

法鼓山創辦人 / 聖嚴法師 (1930-2009)

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

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

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

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

電子檔下載

慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱。

Compassion has no enemies;
wisdom, no vexations.

La compassion n'a pas d'ennemis,
la sagesse n'engendre pas de frustration.

ผู้มีจิตเมตตาจะไม่มีศัตรู ผู้มีสติปัญญาจะไม่เกิดทุกข์

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

Barmherzigkeit und Mitgefühl haben keine Feinde.
Weisheit lässt keine Sorgen aufkommen.

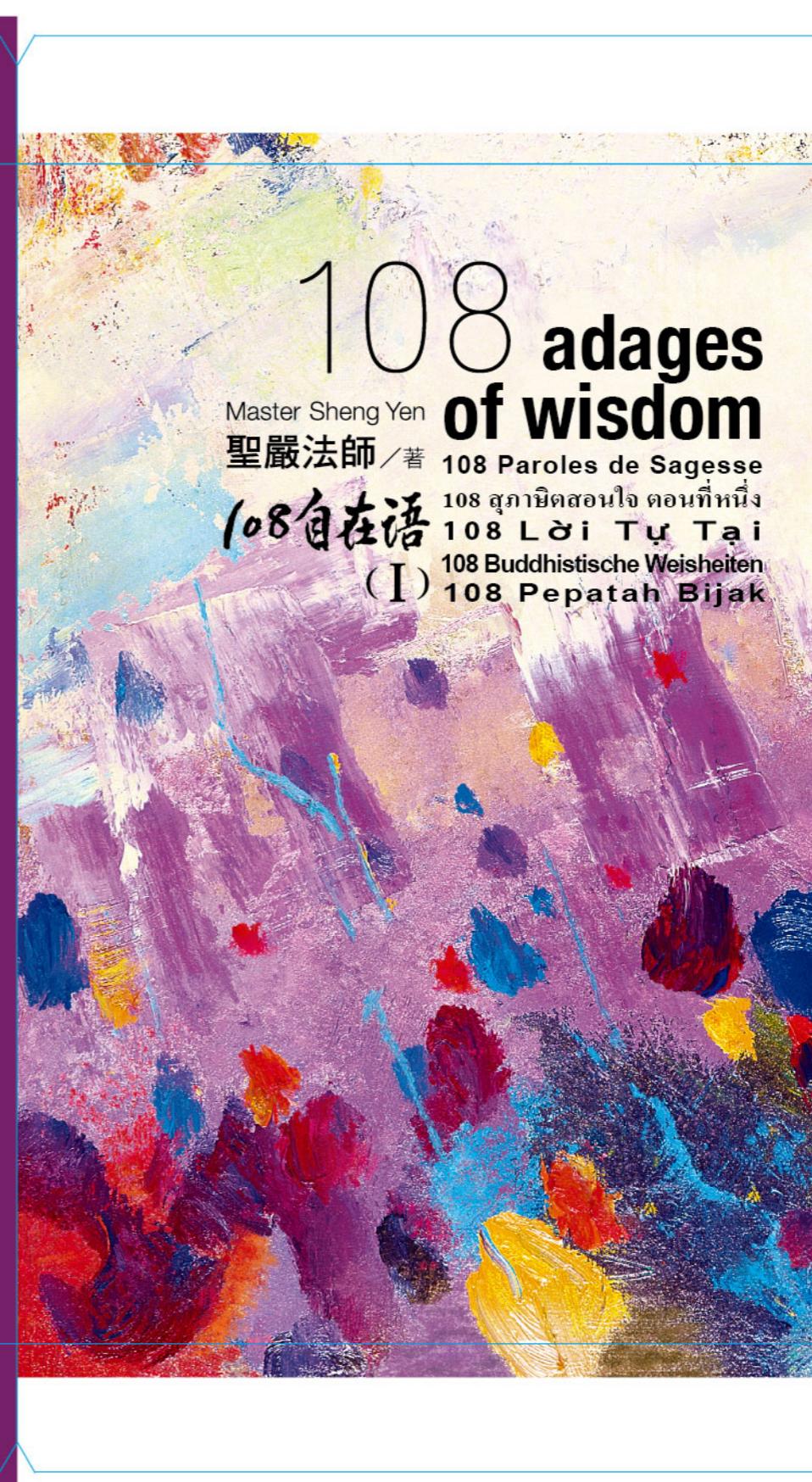
Ia yang penuh cinta kasih tidak memiliki musuh,
ia yang bijaksana tidak memiliki kerisauan hati.

聖嚴教育基金會
Compliments of Sheng Yen Education Foundation
<http://www.shengyen.org.tw>
贈送結緣品 · 非賣品



108 adages of wisdom (I)

Master Sheng Yen
聖嚴法師／著



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

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

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

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

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

108 adages of wisdom

Master Sheng Yen

聖嚴法師／著

108自在語

(I)

108 Paroles de Sagesse

108 สุภาษิตสอนใจ ตอนที่หนึ่ง

108 Lời Tự Tại

108 Buddhistische Weisheiten

108 Pepatah Bijak

慈悲沒有敵人

智慧不起煩惱

聖嚴

面對它
接受它
處理它
放下它

聖嚴

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

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



Becoming a Good
Human Being

Page
001~059



Enjoying Work

Page
061~111



Living Peacefully
and Calmly

Page
113~173



Happiness in this World

Page
175~223



提
昇
人
品
Becoming a Good
Human Being



需要的不多，想要的太多。

Our needs are few; our wants many.

*Nous avons besoin de peu,
mais désirons tant.*

สิ่งที่ต้องการได้ มักมากกว่าความจำเป็น

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

*Wir haben wenige echte
Bedürfnisse und zu viele Wünsche.*

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





知恩報恩為先，利人便是利己。

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

Avant tout, soyons reconnaissants et rendons les bienfaits; ce que nous faisons pour autrui nous profite aussi.

ควรรู้คุณและตอบแทนคุณเป็นพื้นฐาน
ทำประโยชน์ให้ผู้อื่นก็จะเกิดประโยชน์กับตนเอง

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

An erster Stelle stehen Dankbarkeit und Vergeltung erhalten Wohltaten; Wenn man anderen Nutzen bringt, profitiert man selbst davon.

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





盡心盡力第一，不爭你我多少。

Do your utmost – no matter who gains or loses.

*Donnons le meilleur de nous-mêmes,
sans esprit de compétition.*

ทุกวันทำงานสุดความสามารถไม่เกียจงาน

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

Gib mit ganzem Herzen dein Bestes ohne darauf zu schauen, wer mehr gibt oder mehr gewinnt.

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





慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱。

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

*La compassion n'a pas d'ennemis,
la sagesse n'engendre pas de frustration.*

ผู้มีจิตเมตตาจะไม่มีศัตรู ผู้มีสติปัญญาจะไม่เกิดทุกข์

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

*Barmherzigkeit und Mitgefühl
haben keine Feinde. Weisheit lässt
keine Sorgen aufkommen.*

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





忙人時間最多，勤勞健康最好。

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

*Ceux qui s'occupent tirent le meilleur
profit de leur temps, ceux qui
s'activent sont les plus en forme.*

คนบ 忙 ที่สูงสุดใช้เวลาทุกนาที
และเป็นผู้มีสุขภาพแข็งแรง

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

*Beschäftigte Menschen nutzen ihre
Zeit am besten. Fleißige Menschen
erfreuen sich bester Gesundheit.*

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





布施的人有福，行善的人快樂。

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

*Les généreux sont bénis,
ceux qui font le bien sont heureux.*

ผู้มีโอกาสสร้างกุศลคือผู้มีบุญ
ผู้มีโอกาสทำความดีคือผู้มีความสุข

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

*Wer Almosen gibt, ist gesegnet.
Wer Gutes tut, lebt glücklich.*

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





心量要大，自我要小。

Tâm lượng phải lớn, cái tôi phải nhỏ.

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

Habe ein weites Herz und ein kleines Ego.

Ayons un grand cœur et un petit ego.

*Kembangkan hati seluas mungkin,
namun tidak egois.*

ทำใจให้กว้าง วางตนให้เล็ก





要能放下，才能提起。
提放自如，是自在人。

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

*Il faut savoir lâcher prise pour pouvoir
prendre; celui qui sait lâcher et prendre
d'un cœur paisible est véritablement libre.*

ปล่อยวางให้เป็น จึงจะแบกขึ้นมาใหม่ได้
ผู้ที่ปล่อยวางหรือแบกภาระ ได้อย่างสบายใจ
คือผู้ที่มีความอิสระอย่างแท้จริง

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

Nur wer loslassen kann, kann sich auch
auf etwas Neues einlassen. Wer sich
sowohl auf etwas einlassen als auch
loslassen kann, ist wahrhaft frei.

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





識人識己識進退，時時身心平安；
知福惜福多培福，處處廣結善緣。

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

*Pour la paix du corps et de l'esprit,
connaissons nous nous-mêmes,
connaissons autrui et les circonstances;
reconnaissons, apprécions et cultivons
notre bonheur, saisissons toutes les
occasion d'être serviable.*

รู้เรา รู้เรา
รู้สภาวะของโลกเรา ที่จะปลดภัยทั้ง
กายและใจ รู้จักบุญ ตน omnibุญ และสร้างบุญใหม่
เรา ใจ สร้างบุญ สัมพันธ์กับผู้อื่น ในทุกโอกาส

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.

