyfgEʃ k



人生的起起落落，都是成長的經驗。

All the ups and downs of life are nourishing experiences for our growth.

ໄມ່ວາຈະ ຂານື້ນທີ່ອໝາດງອງຊື່ວິຕ
ລ່ວນເປັນປະສບກາຮົມໃນກາຮັດນາຄານເວັງ

ເຫັນວິທຍະກ ດີແຜ່ໜູວ ເມື່ອມ ປະສຸບໄມ້ມຸດ
ເຖິງວິທຍ ຫຑກ. ເມື່ອ ອັເປີ ດີແຜ່ໜູວວ
ເຫັນຊຸມ ພາດິມ ເວີ.

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

Naik turunnya perjalanan hidup adalah pengalaman untuk memdewasakan diri.

ອີ້ບອ ຕຸວຸກຕຸສມ;ອນີ ອີ້&ີ ຕຸສຸກຸລ
ຈີ້ຕັກາອມ ຕາວິຕມຸກມ;ຈັບອົນົກ



用智慧處理事，以慈悲關懷人。

*Deal with matters with wisdom,
and care for people with compassion.*

ใช้สติปัญญาในการทำงาน ใช้ความเมตตาต่อผู้คน

କରେଣ୍ଣ ମତ ବ୍ରଦ୍ଧିମନ୍ତ୍ଵ କାହାରୁଙ୍କୁ କରନ୍ତା.
ଅନୁକମିପାଇ ଦ୍ୱାକୁଳା ମନୀଷନ୍ତ୍ଵ ଚଲକନ୍ତା.

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

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

ta& ; up^rsm; ul " Plyn̄mEg h ॥
vlyaqmi lyg/ olwyg; tay:
* Pm̄x m; apmi h& m̄p lyg/



以智慧時時修正偏差，
以慈悲處處給人方便。

*Rectify deviations with wisdom;
accommodate others with compassion.*

ใช้สติปัญญาปรับความคิดตลอดเวลา
ใช้ความเมตตากรุณาให้ความสะดวกกับผู้อื่นทุกเรื่อง

සැමට කරුණාව දක්වන්න. තිදෙරින්
සිදුවන වැරදි බුද්ධිමත්ව නිවැරදි කරගන්න.

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

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

vrfvbo;vifynmEʃ h ðʃ
trʃə&mufatmifyiʃy/ oλwyg;uʃ
pmemaxmufx m;pñ ae&mxtʃiʃay;yg/



慈悲心愈重，智慧愈高，
煩惱也就愈少。

*The deeper our compassion,
the greater our wisdom and the
fewer our vexations.*

ຈົດທີ່ມີຄວາມແມຕຕາກຽມາຍິ່ນມາກ
ສະດີປັ້ງປູງຍິ່ນສູງ ຄວາມຖຸກຂຶ້ນນອຍ

ଅନୁକମିଲାବ ଓୟିଲିମ ଜମଗମ
ଅପରେ ଲୁଦ୍ଦିଯ ଏ ଓୟି ଦୈତ୍ୟତ୍ତ ବନ
ଅତରମ ଅମନାପଦ ଏ ଅବ୍ଲିବନ୍ତ ଆତ୍ମ.

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

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

ଓଲ୍ୟାଗ;ପିଲ୍ପମେରିଖିମ;ଅବାବ?
ରହାରମିରିଫ' ପିଲ୍ଲମ;ଅବାବେଶ
ପିଲ୍ଲିତାଏମିହ, ଲିଫେଣ୍ଟିଗ;ଅବାବ ଜପିଲାହ



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。

*Simply deal with matters with wisdom
and treat people with compassion, without
worrying about personal gain or loss.
Then we'll never be plagued by vexations.*

ໃນທຸກສານກາຮັນໃຊ້ສົດປົມຫຼາຈັດກາຮັນກົບກາຮັນ
ໃຊ້ຄວາມເມຕຕາຕ່ອງຝົກນ ໄນກັງວລາໄດ້ພຳເສົາບອນຕ້າອອງ
ຄວາມຖຸກຂີ້ຈະໄນ່ເກີດບື້ນ

ບຸດໍ່ເລີກ ວັດ ອວັດ ແກ່ນ ໜ຋າສີທນໍ່ນ.
ບຸດໍ່ເດີເຍແນນ ກວດຜູ້ນ ກວດ ມືນິສູ່ນໍ່ວ ມານວ
ດູຍາເວັນ ສາຫຼຸກມືມີທວ ສລກນໍ່ນ.

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,ắt sẽ không có điều phiền muộn.

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

tajctaeygi fpl&i fq|| &mwif
tpp" Plynmjizi hajz&f vlyfaqmi fyg/
Olwyg;tay:Mu i em* Pmpowjzi hqqufaNg/
rh< us;t Htjrwfulpl&hfyefci t r&vif
pwftaEti ht, Mf\ xESufci fuulrcbm;&yg/



心隨境轉是凡夫；境隨心轉是聖賢。

To let the circumstances dictate one's state of mind is human; to let the mind dictate the circumstances is sage.

ສິ່ງແວດລ້ອມທຳໄຫ້ຈົດໃຈຂອງປຸດຸ່ນຄົນຮຽມດາເປີ່ຍ
ນແປລັງໄດ້ ແຕ່ຈົດໃຈຂອງນັກປະຊາສູ່ສາມາດເປີ່ຍ
ນແປລັງສິ່ງແວດລ້ອມໄດ້

ທම ຜົນ ທີ່ ທີ່ ອົວສົ່ນວນ ມත ພາລນາຍ
ວິມ. ຂ່ວາບ່າວິກ ວຸວດ ອມ ມනະ ຜົດໍາເນີນ
ພາລນາຍ ຖືກີມເມື່ອ ດີ ປູ້ເຊີຍ.

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

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

tajctaer;u p;vfuappm;c;fylx;m;vif
x;blh; omreflow Oqjzpfon;/ p;vfu
tajctaer;u appm;c;fylx;m;vif
x;blh; yn;m&fzpon;/



大鴨游出大路，小鴨游出小路，
不游就沒有路。

A big duck cuts a big wake; a small duck cuts a small wake. Big or small, each duck will paddle its own way to the other shore-but only if it paddles.

ឯមីការាសាមាត្រករាជការ ឯក្រាមក
ឯមីការាសាមានឯករាជការ ឯណូឯ ឯតាំម៉ែងមឹះា
ឯមីវាខ័មិការាសាមាត្រករីនឯកៈ ឯមីប៉ែកិដផល ឯក
ឯធន ការាល ការាល ឯធន ឯធន ឯធន
ឯកបន់នៅ ឯមិ ឯស៊ែដ, ឯស៊ែម ឯកិបា
ការាល កោរាល ឯកិបា ឯធន ឯកបន់ ឯកបិ. ឯធន
ឯធន ឯធន ឯធន ឯធន ឯធន ឯធន ឯធន
ឯអន់ក់ ឯកោល ឯរោគ ឯមន់ ឯករិ. ឯធន
ការាល ឯធន ឯធន ឯធន ឯធន ឯធន ឯធន ឯធន

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

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

bBuu&ay:rñi vly&ñi;vñi vñi tBuñxaply&
bñi, ñm;u vñi i, ñm xaponñ
vñi t\Buñi, vñtañññi t
jzpñay:vñjci fñnf bBuñbñi, ñm;\
ajcuññvññcyvly&ñi;rñmzponñ



山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉。

*If the mountain won't move,
build a road around it.*

*If the road won't turn, change your path.
If you are unable to even change your path,
just transform your mind.*

เมื่อเจออุปสรรค ต้องแก้ไขปัญหาอย่างสุดความสามารถ
แล้วปัญญา ก็จะเกิด
ในที่สุด ก็จะสามารถถกกราขามอุปสรรคไปได้

କନ୍ଦ ନୋଇସଲେ ଲେ ନାମି ପମଣକୁ ଲେ
ଆପାତ ପାରକୁ କପନ୍ତନ. ପାର ହୈରେନ୍ତନେ
ନୈତନାମି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଲେନାହେ କରନ୍ତନ.
ଲୀଯ ଲୀଜେ ଲୀମଠ ଦ ନୋହୈକି ନାମି ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ
ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ଅଧିହାସ ଲେନାହେ କରଗନ୍ତନ.

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

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

awmī ॥&v&v&v&v awmī fywfvrfazmūf/
vr̄furaufv̄fifrhv̄rfaMumi fuhjymif/
oiMrfamumi fuhrajymif El̄ Mof/
oiþwfuhjymif/



「精進」不等於拼命，
而是努力不懈。

Diligence doesn't mean stretching beyond our limits. It means displaying unremitting persistence.

การมุ่งมั่นไม่ใช่เป็นการสูต้าย
แต่เป็นการขยันขันแข็งแบบไม่ย่อท้อ

ଲଦ୍ଦେଶ୍ୟରୀବଳ ଯନ୍ତ୍ର ଅପ ଅପଗେମ
ଜିମାଵନ୍ ଉକ୍ତମର୍ବା ଯାମ ନୋଵନ
ଅତର ଶିଦ ନୋହାତନିନ ଲଦ୍ଦେଶ୍ୟରୀ
ବିଦ୍ଧାପ୍ରେମ ବନ୍ଦୁ ଆତ୍ମ.

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

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

vlyaqmi &cifqbnf uElyw
vlyaqmi EwmxufyHvbfus;
vlyaqmi fapjci tr[kwfg/ ravshaygao
BuLpm; vlyaqmi scifulljyojci tyi fzpfonf/



船過水無痕，鳥飛不留影，
成敗得失都不會引起心情的波動，
那就是自在解脫的大智慧。

A passing boat leaves no trace upon the waters; a bird's flight leaves no trace in the sky. When fleeting success, failure, gain, or loss leaves no trace upon the heart, the great wisdom of liberation has been achieved.

หลังเรือแล่นผ่านจะไร้ร่องรอย เมื่อนกบินผ่านจะไม่มีเหลือเงา แพะชนจะหรือได้เสียงไม่สะทกสะท้าน
คือผู้ที่มีสติปัญญา หลุดพนและอิสระอย่างแท้จริง

ಶლයේ ඔරුවක් පැද ගිය ද එහි සලකුණක්
නොතබන්නා සේම අහසේ පියාසලන
පක්ෂීන්ද කිසිදු සලකුණක් නොතබනු ඇත.
ලාභ අලාභයේ දී ද ජය පරාජයේ දී ද
සිතෙහි කිසියම් සලකුණක් නොමැත්තේ
නම් හේ විමුක්ති යානය ලබා ඇත.

