

電子檔下載

安汝心

王嚴

透過五色繽紛的晚霞
漫谷滿園 渲染得莊嚴無比

裝飾得齊光萬大 宿鳥破空歸巢忙 訪

車返之鄉 山間的傳聲 整在筆端 黃昏時

凡唱 似見西方的彌陀 遙放眉間的元

山的建築 化成了浮空的宮殿 把山

小物 化成了寶樹寶網 夕照的黃昏

我們山中 帶來光明 和永恆的希望



聖嚴教育基金會 敬贈
Compliments of Sheng Yen Education Foundation
<http://www.shengyen.org.tw>

108自在語

108 Lời Tự Tại

Hòa thượng Thánh Nghiêm
聖嚴法師／著

時之自得
於己於人
努力不足奉獻
歲之威烈
都是自己
的增上助緣

108
108自在語
Lời Tự Tại
Hòa thượng Thánh Nghiêm
聖嚴法師／著

108 Lời Tự Tại

108自在語

Hòa thượng Thánh Nghiêm
聖嚴法師／著



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

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

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

《 I 》

人 早品 援 早品 Nâng cao phẩm chất
cuộc sống Page
001~013

人 享作 受 享作 Hưởng thụ công việc Page
015~027

人 平安 平 平安 Cuộc sống bình an Page
029~043

人 幸福 幸 幸福 Nhân gian hạnh phúc Page
045~057

《 II 》

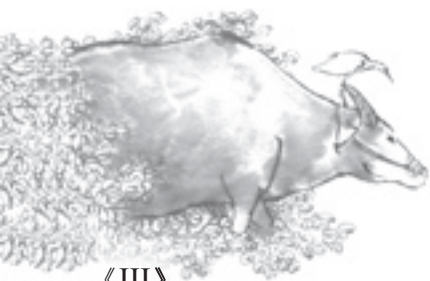
人 自在 自 自在 Nhân sanh tự tại Page
059~071

生 简单 简 简单 Đời sống đơn giản Page
073~091

吉 如意 如 如意 Như ý tốt lành Page
093~105

成 心成 心 心成 Tâm linh thành trưởng Page
107~121





《III》

慈
悲
行願

Hạnh nguyện từ bi

Page
123~131

人
智
慧

Trí huệ nhân gian

Page
133~149

感
恩
培福

Cảm ơn bồi phúc

Page
151~163

積
德
備福

Tích đức tu phúc

Page
165~177

《IV》

心
環
保

Bảo vệ môi trường
tâm linh

Page
179~199

盡
責
分

Tận tâm với trách
nhiệm và bổn phận

Page
201~219

慈
智
慧

Từ bi trí huệ

Page
221~235

快
樂
幸福

Vui vẻ hạnh phúc

Page
237~257





授
人 品
Nâng cao phẩm chất
cuộc sống



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

需要的不多，想要的太多。

2. Biết ơn đến ơn là hàng đầu, giúp
người chính là giúp mình.

知恩報恩為先，利人便是利己。

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

盡心盡力第一，不爭你我多少。

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

慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱。

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

忙人時間最多，勤勞健康最好。

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

布施的人有福，行善的人快樂。

7. Tâm lượng phải lớn, cái tôi phải nhỏ.

心量要大，自我要小。

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

要能放下，才能提起。提放自如，是自在人。

9. 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.

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。

10. 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.

提得起放得下，年年吉祥如意；
用智慧種福田，日日都是好日。

11. 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.

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。

12. Khi nói ra nên nghĩ kỹ càng, trước khi nói cần phải chậm rãi. Không phải không nói, mà phải nói năng sao cho thận trọng.

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。

13. 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.

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。

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

四安：安心、安身、安家、安業。

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

四要：需要、想要、能要、該要。

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

四感：感恩、感謝、感化、感動。

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

四它：面對它、接受它、處理它、放下它。

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

四福：知福、惜福、培福、種福。

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

能要、該要的才要；不能要、不該要的絕對不要。

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

感恩能使我們成長，報恩能助我們成就。

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

感謝給我們機會，順境、逆境皆是恩人。

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

遇到好事，要隨喜、讚歎、鼓勵，並且虛心學習。

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

少批評、多讚美，是避免造口業的好方法。

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

平常心就是最自在、最愉快的心。

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

踏實地走一步路，勝過說一百句
空洞的漂亮語。

26. Càng biết khuyết điểm của mình bao
nhiều, thì tốc độ trưởng thành càng
nhanh, lòng tự tin đối với bản thân sẽ
càng kiên định.

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。

27. Hay nghe hay xem ít nói năng, nhanh
tay nhanh chân chậm tiêu tiền.

多聽多看少說話，快手快腳慢用錢。

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

唯有體驗了艱苦的境遇，才会有
精進奮發的心。

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

踏踏實實做人，心胸要廣大；
穩穩當當做事，著眼宜深遠。



享
受工作
Hưởng thụ công việc

30. Bạn nhưng không bừa bãi, mệt nhưng không nhọc nhằn.

忙而不亂，累而不疲。

31. Bạn mà vui, mệt mà hoan hỉ.

忙得快樂，累得歡喜。

32. Bạn không sao, đừng phiền não là được.

「忙」沒關係，不「煩」就好。

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

工作要趕不要急，身心要鬆不要緊。

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

應該忙中有序的趕工作，不要緊張兮兮的搶時間。

35. 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.

不要以富貴貧賤論成敗得失，
只要能盡心盡力來自利利人。

36. Người nhận những lao khổ, tất chịu đựng được oán trách; người nhận các công việc tất sẽ bị phê bình. Dưới những lời oán trách, có điều từ ái nhẫn nại; lời phê bình ẩn chứa vàng ngọc bên trong.

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。

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

隨遇而安，隨緣奉獻。

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

成功的三部曲是：隨順因緣、
把握因緣、創造因緣。

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

見有機緣宜把握，沒有機緣要
營造，機緣未熟不強求。

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

人生的起起落落，都是成長的經驗。

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

用智慧處理事，以慈悲關懷人。

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

以智慧時時修正偏差，以慈悲處
處給人方便。

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

慈悲心愈重，智慧愈高，煩惱
也就愈少。

44. 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.

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。

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

心隨境轉是凡夫；境隨心轉是聖賢。

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

大鴨游出大路，小鴨游出小路，不游就沒有路。

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

山不轉路轉，路不轉人轉，人不轉心轉。

48. "Tinh tiến" không phải là thực mạng, mà là nỗ lực không lùi bước.

「精進」不等於拚命，而是努力不懈。

49. 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.

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。

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

給人方便等於給自己方便。

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

甘願吃明虧，是仁者；受辱吃暗虧，是愚蠢。

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

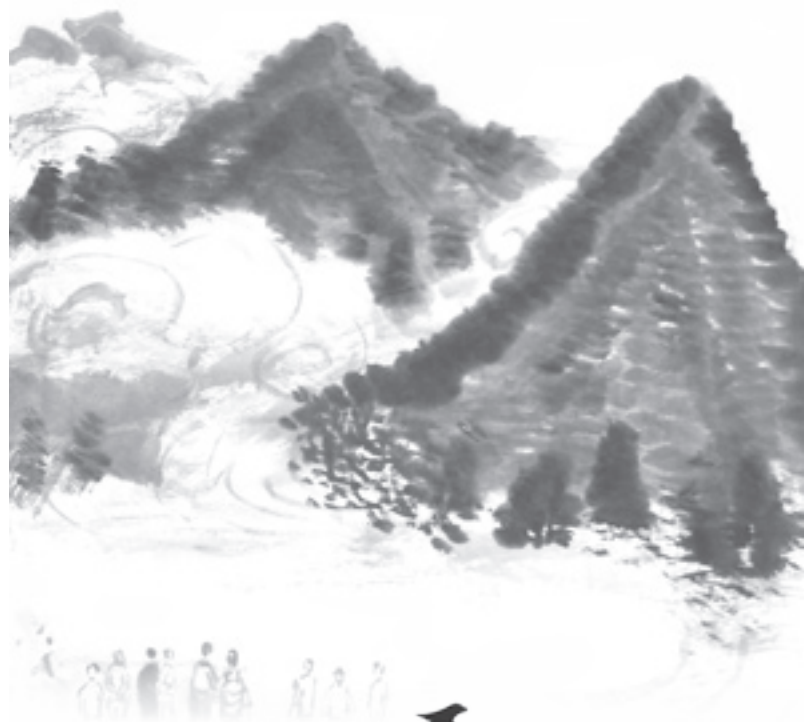
壓力通常來自對身外事物過於在意，同時也過於在意他人的評斷。

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

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。

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

隨時隨地心存感激，以財力、體力、智慧、心力、來做一切的奉獻。



平安
人生

Cuộc sống bình an



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

生命的意義是為了服務，生活的價值是為了奉獻。

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

人生的目標，是來受報、還願、發願的。

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

人的價值，不在壽命的長短，而在貢獻的大小。

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

過去已成虛幻，未來尚是夢想，把握現在最重要。



59. 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.

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。

60. 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.

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。

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

積極人生，謙虛滿分；自我愈大，不安愈多。

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

上等人安心於道，中等人安心於事，下等人安心於名利物欲。



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

你是有哪些身分的人，就應該做那些身分的事。

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

在安定和諧中，把握精彩的今天，走出新鮮的明天。

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

擔心，是多餘的折磨；用心，是安全的動力。

66. 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.

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。

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

面對生活，要有「最好的準備，最壞的打算」。



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

只要還有一口呼吸在，就有無限的希望，就是最大的財富。

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

救苦救難的是菩薩，受苦受難的是大菩薩。

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

超越生老病苦三原則：活得快樂、病得健康、老得有希望。

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

超越死亡三原則：不要尋死、不要怕死、不要等死。



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

死亡不是喜事，也不是喪事，而是一件莊嚴的佛事。

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

每一個孩子，都是幫助父母成長的小菩薩。

74. 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.

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。

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

愛你的孩子，與其擔心，不如祝福吧！



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

夫妻是倫理的關係，不是「論理」的關係。

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

能不亂丟垃圾，隨時清撿垃圾，都是做的功德。

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

眼光，是你的智慧；運氣，是你的福德。

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

喜愛的就想佔有，討厭的就會排斥，患得患失，煩惱就來了。

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

經常少欲知足的人，才是無虞匱乏的富人。



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

心不平安是真正的苦，身體的病痛不一定是苦。

82. 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!

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！

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

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。

84. 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.

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。



幸
人福
间

Nhân gian hạnh phúc



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

好話大家說，好事大家做，好運大家轉。

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

大家說好話，大家做好事，大家轉好運。

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

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。

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

急須要做，正要人做的事，我來吧！



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

我和人和，心和口和，歡歡喜喜
有幸福。

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

內和外和，因和緣和，平平安安
真自在。

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

自求心安就有平安，關懷他人就
有幸福。

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

人品等於財富，奉獻等於積蓄。

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

奉獻即是修行，安心即是成就。



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

擁有的多，不一定讓人滿足；
擁有的少，不一定讓人貧乏。

95. 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.