Wer sich selbst und andere sowie die Sitten und Gepflogenheiten kennt, der wird in Leib und Seele einen beständigen Frieden haben. Kenne, schätze und fördere dein Glück und tue Gutes in jeder Hinsicht.

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.





提得起放得下，年年吉祥如意；
用智慧種福田，日日都是好日。

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

Pour qui sait prendre et lâcher d'un cœur paisible, chaque année est une bonne année; pour qui sait semer les graines du bienfait avec sagesse, chaque journée est une bonne journée.

การจะแบกหรือวางก็ได้อย่างสบายใจ
ในแต่ละปีก็จะมีแต่เรื่องที่เป็นสิริมงคล
ใชสติปัญญาทำนาบุญ ในแต่ละวันก็จะเป็นวันดีๆ

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.

Wer etwas annehmen und in Frieden wieder loslassen kann, für den ist jedes Jahr ein glückverheißendes Jahr. Wer mit der Saat der Weisheit Segen sät, für den ist jeder Tag ein guter Tag.

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





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。

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

Le corps et l'esprit détendu, allons au-devant des autres avec le sourire; la santé physique et mentale naît de la détente, l'amitié du sourire.

ทำกายและใจให่อนคลายเสมอ ให้รอยยิมกับผู้คน
รู้จักผ่อนคลายจะทำให้กายและใจแจ่มแจ้ง^๔
การยิมແຍ່ນອຸ່ນເສມອຈະຜູກມືຕຽກັບຜູ້ອື່ນ ໄດ້ດວຍ

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.

Sei entspannt in Leib und Seele und begegne Menschen mit einem Lächeln. Entspannung bringt körperliche und geistige Gesundheit und ein Lächeln knüpft Freundschaftsbande.

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





話到口邊想一想，講話之前慢半拍。
不是不說，而是要惜言慎語。

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

*Quand les mots arrivent au bord des
lèvres, retenons-les un instant; ce n'est
pas qu'il faille se taire, mais il convient
de parler avec prudence et réflexion.*

คำพูดจะหลุดจากปาก ต้องคิดให้ดีเสียก่อน
ไม่ใช่หมายพูด แต่ต้องระมัดระวังคำพูด

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.

*Bevor du sprichst, überlege genau und
wäge deine Worte sorgfältig ab. Es gilt
nicht, den Mund zu halten, sondern
achtsam und umsichtig zu sprechen.*

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





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。

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

« Si je l'ai, tant mieux, sinon, aucune
 importance. ». Cette philosophie change la
 souffrance en joie et permet de vivre mieux.

ในชีวิตประจำวัน ถ้าเราสามารถฝึกให้เป็นนิสัยว่า
 “ได้ก็ดี” หรือ “ไม่ได้ก็ไม่เป็นไร”
 ก็จะเปลี่ยนทุกข์ให้เป็นสุขได้ เราจะอยู่อย่างสนับายนิ

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.

Versuche, in deinem Leben folgende Einstellung zu entwickeln: „Erreiche ich, was ich will, ist es gut. Erreiche ich es nicht, ist es auch gut.“ Dies wird Bitterkeit in Glück verwandeln und das Leben leichter machen.

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.





四安：安心、安身、安家、安業。

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

Efforçons d'atteindre les quatre paix: paix du corps et de l'esprit, paix dans la famille et dans le travail.

สี่สุข :สุขใจทำให้กายเป็นสุข บ้านก็จะมีความสุข
การงานก็จะเป็นสุขไปด้วย
(สุขใจ สุขกาย สุขบ้านและสุขงาน)

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

Es gibt vier Arten des Friedens: Friede in Leib und Seele, Friede in der Familie und in unseren Tätigkeiten.

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





四要：需要、想要、能要、該要。

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

*Face à un désir, demandons-nous:
« Est-ce un besoin ou une envie? Est-il possible, convenable de le satisfaire? »*

เมื่ออยากรู้ความรู้สึกของจิตวิญญาณ
ให้เกิดต้องการตามตนของว่า: จำเป็นต้องได้ อยากได้
สามารถที่จะได้ สมควรที่จะได้หรือไม่

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

*Es gibt vier Arten des Verlangens:
Verlangen nach Dingen, die wir wirklich
brauchen und nach Dingen, die wir uns
wünschen. Verlangen nach Dingen, die
wir erreichen können und Dingen, die
wir erreichen müssen.*

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





四感：感恩、感謝、感化、感動。

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

Apprécions les bienfaits, soyons reconnaissants, réformons-nous avec l'aide du Dharma, inspirons par notre exemple.

ความรู้สึกสี่ประการที่ควรมี:
ขอบพระคุณ ขอบใจ ซาบซึ้ง ดื่นด้น

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

Es gibt vier Arten der geistlichen Bewegung: tiefe Dankbarkeit für große Dinge, Dankbarkeit für Gefälligkeiten, Läuterung anderer Menschen durch das eigene vorbildhafte Beispiel und Rührung.

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.





四它：
面對它、接受它、
處理它、放下它。

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

Les aléas de la vie: affrontons-les, acceptons-les, gérons-les et laissons-les s'éloigner.

ສື່ພຸດທິກຣມກັບປັນຍາ:
ເພີ້ນປັນຍາ ຂອມຮັບປັນຍາ ແກ້ໄຂປັນຍາ ວາງປັນຍາ

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

Es gibt vier Arten, mit einer Schwierigkeit umzugehen: Stell dich ihr, nimm sie an, befasse dich damit und lasse sie schließlich los.

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





四福：知福、惜福、培福、種福。

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

Le bonheur: reconnaissions-le, apprécions-le à sa juste valeur, entretenons-le, plantons en les pousses pour qu'il se multiplie.

ສື່ພຸດທະນາມກັບບຸນຸມກຸລດ: ສຳເນົາໃນບຸນຸມທີ່ມີອູ້
ດັນອມບຸນຸມ ບໍາຮຸງບຸນຸມແລະສ່ຽງບຸນຸມໃໝ່

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

Auf vier Arten sollst du mit Glück umgehen: Wisse, wo dein Glück liegt, würdige es, fördere es und säe den Samen des Glücks, damit es weiterwachsen kann.

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





能要、該要的才要；
不能要、不該要的絕對不要。

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

Désirons seulement ce qui est accessible et convenable; les désirs impossibles ou inconvenants, écartons-les.

สิ่งที่ควรได้ถึงจะรับ สิ่งที่ไม่ควรได้จะไม่รับเด็ดขาด

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

Was du erlangen kannst und darfst, das strebe an. Strebe jedoch niemals das an, was du nicht erlangen kannst oder nicht erlangen sollst.

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





感恩能使我們成長，
報恩能助我們成就。

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

*La gratitude nous fait évoluer, rendre
les bienfaits nous aide à réussir.*

การรู้จักสำนึกรักทำให้เราพัฒนาได้
การรู้จักตอบแทนบุญคุณ ทำให้เราบรรลุเป้าหมายได้

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

*Dankbarkeit kann uns wachsen lassen.
Vergeltung von Wohltaten verschafft
uns Erfolg.*

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





感謝給我們機會，
順境、逆境皆是恩人。

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

*Accueillons avec gratitude toute
occasion d'évoluer: chance et adversité
sont toutes deux nos bienfaitrices.*

ขอบคุณที่มีโอกาส ไม่ว่าจะเป็นโอกาสดีหรือไม่ดี
ถือว่าเป็นบุญทั้งนั้น

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

*Sei dankbar für die vielen Chancen,
die du in deinem Leben erhälst.
Denn gute sowie schlechte Fügungen
helfen uns zu wachsen.*

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





遇到好事，要隨喜、讚歎、鼓勵，
並且虛心學習。

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

*Une belle action a été faite: réjouissons-
nous, ne soyons pas avares de
félicitations ni d'encouragements,
prenons exemple avec modestie.*

เมื่อสบโอกาสดี ต้องยินดีชื่นชม
สร้างกำลังใจ และถอมตน เรียนรู้จากสิ่งดีๆ

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

*Wenn Gutes geschieht, erfreue dich
daran, preise es, lasse dich davon
ermuntern und lerne auf bescheidene
Weise daraus.*

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





少批評、多讚美，
是避免造口業的好方法。

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

*Moins de critiques et plus d'éloges
sortant de notre bouche, moins de
karma négatif à subir.*

ວິຈາຮນ໌ໃຫ້ອບຍລັງ ຂຶ່ນໝານໄຫ້ມາກົ່ນ
ຈະໄດ້ໄນ້ສ່ຽງກຣມທາງຄຳພຸດ

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

*Weniger Kritik und mehr Lob vermeiden
das negative Karma deiner Worte.*

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





平常心就是最自在、最愉快的心。

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

Prendre les choses comme elles viennent d'un esprit égal permet d'atteindre au summum de la liberté et de la joie.

การทำจิตเป็นปกติ
จะรู้สึกอิสระและเป็นจิตใจที่มีความสุข

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

Ein ausgeglichenes Gemüt ist ein Gemüt mit äußerster Freiheit und größter Freude.

Pikiran non diskriminasi adalah pikiran yang paling bebas dan gembira.





踏實地走一步路，
勝過說一百句空洞的漂亮語。

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

*Un pas effectué dans la bonne direction
vaut cent belles phrases creuses.*

เดินทีละย่างก้าว ด้วยความตั้งใจ
ดีกว่าพูดคำ嘲ๆ ร้อยคำ หรือสร้างวิมานในอากาศ

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

Ein entschlossener Schritt nach vorn spricht lauter als hundert schöne, aber leere, Worte.

