

	中文繁體	英文版	泰文版
	聖嚴法師108自在語(第三集)	108 Adages of Wisdom, Part III	108 สุภาษิตแห่งปัญญา ตอนที่สาม
	慈悲行願	Kind Behavior and Compassionate Vows	ความเห็นอกเห็นใจและการตั้งจิตอธิษฐาน
1	為善惡在一念間，修修福慧於方寸中。	Doing good or doing bad is determined in one thought, blessings and wisdom are cultivated through one's mind.	การตัดสินใจทำดีหรือไม่ดีนั้นใช้เวลาเพียงชั่วขณะจิต การสร้างกุศลและปัญญาถูกปลูกฝังได้ภายในจิตใจ
2	星星之火足以燎原，小小善願能救世界。	A single spark can start a prairie fire, a tiny bit of good intention can save the world.	สะเก็ดไฟแม้เพียงนิด ก็สามารถทำให้ไฟติดได้ ความปรารถนาดีแม้เพียงน้อย ก็อาจช่วยกอบกู้โลกได้
3	天地有作育大德，我豈無慈悲宏願。	Heaven and earth support all sentient beings without condition, should I not share the same compassionate vows?	ฟ้าดินยังมีพระคุณต่อสรรพสิ่ง(มหาศาลอย่างไม่มีเงื่อนไข) แล้วใจฉันจะไม่มีปณิธานแห่งความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น
4	救度眾生是提起，不住著相是放下。	Take on your responsibility by delivering all sentient beings, let go of your attachment by not abiding in any form.	ยึดถือความรับผิดชอบในการช่วยเหลือสรรพสัตว์ แต่ขจัดความยึดติด โดยการไม่ยึดมั่นกับรูปลักษณ์ใด ๆ
5	漫天紅塵心勿染，遍地荊棘杖竹行。	Do not be corrupted by worldly vexations that surround one like dust, do not be deterred by a path beset with difficulties.	อย่าปล่อยให้จิตใจแปดเปื้อนด้วยกิเลสที่ร้ายล้อม และอย่ายอมหยุดยั้งเพียงเพราะเส้นทางนั้นเต็มไปด้วยขวากหนาม

	中文繁體	英文版	泰文版
	聖嚴法師108自在語(第三集)	108 Adages of Wisdom, Part III	108 สุภาษิตแห่งปัญญา ตอนที่สาม
6	慈悲必春風化雨・智慧當日光普照。	Compassion brings blessings like a spring breeze; wisdom shines like the warm summer sun.	ความเมตตากรุณาเป็นดังสายลมฝนในฤดูใบไม้ผลิ สติปัญญาส่องแสงเหมือนดวงอาทิตย์ฤดูร้อนอันอบอุ่น
7	悲善拔苦慈予樂・智火滅罪慧斷惑。	Kindness and compassion eliminate suffering and bring forth joy, wisdom eliminates wrongs and dispels false views.	ความเมตตาและความเห็นอกเห็นใจขับไล่ความทุกข์และนำมาซึ่งความสุข ส่วนสติปัญญานั้นยุติอกุศลกรรมและเส้นทางที่ผิด
8	有大智慧有大願・無量福德無量壽。	Cultivate great wisdom and great vows and one shall gain infinite blessings and infinite life.	การมีปัญญาอันดีเลิศและปณิธานอันยิ่งใหญ่ เหมือนกับการได้รับพร และการมีชีวิตซึ่งไม่มีที่สิ้นสุด
9	若見心中如來藏・三界火宅化紅蓮。	When one sees one's own Buddha nature, the burning house that is our world turns into blooming lotus flowers.	เมื่อเห็นพุทธภาวะในใจ (หรือตถาคตครรรค์ คือ ความเป็นพระพุทธเจ้าที่มีอยู่ในทุกคน) แม้ภพ ๓ (กามภูมิ รูปภูมิ อรูปภูมิ) ซึ่งถูกเผาไหม้ ย่อมกลายเป็นบงกชเพลิง (หรือบัวสีแดงสัญลักษณ์แทนความบริสุทธิ์เย็นท่ามกลางโคลนตม) (แม้มีเรื่องราวที่ทำให้โลกเป็นไฟ แต่เมื่อใจเราพบตถาคตครรรค์ ปัญหาทั้งหลายกลับดับสลายหายไป พาใจให้สงบร่มเย็นเหมือนดอกบัว)
10	應無所住而生其心・是入慈悲門。	Let your mind function freely, without abiding anywhere or in anything – this is entering the gate of kindness and compassion.	ปล่อยให้ใจเป็นอิสระ ไม่จดจ่ออยู่กับที่ใดหรือสิ่งใด อธิษฐานจะนำไปสู่ประตูแห่งความเห็นอกเห็นใจและความเมตตา
11	道心之中有施無畏。	In one's resolve to pursue the Path lies the giving of fearlessness.	อุดมการณ์ของนักปฏิบัติ ควรมีใจที่แน่วแน่และไร้ซึ่งความกลัว พร้อมปลอบประโลมใจ(ผู้อื่นให้กล้าหาญ)

