

108 LỜI TỰ TẠI

中文版	越南文版
嚴法師108自在語(第一集)	108 LỜI TỰ TẠI của pháp sư Thánh Nghiêm (tập I)
提昇人品	Nâng cao phẩm chất cuộc sống
要的不多，想要的太多。	Điều cần có bao nhiêu, sao mong muốn lại quá nhiều.
恩報恩為先，利人便是利己。	Biết ơn đền ơn phải trước hết, giúp người đầu khác giúp chính mình.
心盡力第一，不爭你我多少。	Tận tâm tận lực là trên hết, không tranh người ít kẻ nhiều.
悲沒有敵人，智慧不起煩惱。	Từ bi thì không có kẻ thù, trí tuệ thì không khởi phiền muộn.
人時間最多，勤勞健康最好。	Người bận rộn là người có nhiều thời gian nhất, người cần cù là người sức khỏe tốt nhất.
施的人有福，行善的人快樂。	Người bố thí thì có phước, người hành thiện được an lạc.
量要大，自我要小。	Tâm lượng phải lớn, cái tôi phải nhỏ.
能放下，才能提起。提放自是自在人。	Biết để xuống thì mới nhắc lên được, cũng như vậy người biết buông xả và nhắc lên đúng lúc là người tự tại.
人識己識進退，時時身心平 知福惜福多培福，處處廣結緣。	Biết mình biết người biết tiến thoái, thân tâm lúc nào cũng bình an; biết phước quý phước vun bồi phước, duyên lành đem đến cho mọi người.
得起放得下，年年吉祥如意； 智慧種福田，日日都是好日。	Biết gánh vác, biết buông xả mỗi năm đều như ý cát tường; biết dùng trí huệ nuôi trồng phước lành, thì mỗi ngày đều là những ngày tốt đẹp.
心常放鬆，逢人面帶笑；放鬆 吏我們身心健康，帶笑容易 佳彼此友誼。	Để thân tâm nhẹ nhàng, gặp ai cũng nên mỉm cười; vì sự nhẹ nhàng mới làm cho thân tâm khỏe mạnh, nụ cười sẽ làm cho chúng ta càng thêm thân thiện.
到口邊想一想，講話之前慢 白。不是不說，而是要惜言慎	Trước khi nói cần đắn đo suy nghĩ, lời chậm một chút cũng không sao. Không phải không nói, mà phải thận trọng lời

,	nói.
生活中，不妨養成「能有，很沒有，也沒關係」的想法，便專苦為樂，便會比較自在了。	Trong cuộc sống, nên tập dần ý nghĩ: "nếu có thì rất tốt, nếu không có thì cũng không sao", nếu làm được như vậy thì sẽ biến khổ thành vui, cuộc sống luôn tự tại.
安:安心、安身、安家、安業。	Cần bốn điều an là: Tâm an, thân an, nhà an, nghề nghiệp an.
要:需要、想要、能要、該要。	Bốn điều lấy là: cần lấy, muốn lấy, có thể lấy, nên lấy.
惑:感恩、感謝、感化、感動。	Bốn loại cảm: Cảm ơn, cảm tạ, cảm hóa, cảm động.
它:面對它、接受它、處理它、下它。	Bốn thái độ trước một sự việc: đối diện nó, chấp nhận nó, giải quyết nó, buông xả nó.
福:知福、惜福、培福、種福。	Bốn điều phước: biết phước, quý phước, bồi dưỡng phước, vun trồng phước.
要、該要的才要;不能要、不要的絕對不要。	Những điều có thể lấy, nên lấy thì mới lấy; Những điều không thể lấy, không nên lấy thì tuyệt đối không lấy.
忍能使我們成長，報恩能助門成就。	Biết ơn giúp chúng ta trưởng thành, báo ơn giúp chúng ta thành tựu.
射給我們機會，順境、逆境皆忍人。	Lòng biết ơn thường cho chúng ta cơ hội tốt, dù gặp người cho thuận duyên hay nghịch duyên đều là ân nhân của chúng ta.
到好事，要隨喜、讚歎、鼓並且虛心學習。	Gặp việc tốt, phải tùy hỷ, tán thán, khích lệ và khiêm tốn học hỏi.
批評、多讚美，是避免造口業好方法。	Ít phê phán, thường khen ngợi, là phương pháp hay để tránh tạo khẩu nghiệp.
常心就是最自在、最愉快的	Tâm bình thường chính là tâm tự tại, an lạc nhất.
實地走一步路，勝過說一百空洞的漂亮語。	Làm một việc hữu ích thực tế còn hơn nói một trăm câu hoa mỹ mà vô nghĩa.
直自己的缺點愈多，成長的變愈快，對自己的信心也就	Biết được khuyết điểm của mình càng nhiều, thì mức độ trưởng thành càng nhanh, tự mình