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





知道自己的缺點愈多，
成長的速度愈快，
對自己的信心也就愈堅定。

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

Mieux on connaît ses défauts, plus on évolue, plus on a confiance en soi.

รู้จักอ่อนของตนเรื่อยๆมาก ก็จะพัฒนาเร็วขึ้น
และเชื่อมั่นในตนเรื่อยมากขึ้น

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.

Je besser du deine Schwächen kennst, desto schneller wirst du dich weiterentwickeln und desto unerschütterlicher wird dein Selbstvertrauen sein.

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





多聽多看少說話，快手快腳慢用錢。

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

*Ecoutons et observons mais parlons peu;
soyons diligents mais dépensons peu.*

ฟังและดูให้มาก แต่พูดให้น้อย มือไม่เมื่อยเรื่อง
เวลาใช้จ่ายเงินต้องชา

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

*Halte Augen und Ohren weit offen, aber
den Mund geschlossen. Sei flink mit
Händen und Füßen, aber zurückhaltend
im Geld ausgeben.*

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





唯有體驗了艱苦的境遇，
才會有精進奮發的心。

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

*Un esprit déterminé et entreprenant se
forme à travers les épreuves et l'adversité.*

ต่อเมื่อประสบความทุกข์ยากลำบากเท่านั้น
ถึงจะมีใจพัฒนาต่อสู่ชีวิตอย่างจริงจัง

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

*Nur wer Schwerstes durchlitten hat,
wird wirklich unaufhaltbar seine Ziele
verfolgen können.*

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



踏踏實實做人，心胸要廣大；
穩穩當當做事，著眼宜深遠。

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

Ayons les pieds sur terre et l'esprit ouvert; soyons sérieux dans nos entreprises et sachons voir loin.

ต้องเป็นคนติดดิน ใจกว้าง
ทำงานการต้องหนักแน่น และมีวิสัยทัศน์กว้างไกล

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

Steh mit beiden Beinen auf dem Boden und bleibe offen und tolerant; sei zuverlässig und weitsichtig.

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





享
受
工
作

Enjoying Work

忙而不亂，累而不疲。

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

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

Beschäftigt sein, ohne die Orientierung zu verlieren und müde sein, ohne sich ausgebrannt zu fühlen.

Même très occupés, restons organisés; supportons la fatigue sans laisser nos forces s'épuiser.

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

งานมากแต่ไม่ยุ่งเหยิง เหนื่อยแต่ไม่ล้า



忙得快樂，累得歡喜。

Bận mà vui, mệt mà hoan hỉ.

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

*Beschäftigt, aber glücklich.
Müde, aber fröhlich.*

*A qui aime son travail, la fatigue
ne pèse pas.*

*Bergembira dikala sibuk,
bersuka cita dikala lelah.*

อยู่อย่างมีความสุข เหนื่อยด้วยความยินดี



「忙」沒關係，不「煩」就好。

Bận không sao, đừng phiền não là được.

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

*Beschäftigt zu sein ist akzeptabel,
solange es nicht mit Missmut und
Verdruss einhergeht.*

*La charge de travail ne devient
pénible que si l'on perd son calme.*

*Sibuk bukanlah masalah, yang
penting jangan risau.*

งานยุ่งไม่เป็นไร แต่อย่าทุกข์



工作要趕不要急，
身心要鬆不要緊。

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

*Soyons rapides sans excès; gardons
le corps et l'esprit détendus, sans
crispation.*

งานต้องเร่งทำ แตอย่ารีบร้อน[ุ]
กายและใจต้องผ่อนคลาย[ุ]

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

*Arbeite zügig und nicht hektisch.
Bewahre dir einen entspannten Körper
und eine ausgeglichene Seele.*

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



應該忙中有序的趕工作，
不要緊張兮兮的搶時間。

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

L'abondance des tâches ne doit pas perturber le travail; ne faisons pas la course contre la montre, ne perdons pas la tête.

การทำงานควรจะมีระเบียบแม่ในเวลาเร่งรีบ
ไม่ควรร้อนกร้อนใจ แข่งกับเวลา

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

Wenn du beschäftigt bist, arbeite zügig und ordentlich; lasse dich nie auf einen nervösen Wettlauf mit der Zeit ein.

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



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 failure by wealth or poverty; work only to benefit yourself and others with all your heart and strength.

Le succès ne se mesure pas à l'aune de la richesse ou du renom; l'important est de faire de notre mieux pour le bénéfice de tous.

ความสำเร็จหรือความเหลื่อง ไม่ได้วัดจากความ
ยากดีมีเงิน ขอเพียงทำงานสุดความสามารถ
เพื่อประโยชน์ตนและประโยชน์ท่าน

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.

Erfolg und Misserfolg lassen sich nicht anhand von Wohlstand und Status messen. Was zählt ist, sich und anderen, aus ganzem Herzen und mit voller Kraft, Gutes zu tun.

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.



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。

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

Celui qui se charge d'une tâche difficile doit s'attendre à subir du mécontentement, un décideur doit s'attendre à des critiques. Subir le mécontentement développe la compassion et la patience, les critiques recèlent des conseils précieux.

เมื่อพร้อมอุทิศแรงกายต้องทนต่อเสียงบ่น
พร้อมอุทิศการงานต้องทนต่อแรงเสียดทาน
เมื่อทนเสียงบ่นได้จะเกิดความเมตตา
คุณค่าของความอดทนต่อแรงเสียดทานนั้นอยู่ในนั้นต

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耐; lời phê bình ẩn chứa vàng ngọc bên trong.

Wer schwierige Aufgaben angeht, wird Ärger und Kritik ertragen müssen. Fehlschläge können uns barmherziger und geduldiger machen. Kritik enthält oft goldenen Rat.

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



隨遇而安，隨緣奉獻。

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

En toutes circonstances, restons à l'aise et faisons de notre mieux.

อยู่อย่างมีความสุขตามสภาพแวดล้อม
อุทิศช่วยเหลือผู้อื่นตามบุญวาสนา

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

Passe dich flexibel den Gegebenheiten an und gib, wo immer es geht.

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



成功的三部曲是：
隨順因緣、把握因緣、創造因緣。

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

Les trois principes du succès: s'adapter aux circonstances, en faire le meilleur usage, créer des circonstances favorables.

ความสำเร็จสามขั้นตอน ตามบุญวาสนา
รักษาบุญสัมพันธ์เอาไว้ สร้างบุญสัมพันธ์ขึ้นใหม่

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

Die drei Stufen zum Erfolg: Folge der Fügung. Ergreife die Gelegenheit und erschaffe dir die Möglichkeit.

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



見有機緣宜把握，
沒有機緣要營造，
機緣未熟不強求。

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

*Il faut savoir saisir les occasions,
les créer si nécessaire, mais ne pas les
saisir avant qu'elles ne soient mûres.*

เมื่อโอกาสมาถึงควรคว้าไว้
หากไม่มีก็ให้สร้างโอกาส

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

*Ergreife günstige Gelegenheiten.
Gibt es keine solchen, so erschaffe
sie. Ist die Zeit dafür jedoch noch
nicht reif, so erzwinge nichts.*

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



人生的起起落落，都是成長的經驗。

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

*Les aléas de la vie nous permettent
d'évoluer.*

ไม่ว่าจะ ขาขึ้นหรือขาลงของชีวิต
ล้วนเป็นประสบการณ์ในการพัฒนาตนเอง

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

*Die Hochs und Tiefs im Leben schenken
uns bereichernde Erfahrungen im
Hinblick auf unsere Entwicklung.*

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



用智慧處理事，以慈悲關懷人。

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

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

Handhabe deine Angelegenheiten mit Weisheit und begegne deinen Nächsten mit Barmherzigkeit.

Employons la sagesse pour faire face au monde, la compassion pour faire face aux gens.

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

ใช้สติปัญญาในการทำงาน ใช้ความเมตตาต่อผู้คน



以智慧時時修正偏差，
以慈悲處處給人方便。

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

*Employons la sagesse pour corriger les
déviations, la compassion et la gentillesse
pour faciliter la tâche aux autres.*

ใช้สติปัญญาปรับความคิดตลอดเวลา
ใช้ความเมตตากรุณาให้ความสะดวกกับผู้อื่นทุกเรื่อง

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

*Mit Weisheit verbessere stetig
deine Fehler und mit Anteilnahme
komme deinen Mitmenschen in jeder
Hinsicht entgegen.*

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



慈悲心愈重，智慧愈高，
煩惱也就愈少。

*Deep wisdom, great
compassion: few vexations.*

*Plus profonde est la compassion,
plus grande est la sagesse, plus
rares sont les frustrations.*

จิตที่มีความเมตตากรุณาเยิ่งมาก
สติปัญญาเยิ่งสูง ความทุกข์ยิ่งน้อย

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

*Je tiefer unsere Mitgefühl und
je größer unsere Weisheit umso
kleiner unser Verdruss.*

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



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。

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

*Souvent on s'évite bien des vexations
en agissant avec sagesse face aux
événements et compassion face aux gens,
au lieu de se préoccuper de son intérêt.*

ในทุกสถานการณ์ใช้สติปัญญาจัดการกับการงาน
ใช้ความเมตตาต่อผู้คน ไม่กังวลผลได้ผลเสียของ
ตัวเอง ความทุกข์จะไม่เกิดขึ้น

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.

Begegnest du jeder Situation mit Weisheit und jedem deiner Mitmenschen mit Barmherzigkeit, ohne auf den eigenen Verlust oder Nutzen zu achten, so wirst du keinen Kummer haben.