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.

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.

a&ay:r&v\ajc&mr&!
aumifu i fñ jzwloef, oñ; chom
i ñfrñ; \ t &yt &mrcsefhy/
b0\atmifrifq\ hci f?
y\ fq\ lsysupþjci frñ; onf wññ haompwñ
rwñly&ñ;apaom olonfr[mt& r*ñ
jynþþl vñwvyaomeA; mef
w&m;jynþþlzpþayon/



給人方便等於給自己方便。

To be accommodating to others is to be accommodating to ourselves.

การให้ความสะดวกแก่ผู้อื่นเป็น[◦]
การให้ความสะดวกแก่ตัวเอง[◦]

ଅନ୍ତରେ ଆଯାତ ଲପକାର କିରିମେନ୍
ଆପାତ ଦ୍ୱାରା ଲାଭେବାକୁ

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

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

Olwyg; Es h
vUufavsmnBxJzplatmi laejci fzonf
nhuul frd
vUufavsmnBxJzplatmi laejci fyifjzplonf/



甘願吃明虧，是仁者；
受辱吃暗虧，是愚蠢。

*Who is willing to be openly exploited
is noble-minded; who is insulted and
insidiously exploited is dim-witted.*

ធន្តីមិត្តភាព ក្នុងពេលវេលាដើម្បី និង ក្នុងពេលវេលាដើម្បី
ដែលបានរាយការណ៍ ដោយបានស្ថិតិថ្មី និង ក្នុងពេលវេលាដើម្បី

ប្រជុំទីនីមួយ់ កៅនេអូរ និង លីឡាតាមក យមក់
លាបាហីនីមួយ់ ត្រូវមាន គិត និង លីឡាតាមក់ និង ក្នុងពេលវេលាដើម្បី
យម៉ែន និង ក្នុងពេលវេលាដើម្បី និង ក្នុងពេលវេលាដើម្បី និង ក្នុងពេលវេលាដើម្បី
លាបាហីនីមួយ់ និង ក្នុងពេលវេលាដើម្បី និង ក្នុងពេលវេលាដើម្បី និង ក្នុងពេលវេលាដើម្បី

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

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

ធន្តីមិត្តភាព ក្នុងពេលវេលាដើម្បី និង ក្នុងពេលវេលាដើម្បី
ដែលបានរាយការណ៍ ដោយបានស្ថិតិថ្មី និង ក្នុងពេលវេលាដើម្បី
ដែលបានរាយការណ៍ ដោយបានស្ថិតិថ្មី និង ក្នុងពេលវេលាដើម្បី
ដែលបានរាយការណ៍ ដោយបានស្ថិតិថ្មី និង ក្នុងពេលវេលាដើម្បី
ដែលបានរាយការណ៍ ដោយបានស្ថិតិថ្មី និង ក្នុងពេលវេលាដើម្បី



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 stems from caring too much about externals and other people's opinion.

ความเครียดส่วนมากแล้วเกิดจากให้ความสำคัญกับสิ่งรอบข้างมากเกินไป
และให้ความสำคัญกับการวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่นมากเกินไป

අන් අයෙකුගේ අදහස් මෙන්ම බාහිර දේ පිළිබඳ වැඩි සැලකිල්ලක් තොදක්වන්න.

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

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

tjcm;ol\ a0zefrE\\$ jyi lyt&m0w¶krsm;ul
tvfeta&:iyk * b¶ufci faMumi h
p¶&rfamumi fusuylejci t\z
zdtm; rsm;ayguutzhi:vmaponf



用感恩的心、用報恩的心，
來做服務的工作，
便不會感到倦怠與疲累。

Offer your service with a heart of gratitude, as if repaying a kindness, then you won't feel weary or tired.

ພ້າພວກເຮົາໃຊ້ຈິຕໃຈທີ່ສໍານັກຄຸມ
ຕອບແຫນນນຸ່ງຄຸມມາທຳໃນເຮື່ອງການບໍລິກາຮຜູ້ອື່ນກີ່ຈະ
ໄມ້ຮູ້ສຶກເກີຍຈົກຈານແລະແໜ້ດແໜ້ອຍ
ກර່າໂສ້າວ ດັກ່ວນ ອົກ່າຖົກ່າວ ເປຣລາ
ລົບຄາຮ ຄີສີມົກ່ ແລະ ກර່າໂສ້າວ
ເປຣດ່າຣີວ ຕົບເກົ່ ເສົ່ວຍ ລົບາດີນ້ນ.

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

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

aປ;Z;yumwi hōmplāo m̄; t;
aປ;Z;wlyeaom plwf x m;jzi h
olwyg;v&maumi frlt u&aqmi fylci tonf
Oefav;amumi fuyci t;E; h
ylyi farmyef rlc;pm; rjzpfy;apyg/



隨時隨地心存感激，
以財力、體力、智慧、心力、
來做一切的奉獻。

*Always feel gratitude in your heart,
and give unstintingly of your wealth,
physical strength, mental effort,
and wisdom.*

ຕ້ອງມີຄວາມຮູ້ສຶກສຳນີ້ກຸດອູ່ຕລອດເວລາ ໄຫ້ເຈີນທອງ
ພລະກຳລັງ ສຕືປັນຍາ ຈິດໃຈອຸທິສໄຫ້ກັບທຸກສິ່ງທຸກອຳນາ

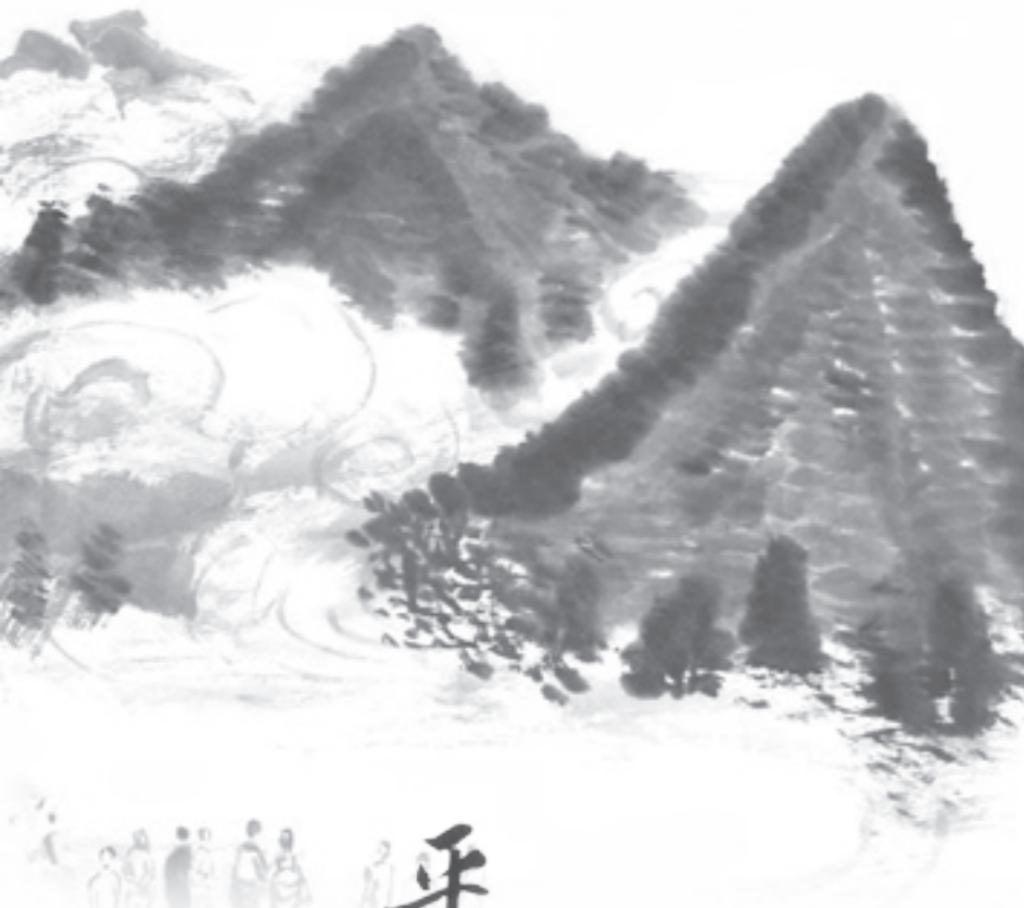
සະໜວິວມ ກරຸණາວ ເພຣະຣີວ ທີ່ວත
ວນ໌ນ. ມະເກີ ດນය, ຄາຣີຣິກ ແກ້ຕິຍ,
ມານສີກ ລົບສັ່ງແຫຍ ສහ ແຊ້ນය
ໂນ້ມຜູ້ຣີວ ອັນ໌ ອັຍට ລົບາດີນ໌ນ.

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

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

ae&mwumtcsfra G
aus;Zl;wiftm;pusykpwfularGjrlNyD?
yp^nfOp^m? ul fE?" PynmEs h
pwfitftm;wizifrwelwly
ay;ur;M' gef;jykg/





平
安
人
生

Living Life in Peace

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.*

ความหมายของชีวิตคือการบริการ
คุณค่าของชีวิตคือการอุทิศ

"ມີນິສາວ ເສັ່ວຍ ອີຣິມ ມີນິສາເກົ່າ ປະມ
ແງ້ນຸກມ ເວີ." ດລ ກරນ ພຣິທຍາໄຍນ໌
ມත ຊືວີທຍີ ວິທາກມ ຢຳ ປວທິນູ ຃່ານ.

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

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

touʌ teuʃ'yɪg, fum
olwyg;ay: tapjyl̩ci t̩ yiʃzpfɔn̩/
toufər̩fɔr̩f&jci f̩ \ tuʃ̩wez̩f̩r̩
ay;urtaqmif ŋ̩ jci t̩yif̩ʃzpfɔn̩/



人生的目標，
是來受報、還願、發願的。

The purpose of life is to receive karmic results, fulfill old vows, and make new ones.