現在所得的，是過去所造的；
未來所得的，是現在所做的。

96. 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.

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。

97. 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.

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。

98. 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.

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。

99. Đạo cư xử giữa người với người-cần phải trao đổi, trao đổi không thành thì thỏa hiệp. Lúc thỏa hiệp không thành, thì bạn hãy tha thứ, nhẫn nại và bao dung họ vậy.

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。

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

大的要包容小的，小的要諒解大的。

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

以全心全力關懷家庭，用整體生命投入事業。



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

戒貪最好的方法，就是多布施、多奉獻、多與人分享。

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

包容別人時，雙方的問題就解決了。

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

學佛的人，有兩大任務：莊嚴國土，成熟眾生。

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

要做無底的垃圾桶，要學無塵的反射鏡。



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

煩惱消歸自心就有智慧，利益
分享他人便是慈悲。

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

用慚愧心看自己，用感恩心看
世界。

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

淨化人心，少欲知足；淨化社會，
關懷他人。



自在人生

Nhân sanh tự tại



1. Khiêm nhường kẻ dưới, tôn kính người trên là bài học quan trọng cho người hành Bồ Tát đạo.

謙下尊上，是菩薩行者的重要功課。

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

用奉獻代替爭取，以惜福代替享福。

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

自愛愛人，愛一切眾生；自救救人，救一切眾生。

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

利他，是不求果報及回饋的清淨心。

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

佔有、奉獻都是愛，但有自利和利人的差別；佔有是自我貪取的私愛，奉獻是無私喜捨的大愛。



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

道理是拿來要求自己，不是用來苛求他人。

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

要有當別人墊腳石的心量，要有成就他人的胸襟。

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

讓人產生誤解，就是自己的不是。

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

做事時多為別人想一想，犯錯時多對自己看一看。

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

以禮讓對方來成就自我，以尊重對方來化解敵意，以稱讚對方來增進和諧。



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

放不下自己是沒有智慧，放不下他人是沒有慈悲。

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

與人相遇，一聲「我為你祝福！」就能贏得友誼，獲得平安。

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

對人付出友誼，伸出援手，就是在散發和樂平安的光芒。

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

少點口舌少是非，多點真誠多平安。



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

肯定自己的優點是自信，瞭解自己的缺點是成長，善解他人的立場是尊重。

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

要把眾生的幸福提起，要把自我的成就放下。

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

與下屬共事，當以關懷代替責備，以勉勵代替輔導，以商量代替命令。

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

剛強者傷人不利己，柔忍者和眾必自安。



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

安人者必然是和眾者，服人者必然是柔忍者，因為和能合眾，柔能克剛。

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

生命的意義在不斷的學習與奉獻之中，成就了他人，也成長了自己。

21. Người lấy trí tuệ làm chừng mực, tất không mồm năm miệng mười.

有智慧作分寸的人，一定不會跟人家喋喋不休。



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

和和氣氣與人相處，平平安安日
子好過。

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

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

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

為他人減少煩惱是慈悲，為自己
減少煩惱是智慧。

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

不要拿自己的鞋子叫別人穿，也
不要把別人的問題變成自己的問
題。



简单生活

Đời sống đơn giản

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

勤於照顧眾人的苦難是大福報，
樂於處理大家的問題是大智慧。

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

認清世間一切現象都是無常的事實，
就能完成內心世界的真正平安。

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

逢人結恩不結怨，必能和諧相處、
生活愉快。

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

一個笑容，一句好話，都是廣結
善緣的大布施。

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

只要少鬧一些無意義的情緒，
便能少製造一些不必要的煩惱。

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

奉獻是為了報恩，懺悔是為了律己。

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

凡是盡心盡力以利益他人來成長
自己的人，便是一位成功者。

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

做人處事要「內方」而「外圓」，
「內方」就是原則，「外圓」就
是通達。

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

當我們無力幫助他人，至少可以停止傷害別人。

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

多積一點口德，少造一點口過，就是培福求福的大功德。

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

人生要在和諧中求發展，又在努力中見其希望。

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

少點成敗得失心，多點及時努力的精進心，成功機率自然會增加。

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

家庭的溫暖在於互敬互愛，家庭的可貴在於互助互諒。

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

做老闆，得失心要少一些，把誠心、信譽放在心上，便會有勝算。

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

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

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

內心的苦難，增長我們的智慧；生活的苦難，增進我們的福報。

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

對於「生命」，要充滿無限的希望；對於「死亡」，要隨時做好往生的準備。

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

清楚知道自己的「需要」，化解個人欲望的「想要」。

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

凡事要正面解讀，逆向思考。

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

失敗了再努力，成功了要更努力，便是安業樂業的準則。

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

環保最重要的觀念就是「簡樸」，簡樸一點過生活，就是生活環保。

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

成熟的人不在乎過去，聰明的人不懷疑現在，豁達的人不擔心未來。

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

順逆兩種境遇都是增上因緣，要以平常心與感恩心相待。

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

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

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

學歷不代表身分，能力不代表人格，名位不代表品德，工作沒有貴賤，觀念及行為卻能決定一切。

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

化解不愉快的方法，是要誠懇、主動、明快，不要猶豫、被動、等待。

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

做世間事，沒有一樣沒有困難，只要抱著信心和耐心去做，至少可以做出一些成績。

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

活在當下，不悔惱過去，不擔心未來。

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

減輕壓力的好辦法，就是少存一些得失心，多用一點欣賞心。

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

對於過去，無怨無悔；對於未來，積極準備；對於現在，步步踏實。

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

不要光是口說感恩，必須化為報恩的行動。

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

凡事先不要著急，找對人，用對方法，在適當的時機，即可安然過關。

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

把自我的利害得失放下，才能有通達天地萬物的智慧。



如意
吉祥

Như ý tốt lành

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

把病交給醫生，把命交給菩薩，
如此一來，自己就是沒有事的健
康人。

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

人往往因為沒有認清自己，而給
自己帶來不必要的困擾。

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

人生第一要務是學做人，那就是
盡心、盡力、盡責、盡份。

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

處理私人的事可以用「情」，
處理公共事務，就必須用「理」。

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

與其爭取不可能得到的東西，
不如善自珍惜運用所擁有的。

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

不要管過去、未來，以及所有一切的好壞，最好只管你自己的現在。

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

若能真正放下一切，就能包容一切，擁有一切。

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

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

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

不要跟他人比高比低，只要自己盡心盡力。

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

我們的環境從來沒有好過，也沒有那麼壞過，就看自己怎麼看待。

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

災難之後，是往正面思考的契機，人可以由災難中得到很多教訓。

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

只要無所貪求，無所執著，即能保有尊嚴，他人是奈何不得的。

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

若能珍惜當下每一個因緣，
每一個當下，都是獨一無二的。

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

任何事如果把自己放進去，就有問題、有麻煩。除掉主觀的自我得失，就得解脫了。

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

快樂，並不是來自名利的大小多少，而是來自內心的知足少欲。

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

說話算話，用真心講實話，用好心講好話，就是立言。

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

雖然身為平常人，責任心要擔起來，執著心應放下些。

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

忙時不要覺得無奈，閒時不要覺得無聊，才不致隨波逐流，茫茫然不知所以。

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

一帆風順時，不要得意忘形；
一波三折時，不必灰心喪志。

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

如果心量狹小又貪得無厭，縱然生活富裕，仍然不會快樂幸福。

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

人生要在平淡中求進步，又在艱
苦中見其光輝。

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

人生要在安定中求富足，又在鍛
鍊中見其莊嚴。

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

擁有穩定的情緒，才是立於不敗
之地的基礎。



心
靈
成長
Tâm linh thành trưởng

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

心不隨境，是禪定的工夫；心不離境，是智慧的作用。

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

以退為進、以默為辯、以奉獻他人為成就自己的最佳方法。

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

佛在心中，佛在口中，佛在我們的日常生活中。

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

慈悲是具有理智的感情，智慧是富有彈性的理智。

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

南北東西都很好，行住坐臥無非道；心中常抱真慚愧，懺悔報恩品最高。

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

修行人要開誠佈公、真誠相待，不存邪念惡念，就是所謂的「直心是道場」。

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

當煩惱現前，不要對抗，要用慚愧心、懺悔心、感恩心來消融。



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

踏實的體驗生命，就是禪修。

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

擁有身心的健康，才是生命中最
大的財富。

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

呼吸即是財富，活著就有希望。

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

心裡如果「打結」了，最好能向
內觀看自己的起心動念處。

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

被煩惱撞著了，此時最好享受自
己呼吸的感覺。

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

心中有阻礙時，眼中的世界皆不平；心中無困擾時，眼前的世界都美好。

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

心不開朗就是苦，心境豁達就能轉苦為樂。

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

生滅現象是世間常態，若能洞察生滅現象，便是智者。

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

把心念轉過來，命運也就好轉過來。

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

智慧並不只是通曉經典，而是要有轉化煩惱的巧妙方便。

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

煩惱即菩提，並不是說沒有煩惱，而是雖然有煩惱，但是你不以它為煩惱。

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

只要心平氣和，生活便能快樂。

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

面對生氣，要學會「反觀自照」，照一照自己的心念，問一問為什麼要生氣？



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

操心就有事，放心便無事。

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

從自我肯定、自我提昇，到自我
消融，是從「自我」到「無我」
的三個修行階段。

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

要重視善因的培育，不要只期待
美果的享受。

105. Khi nhận thức được trí tuệ ta không
đủ, trí tuệ đã tăng gia một cách vô
hình.

當你體認到自己的智慧不足時，
智慧已經在無形中增長了。

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

心要如牆壁，雖然不動，確有作用。

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

要做無塵的反射鏡，明鑑一切物，不沾一切物。

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

當大家都在盲目地爭奪之時，你最好選擇另外一條路走。



慈
悲
行願

Hạnh nguyện từ bi

1. Làm thiện hay làm ác chỉ cách nhau trong một niệm, tu phước hay tu tuệ cũng cách nhau trong gang tấc.

為為善惡在一念間，修修福慧於方寸中。

2. Một tia lửa nhỏ đủ để đốt cháy cả cánh đồng, việc lành nhỏ cũng có thể cứu được thế giới.

星星之火足以燎原，小小善願能救世界。

3. Trời đất có cái đức lớn nuôi dưỡng muôn vật, há nào ta lại không có lòng từ bi phát đại nguyện.

天地有作育大德，我豈無慈悲宏願。

4. Cứu độ chúng sinh là gánh lên, không cố chấp là buông xuống.

救度眾生是提起，不住著相是放下。

5. Bụi hồng ngập trời nhưng tâm không nhiễm, chông gai khắp nơi vẫn chống gậy mà đi.

漫天紅塵心勿染，遍地荊棘杖竹行。

6. Lòng từ bi tắt như mưa thuận gió hòa,
tâm trí huệ sẽ như ánh sáng chiếu khắp
mọi nơi.

慈悲必春風化雨，智慧當日光普照。

7. Bi khéo trừ khổ từ cho lạc, lửa trí diệt
tội huệ đoạn mê.

悲善拔苦慈予樂，智火滅罪慧斷惑。

8. Có đại trí huệ và có đại nguyện, phước
đức vô lượng tuổi thọ cũng vô biên.

有大智慧有大願，無量福德無量壽。

9. Nếu thấy Phật ở tâm mình, nhà lửa tam
giới cũng hóa thành sen hồng.

若見心中如來藏，三界火宅化紅蓮。

10. Ứng vô sở trụ nhi sinh kỳ tâm là vào
cửa từ bi.