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



心隨境轉是凡夫；境隨心轉是聖賢。

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

Nous laissons souvent les circonstances influencer nos idées et notre humeur; le sage influence les circonstances par son esprit.

สิ่งแวดล้อมทำให้ใจของปุถุชนคนธรรมดากลับเปลี่ยนแปลงได้ ใจของนักปรัชญาสามารถเปลี่ยนแปลงสิ่งแวดล้อมได้

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

Seinen Geist von den Umständen dominieren zu lassen, ist menschlich.

Den Geist jedoch die Umstände bestimmen zu lassen, ist tugendhaft.

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



大鴨游出大路，小鴨游出小路，
不游就沒有路。

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

Un canard nageant sur l'étang laisse un sillon proportionnel à sa taille; s'il ne nage pas, il ne laisse aucune trace.

ผู้มีความสามารถมากกระทำการได้มาก
ผู้มีความสามารถน้อยกระทำการได้น้อย
แต่ถ้าไม่ลงมือทำ ไม่ว่าจะมีความสามารถ
มากหรือน้อยก็จะไม่ปังเกิดผลใด ๆ

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

Große Enten bahnen breite Wege, kleine Enten schmale Pfade. Wer jedoch gar nicht schwimmt, bahnt überhaupt keinen Weg.

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



山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉。

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

*La montagne reste immobile, mais le
chemin peut la contourner; si le chemin
ne tourne pas, le voyageur peut oblier;
et s'il ne peut quitter le chemin, il peut
toujours transformer sa façon de penser.*

เมื่อเจออุปสรรค ต้องแก้ไขปัญหาอย่างสุ่ม
ความสามารถ แล้วปัญญา ก็จะเกิด[ู]
ในที่สุด ก็จะสามารถก้าวข้ามอุปสรรคไปได[ู]

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

*Lässt sich der Berg nicht versetzen,
so baue eine Straße um ihn herum.
Kommst du auf der Straße nicht weiter,
so ändere deinen Weg. Hilft jedoch auch
dies nichts, so ändere deine Einstellung.*

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



「精進」不等於拚命，
而是努力不懈。

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

Etre diligent, ce n'est pas s'épuiser au-delà de ses possibilités, c'est s'activer avec persistance.

การมุ่งมั่นไม่ใช่เป็นการสูญเสีย^{ช่องทาง}
แต่เป็นการขยันขันแข็งแบบไม่ยอมท้อ

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

Ehrgeiz bedeutet nicht, uns bis zur Erschöpfung zu verausgaben, sondern unermüdliche Ausdauer zu beweisen.

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



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

Le sillon du bateau s'efface, le vol de l'oiseau est sans trace; quand le souci des pertes et des gains ne marque plus l'esprit, la sagesse de la libération est atteinte.

หลังเรือแล่นผ่านจะไร้ร่องรอย เมื่อนกบินผ่านจะไม่เหลือเงา แพชนะหรือได้เสียก็ไม่สะทกสะท้าน กีอุญที่มีสติปัญญา หลุดพนแดะอิสรอย่างแท้จริง

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.

Ein Schiff hinterlässt keinen Abdruck im Wasser. Ein Vogel fliegt durch die Lüfte ohne eine Spur zu ziehen. Wenn Erfolg und Misserfolg, Gewinn und Verlust unser Herz unberührt lassen, liegt darin die größte Weisheit der Befreiung und des Loslassens.

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.



給人方便等於給自己方便。

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

Faciliter les choses aux autres, c'est se les faciliter aussi.

การให้ความสะดวกแก่ผู้อื่นเป็นการให้ค
ความสะดวกแก่ตนเอง

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

Wer anderen gefällig ist, erweist sich damit auch selbst einen Gefallen.

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



甘願吃明虧，是仁者；
受辱吃暗虧，是愚蠢。

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

Accepter de son plein gré de subir un préjudice est une vertu; être insulté ou exploité sans s'en rendre compte, c'est manquer de discernement.

ผู้ที่มีความเมตตายอมเสียเปรียบในทุกเรื่อง
ผู้โง่เขลาแม้ได้เปรียบก็รู้สึกว่าเสียเปรียบ

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

Wer bereitwillig offene Schikanen erträgt, hat ein edles Herz. Wer jedoch gekränkt ist und heimtückische Schikanen geschehen lässt, ist ein Narr.

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



壓力通常來自對身外事物過於在意，
同時也過於在意他人的評斷。

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

La pression naît d'un attachement excessif au monde extérieur et d'une attention excessive à l'opinion d'autrui.

ความเครียดส่วนมากแล้วเกิดจากให้ความสำคัญกับสิ่งรอบข้างมากเกินไป และให้ความสำคัญกับการวิพากษ์วิจารณ์ของผู้อื่นมากเกินไป

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

Druck entsteht meist, wenn man äußere Umstände, aber auch Urteile anderer zu wichtig nimmt.

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



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。

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

Une tâche accomplie par reconnaissance, en remerciement d'un bienfait, ne pèse pas.

ถ้าพากเราใช้จิตใจที่สำนึกรู้
ตอบแทนบุญคุณมาทำในเรื่องการบริการ
รู้สึกจะไม่รู้สึกเกียจคร้านและเหนื่อยหน่าย

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

Habe Dankbarkeit im Herzen und revanchiere dich für alles Gute, was dir getan wurde. Bewahre dir eine dienende Haltung in der Arbeit. Dann wirst du dich weder seelisch noch körperlich erschöpft fühlen.

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



隨時隨地心存感激，
以財力、體力、智慧、心力、
來做一切的奉獻。

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

Ne manquons jamais d'être reconnaissants, donnons sans compter notre fortune, nos forces, notre sagesse et notre intelligence.

“
ต้องมีความรู้สึกสำนึกรู้ขอบเขตเวลา
ใช้เงินทอง พลังกำลัง สติปัญญา
จิตใจอุทิศให้กับทุกสิ่งทุกอย่าง

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

Immer und unter allen Umständen sollst du dir ein dankbares Herz bewahren und dein Vermögen, deine Körperkraft, deine Weisheit und deine Herzenskraft der Welt zum Geschenk machen.

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





平
人生 Living Peacefully
and Calmly

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.*

*Le service donne son sens à la vie;
le don donne sa valeur à l'existence.*

ความหมายของชีวิตคือการบริการ
คุณค่าของชีวิตคือการอุทิศ

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

*Die Bedeutung des Lebens liegt im Dienen.
Der Wert des Lebens liegt in der Hingabe.*

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



人生的目標，
是來受報、還願、發願的。

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

*Le but de cette existence est de
recevoir notre rétribution karmique,
d'accomplir les vœux passés, d'en
formuler de nouveaux.*

เป้าหมายของการดำเนินชีวิตคือการรับผล
กรรมในอดีตและผลกรรมใหม่ในอนาคต

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

*Das Ziel des menschlichen Lebens ist
es, ein gutes Karma zu erlangen; alte
Gelübde zu erfüllen und neue zu machen.*

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



人的價值，不在壽命的長短，
而在貢獻的大小。

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

*La valeur d'une existence ne se
mesure pas à sa longueur mais aux
services rendus.*

คุณค่าของชีวิตคนไม่ใช้อยู่ที่อายุสั้นหรืออายุยืน^{ชี้}
แต่อยู่ที่การอุทิศตนมากหรือน้อย

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

*Der Wert des Menschen liegt nicht
in der Länge seines Lebens, sondern
im Umfang seiner Beiträge.*

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



過去已成虛幻，
未來尚是夢想，
把握現在最重要。

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

*Le passé est un souvenir vague,
le futur un rêve irréel, sachons
saisir le présent.*

อดีตคือความว่างเปล่า
อนาคตยังเป็นความฝัน ปัจจุบันสำคัญที่สุด

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

*Die Vergangenheit ist schon nicht
mehr Wirklichkeit, die Zukunft noch
ein Traum – am wichtigsten ist es,
die Gegenwart anzupacken.*

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



不用牽掛過去，
不必擔心未來，
踏實於現在，
就與過去和未來同在。

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

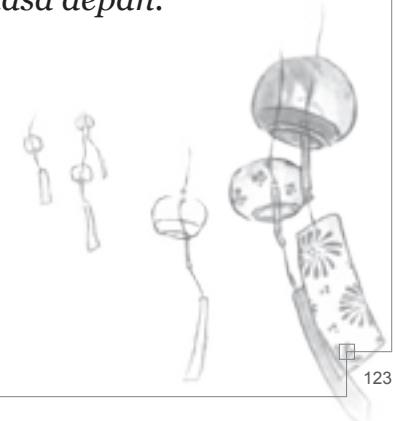
Ni les regrets du passé, ni l'inquiétude de l'avenir ne sont daucune aide. Vivre pleinement le présent, c'est embrasser à la fois le passé et le futur.

ไม่ต้องหวงไขอดีต
อย่ากังวลถึงอนาคต ปฏิบัติอย่างตั้งใจ ณ
ปัจจุบันก็จะเสมือนอยู่ในอดีตและอนาคต

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.

Mache dir keine Gedanken mehr über die Vergangenheit, sorge dich nicht um die Zukunft. Lebe beruhigt im Hier und Jetzt, dann bist du mit der Vergangenheit und der Zukunft verbunden.

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



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 simply knowledge, nor experience, nor idle speculation; it is an attitude that transcends self-centeredness.