ເປົ້າໝາຍຂອງການດຳເນີນຊື່ວິຕື່ອກາຮັ
ບຜລກຮຽມໃນອົດືບແລະ ບຜລກຮຽມໃໝ່ໃນອາຄະຕ

କରମ ଶିଖାକ୍ୟନ୍ ଲବାଗେନୀମ ଶୈଵିତଦେଁ
ଆରମ୍ଭଣ୍ଣ ବନ୍ଧୁ ଆତ. ଆରତ୍ ପାରଣ୍ଣି
ହାରଯନ୍ ପୋରେନ୍ଦ୍ର ଉତ୍ସ୍ମୟ କିରିମ ଜନ
ଅଲ୍ଲନ୍ କରମଯକ୍ ରସ୍ତକିରିମ ବେବି.

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

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

v॥vmu
r̥efcsufo[nf]w&m; \ tu[qufuf
ch jci t? ay;urfjci tEsh
t "d mefyjci fyi fzpfonf



人的價值，不在壽命的長短，
而在貢獻的大小。

*Our value depends not on how long we live,
but on how much we contribute.*

ຄຸນຄ່າຂອງຈິວິຕຄນໄມ້ໃຫ້ອູ້ທີ່ອາຍຸສັນຫຼືອາຍຸຢືນ
ແຕ່ອູ້ທີ່ກາຮູທີ່ສົດນຳກາກຫຼືອນ້ອຍ

අපගේ ජීවිතයක වටිනාකම ජීවත්වන
කාලය (එනම් වසර ගණන) මත තොව
ඩහු හෝ ඇය දායක වන ප්‍රමාණය
මත යදී පවතිනු ඇත.

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

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

v̄l̄wεt̄l̄r̄m̄ t̄ou&ñj̄c̄f̄
w̄c̄f̄t̄ay:r̄wn̄l̄
tūñj̄k̄ ger*ñm̄j̄ñc̄f̄\n̄
Būñrm̄en̄f̄i , ñay:w̄ñfr̄ñwn̄ñon̄f̄



過去已成虛幻，
未來尚是夢想，
把握現在最重要。

As the past has faded into misty memories, and the future remains a dream unrealized, seizing the present is most important.

อดีตคือความว่างเปล่า อนาคตยังเป็นความฝัน
ปัจจุบันสำคัญที่สุด

අතිතය අමතක කර අනාගතය ගැන
සිහින මාලිගා නොතනා වර්තමානයෙන්
ප්‍රයෝගන ලැබීම ඉතා වැදගත් වේ.

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

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

twlfumvoniſ rlefOg;jzpfclly
tem*wfwh̄n tylrufym&bul
ta&Buðq̄r̄n yp^ky<efumvul
qlyul̄wnjrl̄y iſzploñv



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's no need to be concerned about the past or the future. Live fully in the present, and you are connected with both the past and the future.

ໄມ້ຫົວໜ້າໃຫຍ່ອົດຕ ອຍໍກັງວລົງອນາຄຕ
ປັບປຸງຢ່າງຕຶ້ງໄ ໝ ປັຈຸນກີຈະເສມືອນອູ້ໄ
ນອົດຕແລະອນາຄຕ

କବ ଚମିପ୍ରର୍ଦ୍ଦଣେନ୍ମ ଲର୍ଦ୍ଦମାନଦେ
ଶେଷ ଲନ୍ତନ. ଶେଷ କବ ଅନ୍ତିତ୍ୟତନ
ଅନାଗନ୍ତ୍ୟତନ ଚମିଲନ୍ଦ ଲନ୍ତ ଆତ.

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.

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

twlwfutwyfrurpflvfygell/
tem*wfulvnf pl&hp&mrvlyg/
yp^kyapjci fonftwlmEh
tem*wflulquEg aerjci fyifzpfonv/



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。

*Wisdom is not knowledge,
nor experience, nor dialectical excellence,
but a selfless attitude.*

ສົດປັນຍາໄນ້ໃຈຄວາມຮູ້ໄນ້ໃຈປະສບກາຮົ່ງ^{ໜ້າ}
ໄມ່ໃຈເປັນກາຣໂຕ້ເລີ່ມ
ແຕ່ເປັນພຸດທິກຣມທີ່ເຫັນອັດຕະນາ

ଦେଖୁମି, ଅନ୍ତର୍କ୍ଷେତ୍ରମି, ତାରକିକ ଲିଙ୍ଗଶତ୍ରଵ୍ୟ
ଯନ କରୁଣ୍ୟ ପ୍ରଯୋତ ନୋବନ୍ତନେନ୍ଦ୍ରୟ.

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.

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

ynm" Pftajrmftjri &ci fonf
A[bkwu, Djci t vnfr[kw
tawfttulr; jci t vnfr[kw tnrnenf
uRfusifolvnfr[kw olaomf tw ptf
uitjci tomjzfonf



積極人生，謙虛滿分；
自我愈大，不安愈多。

*A positive life pivots on modesty;
the bigger the ego,
the greater the insecurity.*

การมีชีวิตที่กระดือรื่นและกล่อมตนคือความสม
บูรณ์พูนสุข การมีอัตตาจิ่งมากยิ่งไม่เป็นสุข

ନିହନମାନୀ ହାତଯ ମତ ନିର୍ଦ୍ଦିତ
ଶ୍ରୀଵିତଯକୁ ଗୋବି ନାଗେନ୍ତୁ ଆତ.
ମମନ୍ତବ୍ୟ ଯନ୍ତ୍ର ଅନାରକ୍ଷିତ ଲବ
ପୈଚିଦ୍ୟନ୍ତ୍ର କିରିମକୁ ବନ୍ତୁ ଆତ.

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

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

aocmcl frmaomb0onf Oi Dgax mi Mh;r
r&fcifay:wifA[lylonf/
Oi Dgax mi Mh;r| Bu|us, fava?/
v|c|p|wfc&rl r&f|avavjzplonf/



上等人安心於道，
中等人安心於事，
下等人安心於名利物欲。

*The noble pursue the path,
the average pursue their duties,
and the misguided pursue
fame and fortune.*

คนชั้นสูงใส่ใจในธรรม คนชั้นกลางใส่ใจในการงาน
คนชั้นต่ำใส่ใจในจ้อเดียงและผลประโยชน์

လုပ်ရ ကတိဇ်အဲတီ ယဟပန် ဉာဏ် မှတ်
သမ္မတနဲ့ မာရင် ဆောင် ဂမေန အရမိန္ဒ
အဲတဲ့ ဆောင်နဲ့ အယ ဓမ္မာနဲ့ ဖြစ်တဲ့
ခြေထိန်း မြတ်ဆွဲတဲ့ နိုင် သန္တ အဲတဲ့
ပါတော် တော် မူတော် တော် မူတော် အယ
နိုင် တော် မူတော် တော် မူတော် အယ

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

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

yxrvlwefpm;onf
plwfutlw&m;"rāy:wnfaponf/
'lw| vlwefpm;onf plwfutlw0e0w &m;ay:
tm;jyly| wwd| vlwefpm;onf
x i ay:aumMum;rE§ h
Op^mawmi wray:wnflaysmlarlaponf/



你是有哪些身分的人，
就應該做那些身分的事。

*Live up to your role and status,
and fulfill your required duties.*

เราควรทำในสิ่งที่เหมาะสมกับตำแหน่งหน้าที่ของเรา

ତମାଗେ ପମଣେ ଦୈନ ଶୀଳନ୍ ବନ୍ଦନ.
ତବ୍ଦ ଜିଲ୍ଲାଗେନେ ଲାଲାପୋରୋତ୍ତମ
ବନ କ୍ଷୁଦ୍ରିତିକାରି ଦୁର୍ଵିକରନ୍ତନ.

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

*Lakukanlah tugas dan kewajiban
anda sesuai peran dan statusmu.*

oi&bnitqifitwef
vlawfsm;ulxitqifitwef,Es h
nrlbonitvlywm0ehay;vlyfacqmi bapyg/



在安定和諧中，
把握精彩的今天，
走出新鮮的明天。

*In peace and harmony,
seize the promise of today,
and live out a fresh tomorrow.*

ท่านกล่าวบรรยายกาศของสันติสุข และความมีส่วนร่วมที่เราระบุใช้ชีวิตอย่างมีสีสัน และสดใสรักษาสันติสุข

ចាមេយ ចុហ លិករានវីវ អ៊តិវិទ អុ
លោកន ហូកិ ណែដិន ប្រយោជន រនា រនា.
ហេត អុលន ឯវសក ថិវន វនា. នៃឡូមិ
លាលាបោរោននូ អ៊តិវ ថិវន វនា.

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

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

Ni h̄csrfjci t̄E s̄ hom, mn̄h̄wrlt w̄ t̄s
, aeʌ t̄v̄m; t̄v̄maumi f̄ci t̄r* k̄mull
qlyfui t̄p̄lly) M̄n̄v i k̄srfa jrl̄laom
reufzelollajc v̄s̄t̄Muyg/



擔心，是多餘的折磨；
用心，是安全的動力。

*While worry fuels unnecessary torment,
carefulness breeds security.*

ความกังวล เป็นส่วนเกินของอุปสรรค
ความตั้งใจ เป็นพลังที่น่าไว้วางใจ

ဉာဏ်ပတ် ပန်ခိုဝါယာ၊ အနသက္က မာနစီက
ဒီပါ၊ အဲနိုင်ရနာ အနတ် ဖြေချေမှုမာ သီမ
အာရုံဆုံးသ ဂေါ် ငံး၏

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

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

ylyi p̥l̥w̥f̥onf yl̥l̥t̥oma0' emc̥p̥m̥rl̥
jzpfylyl̥ But̥yrf̥ t̥m̥; xl̥wf̥w̥f̥onf
v̥l̥l̥r̥l̥ El̥aq̥m̥onf̥ t̥l̥t̥m̥; yijzpf̥onf̥



財富如流水，布施如挖井。
 井愈深，水愈多；
 布施的愈多，財富則愈大。

Wealth is like running water, and giving like digging a well. Just as the deeper the well, the more water it holds; the more you give, the more wealth you have.