	中文繁體	英文版	泰文版
	聖嚴法師108自在語(第三集)	108 Adages of Wisdom, Part III	108 สุภาษิตแห่งปัญญา ตอนที่สาม
12	放下萬緣時 · 眾生一肩挑。	When one puts down all self-centered concerns, one can lift up the world.	ปล่อยวางพันธะนับหมื่นที่มีอยู่ เหมือนยกภูเขาออกจากอก
13	安寧身心靈 · 安定家與業。	As you settle your body and mind, you are well on your way to settle your family and career as well.	ขณะที่คุณควบคุมร่างกายและจิตใจให้สงบนิ่งได้ คุณจะย่อมบริหารจัดการครอบครัวและการทำงาน ได้อย่างราบรื่นเช่นกัน
14	南山老松早已衰老 · 北斗壽星尚甚年輕。	The ancient pine tree may be hundreds of years old, yet what is hundreds of years compared to the age of the stars in the sky?	ต้นสนโบราณอาจเก่าแก่ได้กว่าหลายร้อยปี แต่อายุเท่านี้จะมีความหมายอะไร หากเทียบกับอายุขัยของหมู่ดาวบนท้องฟ้า
15	神龍潛藏深潭大澤 · 猛虎高臥危崖險窟。	The mighty dragon travels in deep seas and vast swamps, the vigorous tiger rests near high cliffs and perilous caves, the able thrive in adversities.	มังกรเทพที่สถิตในทะเลลึกและหนองน้ำอันกว้างใหญ่ พญานาคอาศัยอยู่ใกล้หน้าผาสูงและถ้ำที่เต็มไปด้วยอันตราย  (ผู้ยิ่งใหญ่ย่อมเติบโตจากความยากลำบาก)
16	佛法無他 · 只有壹味 · 自利利人的解脫味也。	The Buddhadharma is but one flavor - the flavor of liberation through benefiting oneself and others.	พุทธธรรมไม่มีความหมายเป็นอื่น หากแต่มีเพียงรสเดียว คือวิมุตติรส (รสแห่งการหลุดพ้น) จากการกระทำประโยชน์ต่อตนเองและผู้อื่น
17	常念觀音菩薩 · 心安就有平安。	Recite often the name of Guan Yin, Bodhisattva Avalokitesavara, and you will find your way to a peaceful mind, a peaceful life.	ท่องพระนามเจ้าแม่กวนอิม หรือพระโพธิสัตว์อวโลกิเตศวรอยู่เป็นนิตย์ ยังจิตใจให้สงบ แล้วคุณจะได้พบกับชีวิตอันสงบสุข

	中文繁體	英文版	泰文版
	聖嚴法師108自在語(第三集)	108 Adages of Wisdom, Part III	108 สุภาษิตแห่งปัญญา ตอนที่สาม
18	朝山禮拜來修行·祈福消災願易成；口唱耳聽心恭敬·三步一拜向前行；身心舒暢好感應·業消障除福慧增。	Go on a pilgrimage to improve your practice, prayers will be answered and vows will be fulfilled; be respectful, listen intently and sing wholeheartedly, prostrate yourself after every three steps; your body and mind will feel refreshed, karmic obstructions will be removed while blessings and wisdom increase.	ไปแสวงบุญบนเขา กราบไหว้พระ ปฏิบัติธรรม ขอพร สะเดาะเคราะห์ ให้คำอธิษฐานสำเร็จราบรื่น สวดด้วยปาก ฟังด้วยหู เคารพด้วยจิตศรัทธา เดิน ๓ ก้าว หมอบกราบ ๑ ครั้ง ปฏิบัติเช่นนี้ไปข้างหน้า (อย่าไม่ลดละมุ่งสู่ยอดเขา)
19	一鉢乞食千家飯·孤僧杖竹萬里遊；隨緣應化莫擁有·緣畢放身撒兩手。	Carrying a bowl filled with alms from a thousand households, I am a lone monk with a bamboo cane who has travelled ten thousand miles; knowing that all comes and goes according to causes and conditions, when causes and conditions dissipate I let go of what's in both hands.	การถือบาตรใบหนึ่งที่ได้รับมณฑาจากพันครัวเรือน อาตมาผู้เดินทางเป็นหมื่นไมล์ด้วยไม้เท้าไม้ไผ่เพียงลำพัง รู้ว่าทุกอย่างมีการพบและการพรากเป็นไปตามเหตุปัจจัย เมื่อเหตุปัจจัยลดลงทีละน้อย อาตมาก็สามารถปล่อยวางสิ่งที่อยู่ในมือทั้งสองได้
20	放下不等放棄·是為脫困·是為提起；要能放下才能提起·提放自如是自在人。	Letting go is not giving up, rather it helps one take on new challenges. One cannot take on anything without first letting go. One who can take on and let go of anything in peace is truly free.	การปล่อยวางไม่ใช่การยอมแพ้ แต่กลับช่วยให้รับมือกับความท้าทาย(ใหม่ ๆ) ได้ ผู้คนไม่สามารถทำอะไรได้เลย หากไม่ยอมละทิ้งก่อน ผู้ที่สามารถถือและปล่อยทุกสิ่งได้ตามใจนั้นนับเป็นอิสระชนอย่างแท้จริง
	人間智慧	Wisdom of The World	ปัญญาในการใช้ชีวิตบนโลก
21	遇事正面解讀逆向思考·成事確立方向鍥而不捨。	Interpret everything positively, consider everything from a different angle, and do not falter in pursuing one's goals.	ตีความเรื่องที่เผชิญไปในทางที่ดี มองมุมกลับ พิจารณาจากทัศนคติที่แตกต่าง และมุ่งมั่นเบนเข็มสู่ทิศทางความสำเร็จอย่างไม่ลดละ
22	路遇懸崖峭壁走過去·巧過人間仙境莫逗留。	Don't be deterred by life's trials and tribulations, don't be corrupted by worldly pleasures and indulgence.	เมื่อเจอไหล่เขาหน้าผาสูง จมุงหน้าดินเดินต่อไป เมื่อพบทิวทัศน์ค้งเมืองฟ้า จงอย่าหยุดและอย่าเถลไถล (นอกถู่ นอกทาง)