La sagesse, ce n'est ni le savoir, ni l'expérience ni la raison, c'est l'extinction de l'ego.

สติปัญญาไม่ใช่ความรู้ ไม่ใช่ประสบการณ์
ไม่ใช่เป็นการโต้เถียง แต่เป็นพฤติกรรมที่เหนื่อยตัวตน

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.

Weisheit ist weder Wissen, Erfahrung, noch Dialektik, sondern einfach nur die Fähigkeit, sich selbst überwinden zu können.

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



積極人生，謙虛滿分；
自我愈大，不安愈多。

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

*Une vie bien remplie repose sur la
modestie; plus grand est l'ego, plus
on est inquiet.*

การมีชีวิตที่กระตือรือร้นและถอนตัวคือความ
สมบูรณ์พูนสุข การมีอัตตาจิตมากยิ่ง ไม่เป็นสุข

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

*Ein aktives Leben strebt
Bescheidenheit an. Denn je größer das
Ego, desto größer die Unsicherheiten.*

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



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

L'esprit élevé suit la voie, l'esprit ordinaire le devoir, l'esprit inférieur le renom et la fortune.

คนชั้นสูงใส่ใจในธรรม คนชั้นกลางใส่ใจในการงาน
คนชั้นต่ำใส่ใจในชื่อเสียงและผลประโยชน์

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

Edle Menschen streben nach der Lehre. Durchschnittliche Menschen erfüllen ihre Pflichten. Kleinmütige Menschen streben nach Ruhm, Reichtum und Genuss.

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



你是有哪些身分的人，
就應該做那些身分的事。

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

Ayons une conduite adaptée à notre statut et remplissons les devoirs qu'il nous impose.

เราควรทำในสิ่งที่เหมาะสมกับตำแหน่งหน้าที่ของเรา

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

Erfülle die Pflichten, welche dir durch deine dir eigene Identität auferlegt sind.

Lakukanlah tugas dan kewajiban anda sesuai peran dan statusmu.



在安定和諧中，
把握精彩的今天，
走出新鮮的明天。

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

*Dans la paix et l'harmonie,
saisissons la promesse du jour présent
pour aller vers un jour nouveau.*

ทามถึงความสงบสุข และความมีสุข
มนต์เราควรใช้ชีวิตอย่างมีสีสัน และสดใสรักษา

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

*In Frieden und Harmonie lebe das
wunderschöne Heute und gehe frisch
auf den neuen Morgen zu.*

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



擔心，是多餘的折磨；
用心，是安全的動力。

*Worry causes needless injury!
Mindfulness brings security.*

*L'inquiétude est une torture
inutile, mais les précautions sont
une sage mesure.*

ความกังวล เป็นส่วนเกินของอุปสรรค
ความตั้งใจ เป็นพลังที่น่าไว้วางใจ

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

*Sorgen sind nur eine unnötige Quälerei.
Sorgfalt ist eine gute Antriebskraft.*

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



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

La richesse est comme l'eau, la distribuer c'est creuser un puits; le puits fournit d'autant plus d'eau qu'il est profond, la richesse s'accroît avec le don

ความร่ำรวยเสมือนตาน้ำ การทำทานเหมือนเจาะบ่อ
น้ำยิ่งลึก นำยิ่งมาก การทำทานยิ่งมากยิ่งร่ำรวย

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.

Reichtum ist so unbeständig wie fließendes Wasser. Geben dagegen ist wie das Graben eines Brunnens. Je tiefer der Brunnen, desto mehr das Wasser. Je mehr du gibst, desto reicher wirst du sein.

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



面對生活，要有
「最好的準備，最壞的打算」。

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

*Dans la vie, préparons-nous le mieux
possible et soyons prêts pour le pire.*

การดำเนินชีวิตต้องมีการวางแผนให้ดีที่สุด
และคาดหมายผลลัพธ์ที่สุดจะเป็นอย่างไร

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

*Im Leben müssen wir uns auf
optimale Weise vorbereiten, aber auch
bereit sein für das Schlimmste.*

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



只要還有一口呼吸在，
就有無限的希望，
就是最大的財富。

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

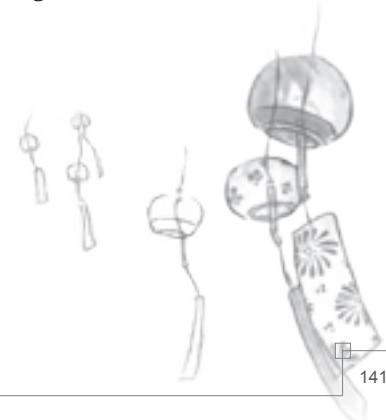
*L'espoir nous accompagne jusqu'à
notre dernier souffle; c'est notre
bien le plus précieux.*

การมีลมหายใจเป็นความหวังและเป็นสิ่งที่มีคุณค่าที่สุด

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

*So lange wir noch Atem haben, haben
wir grenzenlose Hoffnung. Diese ist
unser größter Reichtum.*

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



救苦救難的是菩薩，
受苦受難的是大菩薩。

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

Ceux qui aident les gens qui souffrent sont des bodhisattvas; ceux qui affrontent eux-même la souffrance sont de grands bodhisattvas.

ผู้ที่ช่วยปลดทุกข์ภัยคือพระโพธิสัตว์
ผู้ที่ได้รับทุกข์ภัยคือพระโพธิสัตว์องค์ใหญ่

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

Wer Bedürftigen hilft und die Notleiden unterstützt, ist ein Bodhisattva. Wer jedoch selbst Bedürftigkeit und Leid erträgt, ist ein Großer Bodhisattva.

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



超越生老病苦三原則：
活得快樂、病得健康、
老得有希望。

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

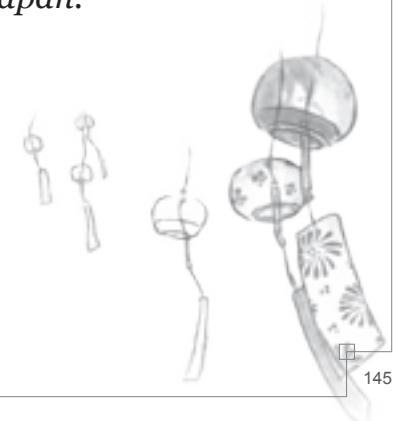
Trois principes pour transcender la souffrance due aux aléas de l'existence, à la maladie et à la vieillesse: affrontons la vie avec gaieté, la maladie avec une saine attitude et gardons espoir jusque dans la vieillesse.

หลักสามประการในการดำรงชีวิตเหนื่อยการเกิด
แก่เจ็บตายคือ 1 ใช้ชีวิตอย่างมีความสุข 2 กายป่วย
แต่ใจเป็นแข็ง 3 แม้จะแก่ราหัวยังมีความหวัง

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

Um die Leiden von Geburt, Alter und Krankheit zu überwinden, gibt es drei Prinzipien: Lebe glücklich, begegne Krankheit mit gesundem Verstand und bewahre dir im Alter Hoffnung.

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



超越死亡三原則：
不要尋死、不要怕死、不要等死。

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

*Trois principes pour transcender la mort:
ne pas la rechercher, ne pas la craindre,
ne pas gaspiller sa vie à l'attendre.*

การใช้ชีวิตทรงเกียรติสูงงาม โอบอุ่น
หนึ่องความตายสามประการ 1 อายากำถึง
2 ไม่ต้องกลัวตาย 3 อายารอความตาย

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

*Um die Leiden des Todes zu überwinden,
gibt es drei Prinzipien: Niemals suche
den Tod, niemals fürchte den Tod und
niemals warte auf den Tod.*

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



死亡不是喜事，也不是喪事，
而是一件莊嚴的佛事。

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

La mort n'est pas une occasion de réjouissance, ni de deuil non plus, c'est un moment solennel de la pratique bouddhiste.

คำพูดพุทธศาสนาแล้ว
ความตายไม่ใช่สิ่งที่น่ายินดี แต่ก็ไม่ใช่เรื่องที่น่าเสียใจ
ความตายนั้นเป็นเรื่องอันทรงเกียรติ

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

Der Tod ist weder ein Anlass zum Feiern noch zum Trauern, sondern einzig und allein ein Anlass für würdevolle buddhistische Praxis.

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



每一個孩子，
都是幫助父母成長的小菩薩。

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

*Tout enfant est un bodhisattva
venu aider ses parents à grandir.*

เด็กทุกคนเปรียบเสมือนพระโพธิสัตว์ที่ช่วยให้ คุณพ่อ คุณแม่ได้เรียนรู้และพัฒนาตนเอง

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

*Jedes Kind ist ein kleiner Bodhisattva,
der seinen Eltern hilft, zu wachsen.*

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



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

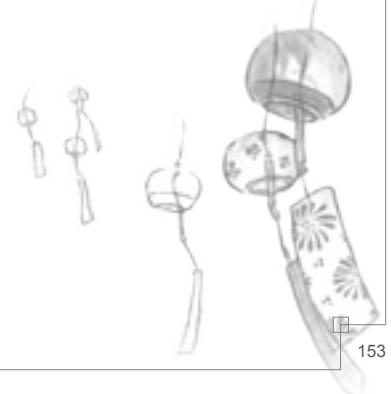
*La bonne attitude face aux adolescents:
de l'attention mais pas d'inquiétude,
des conseils mais pas de contrôle, du
dialogue et non des ordres.*

การดูแลเยาวชน ควรห่วงใยแต่ไม่ต้องกังวล
และใช้วิธีชักจูงแต่ไม่ต้องบังคับ

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.