堅定。	chắc.
聽多看少說話，快手快腳慢淺。	Cần nghe nhiều xem nhiều, nhưng nói năng ít lại; cần nhanh tay nhanh chân nhưng cần thận việc tiêu tiền.
有體驗了艱苦的境遇，才會清進奮發的心。	Chỉ sau khi trải nghiệm cảnh ngộ gian khó, mới có được tâm tinh tấn chấn phần.
踏實實做人，心胸要廣大；穩當當做事，著眼宜深遠。	Người sống thật thà thực tiễn, tâm lượng rộng lớn; người ấy làm việc gì cũng ổn định, có tầm nhìn sâu rộng.
享受工作	Hưởng thụ công việc
而不亂，累而不疲。	Bận mà không rộn, mệt mà không mỏi.
尋快樂，累得歡喜。	Bận mà vui vẻ, mệt mà hoan hỉ.
「沒關係，不「煩」就好。	Tuy bận rộn nhưng không sao cả, đừng biến nó thành buồn phiền là được.
文(正體)版	越南文版
叢法師108自在語(第二集)	108 lời tự tại của thầy Thánh Nghiêm (tập II)
生人生	Nhân sanh tự tại
下尊上，是菩薩行者的要果。	Khiêm nhường kẻ dưới, tôn kính người trên là bài học quan trọng cho hành giả Bồ Tát.
奉獻代替爭取，以惜福代替福。	Lấy tinh thần hiến dâng thay thế cho sự tranh giành, lấy sự tích phước thay thế cho sự hưởng phước.
愛愛人，愛一切眾生；自救救救一切眾生。	Yêu mình yêu người, yêu tất cả chúng sinh; cứu mình cứu người, cứu tất cả chúng sinh.
也，是不求果報及回饋的清心。	Lợi tha là tâm thanh tịnh không cầu quả báo và sự đền đáp.
有、奉獻都是愛，但有自利和人的差別；佔有是自我貪取的愛，奉獻是無私喜捨的大愛。	Nguồn gốc của sự chiếm hữu và cống hiến đều xuất phát từ yêu thương, nhưng có sự khác nhau tự lợi và lợi tha; chiếm lấy là yêu thương ích kỷ của lòng tham lấy riêng tư, cống hiến là yêu thương bao la vô tư hỷ xả.
理是拿來要求自己，不是用苛求他人。	Đạo lý là để yêu cầu chính mình, không phải dùng để áp đặt cho người khác.