	中文繁體	英文版	泰文版
	聖嚴法師108自在語(第三集)	108 Adages of Wisdom, Part III	108 สุภาษิตแห่งปัญญา ตอนที่สาม
23	權勢財富屬社會共享·禍福苦樂乃各人因緣。	Share your power and wealth with all, but treat your joys and suffering as causes and conditions of your own.	อำนาจทรัพย์สินเป็นสมบัติผลัดกันชม แต่บาปบุญ ทุกข์สุข สม  เป็นปัจจัยและเหตุของปัจเจกชน
24	誘以名利權位不動心·陷於千軍萬馬無所懼。	When one is not tempted by money, power and fame, one has nothing to fear even when facing an army.	เมื่อบุคคลใดไม่หวั่นไหว แม้ถูกล่อลวงด้วยเงินตรา อำนาจ และชื่อเสียง บุคคลนั้น ไม่มีสิ่งใดต้องสะพรึงกลัว แม้จะเผชิญหน้าตอกอยู่ในวงล้อมของกองทัพทหารม้าันหมื่นพัน
25	天不錯地不錯是心錯·他有理你有理我沒理。	When you are tempted to blame the environment, first look inward at your mind; when you are tempted to fault others, first reflect upon yourself.	ฟ้าไม่ผิด ดินไม่ผิด ผิดที่ใจ  เขามีเหตุผล คุณก็มีเหตุผล แต่เป็นฉันที่ไม่มีเหตุผลเอง (เขาไม่ผิด คุณไม่ผิด ฉันยอมรับผิดเอง)  (เมื่อคุณคิดจะโทษฟ้าโทษดิน หรือ สิ่งแวดล้อม ขอให้มองเข้าไปในใจของคุณก่อน และเมื่อคิดจะติเตียนผู้อื่น จงไตร่ตรองตัวเองก่อน)
26	莫怨孝子賢孫何其少·但問養育兒女怎麼教。	Ask not why one has so few good sons and filial grandsons, ask how one has brought up one's offsprings.	อย่าบ่นว่า ลูกหลานที่กตัญญูทำไมจึงน้อยนัก แต่ควรซักถามว่า เลี้ยงดูลูกหลานอย่างไรที่ผ่านมา
27	學問的領域重在研究·經驗的範疇則為實踐。	Research is key to scholarly pursuits; practice is key to genuine experience.	การวิจัยเป็นกุญแจสำคัญในการแสวงหาความรู้ทางวิชาการ การลงมือปฏิบัติงานเป็นกุญแจสำคัญในการได้ประสบการณ์ที่แท้จริง
28	漫漫長夜無夢春宵短·茫茫苦海有船彼岸近。	The dark and long nights are easy to pass with dreamless sleep, the other shore across the sea of suffering is easy to reach with the Dharma as your boat.	ราตรีที่มีมืดและยาวนานจะผ่านไปอย่างง่ายดายด้วยการนอนโดยไร้ความฝัน ทะเลแห่งความทุกข์ยากนั้น จะข้ามผ่านไปถึงฝั่งได้อย่างง่ายดายด้วยธรรมนาวา(เรือแห่งธรรม)

	中文繁體	英文版	泰文版
	聖嚴法師108自在語(第三集)	108 Adages of Wisdom, Part III	108 สุภาษิตแห่งปัญญา ตอนที่สาม
29	倚般若杵碎萬千障礙·運福德斧建人間淨土。	Wisdom will help us overcome all obstacles, virtues will help us build a pure land on earth.	สติปัญญาช่วยให้ผ่านพ้นอุปสรรคนับหมื่นพัน ส่วนความดีนั้นช่วยสร้างสรรค์ดินแดนสีขาวดินบนโลกนี้
30	駕行般若船苦海普渡·常登涅槃山心性不動。	Command the ship of prajna, wisdom, and help those on the sea of suffering; climb the mountain of nirvana and keep one's mind unperturbed.	คุมหางเสือเรือแห่งปัญญา เพื่อฟันฝ่าทะเลแห่งทุกข์ หมั่นไต่ภูเขาพระนิพพาน ด้วยดวงมณีที่มั่งมันไม่หวั่นไหว
31	河山猶在·景物遷移；日月長運·人事全非。	As time goes by, one sees that nothing escapes the law of impermanence.	แม้ทิวทัศน์จะผันผ่าน แม่น้ำลำธารก็ยังคงระหังงานอยู่เช่นนั้น พระอาทิตย์ พระจันทร์ ก็ยังคงโคจรปกติเช่นทุกวัน เรื่องราวต่าง ๆ นั้นล้วนไม่จริงยั่งยืน
32	天上人間樂與苦·自心造作自身受。	Happiness and suffering are both created by one's own mind.	ความสุขและความทุกข์ไม่ว่าบนโลกหรือบนสวรรค์ เกิดจากใจของตน และเป็นสิ่งที่กายต้องรับไว้เอง
33	青山綠水廣長舌·鳥語花香說妙法。	The green mountains and bubbling streams, the chirping birds and fragrant flowers – everything around you can be an eloquent Dharma teacher if you know where to look.	ภูเขาเขียวขจีและลำธาร เสียงนกกรอและดอกไม้หอม ทุกสิ่งรอบตัวล้วนสอนธรรมะอันประเสริฐได้
34	教育為千秋大業·賢能乃百代楷模。	Education is an undertaking that will have impact for a thousand years, morality is a lodestar that will shine for a hundred generations.	การศึกษาเมื่ออิทธิพลไปอีกพันปี คุณสมบัติของสัจบุรุษ (ผู้นำเดือนเส เปรียบพร้อมไปด้วยคุณธรรมและความสามารถ) เป็นแม่แบบที่เปล่งประกายไปอีกหลายร้อยรุ่น

	中文繁體	英文版	泰文版
	聖嚴法師108自在語(第三集)	108 Adages of Wisdom, Part III	108 สุภาษิตแห่งปัญญา ตอนที่สาม
35	水深千丈終見底・山高萬里海中昇。	Even the deepest ocean is not bottomless, even the tallest mountain has a base, everything great starts small.	แม้แต่มหาสมุทรที่ลึกสุดเป็นพันศอก ก็ไม่ใช่ไร้พื้นมหาสมุทร แม้กระทั่งภูเขาที่สูงสุดนับหมื่นลิ้น ก็ยังมีรากฐานมาจากใต้ท้องทะเล (ทุกสิ่งล้วนมีรากฐาน)
36	雲門日日是好日・行腳步步履芳草。	For a Buddhist, every day is a good day, everywhere is a good place.	สำหรับผู้ปฏิบัติตามหลักเซนยวินเหมิน ทุกวันย่อมเป็นวันที่ดี ทุกก้าวย่างล้วนอบอวลไปด้วยกลิ่นอายของหมู่หญ้า
37	世間本無垢與淨・祇緣自起分別心。	The difference between "pure" and "impure" only exists in a discriminating mind.	เดิมทีบนโลกไม่มีสกปรกหรือบริสุทธิ์ แต่เป็นเพราะใจต่างหากที่แบ่งแยก
38	夕陽西下明天見・旭日東昇近黃昏。	When the sun sets, remember that it will rise again tomorrow; when the sun rises, remember that the sunset is not far behind.	เมื่อพระอาทิตย์ตกในทางทิศตะวันตก จงจำไว้ว่ามันจะขึ้นอีกในวันพรุ่งนี้ และเมื่อพระอาทิตย์ขึ้นทางทิศตะวันออก จงจำไว้ว่าพระอาทิตย์จะลับฟ้าในอีกไม่นาน
39	戲外看戲忘了戲・夢中作夢不知夢。	Those watching a play often forget it is only a play, those dreaming often forget they are in a dream.	ผู้ที่ดูละครมักจะลืมว่ามันเป็นเพียงบทละคร ผู้ที่ฝันมักจะลืมว่าอยู่ในความฝัน
40	雨露霜雪本無主・風雲雷電應時現。	As soon as thunder and lightning begin, one can expect a rain storm to follow. This is the workings of causes and conditions.	ฝน น้ำค้างแข็ง และหิมะ แต่เดิมก็ไม่มีใครเป็นเจ้าของ จนกระทั่งลมเมฆ และสายฟ้าแลบปรากฏขึ้น