ความร่ำรวยเสมือนตาน้ำ การทำงานเหมือนเจาะบ่อ
 บอย่างลึก น้ำยิ่งมาก การทำงานยิ่งมากยิ่งร่ำรวย

ଦନ୍ୟ - ଗଲାଯନ ଶଳ୍ୟର ଜମାନାୟ. ଧନ୍ ଦୈତ୍ୟ -
 ଶିଦ୍ଧକ୍ କୈତୀମତ ଜମାନ ବନ୍ଧୁ ଆତ୍ମ. ଶିଦ୍ଧେଂ ଗୈତ୍ରୀର
 ଵୈଚିଵନ କରମତ ଯଦ୍ରିପାତିନ ଶଳଦାରିକାର
 ଵୈଚିଵନ୍ଧୁ ଆତ୍ମ. ଓବ ଵୈଚିଯେନ୍ ପରିତ୍ସାଗ କଲ
 ବିତ ଓବଗେମ ଦନ୍ୟ ଵୈଚିଵନ୍ଧୁ ଆତ୍ମ.

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.

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

"eOp^m[lonf p[qi faeaoma&ym
 jzpfoubu[v[gefay; urfjci f[onf
 a&w[fwl, jci fyi f jzpfonf a&w[feufav
 a&r[;avavjzp[ly?
 v[gefay; urf[r[;r[;jykaqmi jci f[onf
 Op^m"e Bu[ly[;vmapjci fyi f zpfonf



面對生活，要有
「最好的準備，最壞的打算」。

*In life,
we must make the best preparations,
and be ready for the worst.*

ការគំនិងចិវិតតួងមីការរាយແណែនឲ្យដឹងទីស្តុតនិងការ
អាមេរិករាយដែលត្រូវបានរៀបចំឡើង។

ពីរនាក់ កាលៗ នូល អបេរ៉ែ
ផ្សាយនាមិត្ត ទុកាមនៃ ហោដ ិយ ឲ្យនូ យ.
នាប់ ទុកាមនៃ នារក នាប់នុវយន់
ផ្សាយនាមិនៃ ិតិយ ឲ្យនូ យ.

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

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

b0wlf taumi tqul
jyi fq i &efv buble tqllqul
&i fqll &efv ltoi fzpaezlv bnf



只要還有一口呼吸在，
就有無限的希望，
就是最大的財富。

*As long as we still have breath,
we have boundless hope, and the
breath we have is the greatest wealth.*

การเม้มหายใจเป็นความหวังและเป็นสิ่งที่มีคุณค่าที่สุด

အပေါ် ဗြော်မ နိုင်ခန စူရှမ အဖိမိန ၍
အပေါ်အံသန အဲတ. အပ ဆန္ဒ အဲတ
သီလမ ဓနဆံကန်းထ နမ လီ 'ဗြော်မ' ၏။

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

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

urEywikkUfouf
0ifou&neorltqHrowEJaoM
arom i fcsufrsm; &y? xHtwl
tBuBrm;qNaom "e0p^mvrnfjzpayon/



救苦救難的是菩薩，
受苦受難的是大菩薩。

Those who aid and deliver the suffering are bodhisattvas, and those in the throes of suffering are great bodhisattvas.

ធម្មំថាយបលទុកបៀវីភីរោន់ពិធិសត្តវ័យុវិទ្ធេ
បុទ្ទកបៀវីភីរោន់ពិធិសត្តវ៉ុងកិឡុយ

អប ឲ្យតិន់ មួលា ៧៦ីមេត ៩៧ការ វន
អយ លោះជិសន៊ុយន៊ុ វន អនរ ចសរ ឲ្យកែ
និវិមេ ការឃយដៃ និយោគិ ធមិន៊ុន៊ុ ៩៨១
ឬ លោះជិសន៊ុយន៊ុ វហន៊ុច់លា វន្ទ អេត.

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

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

a0' emc|bm;aeol|m;u||
axmuylulnblm;onf
bl&m;tavmi|frsm;jzpmuonf/ a0' em,
emusi|ci|jyi|fpn|c|m;ae&ol|m;onf
Bu|us, sri|jrwfaom bl&m;avmi|frsm;
jzpmuonf/



超越生老病苦三原則：
活得快樂、病得健康、
老得有希望。

*To transcend the sufferings of birth,
old age, and sickness,
keep to the three principles: live happily,
face illness with a healthy mind,
and embrace old age with hope.*

หลักสามประการในการดำรงชีวิตหนีการเกิดแก่เจ็บตายคือ^๑
 1 ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข 2 หายป่วยแต่จิตเบ็มแข็ง
 3 แม้จะแก่คราทวายังมีความหวัง

ចុរាបន ថ្លោបន បនុវិម (វយដល យាំ)
 ហា មួនកាយ ថ្ល កោនីមត ករឡូ ០៣ក៉ែ
 សមិប្បរុណ ករនៅន. ★ សុវិន៊ ទុនៅន.
 ★ និរោះពី មនាសកិន់/សិនកិន់ ឲ្យឯុវ
 រៀងរាល មូល្យុណ ទេនៅន. ★ វយដល
 យាំ សាត់រុវ អល់ក់មា ករនៅន.

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

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

arғzhi:jci f?tʃci f?emjci fwlul
 aumvle&ef tajccbabmw&m;
 o&yful vuful fxm;yg/ aymaymfaeyg/
 usefmaomplwzihemjci fu&i fqlyg/
 armlv i jci fizi h tʃci fwm; ulax Gaylyg/



超越死亡三原則：
不要尋死、不要怕死、不要等死。

*To transcend the suffering of death,
keep to the three principles:
never seek death, never fear death,
and never wait for death to come.*

การใช้ชีวิตทรงเกียรติสิ่งงานโดยอ่อน唷หนึ่น
ความตายสามประการ
1 อาย่าหาที่ตาย 2 ไม่ต้องกลัวตาย 3 อายารความตาย

မြတ်စွာ အနိဇာလာ ယွဲမှုပေ မေမေ
ဖူတိပတ်ထိ စုန် အန္တဂမေတ် ကရန်းနဲ့
★ နိဒါနသိမ် မြတ်စွာ တော်ဆောင်န်းနဲ့
★ နိဒါနသိမ် မြတ်စွာသ လို တော်သန်းနဲ့
★ မြတ်စွာ ပါန တော် လဲလာ တော်သန်းနဲ့

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

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

aojci fwm; uHauumfVbf&ef
tajccbabmw&m; oH&yfut
vufut fxm;yg/ b, taomtcgrs
aojci fwm; uH&fiaz&gE\$ / aojci fu
raumupf ygE\$ / aojci fu apmi fqftraeygE\$ /



死亡不是喜事，也不是喪事，
而是一件莊嚴的佛事。

*Death is an occasion for neither
mourning nor celebrating,
but one for solemn Buddhist practice.*

ສໍາຫັບພຸතສາສນາແລ້ວ ຄວາມຕາຍໄນ້ໃຊ້ສິ່ງທີ່ນໍາຢືນດີ
ແຕ່ກີ່ໄມ້ໄໝເຮືອງທີ່ນໍາເສີຍໃຈ
ຄວາມຕາຍນັ້ນເປັນເຮືອງອັນທຣເກີຍຮົດ

ມອຮණය ຍ້ນູ ແກ່ຽວຂໍມູນ ໜ້າ ສະຫວຼຸບ
ວິມາດ ອົວສົ່ງລັງວັດ ໜ້າວິວ. ທີ່ຍ ເລົາດົດ
ປຸຕິປະຕິ ພຶກມູນ ໜ້າດູມ ອົວສົ່ງລັງວັດ ວິວ.
ອູປະດີມ, ວັນເດີຍ, ມະຫຼຸງວິຍ, ຮົ່ງດູກ໌ ລີຍ
ຫຼັດ ແກ່ໜູມູມ ອົກຮ່າໜູ້ ຖະກິດ.

★ ສະຫຼຸບິນ໌ ທີ່ວິວທີ່ວິວນັ້ນ. ★ ຍ່ຫະປະທີ່ ປູ
ມັນສີນ໌ ຮົ່ງເກຍນາວ ມູນຫຼຸກ ໔ດນັ້ນ.
★ ອັເປີ່ກໍ່ໜ້າວັນ໌ ມະຫຼືວິຍ ກາ ອົກນັ້ນ.

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

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

aojci f onf ylaq&eft cgor, v t[l w/
aysmlyusi fyztlt cgor, v l r[l w/
ohomf Ak P wnlunlav;euham
usi p0frm; usi &ef t cgor, omjzpfonf/



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 the parents grow.*

เด็กทุกคนเปรียบเสมือนพระโพธิสัตว์ที่ช่วยให้
คุณพ่อ คุณแม่ได้เรียนรู้และพัฒนาตนเอง

සෑම ලමයෙක්ම දෙමාපියන්ගේ
අධ්‍යාත්ම සංවර්ධනයට උපකාරීවන
කුඩා බෝධි සත්‍යයෙකි.

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

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

ජාව;ව්විඩොන්ඩඩොම්බල්ඩිප්පඩොම්
බල්මැඩමිඩ්ව්මූජාව;ර්ම්ජ්ප්ලුඩොන්ඩ්



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。

*With adolescents, we should care,
but not worry about them; guide,
but not control them; and communicate
with, but not command them.*

ກາຮູ້ແລຍາໝານ ດວກໜ່າຍແຕ່ໄມ້ຕອງກັງວລ
ແລະ ໄຊ້ວິທີ່ຈຳກຸງແຕ່ໄມ້ຕອງບັງຄັບ

ନା ଯୋବୁନ୍ ଲିଙ୍ଗେ ଜିରିନ୍ତନନ୍ ଜୁରକିଯ
ଫ୍ରେତୁ ଅତର ଭବୁନ୍ ଗୈନ ଦୂକ୍ ନୋଲିଯ
ଫ୍ରେତେ. ଭବୁନାତ ମଗ ପେନ୍ଦୁନନ୍ତନ.
ପାଲନାଯ ନୋକରନନ୍ତ. ଭବୁନାତ ଅଞ୍ଚ
ନୋଦେନନ୍ତ. ନାମୁନ୍ ସାକଲିତା କରନନ୍ତ.

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.