*Um die Jugend sollen wir uns
kümmern, aber nicht sorgen. Wir sollen
sie anleiten, jedoch nicht kontrollieren
– wir sollen mit ihr kommunizieren,
anstatt sie zu bevormunden.*

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



愛你的孩子，與其擔心，
不如祝福吧！

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

*Aimer ses enfants, c'est leur donner sa
bénédiction plutôt que de se faire du
souci pour eux.*

การรักลูก ใช้การอวยพรให้ลูกดีกว่าคุยกังวลใจ

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

*Liebe deine Kinder. Statt dir Sorgen
um sie zu machen, gib ihnen einfach
deinen Segen!*

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



夫妻是倫理的關係，
不是「論理」的關係。

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

*Les époux sont des partenaires dans
la famille, pas des adversaires dans
un débat.*

สามีภรรยาอยู่ร่วมกันตามขนบธรรมเนียมประเพณี
ไม่ได้อยู่ร่วมกัน เพราะความพึงพอใจ

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

*Die Ehe wird von der ehegemäßen
Ethik bestimmt, nicht von der Logik.*

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



能不亂丟垃圾，隨時清撿垃圾，
都是做的功德。

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

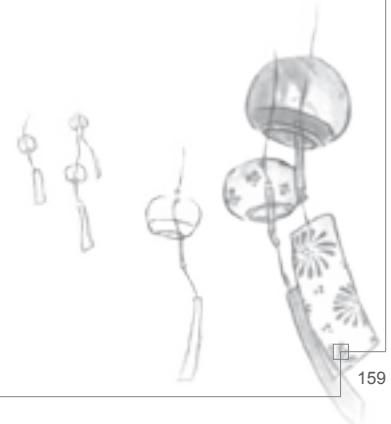
*Gardons notre environnement propre
et nettoyons-le quand nous pouvons.*

การ ไม่ทิ้งขยะ และเก็บแยกขยะอ
ย่างสมำเสມอเป็นการสร้างบุญกุศล

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

*Schon allein, wenn wir den Abfall nicht
unbedacht fallen lassen, sondern ihn
jederzeit einsammeln, ist dies bereits
eine verdienstvolle, tugendhafte Tat.*

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



眼光，是你的智慧；
運氣，是你的福德。

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

*La sagesse permet de faire les
bons choix, les mérites permettent
d'accroître la chance.*

ວິສัยທັນຄື່ອສຕີປົ້ນມາຂອງຄຸນ
ໄຊກລາກຄື່ອນຸມາຂອງຄຸນ

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

*Vision ist eine Frucht der Weisheit.
Gutes Schicksal ist eine Frucht des Segens.*

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



喜愛的就想佔有，討厭的就會排斥，
患得患失，煩惱就來了。

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

Désirer ce qu'on aime, rejeter ce que l'on n'aime pas, se préoccuper des pertes et des profits, c'est faire naître la frustration.

สิ่งที่ตนรัก ก็คิดอยากรับของเป็นของตน
สิ่งที่รังเกียจ ก็จะหาทางกำจัดมัน ในใจมีแต่กลัว
ได้กับเสีย ความทุกข์ ก็จะเกิดแก่ตนเอง

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

Eigene Vorlieben zu erhalten und Widerwärtigkeiten zu vermeiden, wird dich in ständiger Sorge um deinen Gewinn und Verlust halten und dir auf diese Weise Schwierigkeiten bringen.

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



經常少欲知足的人，
才是無虞匱乏的富人。

*Having few desires bring
riches without worry.*

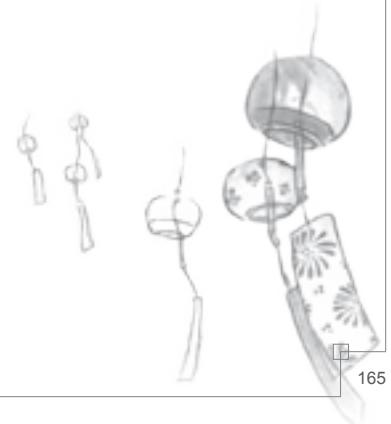
*Ceux qui désirent peu et sont
aisément satisfaits sont les vrais
riches; leur trésor est inépuisable.*

ผู้ที่มีความโลภน้อย รู้จักพอ
จึงจะนับไถว่าเป็นคนรวยที่ไม่ขาดแคลน

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

*Der Genügsame ist der wahrhaft Reiche,
da er bar jeder Sorge um seinen Besitz ist.*

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



心不平安是真正的苦，
身體的病痛不一定是苦。

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

L'agitation de l'esprit est la vraie cause de la souffrance, plus encore que la maladie.

ความทุกข์ที่แท้จริง เกิดจากจิตใจที่ไม่สงบสุข
การป่วยกายใจอาจไม่ใช่ความทุกข์

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

Wahres Leid ist, wenn das Herz keinen Frieden hat. Körperliche Krankheit dagegen muss nicht unbedingt Leid sein.

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



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！

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

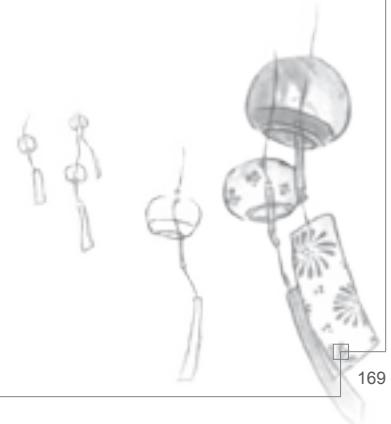
*Quand notre esprit est inquiet,
récitons en nous concentrant le nom
de Guan Yin pour nous rasséréner.*

เมื่อไตรุว่าความทุกข์เกิดจากใจที่ไม่สงบสุข
ก็ควรรีบสาด นะ โโมเจ้าแม่กวนอิมพระโพธิสัตว์
เพื่อทำให้จิตสงบ

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!

*Wenn du bemerkst, dass dein Herz
keinen Frieden findet und bitter ist, dann
rezitiere den Namen Avalokitesvaras,
des Bodhisattvas des universellen
Mitgefühls. Dies wird deinem Herzen
Frieden schenken.*

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



現在擁有的，就是最好的。
擁有再多也無法滿足，
就等於是窮人。

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

*Considérons nos possessions actuelles
comme idéales; la vraie pauvreté, c'est
d'avoir un désir insatiable*

ปัจจุบันที่มีอยู่คือสิ่งที่ดีที่สุด ถ้าเรามีมากกว่านี้แล้ว
ยังไม่รู้สึกพอ ก็ เปรียบเสมือนคนยากจนคนหนึ่ง

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

*Was wir jetzt besitzen, sollte für uns das
Beste sein. Wer niemals zufrieden ist mit
dem, was er hat, der ist unabhängig von
der Höhe seines Besitzes ein armer Mensch.*

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



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 control emotions by suppressing them; calm them with contemplation, reciting Buddha's name, or prayer.

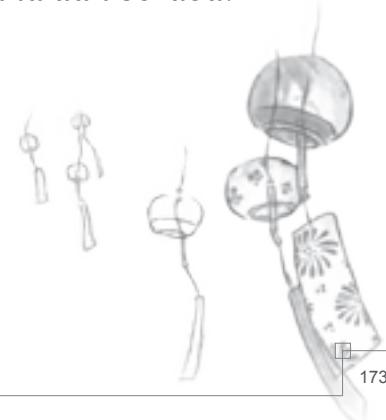
Ne réprimons pas les émotions négatives; dispersons-les par la contemplation, l'invocation du Bouddha et la prière.

อย่าใช้วิธีการเก็บกุมความคุณารมณ์
ใช้วิธีเฝ้าดูจิต สวดพุทธโธ อธิษฐาน
มาระบายนารมณ์จะดีกว่า

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.

Versuche nicht, extreme Emotionen zu beherrschen, indem du sie unterdrückst. Die beste Art mit ihnen umzugehen, ist Kontemplation, Rezitation von Buddhas Namen und Gebet.

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





Happiness in this World

好話大家說，好事大家做，
好運大家轉。

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

*Que chacun parle sans inimitié
et fasse le bien, chacun peut
alors espérer un meilleur destin.*

ถ้าเป็นสิ่งดีงาม เราก็ช่วยกันพูด ช่วยกันทำ
และถ้าเป็นวัฏจักรแห่งความดี เราก็ช่วยกันขับเคลื่อน

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

*Wenn jeder Gutes spricht und Gutes
tut, dann wird sich das Schicksal
eines jeden zum Besseren wenden.*

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

大家說好話，大家做好事，
大家轉好運。

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

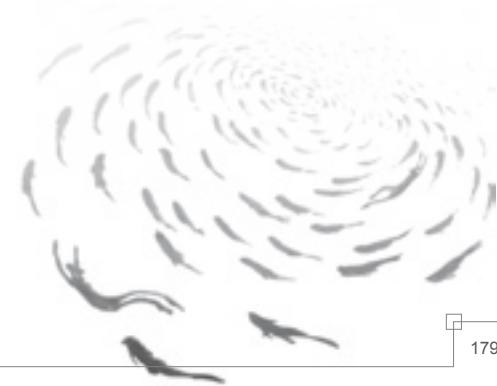
*De bonnes paroles dans toutes les
bouches, partout de bonnes actions, cela
veut dire un bon destin pour chacun.*

เรามาร่วมกันพูดร่วมกันทำสิ่งที่ดีงาม
และร่วมกันขับเคลื่อนวัญจกรแห่งความดีงาม

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

*Jeder spreche gute Worte, jeder
vollbringe gute Taten, jeder wende
so sein Schicksal zum Besseren!*

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



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

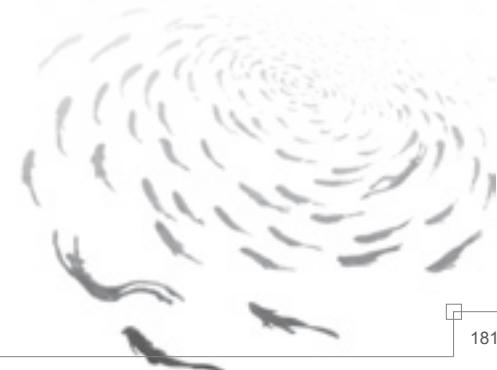
Si chacun, chaque jour dit une bonne parole de plus, fait une bonne action de plus, tous ces petits biens deviendront un grand bien commun.