	中文繁體	英文版	泰文版
	聖嚴法師108自在語(第三集)	108 Adages of Wisdom, Part III	108 สุภาษิตแห่งปัญญา ตอนที่สาม
41	危機化為轉機時·絕路走出活路人。	Turn a crisis into an opportunity, turn a dead end into a new path.	เปลี่ยนวิกฤตเป็นโอกาส พบทางตันหาทางออก
42	天堂地獄由心造·成佛作祖心外無。	Heaven and hell are both in one's mind, there is no attaining Buddhahood outside of one's mind.	สวรรค์และนรกเป็นสิ่งที่ใจสร้างขึ้น การเข้าถึงพุทธะภายนอกเหนือจิตใจนั้นไม่มี
43	驚覺執迷已近悟·知迷不悟錯中錯。	You are already near enlightenment if you are aware of your faults; you are near a disaster if you refuse to recognize and rectify them.	การสะดุ้งตื่นจากความหลงผิด เป็นการเข้าใกล้การบรรลุแจ้งแล้ว หากรู้ว่าหลงผิดแต่กลับไม่แก้ไขเท่ากับผิดซ้ำผิดซ้อน
44	人生若夢誰都會說·終生作夢怎麼不醒。	Everybody says life is like a dream, so why does everybody refuse to wake from this dream?	ทุกคนล้วนพูดว่าชีวิตเหมือนความฝัน แล้วทำไมจึงปฏิเสธที่จะตื่นจากฝัน
45	百千計畫忙碌一生·萬緣放下前程似錦。	You can plan and plot your life down to the smallest details, yet it is when you let go of all self-centered concerns that your life will finally flourish.	หนึ่งชีวิตคิดวนวายอยู่กับการวางแผนร้อยพัน แต่เมื่อใจได้ปล่อยวาง พันระยับหมิ่นนั่น เส้นทางอนาคตก็พลันรุ่งโรจน์ราวกับแพรไหม
46	臨渴掘井緩不濟急·即時學佛即時解惑。	As you do not wait till you are thirsty to start digging a well, do not wait till you are in trouble to start learning the Dharma.	หากกระหายน้ำแล้วค่อยขุดบ่อ เช่นนั้นก็สายเกินไป  ทันทีที่เรียนรู้พุทธธรรม เมื่อนั้นก็ได้ความกระจ่างโดยพลัน



	中文繁體	英文版	泰文版
	聖嚴法師108自在語(第三集)	108 Adages of Wisdom, Part III	108 สุภาษิตแห่งปัญญา ตอนที่สาม
47	勿因有事而憂 · 寧為無事而喜。	When you can keep your mind unruffled by the ups and downs in life, you will experience true joy.	อย่าให้เรื่องต่าง ๆ มาทำให้กังวลใจ ยินดีเลือกที่จะไม่ทุกข์ใจและเปรมปรีดิ์
48	禪法即是心法 · 萬法由心生滅。	The study of Ch'an is the study of mind. All phenomena are manifestations of one's mind.	วิถีแห่งเซนคือวิถีแห่งใจ ธรรมะนับหมื่นล้านมาจากการเกิดดับภายในใจ (หากใจคิดหรืออยาก ธรรมะหรือสิ่งนั้นก็เกิดเมื่อใจหยุดไม่ยอมเมื่อนั้นธรรมและสิ่งต่าง ๆ ก็ดับ)
49	大夢誰先覺 · 離夢想顛倒。	Whoever wakes from this never-ending dream of ours will be far removed from illusions and inverted views.	ใครก็ตามที่ตื่นจากฝันที่ไม่มีวันจบของตนเองได้ จะหลีกพ้นจากภาพลวงตาและมุมมองที่กลับตาลปัตร
50	人上有人 · 山高水長。	Always keep humility in mind and one can accomplish anything.	เหนือคนอื่นยังมีคน (คนอ่อนน้อมมีคุณธรรมสูงคั่ง) ขุนเขาสูง (เป็นต้นแบบความดีได้ยาวนานคั่ง) แม่น้ำสายยาว
51	走路健康鍊身 · 更可修行鍊心 · 快走驅遣妄情 · 慢走發慧習定。	Walking is a great way to train one's body and mind. Walking fast helps dispel illusions, walking slowly helps nurture concentration and wisdom.	การเดินเป็นวิธีที่ดีในการฝึกฝนร่างกายและจิตใจ การเดินเร็วช่วยขจัดภาพลวงตา การเดินช้าช่วยฝึกสมาธิและทำให้เกิดปัญญา
52	月缺月圓日 · 若晦若明時 ; 風雨無月夜 · 月亮本常明。	While the moon waxes and wanes, it is always there. When all the obstructions are removed, it reveals itself.	ไม่ว่าจันทร์เสี้ยวหรือจันทร์เพ็ญ ข้างแรมหรือข้างขึ้น หรือแม้แต่ลมฝนกระหน่ำตาโถมจนไม่เห็นพระจันทร์ แต่ความจริงแล้ว พระจันทร์ก็ยังคงสว่างอยู่ตรงนั้นเช่นเดิม