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

q, baumfouft გ ფ ვ ლ , წ მ უ
* pluf olaomirpl&hyell vrt, n, wjyyg
olaomfr x ef, ckyfylg! aqfaEfwl fyi fylyg
olaomfr eft m;em roHev



愛你的孩子，與其擔心，
不如祝福吧！

*To love your children,
rather than worry about them,
just give them your blessings!*

การรักลูก ใช้การอวยพรให้ลูกดีกว่าค่อยกังวลใจ

ଭବତେ ଦ୍ୱାରା ମନ୍ତ୍ରରେ କାହାରେ କାହାରେ କାହାରେ

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

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

○i bɔm; or brɔm; ul tʃspʃr wE l vif
ylyepl & tʃci f & r n ft pm;
aum i tʃr *F marw myl ay yg/



夫妻是倫理的關係，
不是「論理」的關係。

The relationship between a husband and wife is governed by marital ethics, not logic.

ສາມືກຣຍາອູ້ຽວມກັນຕາມຫນບນດຮຣມເນີຍມປະເພີນ
ໄນ້ໄດ້ອູ້ຽວມກັນເພຣະຄວາມພຶ່ງພອໃຈ

ສະລິມີຍາ ບໍາ ລົມີຣິດ ອົກර ສະບັດທາວຍ
ລະບົບວທ່ນ໏າ ຃າວັກ ດົບມ ມත ຢຸດີ ອົກ
ອົກර ຊິຍ ຖັກ ວິດຊາວ ມත ໜາກແດ່.

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

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

vir, m; tcsi tcsi t
usi Dwfquqtlhonf
usallumi tqavmfr&lciftr[kwf
thaxmi h&; usi Dwf w&m; ul
vlluemusi foljci fyi fzplonf



能不亂丟垃圾，隨時清撿垃圾，
都是做的功德。

*By just picking up litter and
refraining from littering,
we are doing meritorious deeds.*

ການໄມ້ຖື່ນຂະ ແລະເກີບແຍກຂະອໍຍ່າງສົມໍາເສມ
ອປັນການສ່າງບຸລູກ່າວ

ອබ ວິສິນ໌ ກරන ລද ອູສລໍ ດົກສລໍ
ກරມວລ ວິພາກ ອබມ ດැන໌ ວິດິນູ ຃່າຍ.
ອබ ວິສິນ໌ ດැන໌ ກරເກເນ ຍານ
ອູສລາອູສລ ກරມຍນ໌ ເກ ວິພາກ
ອນາກທເຍේ ດී ອබටມ ລැබෙນູ ຃່າຍ.

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

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

tɔ̄ʃfra ɔ̄t r̄lūfumufci t̄E ū
pn̄furfr̄litr̄lūfypfciful
a&ni Mu0fcifw̄lōnf
aumi t̄rl gejyfcifyi ūzpfonf



眼光，是你的智慧；
運氣，是你的福德。

*Vision is derived from wisdom;
luck, from blessings.*

ວິສໍາຍທັນຄື່ອສຕີປົ້ມໝາຂອງຄຸນ ໂຊກລາກຄື່ອນໝາຂອງຄຸນ

ວິວາර ປູດໆດີ ພູແງວເວນ໌ ອູຜລ່ ສີທໍ
ວະບິດິແຜ່ງໜູ ອີຣິມ ອູລ ວັບນາວ ແກນ ແດ້.

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

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

tajrmftjrlonfynm&fcitrs
qitoufmmonf uliumifjcitonf
aumifc@r*mr\$qitoufmmonf



喜愛的就想佔有，討厭的就會排斥，
患得患失，煩惱就來了。

*To crave your likes but reject your dislikes
will plunge you into constant anxiety.
Once there, you are prey to vexations.*

ສິ່ງທີ່ຕົນຮັກ ກີ່ຄືດອຍາກຈະຄຣອບຄຣອງເປັນຂອງຕົນ
ສິ່ງທີ່ຮັງເກີຍຈ ກີ່ຈະຫາທາງກຳຈັດມັນ
ໃນໄຈມີແຕ່ກຳລັງໄດ້ກັບເສີຍ ຄວາມຖຸກຂ ກີ່ຈະເກີດແກ່ຕົນເວັງ

କୌମତି ଦ୍ୟୋ ଲବାଗେନୀମେ, ଆଶାକିରିମ ଦ୍ୟୁକକି.
କୌମତି ଦ୍ୟୋ ନୋଲୈବେମ ଦ ଦ୍ୟୁକକି. ଗେନମ
ବ୍ରିଦ୍ଧରତ୍ତାତେଣୁ ଜିବିଷତୁ ପିଲିବାର ଦ୍ୟୁକବ
ଚନ୍ଦନାଯିଦେଁ ମେଯ ମୈନାଵିନ୍ ପେନ୍ନାର୍ ଦ୍ୟୋ ଆନ.

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

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

BulueE&blouhaomt&mul
wyfrufy|| fq|| Mtsi fy|| rlef w||rE&blouhaom
t&mul|| blypyf, &m|jci t|pw&&v| f|r|luk|m&
p||&r|fam|mu|fusaomuxb||
a&mb|v|f| f&mu|csif| pw| luqif&jcif
pl|fa&mu|v|wwwionv|



經常少欲知足的人，
才是無虞匱乏的富人。

*Those content with few desires
will never want.*

ឯកទីមិត្តភាព ត្រូវបានឯកទី រួចរាល់
ដែលមានតម្លៃត្រឹមត្រូវ និងតម្លៃត្រឹមត្រូវ។

គឺជាប្រព័ន្ធឌីជាតិ ដែលមានតម្លៃត្រឹមត្រូវ។

សំគាល់ប៉ុណ្ណោះ និង អាចរួចរាល់
បានត្រឹមត្រូវ ដែលមានតម្លៃត្រឹមត្រូវ។

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

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

t p0ft Nrlwyfruſci ſenſly)
wi fwrh&mi &blonf
rnfonfit &mvlsi fwyrufci fr&hyrh
tppjynplMu, Dolyifzplonf



心不平安是真正的苦，
身體的病痛不一定是苦。

*Bodily ailments do not necessarily constitute suffering.
An unsettled mind does.*

ความทุกข์ที่แท้จริง เกิดจากจิตใจที่ไม่สงบสุข
การป่วยกายใจอาจไม่ใช่ความทุกข์

ଶାରୀରିକ ଅସନ୍ତିପ ଦ୍ୱାର୍କ ଶିବାମ
ନୋବନ୍ଧୁ ଆତ୍ମ. ଜନ୍ମସ୍ମନ୍ ନୋବନ୍ଧୁ
ମନାଚିନ୍ ଦ୍ୱାର୍କଣେନ ଦେନ୍ଧୁ ଆତ୍ମ.

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

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

cE@uI fzm;emjci fonf a0' emjzpfay:&ef
v@vmu@aom talumi tr[kwfay/
rli hou@aom plvfonfom a0' emuI
jzpfay:apE@fonf/



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！

To eliminate the suffering induced by an unsettled mind, just start reciting Guanyin's name to restore your inner peace.

เมื่อได้รู้ว่าความทุกข์เกิดจากใจที่ไม่สงบสุข ก็ควรรีบสาวด
นจะโน้มใจแม่การอิมพะโพธิสัตว์ เพื่อทำให้จิตสงบ

ကောင်းသ သူ မနေဆက် နိုင်မှာ အင် ကရကဲ့နီမော
ပလမ္မဝ မော် စေ ထိုးဖြေ၏ ကရကောင် အနိတု၊
နှုန်း၊ အနားမံ ယန ဘိုလ်းမောင် ဟာသနာသ
ဟော် နသ အရဟာ၌ ချွဲ့ဖြေ၏ မော်မောင် ကရန်း၊
လော်သူရဲ ချွဲ့ဖြေ ပါယာ၏ အညွှန်းမောင် ကရန်း၊
ချွဲ့ထားနှုန်းဆုတ် ဟာသနာသ သိန်း

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!

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

qif&I kuo' emjzp&jciftamumif&it
plwfrwnNthN houfcif jzpfonfut
jrifawlcpm;O&Mifcsufcif
"earmuNhp&i tizqm" [k
tqufrysuf fwqifcifjzi hoi ftwifplwfut
wnN hryelv n&&lv mrfn/



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。

What we have now is the best. He who can never be satisfied is a poor man, no matter how much he owns.

បច្ចុប្បន្នទំនើសីតិ៍ទៀតិ៍ទៀតិ៍សុទ្ធតារមីនាករវានីលេយ្យ
និងក្រឹតិ៍សិកពុរិ៍ប្រើប្រាស់មីនាករណីនៃគ្មាន

ଲ୍ଯା ଦେଇନ୍ ସତ୍ୱର ନୋପନ
ତୈନାତୈନା କୋପମଣ୍ଡ ଧନାଯ
ଅନେନେକୁ ପ୍ରିଯ ହେ ଦ୍ଵିନ୍ଦେକୁ ଲେଖି.

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

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

r̥t̥l̥v̥u&h̥omyp̥n̥f̥Op̥m̥r̥m̥;onf̥
taumi̥q̥lyi̥fzpf̥on̥yp̥n̥f̥Op̥m̥
BuG̥ D̥csrf̥om&h̥yri̥
wif̥wif̥ha, mi &, fauseyfci̥r&h̥rif̥
Avexl̥q̥i̥&b̥E̥f̥wif̥h̥b̥on̥/



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。

Don't try to control your negative emotions by suppressing them. Rather, dissolve them through contemplation, reciting the Buddha's name, or praying.

ອໝາໃຫ້ວິທີກາຮເກີບດົມາຄວບຄຸມອາຮມນ ໃຫ້ວິທີເຟ້າດູຈີຕ
ສາດພຸທໂນ ອົມຢ້ານ ມາຮະບາຍອາຮມຈະດຶກວ່າ

ມລເກේ ພ່ອຣ່າණ ວິນໍທ ສນໍທານය
(ຂ່າຍາතໍ່ມັກ ສີຫຼວມີລີ) ມ່ນວິນໍ ຍ່ລ່າ ຖທໍວຍວ
ເກෙන ຊື່ມ່ວ ເມෙນໍ້ ຢ້າວນາວ ເມෙນໍ່ມ ອັນນໍທ
ວິ ປຸ່ມ ຖ່ານ ເມෙනෙහີ ສີກີມෙນໍ ພະນໍ ສີທ
ພສກ ອරගැනීມ່ວ ຢ່າກີວນໍ ອ່າຍ.