แต่ละวันหากทุกคนกล่าวประโยคที่ดีเพิ่มวันละคำ ทำสิ่งที่ดีเพิ่มวันละเรื่อง สิ่งดีงามเล็กๆน้อยๆ ก็จะกลายเป็นสิ่งดีงามที่ยิ่งใหญ่

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.

Wenn jeder jeden Tag ein gutes Wort mehr spricht, ein gutes Werk mehr tut, dann wird das viele kleine Gute zu einem großen Guten werden.

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



急須要做，正要人做的事，
我來吧！

*An urgent task needs immediate
attention? Be ready now!*

*Une tâche utile et urgente se présente?
Portons-nous volontaire!*

เวลาไม่รีบเร่งด่วน ต้องการคนมาช่วยทำ
งบออกตัวเองว่า เรายอรับผิดชอบ

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

*Wenn eine dringende Aufgabe wartet,
dann übernimm sie selbst.*

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

我和人和，心和口和，
歡歡喜喜有幸福。

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

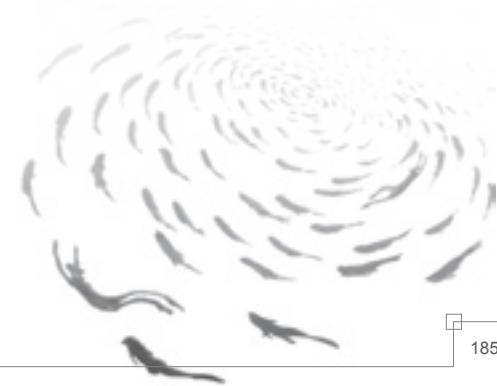
*Si l'on est, en paroles et en esprit,
en harmonie avec autrui, on se
sent joyeux, heureux.*

๔ ๔^๔
ดาเรารูจักปrongดอง กะนะกีจะปrongดอง^๔
ใจปrongดอง คำพูดกีปrongดอง^๔
ความปิติยินดีทั้งหลาย กีจะนำมานแต่ความสุข

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

*Ist man in Harmonie mit sich selbst und
anderen Menschen, hat man Harmonie
im Herzen und im Gespräch mit Anderen.
So ist man glücklich und voll Freude.*

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



內和外和，因和緣和，
平平安安真自在。

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

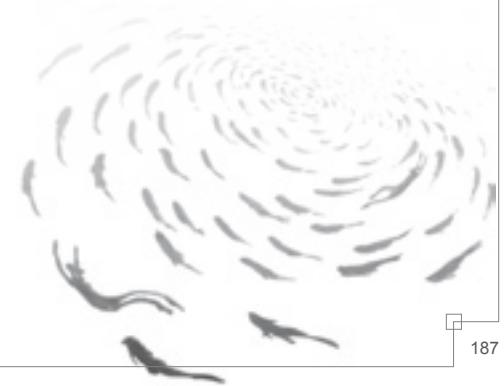
*L'harmonie entre soi et le monde,
entre les effets et les causes, c'est
la paix et la vraie liberté.*

ถ้าภายในและภายนอกปรางค์อง
เหตุและบุญสัมพันธ์ปรางค์อง
เราจึงจะอยู่รอดปลอดภัย อย่างสุขยอกสนใจ

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

*Ist man in Harmonie mit dem Inneren
wie dem Äußerem, mit den Bedingungen
wie mit den Ursachen, so ist man voll
Frieden und wahrhaftig frei.*

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



自求心安就有平安，
關懷他人就有幸福。

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

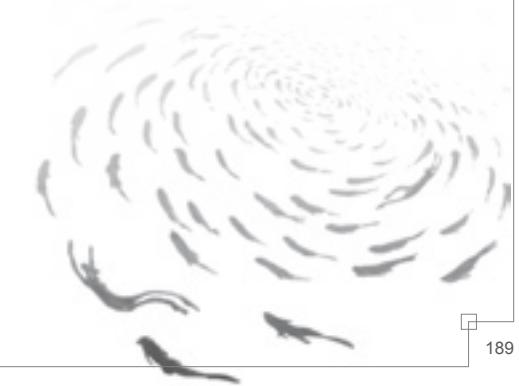
*Si l'esprit est en paix, la vie est paisible;
si l'on se préoccupe des autres, on est heureux.*

ถ้าจิตสงบ เราก็จะปลอดภัย
การห่วงใยผู้อื่นก็ให้เกิดความสุข

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

Wer inneren Frieden sucht, wird Frieden finden. Wer mit anderen Menschen mitfühlt, wird ein glückliches Leben führen.

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



人品等於財富，
奉獻等於積蓄。

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

*Character creates wealth;
giving creates savings.*

*Moralische Qualität gleicht
Reichtum. Geben gleicht Ansparen.*

*Les vertus sont un trésor;
donner c'est mettre de côté.*

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

การมีมารยาทตามประยุบเสมือนมีความมั่งคั่ง
การอุทิศกายใจประยุบเสมือนการสะสมบุญ



奉獻即是修行，安心即是成就。

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

*Le don de soi est un exercice spirituel;
le succès se mesure à la paix de l'esprit.*

การอุทิศคือการบำเพ็ญตน จิตที่มีความสงบคือผลงาน

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

*Zu geben entspricht der
buddhistischen Praxis. Inneren
Frieden zu finden ist ihre Vollendung.*

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

擁有的多，不一定讓人滿足；
擁有的少，不一定讓人貧乏。

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

L'abondance des possessions ne satisfait pas toujours; posséder peu, ce n'est pas forcément être dans le besoin.

การ ไಡ้ครอบครองมาก ไม่ไಡ้แปลว่าจะรู้จักพอ
การ ไಡ้ครอบครองน้อย ก็ไม่ไಡ้แปลว่าจะขาดแคลน

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

Viel Besitz macht nicht unbedingt zufrieden, ebenso macht wenig Besitz nicht zwingend bedürftig.

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

現在所得的，是過去所造的；
未來所得的，是現在所做的。

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

Ce que nous récoltons aujourd’hui est le fruit des actes passés; les actes d’aujourd’hui préparent la récolte de l’avenir.

ผลงานของปัจจุบันคือการกระทำในอดีต
ผลงานที่จะเกิดในอนาคต คือการกระทำการปัจจุบัน

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.

Heute erntest du, was du gestern gesät hast. Die Saat von heute ist die Ernte von morgen.

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

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

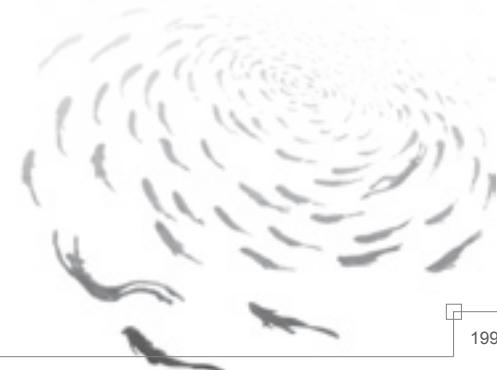
Les gens serviables ne sont jamais seuls, les charitables sont les plus joyeux; ils bénéficient eux-mêmes de l'aide qu'ils prodiguent aux autres, ils sont les plus heureux des hommes.

คนดีไม่โดดเดี่ยว คนทำดียอมมีความสุข
ช่วยเหลือผู้อื่นทุกโอกาส คนผู้นั้นจะเป็นคนที่มีความสุข

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.

Gute Menschen sind nie einsam, freundliche Menschen sind die fröhlichsten. Wer immer und überall anderen hilft und dadurch sich selbst hilft, ist am glücklichsten.

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



若希望人際關係相處得好，
就要把心量放大，
多接納人，多包容人。

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

Pour développer de bonnes relations avec autrui, ayons le cœur et l'esprit ouvert, soyons affables et tolérants.

“
ต้องการเป็นคนมีนุ้ยยสัมพันธ์ดี
ต้องใจกว้าง ยอมรับผู้อื่นและรู้จักให้อภัยผู้อื่น

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.

Wer gute zwischenmenschliche Beziehungen aufbauen möchte, der erweiterte seinen Horizont. Sei umgänglicher und toleranter.