	中文繁體	英文版	泰文版
	聖嚴法師108自在語(第三集)	108 Adages of Wisdom, Part III	108 สุภาษิตแห่งปัญญา ตอนที่สาม
53	世俗境：身如玉樹臨風·心如平湖秋月。	What characterizes an ordinary person: The body is a tree swaying in the wind, the mind a placid lake with the reflection of the autumn moon.	สภาวะของปุถุชน: ร่างกายสง่างามดั่งต้นหยกที่พลิ้วไหวในสายลม ใจจิตอิฏฐารมณ(อารมณ์พอใจ)ดั่งทะเลสาบอันสงบสะท้อนเงา จันทร์ในฤดูใบไม้ร่วง
54	修行境：身是菩提樹·心如明鏡臺。	What characterizes a practitioner: The body is the Bodhi tree, the mind a mirror bright.	สภาวะของผู้ปฏิบัติธรรม: ร่างกายดั่งต้นโพธิ์ จิตใจดั่งฐานกระจกเงา
55	悟後境：菩提本無樹·明鏡亦非臺。	What characterizes one who is enlightened: There is no Bodhi tree, nor sign of a mirror bright.	สภาวะของผู้รู้แจ้ง(ผู้บรรลุธรรม): โพธิ์เดิมไม่มีต้น กระจกเงาเดิมไม่มีฐาน (ภาวะบรรลุธรรมคือภาวะสูญญตา)
56	有相無相有無相·真空假空真假空	Existence and emptiness are one and the same.	อัตตา อนัตตา ทั้งอัตตาและอนัตตา สูญญตาแท้ สูญญตาเทียม ทั้งสูญญตาแท้และเทียม (ความมีตัวตนและความไม่มีตัวตน คือ อันหนึ่งอันเดียวกัน)
57	交友應交直諒多聞·信佛當避怪力亂神·學法幸勿到處摸門·敬僧切忌盲從個人。	Make friends with those who are honest, sincere, and knowledgeable; have faith in the Buddhas without getting caught up by the occult; learn the Dharma without dabbling around; revere the Sangha without blindly following any individual.	จงคบพหูสูตรผู้ซื่อสัตย์และจริงใจ มีความศรัทธาในพุทธะ ไม่ข้องเกี่ยวกับไสยศาสตร์ ไม่ศึกษาธรรมะเพียงผิวเผิน
	感恩培福	Cultivating Gratitude and Blessings	ซาบซึ้งในพระคุณและการสั่งสมบุญ

	中文繁體	英文版	泰文版
	聖嚴法師108自在語(第三集)	108 Adages of Wisdom, Part III	108 สุภาษิตแห่งปัญญา ตอนที่สาม
58	多福少福當培福·知恩念恩必報恩。	Whether one finds oneself with or without blessings, continue to cultivate them; recognize and remember the kindness of others and never neglect to repay it.	ไม่ว่าบุญมากบุญน้อย ยิ่งต้องสั่งสมต่อไป ไม่ว่ารู้คุณหรือจดจำคุณผู้อื่นได้ ยิ่งต้องตอบแทน
59	慈悲心化解怨敵·智慧心驅除煩惱。	A mind of kindness and compassion will resolve any rivalry ; a mind of wisdom will dispel all vexations.	จิตใจที่เมตตากรุณาเห็นอกเห็นใจ จะสลายความแค้นและศัตรูได้ จิตที่มีปัญญาจะสามารถทำลายกิเลสให้สิ้นไปได้
60	恭敬心護持三寶·清淨心弘法利生。	Uphold the Three Jewels with a mind of reverence, spread the Dharma and benefit others with a mind of purity.	รักษาพระรัตนตรัยด้วยใจเคารพ เเผยแผ่พระธรรม และกระทำสาธารณประโยชน์ด้วยจิตใจอันบริสุทธิ์
61	感恩心體驗生活·精進心善用生命。	View every experience in life with gratitude, make good use of one's life with diligence.	มองทุกประสบการณ์ในชีวิตด้วยความซาบซึ้งใจ ใช้ชีวิตหนึ่งให้ได้ดีด้วยใจที่ยืนยันมั่นเพียร
62	慚愧心增長福德·懺悔心消滅罪障。	Virtues are cultivated through a sense of contrition, karmic obstructions are eliminated through a mind of repentance.	บุญกุศลเพิ่มพูนได้ด้วยความอายเกรงกลัวต่อบาป บาปกรรมมลายได้ด้วยจิตสำนึกผิดขอขมา
63	懷恩報恩恩相續·飲水思源源源不絕。	As we conserve and cherish our water source so that water will never run dry, recognize and repay the kindness of others so that the chain of kindness will continue,.	ระลึกคุณและตอบแทนคุณ สายใยแห่งความเมตตาก็จะดำเนินต่อไป เช่นกันกับเวลาเติมน้ำให้ก้นของคุณของแหล่งต้นน้ำ ต้นน้ำก็จะไม่มลายหายไป

	中文繁體	英文版	泰文版
	聖嚴法師108自在語(第三集)	108 Adages of Wisdom, Part III	108 สุภาษิตแห่งปัญญา ตอนที่สาม
64	堅韌心易度難關·長遠心可成大事。	Persistence will get you through everything, resilience will help you achieve anything.	จิตใจที่เข้มแข็งจะทำให้ผ่านเรื่องยากลำบากไปได้อย่างง่ายดาย จิตใจที่มั่นคงจะทำให้ประสบความสำเร็จที่ยิ่งใหญ่
65	你心我心同佛心·知福惜福多培福。	Your mind and my mind are exactly the same as the Buddha's mind; recognize, cherish, and nurture our blessings.	ใจคุณใจฉันก็เหมือนใจของพระพุทธองค์ จงรู้คุณค่าแห่งบุญ หวงแหนและสั่งสมบุญให้มาก
66	涓滴之恩湧泉以饋·一飯之施粉身相報。	Repay one drop of kindness with abundant generosity, return the favor of one meal with utmost devotion.	ทดแทนความเมตตาหนึ่งหยดด้วยน้ำพุแห่งความเอื้อเฟื้อเจือจุน ตอบแทนบุญคุณอาหารหนึ่งมื้อด้วยความทุ่มเทสูงสุด
67	取水飲水以水飲人·受恩謝恩用恩謝人。	When you have water to drink, share it with others; when you receive kindness from others, repay it with gratitude.	เมื่อคุณมีน้ำให้ดื่ม จงแบ่งปันกับผู้อื่น เมื่อคุณได้รับความเมตตาจากผู้อื่น จงตอบแทนด้วยการขอบคุณอย่างซาบซึ้ง
68	解開愛恨情仇心結·學習慈悲喜捨心量。	Untie the knot of love and hate, of passions and enmity; instead, learn the generosity of kindness and compassion, of sympathetic joy and equanimity.	แก้ปมแห่งความรักและความแค้น ด้วยการเรียนรู้ความเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขาจากหลักพรหมวิหาร
69	父母之恩重於天地·三寶之德多過恆沙。	The kindness of one's parents is greater than heaven and earth; the virtues of the Three Jewels are greater than the countless grains of sand in the Ganges.	คุณของบิดรมารดานั้นหนักยิ่งกว่าสวรรค์และโลก คุณของพระรัตนตรัยนั้นมากยิ่งขึ้นกว่าเม็ดทรายในแม่น้ำคงคา