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.

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

oiNraumi taom piwfcbm;rlrm;ul
cslEftzlk;jcifjzi hrxefcylfgES f
awfawmjci f? Al R *IPlawmfu
yti;rm;Munfhjci f? olr[kwf
qlawmi fci fwziz, &ti;yg/





人間
福
幸

Building a Pure Land

好話大家說，好事大家做，
好運大家轉。

*May good words be spoken by all;
may good deeds be done by all;
then may the fortunes of all
be transformed.*

ດាប់បីនសិងគីរុ រោមាច្រាយកំពុំ ច្បាយកំណាំ នៃ នា
បីនវត្ថុក្រឡេងការណី រោមាច្រាយកំពុំខែក់លើន

លោរិនុរ លូនុ បាតិនិយត បានុវន ធមិយល្អទ
លើរៀបនុវរៈន៊ នៅ ឯធមិន ធមិយល្អទយៈ ឯ
ហុរិញ្ញុដ ទេះរៀប (ហុមិយក) បាមនី. និវន៊
មួក សាក់មុន៊ ការនា អារិយ អម់ជុំងិក
មោប់រៀបយិនិ តេវនា ហា ធមិវន ករុឡូ លេស
សមិមា វា វា សមិមា កមិលន៊ន លេសិន៊
ឯក់វិ. លូនុ ឯហែមេនិ លេនុវា ទេន សនរ
សំង្ខេហ វស់នុវ នូល បាលមូ វិន៊នា ពិយ វវនយ
វិ. យហែលន៊ នូ វវន កតា និរិមេន៊.
និវុរិនុ នូ ករមោន៊នុវល និយ្យនុវិមេន៊.
សោមេ វា សនាទ ទេន ទេ.

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

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

aumi faompum;r̥m;ul̥vl̥l̥fajymq̥uyg/
aumi fr̥p ul̥ul̥vl̥l̥f̥vly̥uyg/
vl̥l̥f̥\ul̥unf̥ul̥ajymif̥vE̥faponf/



大家說好話，大家做好事，
大家轉好運。

*May all speak good words;
may all do good deeds;
then all may transform their fortunes.*

ရောဂါရမကန်ပုဂ္ဂရာမကန်တာလို့စိုးမှု၊ အရာမှု
ကန်ပဲ့ပဲ့ခြင်းနှင့် ချို့ယွင်းမှု၊ အရာမှု
ကန်ပဲ့ပဲ့ခြင်းနှင့် ချို့ယွင်းမှု၊ အရာမှု

ယဟပතံ ၅၅ သလန ဗာသီနာ နိုဒါနမေနံ ၄
ယဟပතံ ၅၅ နိုဒါနရွှေ နိုယာသနံ ၄
နိုရဏသီမ
နူလိနံ ၄ ဖော်မှု ဝားဆနားသ ၉၈ ပေါ်သာ。

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

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

၁၇၈
၁၇၉

၁၇၈
၁၇၉



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

If everyone can just say one more good word or do one more good deed every day, all the small good will add up to a great good for society.

ແຕ່ລະວັນທາງທຸກຄົນກ່າວປະໄໂຍດທີ່ດີເພີ່ມວັນລະຄໍາ
ທຳສິ່ງທີ່ດີເພີ່ມວັນລະເຮືອງ ສິ່ງດີງມາເລີກງານ້ອຍໆ
ກີ່ຈະກາລຍເປັນສິ່ງດີງມາທີ່ຍິ່ງໃຫຍ່

ଜୀମଦେନାମ ଦ୍ଵିନପତ୍ରାମ ପ୍ରଯୋଗିକ
ହାଲିତଯେନ୍ ଯହପତନ୍ ବୁ ଦେଁ ଶକ ଶକ
ଶକତ୍ତ କରଗେନ୍ତିମ ବୁଲିନ୍ ଜମାଶ୍ୟର
ତୁମହତ୍ ଚେତିଯକ୍ ଚିତ୍ରିତ୍ତ ଆତ.

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

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

ae|bOv|wl|faumi|aom
pu|m;wce|ybjymqy| aumi|rlwck
y|l|yaqmi|fcit&paomf &y|kwrba; i , aom
aumi|rl|i , r|m;onfBu|rm;aom
aumi|rlwckt jzpfol|aygufy|;v|mrgn/

急須要做，正要人做的事，
我來吧！

*If an urgent task is waiting to be done,
come forward and say, "I'll do it!"*

ເວລາມີເຮືອງຮ່ຽນ ຕ້ອງກາຣຄນນາຫວຍໍາທ່າ
ຈະບອກຕົວເອງວ່າ ເຮັດວຽກຜົດຂອບ

ହାତ୍ସି କାର୍ଯ୍ୟକୁ ଦେଖିରିମେତ୍
ଆନ୍ତନମି ଲୀଧ ମମ କରନ୍ତନମି କିମ୍ବା
ଦେଖିରିଯତ ଲିନ୍ ପଲସନ୍ତନ.

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

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

taqmawvsimylrh t vlywclly
vmylaqmif G fhlvnf vlyfaeomf
a&Nolwixlly "uREyfvmvlyr, f'
[lomajymvllyg/

我和人和，心和口和，
歡歡喜喜有幸福。

*In harmony with self and so with others,
both in mind and in speech,
one is full of joy and happiness.*

ถ้าเราเรื่องจักป่องดอง กะนะก็จะป่องดอง
ใจป่องดอง คำพูดก็ป่องดอง ความปีติยินดีทั้งหลาย
ก็จะนำมาแต่ความสุข

ଜିତିନ୍ ହା ଲଲନ୍ଦେନ୍ ଅନ୍ ଅଯ ଜମଗ
ଯହାପନ୍ ଲେଜ ଶୀତନ୍ ଲନ୍ଦନ. ଶେ କୁଣ୍ଡିନ୍ ତମାତ
ଜନ୍ମିନ୍ ହା ଶ୍ରୀତିଦେନ୍ କଲ୍ପନା କଲ ହାକ.

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

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

raema&m tajymyg tw Eſ hy&
O [Zmwjzpfygvlf Orfajrmufaysm&lf rjynD
csrfajrljci f&sp onf/

內和外和，因和緣和，
平平安安真自在。

In harmony with the inner and so with the outer, with causes in harmony with conditions, in peace and well-being one is truly free.

ถ้าภายในและภายนอกปrongดอง เหตุและบุญสัมพันธ์ปrongดอง เราจะอยู่รอดปลอดภัย อย่างสงบสุขใจ

အဲခုလာနဲ့တယ မော်မဲ ပေါ်ရသနဲ့
ထောပနဲ့ လေး ဦး ဂေါ်မော် လောက
ဆန္ဒ မော်မဲ ဆံဟိုဒါယာ ဘာ အူဟာစာ တယ
နှုတ် ယမီ အယောက် ဖြူရင် လေး နိုင်ဟာ သော်.

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

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

tw&fES h tjiyi ftalumi fw&m;Esh
tajctaewlo [Zmwjzpfygvli fxblonf
Ni h[Ni h[csrfcsrfwu, f vWvlyfaom
vlawmfaumi fyifzpfionf



自求心安就有平安，
關懷他人就有幸福。

To seek inner peace is to enjoy peace in life; to care for others is to attain happiness.

ភាគិតសងប រោក់ខែដល់ភាយ
ការទំនើបឱ្យអ៊ីនកែវិកធនាគារសុខ

ថីវិនិយោគ សំហិតិយាត ហុក់ពិ វិឌិថ
យន្ត អហុនាំតរ សាមួយ លើករ
កៅនិម វើ. ចែងផ្លូវ អយទ សេឡកិម
ឯុត្តិនៃ ពិនិយ លាបាកេន ហ័ក.

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

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

p\wESv\Ni hf,csrf,ci fu\&&ci f onf
b0\at;Ni hf,&mu\ar\h\&efzpf onf
o\wyg;u\apmi h&&ci f onf
aym&I Drfajrmufci fu\&&efzpf onf



人品等於財富，
奉獻等於積蓄。

*Virtues are equal to fortunes,
and giving is equal to saving.*

การมีมารยาทตามประยุบเสมือนมีความมั่งคั่ง
การอุทิศกายใจประยุบเสมือนการสะสมบุญ

ଉତ୍ତରାଧିକାରୀ ହାତୁଟିରେ ଜମାନ
ବନ ଅତିର ଦ୍ୱାନ୍ୟ, ପରିକଳ୍ପନାଗ୍ରହ
ତୁମିର କିମ୍ବାମତ ଜମାନ ଲେଖି.

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

*Kepribadian ibarat kekayaan seseorang,
Memberi ibarat tabungan seseorang.*

pi Mu, hōmtusi folvonf
Op^m' geE§ twly? ay;urfv' gefjci tonf
plaqmi fjcit E§ hwlhbnf



奉獻即是修行，安心即是成就。

To give of oneself is to cultivate the path; to achieve inner peace is to succeed on the path.

การอุทิศคือการบำเพ็ญตน จิตที่มีความสงบคือผลงาน

ମନ୍ଦିର ପାଇଁ କରିଲେ ତମାଗେମେ ରକ୍ତିଙ୍ଗ
ଯେଥିରେ ହୁଏ ଯ. ମାରଣ ଲବା ଗୈନୀମେନ୍
ଅହସନ୍ତର ସଂହିତିଯାବ ଲୋବେଇ.

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

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

ରକ୍ତି ଫଳୟ କ୍ଷେତ୍ରରେ
ବରତୁଳାମୁଖ ଜ୍ଞାନରେ ରହିଛି ଶବ୍ଦରେ
ନିଃସରିଜିତୁ ଅନ୍ତରେ ପାଇଁ ଆତମିକିତି ଅବଧିରେ
ଅଭିନନ୍ଦର ସଂହିତିଯାବ ଲୋବେଇ.



擁有的多，不一定讓人滿足；
擁有的少，不一定讓人貧乏。

Possessing much won't necessarily make one satisfied; possessing little won't necessarily make one want.