應無所住而生其心，是入慈悲門。

11. Trong đạo tâm có sự bố thí khiến
chúng sanh không sợ hãi.

道心之中有施無畏。

12. Khi buông xả được tất cả, thì sẽ một vai gánh vác chúng sinh.

放下萬緣時，眾生一肩挑。

13. Thân tâm linh an lành, gia đình và sự nghiệp sẽ ổn định.

安寧身心靈，安定家與業。

14. Cội tùng ở Nam Sơn đã già cỗi, nhưng tuổi thọ sao Bắc Đẩu vẫn thanh xuân.

南山老松早已衰老，北斗壽星尚甚年輕。

15. Thần long tàng ẩn chốn đầm sâu trạch lớn, mãnh hổ sống nơi cùng cốc cao sơn.

神龍潛藏深潭大澤，猛虎高臥危崖險窟。

16. Phật pháp vô tha chỉ một vị, tự lợi lợi người giải thoát thôi.

佛法無他，只有壹味，自利利人的解脫味也。

17. Thường niệm bồ tát Quán Âm, tâm được an lành thì cuộc sống có bình an.

常念觀音菩薩，心安就有平安。

18. Hành hương lễ lạy để tu hành, cầu phước tiêu tai nguyện dễ thành; miệng xướng tai nghe tâm cung kính, ba bước một lạy hướng trước đi; thân tâm thanh thoi cảm ứng hiện, nghiệp tiêu chướng trừ phước huệ sanh.

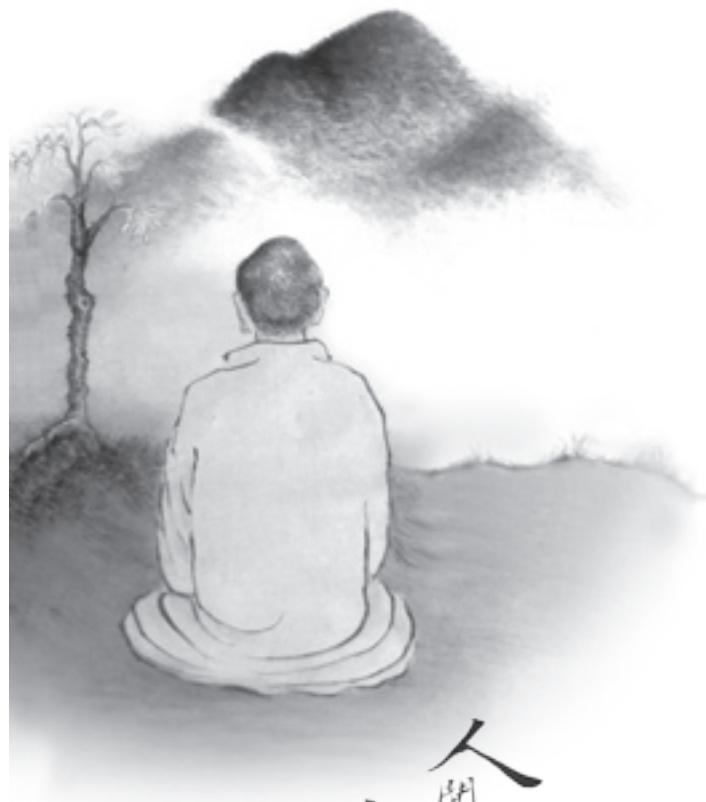
朝山禮拜來修行，祈福消災願易成；口唱耳聽心恭敬，三步一拜向前行；身心舒暢好感應，業消障除福慧增。

19. Một bát hóa duyên cơm ngàn nhà, cô Tăng chống gậy vạn lý xa; tùy duyên ứng hóa không sở hữu, duyên hết xả thân buông tay ra.

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。

20. Buông không phải là bỏ, là vì thoát khổ, cũng là vì gánh vác; phải buông được thì mới gánh vác được, cả gánh vác và buông đều được mới là người tự tại.

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。



人間
智慧

Trí huệ nhân gian

21. Gặp việc phải thấu hiểu theo hướng tốt, nên suy nghĩ ngược lại với thói quen của người đời, muốn thành công thì nên xác định phương hướng rồi kiên trì không bỏ cuộc.

遇事正面解讀逆向思考，成事確立方向鍥而不捨。

22. Nên vượt qua đoạn đường có núi cao vực thẳm, cần khéo léo bước qua nơi bồng lai tiên cảnh chớ luyến lưu.

路遇懸崖峭壁走過去，巧過人間仙境莫逗留。

23. Quyền thế tiền tài nên chia xẻ với xã hội, họa phúc khổ vui là chuyện riêng của mỗi người.

權勢財富屬社會共享，禍福苦樂乃各人因緣。

24. Bị dụ dỗ bằng danh lợi quyền thế nhưng tâm bất động, bị bao vây bởi ngàn quân vạn mã nhưng lòng vẫn không chút sợ hãi.

誘以名利權位不動心，陷於千軍萬馬無所懼。

25. Trời không sai đất cũng không sai chỉ
có lòng mình sai, người kia có lý bạn
có lý chỉ có tôi mới là người vô lý.

天不錯地不錯是心錯，他有理你
有理我沒理。

26. Chớ oán con hiếu cháu hiền sao ít ỏi,
mà nên tự hỏi nuôi dạy chúng như
thế nào.

莫怨孝子賢孫何其少，但問養育
兒女怎麼教。

27. Lĩnh vực học vấn trọng ở việc nghiên
cứu, phạm vi của kinh nghiệm phải
thâu qua thực hành.

學問的領域重在研究，經驗的範
疇則為實踐。

28. Đêm dài đằng đẵng chớ mộng đêm
xuân ngắn, bể khổ mệnh mông có
thuyền thì bến cũng gần.

漫漫長夜無夢春宵短，茫茫苦海
有船彼岸近。

29. Đem chày Bát Nhã đập nát muôn
ngàn chương ngại, vận dụng riu phước
đức kiến tạo tịnh độ ở thế gian.

倚般若杵碎萬千障礙，運福德斧
建人間淨土。

30. Lái thuyền Bát Nhã phổ độ biển khổ
mênh mông, lên núi Niết Bàn tâm tính
không hề lay động.

駕行般若船苦海普渡，常登涅槃
山心性不動。

31. Non sông vẫn đó, cảnh vật dịch chuyển;
nhật nguyệt vận hành, người việc khác
xưa.

河山猶在，景物遷移；日月長運，
人事全非。

32. Cả niềm vui nỗi khổ ở cõi trời, đều do
tự tâm mình tạo ra, cho nên chính mình
phải thọ nhận.

天上人間樂與苦，自心造作自身受。

33. Non xanh nước biếc đang thốt lời,
cũng như chim hót hoa thơm đang
thuyết pháp huyền diệu.

青山綠水廣長舌，鳥語花香說妙法。

34. Giáo dục là đại nghiệp cho ngàn thu,
người tài đức làm mô phạm cho trăm đời.

教育為千秋大業，賢能乃百代楷模。

35. Nước sâu ngàn dặm cũng có đáy, núi
cao vạn lý cũng từ biển nổi lên.

水深千丈終見底，山高萬里海中昇。

36. Ngài Vân Môn ngày nào cũng ngày tốt,
mỗi bước chân đều đi trên cỏ thơm.

雲門日日是好日，行腳步步履芳草。

37. Cuộc đời vốn không có trong sạch hay
ô uế, chỉ do tự mình khởi tâm phân biệt.

世間本無垢與淨，祇緣自起分別心。

38. Trời lặn phía tây ngày mai lại sáng,
bình minh sáng rực phương đông
cũng gần hoàng hôn.

夕陽西下明天見，旭日東昇近黃昏。

39. Người xem kịch không biết đó là kịch,
trong giấc chiêm bao không biết đó
chỉ là mơ.

戲外看戲忘了戲，夢中作夢不知夢。

40. Mưa lộ sương tuyết vốn vô chủ, gió mây sấm chớp ứng thời mà hiện.

雨露霜雪本無主，風雲雷電應時現。

41. Lúc hiểm nguy chính là thời cơ chuyển đổi, từ đường cùng đứng dậy tìm phương sống.

危機化為轉機時，絕路走出活路人。

42. Thiên đường địa ngục do tâm tạo, làm Phật làm Tổ không ngoài tâm.

天堂地獄由心造，成佛作祖心外無。

43. Biết mình mê chấp đã gần ngộ, biết mê không ngộ càng thêm sai.

驚覺執迷已近悟，知迷不悟錯中錯。

44. Ai cũng nói cuộc đời như mộng, suốt đời mơ sao không tỉnh giấc mộng này.

人生若夢誰都會說，終生作夢怎麼不醒。

45. Trăm ngàn kế hoạch bận bịu một đời,
buông xả tất cả tương lai sáng ngời.

百千計畫忙碌一生，萬緣放下前程似錦。

46. Đợi đến khi khát mới đào giếng thì
không kịp, tức thời học Phật tức thời
thông.

臨渴掘井緩不濟急，即時學佛即時解惑。

47. Chớ vì có việc mà lo nghĩ, thà vì không
việc mà mừng.

勿因有事而憂，寧為無事而喜。

48. Thiền pháp tức tâm pháp, vạn pháp
sinh diệt từ tâm.

禪法即是心法，萬法由心生滅。

49. Chiêm bao ai tỉnh trước, xa lìa mộng
tưởng đảo điên.

大夢誰先覺，離夢想顛倒。

50. Người tài còn có người tài hơn,
(trong thế gian này kẻ tài đức) cao vờ
như núi, mệnh mỏng như nước.

人上有人，山高水長。

51. Đi bộ luyện thân khỏe khoắn, lại thêm
tu luyện tâm linh, đi nhanh xua đuổi
vọng tưởng, đi chậm phát huệ tập định.

走路健康鍊身，更可修行鍊心，
快走驅遣妄情，慢走發慧習定。

52. Những ngày trăng tròn trăng khuyết,
lúc sáng lúc âm u; và đêm mưa gió mịt
mù, nhưng trăng vốn vẫn sáng ngời
nay trăng.