	中文繁體	英文版	泰文版
	聖嚴法師108自在語(第三集)	108 Adages of Wisdom, Part III	108 สุภาษิตแห่งปัญญา ตอนที่สาม
70	知恩報恩是飲水思源·恩情糾結會相互傷害。	Be grateful to and repay the kindness of others. Avoid emotional entanglement that causes suffering.	การรู้คุณและตอบแทนคุณเหมือนการดื่มน้ำแล้วระลึกถึงคุณของแหล่งต้นน้ำ ในทางตรงข้าม การคิดเล็กคิดน้อยและคาดหวังกับอีกฝ่าย กลับกลายเป็นการทำร้ายซึ่งกันและกัน
71	感恩是終生受用的福報·懷恨乃永世糾纏的魔障。	Harboring gratitude will nurture blessings that you can use all your life, harboring hatred will create obstructions that follow you forever.	ความซาบซึ้งในพระคุณเป็นการแทนคุณที่ใช้ได้ตลอดชีวิต ความเกลียดชังเป็นปีศาจตามติดขัดขวางไปตลอดกาล
72	若不善用財富利益世人·便像錦衣夜行暗自驕矜。	One who does not use his wealth to benefit others is analogous to one who is all dressed up in complete darkness where no one can see him – it is vain and foolish.	ผู้ที่ไม่ใช้ความมั่งคั่งของตนเพื่อผลประโยชน์ของผู้อื่น เหมือนกับผู้แต่งตัว ในที่มืดสนิท ถึงแม้ว่าอดตัวว่าแต่งตัวด้วยแพรไหม (แต่ก็ไม่มีใครเห็น)
73	布施是經營財富的價值·種福乃過手財富的原因。	The value of managing wealth lies in giving; the reason for possessing money is to cultivate blessings.	คุณค่าของการบริหารความมั่งคั่งอยู่ที่การให้ เหตุผลของการมีเงินผ่านมือมากมายก็เพื่อที่จะปลูกฝังความดีในเนื้อนาบุญ
74	家業百年不墜因為積福·富貴不過三代由於自私。	Cultivate blessings, and family wealth may last for a hundred years; be selfish, and family fortunes will not survive three generations.	กิจการของครอบครัวตั้งอยู่ได้ เป็นร้อยปี ด้วยบุญที่หมั่นสั่งสม ส่วนที่ล้มจมอยู่ได้ไม่เกิน 3ชั่วอายุคน ก็เพราะความเห็นแก่ตัว
75	隨時服務他人·終生幸福；有力不結善緣·後悔莫及。	One shall find lifelong happiness by being of service to others. Sow favorable conditions whenever one is able or regrets will follow.	ผู้ที่คอยช่วยเหลือผู้อื่นอยู่เป็นนิตย์ ชั่วชีวิตย่อมเป็นคน โชคดี มีความสุข ส่วนผู้ที่มีความพร้อม แต่ไม่ได้สร้างสัมพันธไมตรีที่ดีกับผู้อื่นไว้ เมื่อคิดได้ เสียหายก็สายเสียแล้ว

	中文繁體	英文版	泰文版
	聖嚴法師108自在語(第三集)	108 Adages of Wisdom, Part III	108 สุภาษิตแห่งปัญญา ตอนที่สาม
76	看天播種時·耘草施肥日·豐收感恩月·祈求年年好年。	Plant your seeds, weed and fertilize your field, be grateful when you have a full harvest and pray for more auspicious years to come.	เวลาแห่งการเพาะปลูก ดูได้จากฤดูกาล วันกลางหว่านงานไถปุ๋ย ได้มาถึง เดือนเก็บเกี่ยวผลผลิตผลแสน ซาบซึ้ง ปีทุกปีที่มาถึงขอพรให้สุขสมหวัง
77	人生所求四大美事為：求福當先種福·培福·惜福；求祿當先廣結善緣；求壽當常保健；求喜先應笑面迎人。	Those seeking blessings should first plant, cultivate, and cherish the seed of blessings; those seeking wealth should first create good causes and conditions; those seeking longevity should first take good care of one's body and mind; those seeking good luck should first be pleasant and kind to others.	4 สิ่งดีเลิศ ที่คนปรารถนาในชีวิต 1. ปรารถนาโชคลาภวาสนา จงสั่งสมและรักษาบุญก่อน 2. ปรารถนาความเจริญในหน้าที่การงาน จงผูกมิตรกับผู้อื่นก่อน 3. ปรารถนาอายุยืน จงดูแลสุขภาพสม่ำเสมอ ก่อน 4. ปรารถนาความปรีดา จงมีไม้น้ำยิ้มแย้มต้อนรับผู้อื่นก่อน
78	以慚愧心反觀自己·時時覺得於己於人總是努力不足奉獻不夠。	Reflect upon oneself with a sense of contrition, and always be mindful that one has not done enough for and given enough to oneself and others.	ทบทวนตัวเองด้วยความสำนึกและบอกตัวเองอยู่เสมอว่า เราอาจจะยังพยายามและเสียสละให้คนอื่นไม่มากพอ
79	以慚愧心觀照本身為人·做人若不自我省察檢點邪正·隨時有失足之危。	Always reflect upon oneself with a sense of contrition. Without self-reflection on one's behavior, one is in constant danger of going astray.	ใช้หิริโอตตัมปะ รักษาความเป็นคน หากไม่มีการไตร่ตรอง ทบทวนตนเองเกี่ยวกับพฤติกรรมของตนและปรับปรุงแก้ไขให้ดีขึ้นนั้นอาจอยู่ในอันตรายจากการหลงผิดได้ตลอดเวลา
80	用感恩心看待世界事物·做人若不感恩圖報以奉獻世界·活水便會枯竭。	View everything in the world with gratitude. If one is not grateful and does not repay the kindness of others, one will soon run out of good luck.	จงใส่ใจที่รู้สึกขอบคุณมองทุกสิ่งในโลก หากผู้ใดไม่รู้สึกซาบซึ้ง ไม่ตอบแทนน้ำใจ และไม่เสียสละให้กับผู้อื่น ผู้นั้นก็จะตกอับเหมือนสายน้ำที่แห้งเหือด
81	百年相守·相互尊敬感恩·相互學習所長·相互原諒缺失·相互關愛扶持。	To live happily ever after, be grateful and respectful to one another, learn from one another, forgive one another, and love and support one another.	การครองคู่อยู่สุขยาวนานเป็นร้อยปี จงขอบคุณ เคารพ เรียนรู้ ให้อภัยความผิดพลาด รัก และสนับสนุนกันและกัน