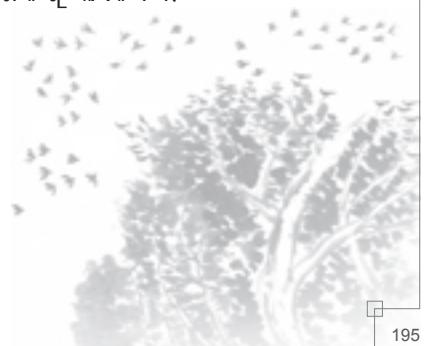
କାମ କରିବାରେ କାହାରେ କାମ କରିବାରେ
କାମ କରିବାରେ କାହାରେ କାମ କରିବାରେ

କୁଣ୍ଡଳ ଲକ୍ଷ୍ମୀ କର ଦେଖିଲୁ, ପାତାକୀ ଶିଖିଲେନ୍
ଅତି କୁଣ୍ଡଳ କିମ୍ବାକିମ୍ବା କରନ୍ତି ଆଜି.

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

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

rsm;p&hyll fql ll &lcitonf
auseyfa&mi ll&bnfplw&bnf[k
[kwfcsl frs[kwfrn[xlltwl
yll fql ll enfyg; jci ltonf vllul
qif& lujzpfapE ll frnf[k
raOcm [kwfcsl frs[kwfrn[



現在所得的，是過去所造的；
未來所得的，是現在所做的。

What you have results from karmic causes that you created, and what you'll gain hinges on karmic causes that you're creating.

ผลงานของปัจจุบันคือการกระทำในอดีต
ผลงานที่จะเกิดในอนาคต คือการกระทำการของปัจจุบัน

වස්තුව ඇතුව සිටීම තුළින් පමණක්
යමෙකුට සතුටින් සිටිය නොහැක. ධනය
අල්පවීම තුළ ඕනෑකම් ද නොතිබේය හැක.

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.

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

yp^ky<efumv, &&homtus;tjrwfsm;onf
twlwiujyklom tjiykt rlaumi frsm;\
&v'fyi jzplly? tem*gwfwif
cbm;&rnhit us;tjrwfsm;onf yp^ky<efumvrf
oi jykorltrlup^ay; rñi rlwnfonf



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。

*The good are never alone,
and the kindhearted are the merriest.
Those who help others and so benefit
themselves are the happiest.*

คนดีไม่โดดเดี่ยว คนทำดียอมมีความสุข
ช่วยเหลือผู้อื่นทุกโอกาส คนผู้นั้นจะเป็นคนที่มีความสุข

ଉତ୍ତର ନାଣୀ ପିରି ଅଯ କିଷିଦ୍ବା ଭୁଦେବକଳାବ
ଲାଙ୍ଘଦ ନୋକରନ୍ତୁ ଆଜେ. କାର୍ଗୁଣୀକ ଅଯ
ଦୂରା ଚନ୍ଦ୍ରିନ୍ଦ୍ର ଶ୍ଵରିତାଯ ଗତ କରି. ଅନ୍ତର୍ମାତ୍ର
ଦ୍ରବ୍ୟକାର କରନ୍ତା. ଦୁନ୍ତ ତମାତ ଯହପନ୍ତ
ଚାଲେସେ. ଶିଖିତ ଉତ୍ତରନ୍ତ ଶିଥିମନ୍ତ ଅଯ ବେ.

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.

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

வ්‍යාවහාරික තුන් ප්‍රාග්
ත්‍යාලුසෑරා? මූල්‍යමාධ්‍ය තොන්
තායෝඩ්‍යුලුස්ප්‍රොන්/ ත්‍යාලුසෑරා මාධ්‍යම් තොන්
යැ[ම්‍යාලුස් මූල්‍යමාධ්‍ය තොන්
උඩුම්‍යාලුස් මූල්‍යමාධ්‍ය තොන්
තායෝඩ්‍යුලුස්ප්‍රොන්/



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。

To develop good interpersonal relationships, one needs to broaden the mind, and be more affable and tolerant.

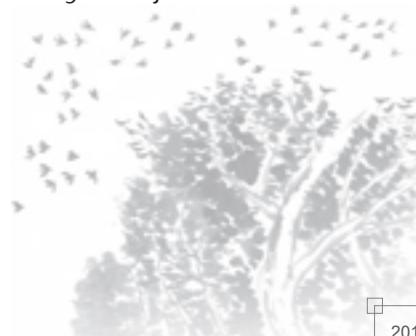
ດាតុំការបែកជនមិនមួយតម្លៃទេ
គុំការងាយ មូលរុបឯកសារណ៍នឹងនីតិវិធី

ଅନ୍ୟ ଅଦ୍ୟ ଜମା କରିବା
ଆତି କରିବାରେ ଯାମେକୁ ମିଳିଲି
ହା ଉପରିଲିଖିତ ଶିଖ ଧ୍ୱନି ଯ.

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

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

vllraqufq&:ul
yrlhumifrlbwllwulapjci fonf
plwfoabmxm;BuB&rn! azm& plwES h
onfcclwwbaom plwfwlllyHargjrl&&rn!/



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。

Change your mind-set, and you will see the world differently; there is no absolute good or bad in this world.

ຂອໃຫ້ຄົນຄຕີເປັ່ນແປລັງ
ສິ່ງແວດລ້ອມກີ່ຈະເປັ່ນແປລັງຕາມໄປດ້ວຍ
ໃນໂຄກນີ້ໄມ້ມີເຮື່ອງໄດ້ຖຸກທັງໝາດຫຼືອືດທັງໝາດ

ଉଲଙ୍ଘ ଚଂକଳେପ (ଶିତ୍ତଵିଲି) ଲେନାଙ୍କ
କିରିମେନ୍ ଲୋକ ଲେନାଙ୍କ ଆକାରଯାତ ଉଲବ
ଦିକ୍ଷାବନ୍ଧ ଆଜ୍ଞା. ମେଲୋକ ଚମିଷ୍ଟରଣ୍ୟେନାମ
ହୋଇ ହୋଇ ନରକ ନାହିଁ.

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.

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

uRElywN p̄wfxm; jykyi b̄jym i f̄vlygu
avmuBuBvngf uRElywN
t̄jri p̄wfxm; ajymi f̄vbhnftwlf
ajymi f̄v̄v̄m̄v̄h̄rnf avmuBuB
t̄ui tr̄bumi t̄jci f̄? q̄ljci f̄ [l̄ r&lyg/



人與人之間的相處之道，需要溝通，
溝通不成則妥協，妥協不成時，
你就原諒和容忍他吧。

*Building good interpersonal
relationships requires communication.
When communication fails, try compromise.
And if attempts at compromise also fail,
then forgive and tolerate.*

หลักในการอยู่ร่วมกัน ต้องทำความเข้าใจกัน
ถ้ายังไม่ลงตัว ก็ควรจะประนีประนอมกัน
ถ้ายังไม่สำเร็จ จงอภัยและอดทนตอกันและกัน

පුද්ගලයන් අතර හොඳ සබඳතා ඇති
කිරීමට අදහස් පූවමාරු කිරීම අවශ්‍ය
වේ. අදහස් පූවමාරු කිරීමට නොහැකි
නම් සම්පූර්ණ පත් කිරීමට උත්සහ
කරන්න. එසේ කළ නොහැකි නම්
වරද අමතක කර ඉවසන්න.

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 nại và bao dung họ vậy.

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

✓lwpDEs fwptDMum; aumi fr̥elaom
qufqll&; wnhaqmu&ef
aygi fuf; qufof b&; vlttybonf
qufof b&; ysufjym; ygu wpfzuEsf wptzuf
nEsf &rnf tu, fl xbhEsf fjcif
ratmifri ygu cflwfonfc&rnf/

大的要包容小的，
小的要諒解大的。

*The larger should tolerate the lesser;
the lesser should understand the larger.*

សំគាល់ឱ្យតួងយករំលែកសំគាល់
សំគាល់តើកៅតូងថា តួងឱ្យសំគាល់ឱ្យតួង

បាល ដមិបន់នា អេត៊នា ឲ្យបាលយាន
ទូវដិយ ឲ្យបាល. (នៅកំបុត្រ ដំបូង)
ឲ្យបាល ព័ន្ធអេត៊នា បាលយ វិជិ
ព័ន្ធអេត៊នា ដ ឲ្យបាល ឲ្យបាល យ.

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

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

BuBaomoloni, f G folul
n̄wmaxmufx m;oi bon/
i, f G folonf BuBaomolu
em;vn̄k̄i h̄wlo i bon/



以全心全力關懷家庭，
用整體生命投入事業。

*Put your heart and soul into the family,
and your whole life into your career.*

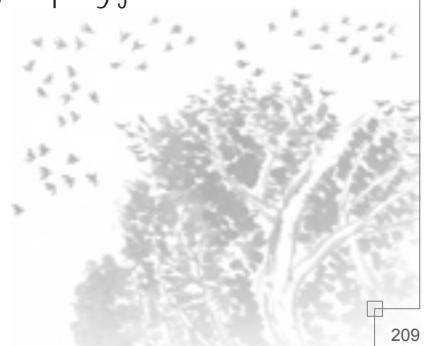
ຕ້ອງຖຸມເທິດໃຈຫວັງໄປຮອບຄົວ
ຕ້ອງຖຸມເທແຮງກາຍຊື່ວິດໃຫ້ກັບກາງງານ

ଓବାଗେ ପାବୁଲେ ଦୈନ୍ୟଶ୍ରୀତ ହା ଓବେଦି
ଶୀଖିତଯ ଏକଗୈନୀମେତ ଓବେଦି ମୃଳ ହଦୁତମ
ମୃଳ ଆନଂମ ଏକନୀଯମ ଯୋଦୁତନ୍ତନ.

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

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

o i n b m; p k u l l p l w f a & m u l l f y g
j y n t p j y l o l a p m i f a & t u f M u n h f y g
u l l f b O w c t v l l u l p b y t t a & v t y f i e t r t n
t m; x k w f v l y f a q m i f y g/



戒貪最好的方法，
就是多布施、多奉獻、多與人分享。

*The best way to abstain from greed
is to give more, contribute more,
and share more with others.*

วิธีการลดความโถงดีที่สุด ก็คือ การบริจาคทาน
การอุทิศตน การแบ่งปันกับผู้อื่น

ଲେଖ୍ୟ/ତଣ୍ଡନାତ ଅବ୍ଦି କିରିମତ ହୋଲିମ
ମାରଗ୍ୟ ପରିଚ୍ୟାଗ୍ୟଙ୍କି. ଏହି ସାହିତ୍ୟରେ
ଆଧାର ଉପକାର କିରିମନ୍ଦି. ଅନ୍ତରେ ଜମା
କିମ୍ବା ଏହି ବେଳା ହାତା ଗୈନିମନ୍ଦି.