月缺月圓日，若晦若明時；風雨
無月夜，月亮本常明。

53. Cảnh thế tục: Thân như cây đẹp trước
gió, tâm như hồ lặng có trăng thu.

世俗境：身如玉樹臨風，心如平
湖秋月。

54. Cảnh tu hành: Thân là cây bồ đề, tâm như đài gương sáng.

修行境：身是菩提樹，心如明鏡臺。

55. Cảnh sau ngộ: Bồ đề vốn không gốc, gương sáng cũng không đài.

悟後境：菩提本無樹，明鏡亦非臺。

56. Hữu tướng vô tướng hữu vô tướng, chơn không giả không chơn giả không.

有相無相有無相，真空假空真假空。

57. Kết bạn nên kết người hiểu rộng thẳng thắn, tin Phật nên tránh sự mê mờ yêu ma, học Pháp chớ nên mò mẫm khắp xứ, kính Tăng tối kỵ mù quáng tin theo cá nhân.

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。



感恩
威福

Cảm ơn bồi phước

58. Phước nhiều phước ít cần bồi phước,
tri ân niệm ân phải báo ân.

多福少福當培福，知恩念恩必報恩。

59. Lòng từ bi hóa giải thù oán, tâm trí
huệ khử trừ phiền não.

慈悲心化解怨敵，智慧心驅除煩惱。

60. Hộ trì Tam Bảo cần lòng cung kính,
hoằng pháp lợi sanh cần tâm thanh
tịnh.

恭敬心護持三寶，清淨心弘法利生。

61. Đem tâm cảm ơn trải nghiệm cuộc
sống, lấy lòng tinh tấn mà khéo dùng
cuộc đời.

感恩心體驗生活，精進心善用生命。

62. Tâm tâm quý tăng trưởng phước đức,
tâm sám hối tiêu tan nghiệp chướng.

慚愧心增長福德，懺悔心消滅罪障。



63. Hoài ân báo ân ân tương tục, uống nước nhớ nguồn nguồn không ngơi.

懷恩報恩恩相續，飲水思源源不絕。

64. Tâm kiên trì dễ vượt ải khó, lòng bền bỉ làm được việc to.

堅韌心易度難關，長遠心可成大事。

65. Tâm người tâm ta đồng tâm Phật, tri phước quý phước thường làm phước.

你心我心同佛心，知福惜福多培福。

66. Ôn nhỏ giọt đáp trả bằng nguồn suối, một miếng cơm báo đáp cả đời này.

涓滴之恩湧泉以饋，一飯之施粉身相報。



67. Lấy nước uống nước mang nước cho người uống, thọ ơn tạ ơn dùng ơn cảm ơn người.

取水飲水以水飲人，受恩謝恩用恩謝人。

68. Cần xả bỏ lòng thương ghét thù địch, cần thực hành tâm từ bi hỷ xả.

解開愛恨情仇心結，學習慈悲喜捨心量。

69. Ân cha mẹ nặng hơn trời đất, đức Tam Bảo hơn cát sông Hằng.

父母之恩重於天地，三寶之德多過恆沙。

70. Biết ơn báo ơn là uống nước nhớ nguồn, ân tình rắc rối sẽ hại lẫn nhau.

知恩報恩是飲水思源，恩情糾結會相互傷害。

71. Cảm ơn là phước báo hưởng dùng suốt đời, ôm lòng hận thù là ma chướng ràng buộc muôn kiếp.

感恩是終生受用的福報，懷恨乃永世糾纏的魔障。

72. Nếu không hợp lý sử dụng của cải làm lợi ích cho người đời, điều đó chẳng khác nào như người mặc áo gấm đi đêm âm thầm tự khoe.

若不善用財富利益世人，便像錦衣夜行暗自驕矜。

73. Bồi thí là giá trị kinh doanh cho sự giàu có, gieo phước là nguyên nhân cho sự giàu sang.

布施是經營財富的價值，種福乃過手財富的原因。

74. Gia nghiệp trăm năm không hao hụt bởi vì tích phước, giàu sang không quá ba đời là do lòng ích kỷ.

家業百年不墜因為積福，富貴不過三代由於自私。

75. Sẵn sàng phục vụ người khác, suốt đời hạnh phúc; có năng lực chẳng kết duyên lành, để sau hối tiếc không kịp.

隨時服務他人，終生幸福；有力不結善緣，後悔莫及。

76. Nhìn trời biết thời gieo giống, biết ngày bón phân diệt cỏ, được mùa bội thu biết cảm ơn, cầu nguyện năm nào cũng tốt.

看天播種時，耘草施肥日，豐收感恩月，祈求年年好年。

77. Đời người cầu mong bốn việc tốt là: Cầu phước trước hết phải trồng phước, chăm sóc phước, quý trọng phước; cầu lộc trước tiên phải biết kết duyên lành rộng khắp; cầu tuổi thọ cao phải biết giữ sức khỏe; cầu vui trước tiên phải vui vẻ đón người.

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。

78. Dùng tâm tâm quý xem lại mình, lúc nào cũng thấy đối với mình và đối với người mặc dù đã cố gắng nhưng chưa đầy đủ, cố gắng chưa nhiều.

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。

79. Dùng tâm tâm quý soi chiếu cách làm người của mình, làm người nếu không tự kiểm điểm xem xét điều đúng lẽ sai, sẽ có lỗi bước nguy cơ.

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。

80. Dùng tâm cảm ơn đối với thế gian, làm người mà không biết ơn đền đáp để hiển dương thế giới, như dòng nước chảy sẽ khô cạn.

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。

81. Sống chung trăm năm, kính trọng và cảm ơn lẫn nhau, học hỏi cái hay lẫn nhau, cùng nhau tha thứ lỗi lầm, quan tâm và trợ giúp lẫn nhau.

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。



積
德
脩
福

Tích đức tu phước

82. Chân thành ắt có cảm ứng, tinh tấn
cần cù vạn sự ắt thành công.

真誠必有應，精勤萬事成。

83. Thà lấy cái cần mẫn bù lại sự vụng về,
chớ cậy thông minh mà lơ là giải đãi.

寧以勤勉補笨拙，勿仗聰明而懈怠。

84. Nghiêm khắc chính mình không thua
lỗi, rộng rãi với người được lợi to.

嚴以律己不虧損，寬以待人受益多。

85. Đang nghèo muốn giàu phải cần kiệm,
gặp loạn giữ tâm an định không lay
chuyển.

守貧望富當勤儉，處亂守安不動心。

86. Cội rau thơm ngon áo vải ấm, cần cù khỏe mạnh tiết kiệm là giàu.

菜根清香布衣暖，勤勞健康節儉富。

87. Vui chơi kịp lúc là lãng mạn, ta nên khắp nơi khắp chốn tu thiện tích công đức.

及時行樂乃浪漫，隨處修善積功德。

88. Người giỏi có người giỏi hơn, mình nên cố gắng đừng hâm mộ người.

能中更有能中手，各自努力莫羨人。

89. Nghe lời cãi chưa chắc xuôi tai, nếm vị đắng đúng là thuốc hay.

聽諍言未必順耳，嚐苦味的是良藥。

90. Không hạn mong cầu cơn mưa kịp thời, mùa đông nguyện làm kẻ đưa than hồng.

枯旱祈降及時雨，隆冬願作送暖人。

91. Phượng hoàng thích đậu nhà phú quý, hạc trắng thường đến phước thọ gia.

鳳凰好棲富貴宅，白鶴喜落福壽家。

92. Trong tâm không chứa ý được mất,
là người rảnh rang nay gian thế.

心中不存得失想，常作世間無事人。

93. Tài đức vẹn toàn là bậc hiền lương, có
tài không đức như con sâu làm rầu nổi
canh.

才德兼備是賢良，有能無德害群馬。

94. Biết sai sửa sai không phải nhục,
buông dao đồ tể thành Phật ngay.

知過即改不為恥，放下屠刀立成佛。

95. Cảnh tỉnh giàu sang không quá ba đời,
cẩn thận quyền thế vì nó làm người sa
đọa.

警惕富貴不出三代，小心權勢令人
墮落。

96. Xưa nay khanh tướng thường xuất
thân nghèo, xả thân vì lợi ích chung
thì thiên hạ thái bình.

自古將相多出寒門，捨己為公天下
太平。

97. Bớt chấp trước thị phi sai đúng, dùng lời nói và hành động để điểm tô thêm cái đẹp giúp người.

少些人我是非的執著，多點成人之美的言行。

98. Nếu muốn luôn giữ giàu sang, trồng phước là điều cần thiết, giàu sang thường đến từ sự tích phước.

若望常保富貴，培福要緊，富貴多從積福來。

99. Thọ trì danh hiệu bồ tát Quán Thế Âm, được cái lợi phước đức vô lượng vô biên.

受持觀世音菩薩名號，得無量無邊福德之利。

100. Tranh giành chén cơm với người không bằng tự mình cày ruộng, nếu nhà mình không ruộng thì cày giùm người ta có sao đâu.

爭奪他人飯碗莫如自家耕田，自家無田可耕幫人耕田也好。

101. Thường ăn cơm khiêm tốn, cung kính, dung thứ, nhẫn chịu và khoan hậu, uống nhiều canh thành thật, lễ nghĩa, nhường nhịn, tiết kiệm lẫn cần cù.

常喫謙虛恭敬恕忍寬厚的飯，
多喝誠實禮讓勤勞節儉之湯。

102. Một đêm trở thành giàu có là giàu đột ngột, một đêm thành danh là hư danh, giàu đột ngột của ấy khó giữ, hư danh không xứng danh lụy thân.

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。

103. Kê tri âm rất khó gặp là việc bình thường, chớ vì cô độc mà tự xa lánh người; bớt phiền bớt não tăng phước đức, càng suy nghĩ chuống ngại càng tăng.

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。

104. Tâm hay nghi ngờ dễ gặp nạn, biết ta biết người gặp quý nhân, giàu sang nghèo hèn đều bố thí, tự lợi lợi người lợi chúng sinh.

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。

105. Người sống trên đời phải đủ bốn cái được: sinh được nơi, già được phước, bệnh được một cách lành mạnh, chết được lúc, muôn ngàn hạnh phúc đều nằm trong đó.

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。

106. Giàu sang không hẳn chỉ ba đời, hiền triết chưa hẳn là nghèo xuất thân; giàu sang cần phải tích đức, nhà nghèo cần phải siêng năng.