	中文繁體	英文版	泰文版
	聖嚴法師108自在語(第三集)	108 Adages of Wisdom, Part III	108 สุภาษิตแห่งปัญญา ตอนที่สาม
	積德修福	Cultivating Virtues and Merits.	สร้างบุญปลูกฝังคุณธรรม
82	真誠必有應·精勤萬事成。	Be sincere, and your prayer will be answered; be diligent, and anything can be accomplished.	ซื่อสัตย์จริงใจ ย่อมได้รับการตอบแทน ขยันหมั่นเพียร หมั่นสิ่ง ย่อมสำเร็จ
83	寧以勤勉補笨拙·勿仗聰明而懈怠。	Do not slack off because you are smart enough; always compensate for a lack of intelligence with diligence.	การชดเชยความโง่ด้วยความขยันดีกว่าการพึ่งพาแต่ความฉลาดแล้วขี้เกียจ
84	嚴以律己不虧損·寬以待人受益多。	One will not suffer any loss by being disciplined with oneself, one has much to gain by being forgiving towards others.	ผู้คนจะไม่สูญเสียสิ่งใด จากการมีวินัยต่อตัวเอง ผู้คนจะได้รับประโยชน์มากมายจากความใจกว้างต่อผู้อื่น
85	守貧望富當勤儉·處亂守安不動心。	Be content with poverty, but hard work and thrift will lead you to wealth; stay calm in the face of turmoil and keep your mind from being perturbed.	แม้หวังความมั่งคั่งแต่ยังกำความยากจน จงขยันและมัธยัสถ์ และไม่ว่าจะเผชิญความวุ่นวายแค่ไหน จงรักษาใจของตนให้สงบ
86	菜根清香布衣暖·勤勞健康節儉富。	Simple meals and clothes are as good as fancy ones. Hard work leads to good health and thrift leads to wealth.	รากผักธรรมดาที่ยังหอม ผ้าธรรมดาที่ยังอุ่น ขยันใช้แรงทำงาน อย่างไรก็ยังสุขภาพแข็งแรง ประหยัดมัธยัสถ์ อยากริ่ก็มั่งคั่งร่ำรวย

	中文繁體	英文版	泰文版
	聖嚴法師108自在語(第三集)	108 Adages of Wisdom, Part III	108 สุภาษิตแห่งปัญญา ตอนที่สาม
87	及時行樂乃浪漫·隨處修善積功德。	While it may seem romantic to seize the moment and enjoy life's pleasure to the fullest, it is doing good deeds whenever and wherever you can that will truly bring you life's blessings and rewards.	การได้ใช้เวลาเพื่อเพลิดเพลินไปกับความสุขในชีวิตอย่างเต็มที่อาจดูโรแมนติก แต่การทำความดีในทุกสถานการณ์ต่างหาก ที่นำมาซึ่งสุขแห่งบุญกุศล
88	能中更有能中手·各自努力莫羨人。	There is always competition. Just focus on your own endeavor without envy or jealousy.	ในท่ามกลางคนเก่งมักจะมีคนเก่งยิ่งกว่า แต่จดจ่ออยู่กับความพยายามของตัวเองโดยไม่อิจฉาริษยา
89	聽諍言未必順耳·嚐苦味的是良藥。	Good advice is usually hard to take, just as good medicine usually tastes bitter.	คำแนะนำที่ดีมักขัดหู เช่นเดียวกับยาดีที่มีรสขม
90	枯旱祈降及時雨·隆冬願作送暖人。	Be the heaven-sent rain when there is a draught, be the person who brings warmth and care in the dead of winter.	จงเป็นฝนที่สวรรค์ส่งลงมาเมื่อยามแห้งแล้ง จงเป็นคนที่ให้ความอบอุ่นและเอาใจใส่ต่อผู้อื่นในยามเหน็บหนาว
91	鳳凰好棲富貴宅·白鶴喜落福壽家。	The Phoenix, a symbol of luck, will only nest in an auspicious household; the white crane, a symbol of longevity, will only visit a blessed home.	หงส์ฟ้าซึ่งเป็นสัญลักษณ์แห่งโชคลาภจะอยู่ในครัวเรือนที่เป็นมงคลเท่านั้น นกกระเรียนขาวซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของการมีอายุยืนจะไปเยือนบ้านที่มีบุญวาสนาเท่านั้น
92	心中不存得失想·常作世間無事人。	Keep your mind free from thoughts of gain and loss, and you will be free and at ease at all times.	อย่าให้ใจเก็บเรื่องการได้เสียผลประโยชน์มาครุ่นคิด ให้ใช้ชีวิตล่องตัวอย่างคนไม่มีเรื่องอยู่เสมอ