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

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。

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

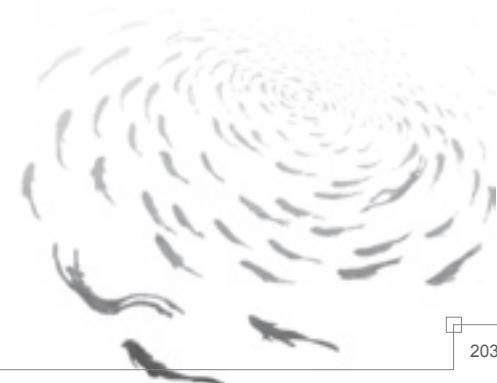
*Changeons notre état d'esprit, et nous
verrons le monde différemment; rien en ce
monde n'est absolument bon ou mauvais.*

ขอให้คุณคติเปลี่ยนแปลง
สิ่งแวดล้อมก็จะเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย
ในโลกนี้ไม่มีเรื่องใดถูกทั้งหมดหรือผิดทั้งหมด

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.

Ändere deine Denkweise, und die Welt wird sich dir neu zeigen: Es gibt nichts absolut Gutes und nichts absolut Schlechtes in dieser Welt.

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



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。

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

*Le dialogue est à la base de bonnes
relations; si le dialogue est impossible,
tentons le compromis, si le compromis est
impossible, soyons indulgents et tolérants.*

หลักในการอยู่ร่วมกัน ต้องทำความเข้าใจกัน
ถ้ายังไม่ลงตัว ก็ควรจะประนีประนอมกัน
ถ้ายังไม่สำเร็จ จงอภัยและอดทนตอกันและกัน

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
thú, nhẫn nại và bao dung họ vậy.

*Gute zwischenmenschliche Beziehungen
aufzubauen setzt Kommunikation voraus.
Missglückt die Kommunikation, so
versuche einen Kompromiss zu erreichen.
Scheitert auch der Kompromiss, so
vergib und sei nachsichtig.*

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

大的要包容小的，
小的要諒解大的。

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

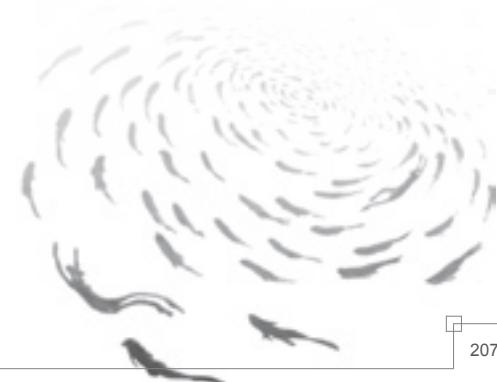
*Le grand doit tolérer le petit,
et le petit comprendre le grand.*

ส่วนใหญ่ต้องยอมรับส่วนน้อย
ส่วนเล็กต้องทำความเข้าใจส่วนใหญ่

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

*Große sollen mit kleinen nachsichtig
umgehen, kleine sollen große verstehen.*

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



以全心全力關懷家庭，
用整體生命投入事業。

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

*Investissons notre cœur et nos
forces dans la famille, consacrons
notre vie à notre carrière.*

ต้องทุ่มเทจิตใจห่วงใยครอบครัว
ต้องทุ่มเทแรงกายชีวิตให้กับการงาน

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

*Setze dein ganzes Herz und deine ganze
Kraft für deine Familie ein. Dein ganzes
Leben widme deiner Karriere.*

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

戒貪最好的方法，
就是多布施、多奉獻、多與人分享。

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

*Le meilleur moyen d'écartier l'avidité
est de donner, de contribuer, de
partager plus et plus.*

วิธีการลดความโลภดีที่สุด ก็คือ การบริจาคทาน
การอุทิศตน การแบ่งปันกับผู้อื่น

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

*Die beste Art, sich Gier abzugewöhnen,
ist mehr Almosen zu geben, sich mehr
einzusetzen und mehr zu teilen.*

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

包容別人時，
雙方的問題就解決了。

Disputes are best settled by tolerance.

Quand on se montre tolérant, nos problèmes se résolvent en même temps que ceux des autres.

เมื่อได้การยอมรับผู้อื่นเกิดขึ้น
ปัญหาทั้งสองฝ่าย ก็จะหมดไป

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

Probleme mit anderen Menschen sind am besten durch gegenseitige Toleranz zu lösen.

Kesabaran adalah cara terbaik dalam meredakan permasalahan.

學佛的人，有兩大任務：
莊嚴國土，成熟眾生。

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

*Les bouddhistes ont deux missions:
améliorer et purifier leur
environnement, guider les êtres qui y
vivent vers la maturité spirituelle.*

หน้าที่ของพุทธคัมภีร์คือ^๑ 美化พุทธศาสนา มีอยู่สองประการ^๒
สร้างความสังงานให้กับแผนดิน^๓
พัฒนาวัฒนธรรมให้กับมวลมนุษย์^๔

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

*Wer den Buddhismus studiert, hat zwei
große Missionen: Das Land des Buddha
zu heiligen und zur spirituellen Reifung
aller Lebewesen beizutragen.*

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

要做無底的垃圾桶，
要學無塵的反射鏡。

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

Soyons comme une corbeille sans fond qui ne retient pas les détritus de la vie; soyons comme un miroir sans poussière, qui renvoie les images négatives.

ต้องทำตัวเหมือนถังขยะร้าง
ต้องเรียนแบบกระจกที่ไร้ฝุ่น

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

*Sei ein Abfalleimer ohne Boden, durch den überflüssige Worte hindurchfallen.
Lerne ein staubloser Spiegel zu sein, der die Welt reflektiert, wie sie ist.*

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

煩惱消歸自心就有智慧，
利益分享他人便是慈悲。

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

*Quand les pensées négatives sont
dissipées, on atteint l'idéal de la
sagesse; quand on partage avec autrui,
on atteint l'idéal de la compassion.*

การรู้จักใช้จิตระบายความทุกข์คือสติปัฏฐานา
การรู้จักแบ่งปันผลประโยชน์ คือความเมตตา

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

*Kummer im Herzen zu lösen, ist
Weisheit, Gewinn mit Anderen zu teilen,
ist Barmherzigkeit.*

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

用慚愧心看自己，
用感恩心看世界。

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

*Regardons-nous sans indulgence
et regrettons nos fautes, regardons
le monde avec reconnaissance.*

ใช้ความอ้ายทบทวนตัวเอง
ใช้ความสำนึกรักกับทุกเรื่องราว

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

*Mit schamvollem Herzen schaue auf
dich selbst. Mit dankbarem Herzen
blicken auf die Welt.*

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

淨化人心，少欲知足；
淨化社會，關懷他人。

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

*Pour purifier notre esprit, réduisons
nos désirs, sachons être satisfaits;
pour purifier la société, soucions-
nous des autres.*

ขัดเกลาจิตใจนุ่มย์ โดยละความโถง
รู้จักพอ ขัดเกลางสังคม โดยการห่วงใยผู้อื่น

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

*Um dein Herz zu reinigen, drosselle
deine Wünsche und sei genügsam. Um
die Gesellschaft zu reinigen, nimm
liebenden Anteil am Leben anderer.*

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

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 匯款/郵政劃撥帳號

1. 郵政劃撥方式

郵政劃撥帳號：19960123

戶名：財團法人聖嚴教育基金會

2. 國內電匯方式

銀行名稱：台灣銀行／仁愛分行

戶名：財團法人聖嚴教育基金會

銀行代碼：004 分行代號：1229

帳號：122001009873

3. FOREIGN REMITTANCE

Bank Name: BANK OF TAIWAN, JEN AI BRANCH.

TAIPEI, TAIWAN

Swift Code: BKTWTWTP122

Account No.: 122001009873

Beneficiary: Sheng Yen Education Foundation

Bank Address: No.99, Sec. 2, Jen-Ai Road, Taipei, Taiwan

敬邀您來贊助「聖嚴教育基金會」
各項弘化推廣工作

書名：聖嚴法師108自在語(第一集) - 全球版 B
【中文、英文、法文、泰文、越南文、德文、印尼文】

著者：聖嚴法師

編輯：法鼓山法行會

封面題字：黃篤生

封面畫作：侯翠杏

內頁題字：吳平

內頁插圖：陳永模、陳俐陵

推廣流通：法鼓山護法總會

出版者：財團法人聖嚴教育基金會

地址：10056台北市中正區仁愛路二段48之6號2樓

電話：(02)2397-9300

傳真：(02)2393-5610

結緣書服務專線：(02)2397-5156

108自在語網址：www.108wisdom.org

網址：www.shengyen.org.tw

E-mail：syf@shengyen.org.tw

結緣用書·版權所有·108自在語歡迎流通翻印

～翻印請勿修改內容以尊重版權～

初版一刷：2008年11月

初版三刷：2016年07月(3,500本)

精裝本ISBN：978-986-7033-95-6

108 adages of wisdom

Title: 108 adages of wisdom (I) – multi language version **B**
【Chinese. English. French. Thai. Vietnamese. German. Indonesian】

Author: Master Sheng Yen

Editor: Fashin Association of Dharma Drum Mountain

Cover calligraphy: Huang Dusheng

Cover painting: Tsui-Hsing Hou

Inner inscription: Wu Ping

Inner illustration: Chen Yung-Mo, Li Ling Chen

Distributed & Promoted by: DDM General Association of
Dharma Upholders

Publisher: Sheng Yen Education Foundation

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

Telephone No. : 886-2-2397-9300

Fax No. : 886-2-2393-5610

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

108Webside: www.108wisdom.org

Website: www.shengyen.org.tw

E-mail: syf@shengyen.org.tw

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

First edition first print: November 2008

First edition third print: July 2016 (3,500 copies)

Hardcover: ISBN 978-986-7033-95-6