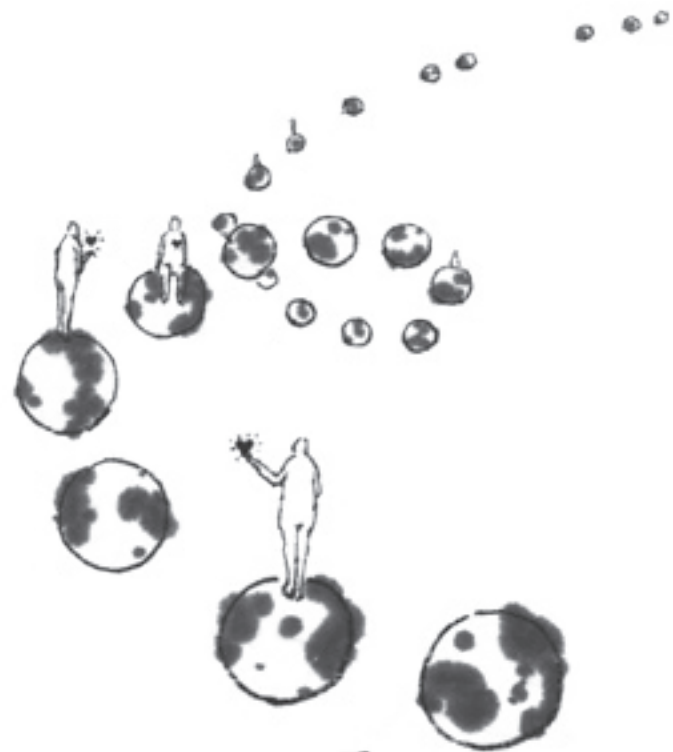
富貴未必只三代，賢哲未必生於
寒門；富貴當積德，寒門須勤勉。

107. Hành thiện không có điều kiện.

行善沒有條件。

108. Trân trọng cuộc sống, tự khích lệ mình.

珍惜生命，為自己加油。



心
環
保

Bảo vệ môi trường
tâm linh

1. Dùng tâm bình thường đối mặt với những việc không bình thường.

用平常心面對不平常之事。

2. Có lý nhường ba phần, lý ngay lời phải dịu dàng.

得理讓三分，理直氣要柔。

3. Khi cảm thấy tâm bị dao động, không ổn định, lập tức nhìn lại hơi thở. Thể nghiệm và nhận biết hơi thở thì tâm sẽ dần dần ổn định lại.

察覺自己情緒起伏、不穩定時，要馬上回到呼吸。體驗呼吸、感覺呼吸，就能漸漸安穩下來。

4. Tâm không yên, chủ yếu là do bị ảnh hưởng bởi yếu tố môi trường hoặc sức khỏe. Nếu biết chăm sóc tâm mình, hiểu rõ tình trạng thân tâm của mình, thì sẽ được an lạc thông dong.

心不安，主要是受到環境或者身體因素的影響。如果能夠照顧自己的心，瞭解自己的身心狀況，便能自在平安。

5. Môi trường là tấm gương soi cho chúng ta, khi phát hiện lời nói cử chỉ của mình khiến người khác khó chịu, kinh ngạc hoặc không đồng ý, ta cần phải xét lại, sám hối, sửa đổi để được tốt đẹp hơn.

環境是我們的鏡子，發現自己的言行舉止讓他人不舒服、驚訝，或者不以為然，要馬上反省、懺悔、改進。

6. Tâm là thầy của chúng ta, dù bất cứ thời điểm nào, tâm của chúng ta luôn hợp nhất với việc ta đang làm và môi trường ta đang sống, tức là ta đang ở trong tịnh độ.

心是我們的老師，我們的心隨時隨地與當下所做的事、所處的環境合而為一，就是在淨土之中。

7. Bất luận vui mừng hay đau khổ, chỉ cần do người khác bình phẩm mà khiến tâm ta bị dao động, bị ảnh hưởng, tức là không bảo vệ tốt tâm của ta, không làm tốt việc bảo vệ môi trường tâm linh.

不管高興或痛苦，只要是因為他人的評斷，而使我們的心受牽動、被影響，就是沒有好好保護我們的心，沒有做好心靈環保。

8. Tức giận là sự phiền não có thể do thân, do quan niệm hoặc do nguyên nhân khác dẫn đến, không hẳn là do tu dưỡng không tốt. Nếu như biết hướng về nội tâm quán chiếu, dùng trí huệ hóa giải phiền não thì sẽ không tự hại mình, hại người.

生氣，可能是身體上、觀念上或其他因素引起的煩惱，不一定代表修養不好。如果能夠向內心觀照，用智慧來化解煩惱，也就不會自害害人了。

9. Bất cứ tình huống nào cũng phải chăm sóc tốt tâm của mình, luôn giữ nội tâm thanh thoi và vững chãi, tức là tâm lành mạnh, tức là bảo vệ môi trường tâm linh.

任何狀況下，都要照顧好自己的心，保持內心的平穩與安定，就是心靈的健康，就是心靈環保。

10. Gặp chuyện khó chịu không vui vẻ thì phải điều hòa tâm, điều tâm là điều tâm của ta chứ không phải điều tâm của người khác.

遇到不舒服、不愉快的事要調心，調心是調我們自己的心，不是調別人的心。

11. Bất luận đối phương là người mình thích hay ghét, bất luận sự việc mình gặp là vui hay phiền, đều phải giữ tâm điểm đạm mà đãi người tiếp vật, đấy tức là "phải quấy nên hòa nhã".

不論對方是喜歡的人或討厭的人，不管遇到任何開心或麻煩的事，都要心平氣和地處理事、對待人，這就是「是非要溫柔」。

12. Nhu mì, là dùng tâm dịu dàng, thái độ ôn tồn để đối đãi người, xử lý việc, nhưng không phải nhu nhược.

溫柔，是以柔和的心、柔順的態度來對待人、處理事，但並不等於柔弱。

13. Nhân sinh tự tại, không phải là không có vấp ngã, mà là trong tình huống vấp ngã, vẫn giữ được thân tâm bình thản, ung dung để đối diện.

自在的人生，並不是沒有挫折，而是在有挫折的狀況下，仍能保持身心平穩，從容以對。

14. Nếu như ai cũng tìm thỏa mãn nơi môi trường tự nhiên, tìm công bằng nơi môi trường xã hội, tìm bình đẳng nơi người khác, cho dù có được hiệu quả với mức độ nào đó, rốt cuộc cũng không thể thật sự hóa giải xung đột.

如果人人向自然環境求滿足，向社會環境求公正，向他人求平等，儘管會有若干程度的效果，但是終究無法真正化解衝突。

15. "Buông" không phải là "bỏ". "Buông" là không nghĩ đến quá khứ, không nghĩ đến vị lai, tâm không chấp trước; "bỏ" là cái gì cũng không tin, mất hết tự tin và can đảm.

「放下」不等於「放棄」。

「放下」是不想過去、不想未來，心不執著；「放棄」是什麼都不相信，完全失去信心和勇氣。

16. Có lòng tin, có hy vọng, thì ắt có tương lai.

有信心，有希望，就能有未來。

17. Hối hận là phiền não, sám hối là tu hành.

後悔是煩惱，懺悔是修行。

18. Lo lắng, buồn rầu có lợi ích gì, chú tâm, dụng tâm mới là cần thiết.

擔心、憂心沒有用，留心、用心卻是需要的。

19. Hãy để tâm thanh thơi nhẹ nhàng, khi đau bệnh vẫn sinh hoạt bình thường, vẫn làm việc cần làm, như vậy thì đau bệnh một cách lành mạnh.

把心情放輕鬆，生病時還是一樣地生活，一樣地做該做的事，就能病得很健康。

20. Bệnh không hẳn là khổ, nghèo không hẳn là khổ, lao động không hẳn là khổ, tâm khổ mới thật sự là khổ.

病不一定苦，窮不一定苦，勞動不一定苦，心苦才是真正的苦。

21. Hãy xem bệnh như là một sự trải nghiệm, thì sẽ không khổ.

把生病當成是一種體驗，也就不苦。

22. Cứ xem những sự không như ý là một sự thử nghiệm có ý nghĩa, thì sẽ có thu hoạch khác hẳn.

把不如意的事當成是有意思的體驗，就會有不同的收穫。

23. Có tâm lý chuẩn bị sự thất bại thì sẽ không sợ thất bại.

心理上準備受挫折，就不怕有挫折。

24. Cuộc đời không thể nào thuận buồm xuôi gió, thân thể không tránh khỏi bệnh tật, công việc không tránh khỏi trở ngại, môi trường thiên nhiên không tránh khỏi tai hại, chỉ cần tâm an, thì sẽ có bình an.

人生不可能一帆風順，身體難免有病痛，工作難免受阻礙，自然環境難免起災害；只要心安，就有平安。

25. Thế giới này lúc nào cũng có thể xảy ra tai nạn, lúc bình thường làm tốt công tác dự phòng và có tâm lý chuẩn bị, đến khi xảy ra tai nạn thì sẽ giảm thiểu được thiệt hại đến mức tối đa.

這個世界隨時可能發生災難，平時做好預防工作和心理準備，就能在災難發生時，把傷害減到最低。

26. Nếu như quan niệm đúng đắn, biết rằng sinh lão bệnh tử là hiện tượng tự nhiên, thì sẽ không oán trời trách người nữa.

如果觀念正確，知道生老病死都是自然現象，就不會怨天尤人。

27. Suy ngẫm thêm hai phút, còn rất nhiều đường sống để đi; chỉ cần còn một hơi thở, thì có hy vọng khôn lường.

多想兩分鐘，還有許多活路可走；只要還有一口呼吸在，就有無限的希望。

28. Chỉ cần còn một hơi thở, tâm niệm chuyển thì môi trường sẽ chuyển theo, bởi vì môi trường là vô thường mà.

只要有一口呼吸在，心念一轉，環境就會跟著轉變，因為環境是無常的。

29. Bất luận môi trường bên ngoài thay đổi như thế nào, chỉ cần nội tâm vững chãi, bình tĩnh đối mặt, chắc chắn sẽ tìm được biện pháp giải quyết vấn đề.

不論外在環境如何改變，只要內心安穩、冷靜面對，一定能找到解決問題的辦法。

30. Bất luận bận bịu hay không, sống một mình hay sống tập thể, luôn giữ nội tâm an định, hiền hòa, tĩnh rõ, tức là tu thiện, tức là thực hiện đúng bảo vệ môi trường tâm linh.

無論忙碌與否，獨處或群居，內心經常保持著安定、祥和、清明，就是修禪，便是落實心靈環保。

31. Những tiếng chống đối, cản trở không đáng sợ gì cả, chỉ cần trực diện, bao dung, âu cũng là trợ lực giúp ta trưởng thành.

反對、阻撓的聲音並不可怕，能夠面對、包容，反而是幫助自己成長的一種助力。

32. Xử lý vấn đề phải tâm bình khí hòa, tâm không bình, khí không hòa thì dễ thốt ra lời sai trái, khiến vấn đề càng thêm phức tạp.