	中文繁體	英文版	泰文版
	聖嚴法師108自在語(第三集)	108 Adages of Wisdom, Part III	108 สุภาษิตแห่งปัญญา ตอนที่สาม
93	才德兼備是賢良·有能無德害群馬。	Those with both talent and virtue will benefit all, those with talent but no virtue will only bring harm.	ผู้ที่เพียบพร้อมด้วยพรสวรรค์และคุณธรรมมีคุณสมบัติที่จะเป็นนักปราชญ์ผู้ใฝ่บุญ ผู้ที่เพียบพร้อมด้วยพรสวรรค์แต่ไร้ซึ่งคุณธรรมจะนำภัยอันตรายมาสู่หมู่คณะ
94	知過即改不為恥·放下屠刀立成佛。?	Recognize your wrongs and never repeat them. Even the butcher becomes a Buddha the instant he puts away his knife.	สำนึกถึงข้อผิดพลาดของตนและไม่กระทำซ้ำ เพียงวางมีด หยดลิ่งนั้น กลับใจบรรลธรรมเป็นพระพุทธเจ้า (เหมือนองคฺลิมาล)
95	警惕富貴不出三代·小心權勢令人墮落。	Beware that wealth rarely lasts and power often corrupts.	มีคำเตือนว่า รวยจนไม่เกิน 3ชั่วอายุคน ให้ระวังอำนาจ จะทำให้ตกต่ำ
96	自古將相多出寒門·捨己為公天下太平。	History teaches us that great men often emerge from difficult circumstances, and that those who sacrifice their own selfish desires for the common good lead society to peace and prosperity.	ประวัติศาสตร์สอนให้รู้ว่า ผู้ยิ่งใหญ่มักเกิดจากสถานการณ์ที่ยากลำบาก และการเสียสละตนเองเพื่อความสงบสุขแห่งปวงประชาได้เหล่า
97	少些人我是非的執著·多點成人之美的言行。	Avoid the attachment to one's ego and be open minded, always behave in a way that is helpful to others.	ลดการยึดติดถือทิฏฐิ ผิด ฉัน เธอ ให้ น้อย ๆ เพิ่มการพูดและการกระทำที่งดงามให้มาก ๆ
98	若望常保富貴·培福要緊·富貴多從積福來。	Cultivating one's blessings is crucial to maintain one's wealth. Where blessings abound, wealth usually follows.	หากหวังดำรงไว้ซึ่งโชคลาภและความมั่งคั่ง การปลูกฝังเรื่องการสร้างบุญกุศลเป็นสิ่งสำคัญ เมื่อมีบุญมาก ความมั่งคั่งมักตามมา

	中文繁體	英文版	泰文版
	聖嚴法師108自在語(第三集)	108 Adages of Wisdom, Part III	108 สุภาษิตแห่งปัญญา ตอนที่สาม
99	受持觀世音菩薩名號・得無量無邊福德之利。	Boundless blessings are found in upholding and reciting often the name of Guan Yin, Bodhisattva Avalokitesavara.	นับถือภาวนาพระนามของเจ้าแม่กวนอิมพระโพธิสัตว์อวโลกิเตศวร ย่อมได้โชคลาภวาสนาอย่างไม่มีประมาณ
100	爭奪他人飯碗莫如自家耕田・自家無田可耕幫人耕田也好。	Rather than plunder another's bowl of rice, plow your own rice field; if you do not have a rice field of your own, then help someone with his.	แทนที่จะปล้นข้าวในชามของผู้อื่น จงทำนาของตน เสีย หากไม่มีทุ่งนาของ
101	常喫謙虛恭敬忍寬厚的飯・多喝誠實禮讓勤勞節儉之湯。	Always keep in mind the spirit of humility, respect, tolerance, and generosity; always act with the principles of honesty, civility, thrift and diligence.	จงกินข้าวแห่งความอ่อนน้อมถ่อมตน ความเคารพ ความอดทน และความเอื้ออาทร พร้อมจิบน้ำแกงแห่งความซื่อสัตย์สุจริต ความสุภาพ ความมัธยัสถ์ และความขยันหมั่นเพียรให้มาก
102	一夜致富是暴富・一夕成名乃虛名・暴富暴發富難守・虛名不實名累人。	Fame and wealth obtained overnight are difficult to keep. Be sensible and realistic.	ความมั่งคั่งเป็นพลแตกชั่วข้ามคืน ชื่อเสียงจอมปลอมดังขึ้นในหนึ่งราตรี ปะทะระเบิดเพียงชั่วคราว ความมั่งคั่งยากที่จะรักษาไว้ได้ ชื่อเสียงว่างเปล่าจอมปลอม ทำให้ผู้คนเหนื่อยหน่าย
103	知音難遇正常事・勿因孤獨不理人；少煩少惱福德長・多思多慮障礙增。	It is difficult to find a kindred soul, but don't let that stop you from befriending others. Minimize worries and vexations, and your blessings will grow while obstructions lessen.	เป็นปกติที่การเจอเพื่อนแท้เป็นเรื่องยาก ดังนั้นอย่าปล่อยให้โดดเดี่ยวไม่สนใจใคร คิดน้อย กังวลน้อย บุญญาวาสนาก็เพิ่มพูน คิดมาก กังวลมาก อุปสรรคก็มาก
104	多心防人易遭鬼・知己知彼逢貴人・富貴貧賤皆布施・自利利人利眾生。	One who is paranoid is prone to be deceived, one who is understanding is bound to find a helping hand. For richer or poorer, don't hesitate to give, for giving is the key to benefiting oneself, others, and all sentient beings.	คนที่หวาดระแวงคนอื่นมักถูกหลอกง่าย คนที่รู้จักตัวเองและผู้อื่นมักเจอคนดีอุปถัมภ์ ไม่ว่ารวยหรือจนล้วนต้องรู้จักการให้ทานเพื่อช่วยเหลือตน ผู้คน และสรรพสัตว์

	中文繁體	英文版	泰文版
	聖嚴法師108自在語(第三集)	108 Adages of Wisdom, Part III	108 สุภาษิตแห่งปัญญา ตอนที่สาม
105	人生在世·當備四得：生得其所·老得其福·病得健康·死得其時·萬千幸福在其中矣。	There are four conditions for a good life: born at the right place, blessed at old age, maintaining a healthy mind in sickness, and death at the right time. This would truly be a life of bliss.	การมีชีวิตที่ประกอบด้วยปัจจัย 4 ข้อ 1. เกิดให้เหมาะสม 2. แก่ให้เป็นสุข 3. เจ็บให้เข้มแข็ง 4. ตายให้กาลควร
106	富貴未必只三代·賢哲未必生於寒門；富貴當積德·寒門須勤勉。	The wealthy shall cultivate blessings; the poor shall be diligent. Any household that follows these principles will find itself blessed with great wealth and great characters.	ความมั่งคั่งอาจอยู่เกิน ๓ชั่วอายุคน นักปราชญ์ไม่จำเป็นต้องเกิดในครอบครัวที่ยากจน คนรวย พึ่งสั่งสมบุญทำความดี คนจน พึ่งขยันศึกษาหาความรู้
107	行善沒有條件。	Doing good is without condition.	จงทำดีโดยไม่มีเงื่อนไข
108	珍惜生命·為自己加油。	Cherish one's life and always cheer oneself on.	รู้คุณค่าเห็นค่าของชีวิต และให้กำลังใจตัวเองอยู่เสมอ