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

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

avmбуlla&ni Mu0ao
taumifqllenfvrfrn - rm;jym;aom
v\\$' gefjci t? rm;pmtuslaqmi jyjci tE\\$ h
vltaygi fwlurrm;jym;pmtirla0ay;urfyg/

包容別人時，
雙方的問題就解決了。

*Tolerance is the best
solution to differences.*

ເມື່ອໄດ້ການຍອມຮັບຜູ້ອື່ນເກີດຂຶ້ນ
ປັ້ງຫາທີ່ສອງຝ່າຍ ກົ່ຈະໜຳດໍາໄປ

ວິຊາມຕາ/ວິວິດຕາ ວລວ ອູຕາມ
ເບົາດ ວິສດູມ ອູວສີມ ເວີ.

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

*Kesabaran adalah cara terbaik dalam
meredakan permasalahan.*

ກົ່ງວິວມາຂໍ້ມູນຝຶກົງບົງບົງໃຫ້; ວິວວິວ ດີ
ແບ່ວິແບ່ວິຊຸນ່າ ຮວລ່າກໍບອນຍຸເມືຣມ; ໃຫ້
ຕົກຕ່າງມູນຝຶກົງ ຂໍຈຳກັດໄປ



學佛的人，有兩大任務：
莊嚴國土，成熟眾生。

*Buddhists have two great missions:
one is to glorify the buddha land,
and the other is to bring sentient
beings to spiritual maturity.*

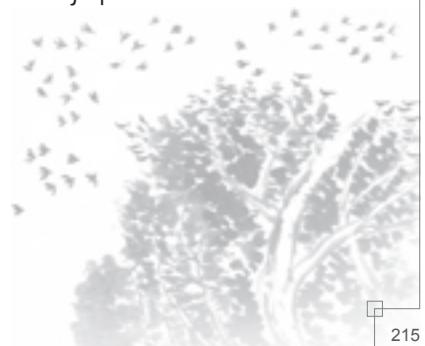
หน้าที่ของผู้ที่ศึกษาพุทธศาสนา มีอยู่สองประการ
สร้างความสางงามให้กับแผ่นดิน
พัฒนาวัฒนธรรมให้กับมวลมนุษย์

លោក អប់វិនាល មេហ៊វរ ណែនក់ អេត.
★ ត្រួលដល់ប្រជាធិបតេយ្យ ព្រមទាំង គិតិម
★ ផ្តល់សេវាដំឡើង និង ការអភិវឌ្ឍន៍ នៃប្រជាធិបតេយ្យ និង គិតិម.

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

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

Al ធម៌មុខៈ
t "ធម៌មុខៈធម៌មុខៈ ធម៌មុខៈ
Al ធម៌មុខៈ*IPw i &Ej ធម៌មុខៈ
O h m o f a & m & i f u s u f h u l & & t
p s m e f o r m y w b i p m ; & e j z p o n /



要做無底的垃圾桶，
要學無塵的反射鏡。

Be a bottomless trash can that can never be choked by others' mental junk; be a dustless mirror that reflects the world as it is with no distortion.

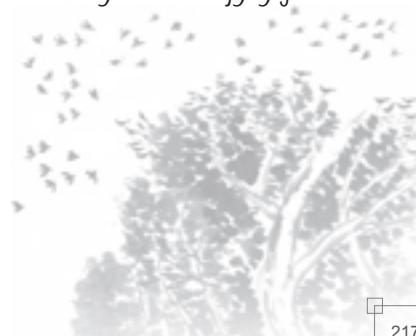
ต้องทำตัวเหมือนถังขยะร้าว ต้องเรียนแบบกระจากที่ไร้ผู้

අන් අයගේ සිත් කුලින් කරන ලද අයහපත් දෙයට කම්පා තොවන්න. පවිතු කැඩපතක් සේ පිවිතුරු මනසක් ඇතිව ජීවත් වන්න.

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

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

oMwyg;w|| p&elypaom plwxtclUp&m
trtlfsm;ul||refl usyraeap
ul|| fultmuclwfr&ao m trtlyflyrm
usi fzpflygap/ urmavmububul
rjri frpmi t;bl t&t w||; Munjri fwfwz||
zlebu i fpi baom Munfrfslmu;rlyrm usi fykyg/



煩惱消歸自心就有智慧，
利益分享他人便是慈悲。

*To dissolve vexations within the heart
is wisdom; to share interests with
others is compassion.*

ការរៀះចិត្តបាយការណ៍ទុក្ខកើតពីបំលុយ
ការរៀះចិត្តបាយការណ៍ទុក្ខកើតពីបំលុយ

ដីន ឬល ឥឡិន នោរីចំណែម ពេជិ
នាថិន គិរិមិ មក "ប្លង់វ" វិ. ឬ
អន់ ឬយ សមក ឬវិនិត្យ ឬវិនិត្យ
ករណីនិម "អនុកមិបាំវ" វិ.

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

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

rheSvkom; , ylyeaomuuul
ajz&f; z, &f; El folonf " Plym&ciyif
jzpfonf/ aumi f ustr*Fmrsm; ul
tjcm; oltm; aOrlay; urfjci fonf
Mu iem* IPmjynfbl jzpafyonf/

用慚愧心看自己，
用感恩心看世界。

*Scrutinize ourselves with a sense
of shame, but view the world
with a sense of gratitude.*

ໃຊ້ຄວາມອາຍຫບທວນຕົວເອງ
ໃຊ້ຄວາມສຳນິກຸມກັບທຸກເຮືອງຮາງ

ಅಪಗೆ ಅಯಾವನ್‌ನೇ ಲೈಂಗ್‌ರು
ವಿಯ ದ್ರೋತಯ. ನಾಮ್ರನ್ ಲೆಂಕಯಾ ದೆಸ
ಕಂಥಣಿ ಭ್ರಾರ್ವಿಕವ ಬಲನ್‌ನ.

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

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

&೯೪ಫಲುಬಂಖಾಂಪಲ್ವಜಿ ಹರಹುಲ್ಲ ಫಲ
ಎನ್ಲೆಲುಫ್ಲುವ್ಲ್ರ್ವಿ ಪ್ರಪಿಗ/ ಓಂಹ
ಪರಂಬುಬುಲ್ಲಾಸ; ಶಿಲ್ವಿ ಪ್ಲ್ವಜಿ ಹಿಂನಿಗ/



淨化人心，少欲知足，
淨化社會，關懷他人。

To purify the mind, start by reducing desires and knowing contentment; to purify society, start by extending loving care to others.

ឃំកេតាចិត្តឈុមុយ៍ ឯធមលភាពុវាគម្លោក រួចកំណែ
ឃំកេតាដ៉ាងគម ឯធមការអំពេញឈូន័ៅន់

មនាស បរិទ្ទី កិរិមេត, អាជាហន៊ អបុ
កិរិមេន៊ បរិន៊ រន៊ន. លើ ទេសិន៊ សន្តល់
វន៊ន. សមាអុយ បរិទ្ទី កិរិម សឡាងា មេន៊
វិជីម អារមិន ករន៊ន. អាណារតិយ លេដ
អន៊ អយច ឱបការ ករន៊ន.

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

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

pɪwESvɪpi Mu, fap&ef vɪl̩si fyfrufɪk̩m; ul̩
avənkslyl̩ wi t̩wɪh&mi l̩jci fūl̩
oðm;vnjci f̩jzi fpwi fyg/
vlabmī f̩v̩mupi Mu, fap&ef olwyg; ul̩
Mu i f̩emp̩t̩ apmī h̩&f̩p̩jci f̩jzi fpwi fyg/



聖嚴教育基金會簡介

財團法人聖嚴教育基金會（以下簡稱本會）於2006年1月18日，由教育部核准成立。本會以推廣聖嚴法師所倡「提昇人的品質，建設人間淨土」之思想理念來淨化人心、淨化社會的教育事業為宗旨。所以本會是以推廣、弘傳聖嚴法師的思想與理念。聖嚴法師的思想理念，著眼於人間淨土的闡揚實現，其一生均致力於將佛法融入現代人的生活，以佛法來提昇現代人的生活與品質。希望宗教界、學術界及有興趣、有願心的人士均能加入此方面的探討、研究及實踐。

聖嚴教育基金會 汇款/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

書名：聖嚴法師108自在語(第一集) - 全球版 C
【中文、英文、泰文、斯里蘭卡文、越南文、印尼文、緬甸文】

著者：聖嚴法師

編輯：法鼓山法行會

封面題字：黃篤生

封面插圖：張振宇

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56號

網址：www.shengyen.org.tw

電話：(02)2397-9300

傳真：(02)2393-5610

結緣書服務專線：(02)2397-5156

結緣用書・版權所有，歡迎流通翻印
～翻印請勿修改內容以尊重版權～

初版一刷：2009年2月

精裝本：ISBN 978-986-7033-97-0

108 adages of wisdom

Title: 108 adages of wisdom (I) – multi language version C
【Chinese. English. Thai. Sri Lanka. Vietnamese. Indonesian. Burmese】

Author: Master Sheng Yen

Editor: Fashin Association of Dharma Drum Mountain

Cover calligraphy: Huang Dusheng

Cover painting: Chang Chen-Yu

Inner inscription: Wu Ping

Inner illustration: Chen Yung-Mo

Distributed & Promoted by: DDM General Association of
Dharma Upholders

Publisher: Sheng Yen Education Foundation

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

Website: www.shengyen.org.tw

Telephone No. : 886-2-2397-9300

Fax No. : 886-2-2393-5610

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

Book for forming a connection and free distribution.

Copyright reserved. Distributing and reprinting the book are
mostly welcomed. While reprinting, the amendment of the
content is not allowed.

First edition first print: February 2009

Hardcover: ISBN 978-986-7033-97-0