處理問題要心平氣和，心不平、氣不和，則容易說錯話，讓問題更複雜。



盡責
盡分

Tận tâm với trách
nhiệm và bổn phận

33. Muốn sống hài hòa với môi trường bên ngoài, trước tiên phải sống hòa bình với nội tâm của chính mình.

要和外在環境和諧相處，首先要跟內在的自我和平相處。

34. Thả lỏng thân tâm, cảm nhận thân tâm, mới có thể hòa bình chung sống với chính mình.

放鬆身心、體驗身心，才能夠與自我和平相處。

35. Có thể sống hài hòa với chính mình thì thấu hiểu được chính mình, kể cả ưu khuyết điểm của mình.

能夠與自我和諧相處，就能夠深切地瞭解自我，包括自我的優點和缺點。

36. Không nên tự cho mình là đúng, cũng không xem thường chính mình.

不要自以為是，也不必小看自己。

37. Không so bì với mình, không so bì với người khác, chỉ biết cố gắng trong hiện tại, luôn chuẩn bị cho tương lai.

不跟自己比，不跟他人比，只知努力於現在，隨時準備著未來。

38. Thường thì ai cũng thích phô trương ưu điểm của mình, ưu điểm phải phát huy, phải tăng trưởng, không cần khoe khoang.

通常人都喜歡彰顯自己的優點，優點要發揮、要成長，不必誇張。

39. Thường thì ai cũng sẽ che dấu khuyết điểm của mình, không chịu đối mặt hay nhìn nhận; nếu như có thể坦然 nhiên đối mặt với khuyết điểm của mình, khuyết điểm sẽ ngày một ít đi, vấn đề cũng ngày một nhỏ đi.

人往往會隱藏自己的缺點，不大願意去面對或承認；若能坦然面對自己的缺點，缺點就會愈來愈少，問題也會愈來愈小。

40. Biết rõ ưu khuyết điểm của mình,
biết rõ ý nghĩa sự sống và cuộc sống,
là bước đầu khẳng định chính mình.

清楚知道自己的優缺點，瞭解生
存與生命的意義，是肯定自我的
開始。

41. Khẳng định chính mình mà không
chấp trước ưu khuyết điểm của mình,
không vì thế mà kiêu ngạo, hối hận,
cứ không ngừng cố gắng tinh tấn,
tức là thái độ vô ngã.

肯定自我而對自己的優缺點不執
著，不因此驕傲、懊悔，而持續
不斷地精進努力，便是一種無我
的態度。

42. Điều kiện mỗi người khác nhau, trí
huệ khác nhau, sức khỏe khác nhau,
bối cảnh cũng khác nhau, đâu cần so
đo làm gì; chỉ cần làm việc thực tiễn,
vững bước, thì sẽ mở được một lối đi.

每個人的條件不同、智慧不同、
環境不同、體能不同、背景也不
同，不必相提並論；只要腳踏實
地，步步穩健，就能走出一條路
來。

43. Trong một đời người, nếu như có một giá trị quan rõ ràng và vững chắc không thay đổi, thì mỗi giai đoạn trong quá trình cuộc đời, đều là buổi tiệc thịnh soạn bội phần.

人的一生之中，如果能有一個明確的價值觀並且堅定不變，則生命過程中的每個階段，都將是相乘相加的人生饗宴。

44. Ích kỷ tư lợi, thoát nhìn tướng như bảo vệ chính mình, thật ra chẳng phải như vậy, làm hại người ta rồi cuộc cũng sẽ hại lại chính mình.

自私自利，看起來是保障了自己，其實不然，損人者終將害己。

45. Sở dĩ con người ích kỷ tư lợi, lòng tham vô đáy, là vì thiếu cảm giác an toàn.

人之所以自私自利，貪得無厭，
是因為缺乏安全感。

46. Nảy sinh xung đột, thường do quá nhấn mạnh đem tự ngã làm trung tâm.

衝突的產生，往往是因為過度強
調自我中心。

47. Lấy tự ngã làm trung tâm vốn là động lực của cuộc sống, không hẳn là việc xấu, nhưng nếu như lấy tự ngã làm trung tâm quá mạnh, thường cho mình là đúng, lòng tham không đáy, ngạo mạng hoặc tự ti, thì tự mình không vui lên được.

自我中心原是一種生命的動力，
不見得是壞事，但是如果自我中
心太強，經常自以為是、貪得無
厭、傲慢或自卑，自己是快樂不
起來的。

48. Vượt qua việc lấy tự ngã làm trung tâm, ích kỷ tư lợi và lợi hại được mất, sẽ mở rộng được cõi lòng, tăng trưởng lòng bao dung, tâm được mất cũng nhẹ bớt đi.

超越了自私自利、利害得失的自我中心，就能讓心胸開闊、包容心增加，得失心也就減少了。

49. Nếu như vượt qua lợi hại được mất của cá nhân, thì sẽ xem lợi hại được mất của toàn xã hội, toàn nhân loại như là lợi hại được mất của chính mình.

如果能超越個人的利害得失，便會把整體社會、全人類的利害得失，當成是自己的利害得失。

50. Chúng ta mong mình có sức khỏe, hạnh phúc, bình an, cũng mong người khác có sức khỏe, hạnh phúc, bình an, trong các tâm nguyện này cũng có tự ngã, nhưng khác với tự ngã ích kỷ, mà đó là bồ đề tâm lợi tha.

我們希望自己健康、快樂、平安，也希望他人健康、快樂、平安的這種願心，其中也有自我中心，但與自私的自我中心不同，乃是利他的菩提心。

51. Giá trị của cuộc sống là hiến dâng, trưởng thành trong hiến dâng, kết duyên lành rộng khắp.

人生的價值在於奉獻，在奉獻之中成長，廣結善緣。

52. Trời sinh ra ta ắt hữu dụng, khi mọi người được sinh ra, thì đã mang theo trách nhiệm và giá trị đến với đời. Cái "hữu dụng" này, là chịu trách nhiệm với lịch sử nhân loại, là tận tụy với toàn thể xã hội.

天生我材必有所用，每個人出生時，就已帶著責任和價值來到世上。這份「用處」，是對人類歷史負責，對全體社會盡責。

53. Sinh mạng cá nhân tuy nhỏ bé, chỉ cần phát huy sở năng sở trường, làm hết sức mình, thì đã đóng vai trò kế thừa chuyển tiếp lịch sử nhân loại.

個人生命雖然渺小，只要發揮所能所長，克盡一己之力，就是扮演了人類歷史承先啟後的角色。

54. Phàm việc giữ lòng cảm ơn, cố gắng trong hiện tại, xem mình như là "mạch máu" kế thừa chuyển tiếp, một mặt nhận dưỡng chất của người trước, và lại đem dưỡng chất của mình truyền cho người sau, tức là làm tròn trách nhiệm cuộc sống.

凡事心存感恩，努力當下，把自己當成是承先啟後的「輸血管」，一方面接受先人的養分，也把自己的養分往下傳，就是善盡生命之責。

55. Một ngày làm sư thì đánh chuông một ngày, với bất kỳ thân phận, chức vị và vai trò nào, thì phải tận tâm tận lực, là nắm bắt hiện tại, tức là bảo vệ môi trường tâm linh.

做一天和尚撞一日鐘，在什麼樣的身分、職位和角色，就要盡心盡力、盡責盡分，便是把握當下，就是心靈環保。

56. Cam tâm hiến dâng những gì mình có, mình biết, làm lợi ích cho bạn bè người thân, thậm chí tất cả chúng sinh, trở thành người mà mọi người cần thiết thì mình là một "nhân vật quan trọng".

心甘情願奉獻自己的所有、所知，利益家人、親友，乃至一切眾生，成為大眾所需要的人，便是一個「要人」。



慈
悲
智
慧
Tứ bi trí huệ

57. Cuộc đời khổ hay vui, thường đến từ cảm nhận của tâm, nếu như xem khổ vui của cuộc đời là quá trình tăng trưởng lòng từ bi và trí huệ, tức là người đại tự tại.

人生的苦與樂，往往來自心的體驗。若能把人生的苦樂，當成是增長慈悲心和智慧心的過程，就是大自在人。

58. Trong tâm không còn nghĩ được mất, tức là người rảnh rang trên đời. Rảnh rang không phải không việc làm, không làm việc, mà là trong lúc làm việc, đảm nhận việc, trong tâm không có trở ngại.

心中不存得失想，便是世間無事人。無事不是沒事做、不做事，而是做事、任事之間，心中沒有罣礙。

59. Luôn luôn chỉ lấy cái vui của mọi người làm vui, lấy hạnh phúc của chúng sinh làm hạnh phúc, chắc chắn người ấy là người bình an.

只要常以眾人的安樂為安樂，以眾生的幸福為幸福，必然就是一個平安的人了。

60. Ai ai cũng có thể giúp người, thật lòng khen ngợi người, cổ vũ người, an ủi người, khuyến khích tháo gỡ cho người, tức là đang giúp người.

人人都可助人，真心的讚美人、鼓勵人、安慰人，給人勉勵、疏導，就是在幫助人。

61. Đâm hoa trở quả là hiện tượng tự nhiên, đâm hoa mà không trở quả cũng là chuyện bình thường, vậy mới là nhân duyên.

開花結果是自然現象，開花而不結果也是正常，這就是因緣。

62. Nhân là điều kiện chủ quan, duyên là nhân tố khách quan; điều kiện chủ quan có thể nắm bắt, nhân tố khách quan thì phải gầy dựng.

因是主觀的條件，緣是客觀的因素；主觀的條件可以掌握，客觀的因素則要經營。

63. Nhận biết được nhân duyên, thì có được giải thoát trong ưu phiền khổ não.

能有因緣的認知，便能從憂苦煩惱得到解脫。

64. Việc có thành hay không, tuy không màng đến, nhưng mỗi phần cố gắng, mỗi phần dụng tâm, đều là tăng thượng duyên.

事情的成功與否，雖然不去計較，然而一分努力、一份用心，都是增上緣。

65. Nhân duyên cần phải dụng tâm nắm bắt, nếu như nhân duyên chưa chín mùi, thì phải trông chờ thôi! Trông chờ và cố gắng thêm, mới có thể nắm bắt tốt khi nhân duyên chín mùi.

因緣需要用心把握，假使因緣尚未成熟，不妨再等等吧！等待加上努力，才能在因緣成熟時好好把握。

66. "Biết vận mệnh" và "chấp nhận vận mệnh" khác nhau. "Chấp nhận vận mệnh" là thái độ tiêu cực, hoàn toàn buông bỏ theo tạo tác của cuộc sống; "biết vận mệnh" là nhận biết nhân duyên của tất cả sự vật, điều gì đến ắt sẽ đến, thuận duyên hay nghịch cảnh cũng vậy.

「知命」與「認命」不同。

「認命」是消極的態度，完全放棄生命的作為；「知命」則是認知萬事萬物有其因緣，該來的總是會來，順逆皆然。

67. Nếu nhận biết vận mệnh, thì sẽ坦然 đối mặt với cảnh ngộ cuộc đời.

若能知命，便能坦然面對人生的際遇。

68. Trong bất cứ tình huống nào, đối với người khác phải tôn trọng, đối với sự việc phải chịu trách nhiệm, đối với mình phải có trí huệ.

任何狀況下，對人要尊重，對事要負責，對自己要有智慧。

69. Từ bi, là đối với bất cứ ai không những không làm hại họ, mà còn giúp đỡ họ.

慈悲，是對任何人不僅不去傷害他，還要去幫助他。

70. Bất luận lúc nào nơi nào, không làm hại người, không trở ngại người, tức là bảo vệ chính mình, cũng bảo vệ người khác.

不論何時何地，不傷害人、不妨礙人，就是保護自己，也保護他人。

71. Không dùng lập trường lấy tự ngã làm trung tâm, mà dùng lập trường khách quan thậm chí vượt qua chủ quan và khách quan để đối đãi người, xử lý việc, thì sai lầm mình phạm sẽ bớt đi và đối với người cũng từ bi hơn.

不以自我中心的立場，而以客觀甚至超越主觀、客觀的立場來對待人、處理事，自己犯的錯誤就會少一些，對人也會慈悲些。

72. Trên đời không có người thật sự xấu, chỉ có người làm sai; không có người thật sự ác, chỉ có quan niệm sai lệch.

天底下沒有真正的壞人，只有做了錯事的人；沒有真正惡心的人，只是觀念出了差錯。

73. Từ bi, là dùng thái độ bình đẳng, không phân biệt, không đối lập để đối đãi với mọi người.

慈悲，是以平等、無差別、非對立的態度，來看待一切人。

74. Trí huệ, là ở bất kỳ tình huống nào, đặt mình ở con số không và một cách bình thản để xử lý tất cả sự việc.

智慧，是在任何狀況下，心平氣和地把自己歸零，處理一切事。

75. Nếu vấn đề giải quyết được, rất tốt ! Nếu như giải quyết không được hoặc để lại di chứng, cũng không cần lo ngại, chỉ cần đã làm hết mình thì không cần oán trời trách người nữa.

問題若能解決，很好！如果不能解決或者留下後遺症，也不必罣礙，只要盡人事，就不必怨天尤人。

76. Từ bi đối đãi người, là giúp đỡ họ, tha thứ họ, bao dung họ, cảm động họ; trí huệ đối với sự việc, là trực diện nó, chấp nhận nó, xử lý nó, buông xả nó.

慈悲待人，是幫助他、寬恕他、包容他、感動他；智慧對事，是面對它、接受它、處理它、放下它。

77. Từ bi, là bình đẳng thương yêu tất cả chúng sinh bất kể thù oán hoặc thân thiết; trí huệ, là giải quyết tất cả vấn đề một cách đúng đắn tốt đẹp.

慈悲，是怨親平等地愛護一切眾生；智慧，是恰到好處地解決一切問題。

78. Từ bi phải đồng hành với trí huệ, từ bi mà thiếu bóng trí huệ, rất có thể hại mình hại người, tuy rằng tâm niệm tốt, nhưng làm việc sai, hại đến người khác.

慈悲要有智慧同行，缺少智慧的慈悲，很可能自害害人，雖然存好心，卻做了錯事、害了人。

79. Từ bi không phải là làm người tốt bù, làm kẻ đạo đức giả mà là làm việc có lợi ích cho người, giúp người ta cùng nhau nâng cao phẩm chất, tình cảm và tư tưởng của tâm linh.

慈悲，並不是做爛好人、做鄉愿，而是做對人有益有利的事，幫助他人一起提昇心靈的品質和情操。



快樂
幸福

Vui vẻ hạnh phúc

80. Nhân sinh xử thế, có người "hỗn thế", có người "luyện thế". Hỗn thế là sống lù khù qua ngày, thậm chí khiến thế giới hỗn loạn; luyện thế là luyện tiếu thế gian, không buông xả, chấp trước tất cả những gì liên quan đến mình.

人生處世，有人「混世」，有人「戀世」。混世，是渾渾噩噩度日，甚至造成世界的混亂；戀世，是對世間依戀不捨，執著與自己相關的一切。

81. Nhân sinh xử thế, cũng có hai thái độ "nhập thế" và "xuất thế". Nhập thế là đi vào thế gian, cứu giúp thế gian, lấy giúp người làm bổn phận của mình; xuất thế là ẩn dật rừng núi, không màng chuyện đời, tự mình tu hành.

人生處世，也有「入世」、「出世」兩種態度。入世，是參與世間，救濟世界，以助人為己任；出世，則是隱遁山林，不問世事，自顧自地修行。

82. Bồ tát hạnh là dùng tâm xuất thế gian làm việc thế gian, họ đi vào xã hội, quan tâm xã hội, cứu khổ cứu nạn, nhưng không quyến luyến vinh hoa, không mong cầu danh vọng lợi dưỡng, như vậy mới là người giải thoát chân chính.

菩薩行者，以出世的心做入世的工作：他們走入社會、關懷社會、救苦救難，卻不戀棧世間榮華，不貪求名聞利養，這才是真正的解脫者。

83. Trong cuộc sống, nếu nhận biết được chuyện không như ý thường chiếm đa phần thì khi ta gặp chuyện không như ý theo dự tính sẽ không cảm thấy bối rối.

認知人生不如意事十常八九，不如意乃意料中事，就不會覺得不自在了。

84. Biết rằng thế giới này không phải là hoàn hảo, có "mưa vàng" cũng có "mưa bão", thì sẽ không mong đón tốt đẹp một cách quá đáng.

肯定這個世界是不完美的，有「及時雨」，也有「暴風雨」，便不會過份期待完美了。

85. Chúng ta nên thường tự hỏi có hạnh phúc không? Có thật sự hạnh phúc không? Niềm hạnh phúc không phải đến từ kích thích của điều kiện vật chất, mà là sự thoải mái vững chắc chân chính của nội tâm.

我們應該常常問自己快樂嗎？真的快樂嗎？快樂，並不是來自物質條件的刺激，而是內心真正的安定與平靜。

86. Cư xử với người, miệng không buông lời ác, tức là bảo vệ người ta, cũng là bảo vệ chính mình.

與人相處，口不出惡言，就是保護他人，也保護自己。

87. Làm việc chung với người khác, chừa lối cho người ta tức là chừa lối cho chính mình.

與人互動，給人空間就是給自己空間。

88. Bất cứ làm việc gì cũng phải giữ thái độ tích cực lạc quan, chính mình vui vẻ, mới có thể khiến người khác vui vẻ.

做任何事，一定要抱持積極樂觀的態度，自己快樂，才能讓他人也快樂。

89. Nếu như người chỉ biết tìm đến cái vui mà không chịu gánh vác trách nhiệm, vui như thế này không bền, thường trở thành gánh nặng của tâm lý.

人如果只追求快樂，而不願意負責任，這種快樂並不持久，而往往成為心理上的負擔。

90. Khi chúng ta đang hiến dâng vì người khác, tức là chúng ta đang trưởng thành, sẽ có một niềm hân hoan vì được thành tựu, cái vui mừng đan xen giữa trưởng thành và thành tựu, đó là cái vui của sự thanh thản.

當我們為他人奉獻時，自己就是在成長，會有一種成就感；這種成長與成就感交織的喜悅，乃是欣慰的快樂。

91. Nhìn đời bằng con mắt chán ghét, thù hận, hoặc bỏ mặt dục vọng tha hồ tăng trưởng, đều đi ngược lại với vui vẻ.

以厭惡、仇恨心看世界，或讓欲望無止盡地增長，都與快樂背道而馳。

92. Thêm một tấm lòng hiến dâng, bớt một ít tư lợi ích kỷ, thì sẽ có bình an, thì sẽ có vui vẻ.

多一分奉獻心，少一點自私自利，就有平安，就會快樂。

93. Kiếm tiền không ích kỷ, có tiền cùng nhau kiếm; mọi người đều kiếm được tiền, mới là của cải bền vững.

賺錢不自私，有錢大家賺；大家有錢賺，才是最可靠的財富。

94. Kiếm tiền tài phải hợp với đạo, ngoài phước báo sẵn có, còn phải cộng thêm cố gắng của đời nay, đồng thời phải kết duyên lành với mọi người.

財富要取之有道，除了與生俱來的福報，還要加上後天的努力，並且廣結人緣。

95. Tài phú có tài sản thế gian, tài sản trí huệ và tài sản công đức, nếu có đủ cả ba, nhất định sẽ bình an, có sức khỏe, vui vẻ, hạnh phúc.

財富有世間財、智慧財和功德財，若能三者兼備，一定平安、健康、快樂、幸福。

96. Làm nhiều việc tốt, giúp người nhiều, là tài sản công đức; quan niệm đúng đắn, biết hóa giải phiền não, là tài sản trí huệ.

多做好事，多給人方便，是功德財；觀念正確，懂得化解煩惱，是智慧財。

97. Của cải thế gian tuy quan trọng, nếu như có thể xem của cải là phương tiện, dùng để bố thí cứu trợ, hành thiện công ích, mới thật sự là người giàu có.

世間財固然重要，若能把財富當成是工具，用來布施救濟、公益行善，才是真正的大富貴者。

98. Cuộc đời hạnh phúc phải có "3Q": "IQ" khả năng học tập, "EQ" khả năng quản lý tâm trạng và "MQ" phẩm chất đạo đức, "MQ" này tức là giúp đỡ, đem lại lợi ích và quan tâm đến người khác.

幸福人生要有「三Q」：「IQ」學習能力、「EQ」情緒管理能力，以及「MQ」道德的品質，後者即幫助人、利益人、關懷人。

99. Môi trường bên ngoài càng suy thoái, càng phải giữ thân tâm mình lành mạnh, làm nhiều việc có ích cho người khác.

外在環境愈是不景氣，個人愈是要保持身心健康，多做些有益於人的事。

100. Người có lòng hiến dâng, thì sẽ không lo mình không được chăm sóc; có tâm nguyện, thì có tâm lực chăm sóc người khác. Chăm sóc được người khác, thì cũng chăm sóc được chính mình.

有奉獻心的人，就不會擔心自己不受照顧；有了願心，便有心力去照顧人。能夠照顧人，也就能夠照顧自己。

101. Kiếp người tuy ngắn ngủi, nhưng phải phát tâm nguyện từ bi vô biên.

人的一期生命雖然短暫，卻要發無限的悲願心。

102. Phàm việc gì cũng tận tâm tận lực,
tùy thuận nhân duyên, đủ duyên thì
việc thành.

凡事盡心盡力，隨順因緣，緣熟
事成。

103. Mọi việc làm là vì chúng sinh, ắt sẽ
được toại nguyện.

為了眾生所做的一切事情，必能
心想事成。

104. Hành thiện không phân lớn nhỏ,
chỉ cần giữ một thiện niệm, thì tâm
sẽ bình an rồi.

行善沒有大小之分，只要抱著一
個善念，心就是平安的。

105. Tốt nhất là nên phát nguyện lợi mình
lợi người, ít ra cũng phải làm được lợi
mình mà không tổn hại người khác,
không làm hại người khác.

最好能夠發利人利己的好願，
至少要做到利己而不損人，對
他人沒有傷害。

106. Phát nguyện có tuần tự, bắt tay từ chỗ nhỏ, bắt đầu từ nguyện gần.
Giữ tâm tốt, nói lời tốt, làm việc tốt,
là thiện nguyện ai ai cũng làm được,
ai ai cũng phát nguyện được.

發願有其次第，從小處著手，
從近願開始。存好心、說好話、
做好事，是人人可以做到，人
人可發的善願。

107. Nói lời tốt, làm việc tốt, bớt tạo ác
nghiệp, thì sẽ cải tạo được số mạng
của cá nhân, cũng có thể xoay chuyển
lại cộng nghiệp của nhân loại.

說好話、做好事，少造惡業，
就能改變個人的命運，也能把
人類的共業扭轉過來。



為善要讓人知，卻不求回報。我們鼓勵大家都來做好事，讓好事更普及、更多響應、更長久。

Giới thiệu về Hòa thượng Thánh Nghiêm Ngài khai sáng Pháp Cổ Sơn (sinh 1930, viên tịch 2009)

Hòa thượng Thánh Nghiêm, “Một khối sĩ hành cước trong gió tuyết”, được thừa nhận là “Một trong 50 vị có sức ảnh hưởng mạnh nhất trong 400 năm nay tại Đài Loan”. Cuộc đời của Ngài đầy rẫy những lang bạt kỳ hồ. Những thử thách và nghiệt ngã ấy, chính là một sự trải nghiệm của Phật pháp. Thuở bé Ngài yếu ớt, năm 14 tuổi xuất gia tại Lang Sơn Trung Quốc, từng trải qua cuộc sống là Sa di, học tăng, quân nhân; lúc 30 tuổi sau khi xuất gia trở lại thì tịnh tu trong núi được sáu năm. Sau đó vì muốn đề cao địa vị của Phật giáo Trung Quốc; nên không ngại lớn tuổi vẫn cố gắng tranh thủ đi du học tại Nhật Bản. Sau khi tốt nghiệp tiến sĩ và giáo thụ tại đại học, Ngài đã từng đảm nhận các chức vụ Sở trưởng Sở Nghiên cứu, Phó Hội trưởng Hội Phật giáo Mỹ và Viện trưởng Viện Dịch thuật Kinh điển, đồng thời sáng lập Sở Nghiên cứu Phật giáo Trung Hoa, Viện Đại học Tăng Già và Viện Đại học Pháp Cổ. Ngài tích cực đào tạo nhân tài ở cấp cao đẳng của Phật giáo. Ngài tiếp nhận hai truyền phái thiền tông “Lâm Tế” và “Tào Động”. Ngài nghiên cứu sâu vào Kinh tạng, dung thông các môn phái và giáo hóa không chướng ngại. Từ năm 1975 Ngài bắt đầu hoằng pháp trên đất Mỹ, sau đó trường kỳ trú ngụ tại Mỹ và Đài Loan, đồng thời đi hoằng pháp chỉ dẫn thiền tại khắp nơi trên thế giới. Năm 1989 Ngài sáng lập Pháp Cổ Sơn, xây dựng Viên Khu Giáo Dục Phật Giáo Thế Giới, dùng “hoàn bảo tâm linh” để thực hiện mục đích “Nâng cao nhân phẩm, kiến thiết Tịnh Độ”, từng bước xây dựng và mở rộng hệ thống tổ chức quốc nội và quốc ngoại về việc hoằng pháp, tu thiền, văn hóa, giáo dục cũng như chăm sóc, khiến cho Phật Giáo Hán truyền khai triển một diện mạo huy hoàng mới mẻ trong nhân gian.

Ngài rèn luyện sử dụng ngôn ngữ cùng quan điểm hiện đại để phổ biến lưu truyền Phật pháp, hiện có nhiều trước tác viết bằng tiếng Hoa, Anh và Nhật; nhiều sách đã được dịch thành nhiều ngôn ngữ lưu truyền trên thế giới. Ngài đã nhận được ban thưởng văn nghệ cấp quốc gia; nhiều giải thưởng về học thuật, văn hóa và nhiều loại thưởng khác.

Viên Khu Giáo Dục Phật Giáo Thế Giới Pháp Cổ Sơn

Điện thoại: 886-2-2498-7171

Fax: 886-2-2498-9029

Địa chỉ: 20842 Taiwan, Taipei County, Chinshan, Sanjie Village, Lin 7 #14-5

Website: <http://www.ddm.org.tw>

法鼓山創辦人 / 聖嚴法師 (1930-2009)

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

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

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

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

法鼓山世界佛教教育園區

電話：886-2-2498-7171 傳真：886-2-2498-9029

地址：20842台北縣金山鄉三界村七鄰半嶺14-5號

網址：<http://www.ddm.org.tw>

Sơ lược về Quỹ Giáo Dục Thánh Nghiêm

Bốn quỹ nổi theo tư tưởng “Nâng cao phẩm chất nhân loại, kiến thiết Tịnh Độ nhân gian” của Hòa Thượng Thánh Nghiêm, thúc đẩy và phát triển sự nghiệp giáo dục về tịnh hóa nhân tâm và tịnh hóa thế giới.

Công việc chủ yếu gồm:

1. Chinh biên những tác phẩm, tài liệu hình ảnh, âm thanh và các loại văn hiến, văn vật của Hòa Thượng Thánh Nghiêm, chia ngành chia loại để nghiên cứu, phiên dịch, biên tập, ấn loát, và phát hành v.v... đồng thời xúc tiến, biếu tặng tới các đoàn thể quần chúng trên toàn cầu, với ước mong nâng cao phẩm chất nhân loại, đạt đến sự thực hiện Tịnh Độ nhân gian.
2. Trợ giúp, thúc đẩy những sự nghiệp giáo dục Phật Giáo tương hợp với lý niệm và tư tưởng của Hòa Thượng Thánh Nghiêm, ví dụ như: Nghiên cứu học thuật Phật Giáo, xuất bản những tác phẩm Phật Giáo và những công tác giáo dục tương quan với việc tịnh hóa nhân tâm, tịnh hóa xã hội. Hòa Thượng Thánh Nghiêm nói rằng: “Thực hiện Tịnh Độ nhân gian là tịnh hóa nhân tâm; mà tịnh hóa nhân tâm, điều cần thiết trước hết là truyền bá và giáo dục tư tưởng và lý niệm”. Chúng tôi mong rằng xuyên qua những phương pháp hiệu quả đó sẽ khiến cho tư tưởng và lý niệm của Hòa Thượng Thánh Nghiêm thấm nhuần vào xã hội nhân loại hiện nay và tương lai. Chuyển đạt tin tức bình an của Phật pháp, hiển dương công năng tịnh hóa đối với thế giới bận rộn này.

聖嚴教育基金會 / 簡介

本基金會依循聖嚴法師「提昇人的品質，建設人間淨土」之思想理念，推展淨化人心、淨化社會的教育事業；主要工作有：

- 一、整編聖嚴法師之著作、影音資訊等各種文獻文物，分門別類作研究、翻譯、編印、製作、發行等；並推廣、贈送至全球各社群，以期人類品質普遍提昇，推進人間淨土實現。
- 二、獎助、推動與聖嚴法師思想理念相契之佛教教育事業，如：佛教學術研究、佛教著作出版，以及與淨化人心、淨化社會等相關之教育工作。

聖嚴法師說，人間淨土的實現，在於人心的淨化；而人心的淨化，首重思想及理念的傳播與教育。本會自期透過有效的方法，讓聖嚴法師的思想、理念融入現在及未來的人類社會，傳達佛法平安的訊息，奉獻淨化的功能於紛擾的世界。

聖嚴教育基金會 匯款/郵政劃撥帳號

1. 郵政劃撥方式

郵政劃撥帳號：19960123

戶名：財團法人聖嚴教育基金會

2. 國內電匯方式

銀行名稱：台灣銀行 / 仁愛分行

戶名：財團法人聖嚴教育基金會

銀行代碼：004 分行代號：1229

帳號：122001009873

3. FOREIGN REMITTANCE

Bank Name: BANK OF TAIWAN, JEN AI BRANCH.

TAIPEI, TAIWAN

Swift Code: BKTWTWTP122

Account No.: 122001009873

Beneficiary: Sheng Yen Education Foundation

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

敬邀您來贊助「聖嚴教育基金會」

108自在語每本贊助費：NT 15元

Tiêu đề: 108 lời tự tại (chữ Việt, chữ Hoa)- bìa mỏng

Tác giả: Thích Thánh Nghiêm

Biên tập: Hội Pháp Hành Pháp Cổ Sơn

Để chữ trên bìa: Thích Thánh Nghiêm

Luôn luôn cảm thấy đối với chính mình hay người khác thiếu nỗ lực cũng như kém hiển dương. Nơi nơi chốn chốn cảm thấy đối với việc cũng như vật đều là điều kiện giúp mình tăng trưởng.

Để chữ tên sách: Huỳnh Đốc Sinh

Để chữ trang trong: Chung Hoàn Niên

Minh họa trang trong: Trần Vĩnh Mô, Trần Lợi Linh

Phân phối và phát hành: Tổng Hội Hộ Pháp Pháp Cổ Sơn

Nhà xuất bản: Quỹ Giáo Dục Thánh Nghiêm

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

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

E-mail: syf@shengyen.org.tw

Telephone: 886-2-2397-9300

Fax: 886-2-2393-5610

Dịch vụ sách miễn phí số: 886-2-2397-5156

Sách miễn phí · có bản quyền
vui mừng in lại và lưu hành “108 lời tự tại”
~ khi in lại xin tôn trọng bản quyền đừng sửa đổi nội dung~

In bản đầu tiên: tháng 6 năm 2011 (3000 bản)

ISBN: 978-986-6443-41-1

書名：聖嚴法師108自在語合輯
(越南文、中文繁體)－平裝本

著者：聖嚴法師

編輯：法鼓山法行會

封面題字：聖嚴法師

時時覺得於己於人總是努力不足奉獻不夠
處處感到凡事凡物都是自己的增上助緣

書名題字：黃篤生

內頁題字：鍾弘年

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56號

網址：<http://www.shengyen.org.tw>

E-mail：syf@shengyen.org.tw

電話：886-2-2397-9300

傳真：886-2-2393-5610

結緣書服務專線：886-2-2397-5156

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：2011年6月(3,000本)

I S B N：978-986-6443-41-1



本書採用環保大豆油墨印製