有當別人墊腳石的心量，要成就他人的胸襟。	Phải có lòng độ lượng làm nền tảng, thì mới có tấm lòng giúp người khác thành tựu.
人產生誤解，就是自己的不	Khiến người ta nảy sinh hiểu lầm, tức là lỗi của ta vậy.
事時多為別人想一想，犯錯多對自己看一看。	Khi làm việc nên nghĩ vì người ta nhiều hơn, khi phạm lỗi nên tự xem xét lại chính mình.
禮讓對方來成就自我，以尊對方來化解敵意，以稱讚對方來增進和諧。	Lấy thái độ khiêm nhường cho người khác để tự thành tựu mình, lấy sự tôn trọng mọi người để hóa giải nghịch ý, lấy tán thán đối phương để tăng trưởng sự hài hòa.
不下自己是沒有智慧，放不也人是沒有慈悲。	Không buông xả được chính mình là không có trí huệ, không buông xả được người khác là không có từ bi.
人相遇，一聲「我為你祝！」就能贏得友誼，獲得平	Gặp nhau nói tiếng “Mình chúc phúc bạn!” thì có được tình hữu nghị, có được sự bình an.
人付出友誼，伸出援手，就是散發和樂平安的光芒。	Đối người dâng hiến hữu nghị, đưa tay giúp đỡ, tức là đang phát tán ánh sáng hoà lạc bình an.
點口舌少是非，多點真誠多安。	Bớt lời tranh cãi thì bớt lời thị phi, thêm lòng chân thành thêm bình an.
定自己的優點是自信，瞭解己的缺點是成長，善解他人立場是尊重。	Khẳng định ưu điểm của mình là lòng tự tin, thấu rõ khuyết điểm của mình là sự trưởng thành, hiểu được lập trường của người khác là thái độ tôn trọng.
把眾生的幸福提起，要把自己的成就放下。	Phải nhắc lên hạnh phúc của mọi người, phải buông xả thành tựu của chính mình.
下屬共事，當以關懷代替責以勉勵代替輔導，以商量代命令。	Cộng sự với cấp dưới, cần lấy sự quan tâm thay cho trách móc, lấy khuyến khích thay cho dạy bảo, lấy bàn bạc thay cho mệnh lệnh.
強者傷人不利己，柔忍者和必自安。	Người cương cường tổn hại người ta mà không lợi mình, người nhu mì hoà hợp với mọi ngườiắt tự bình an.
	Người làm cho người khác sống trong an ổn,

人者必然是和眾者，服人者 然是柔忍者，因為和能合眾， 能克剛。	tất nhiên là người hòa hợp với mọi người, người khiến người khác nể phục tất nhiên là người nhu mì nhẫn nhượng, vì thái độ hoà mới có thể hợp với mọi người, nhu mì thì mới có thể chế phục lòng ương ngạnh.
命的意義在不斷的學習與奉 之中，成就了他人，也成長了 己。	Ý nghĩa của cuộc sống nằm trong sự không ngừng học tập và cống hiến, làm cho người khác thành công, cũng có nghĩa làm cho mình thành tựu.
智慧作分寸的人，一定不會 人家喋喋不休。	Người có trí huệ là người biết chừng mực, chắc chắn không nói huyên thuyên.
和氣氣與人相處，平平安安 子好過。	Ứng xử hài hòa với người, mọi ngày cuộc sống đều bình an.
明的人，不一定有智慧，愚魯 人，不一定沒有智慧；智慧不 於知識，而是對人處事的態 度。	Người thông minh chưa chắc có trí huệ, người ngu dốt chưa chắc không có trí huệ; Trí tuệ không đồng nghĩa với tri thức, mà là thái độ đối xử với người và việc.
也人減少煩惱是慈悲，為自 己減少煩惱是智慧。	Giảm bớt phiền não cho người khác là từ bi, giảm bớt phiền não cho chính mình là trí huệ.
要拿自己的鞋子叫別人穿， 不要把別人的問題變成自己 問題。	Đừng đem giày của mình bảo người khác mang, cũng đừng đem vấn đề của người khác biến thành vấn đề của chính mình.
單生活	Đời sống đơn giản
於照顧眾人的苦難是大福 樂於處理大家的問題是大 慧。	Tích cực chăm lo quan tâm nỗi khổ đau của người khác là có phước báo lớn, sẵn lòng giải quyết vấn đề của mọi người là đại trí huệ.
青世間一切現象都是無常的 實，就能完成內心世界的真 平安。	Nhận biết sự thật tất cả hiện tượng trên thế gian là vô thường, mới có thể hoàn thành chân chính bình an cho thế giới nội tâm.
人結恩不結怨，必能和諧相 處，生活愉快。	Gặp ai cũng gieo ơn không kết oán, tất nhiên có thể chung sống hài hòa, cuộc đời vui vẻ.
固笑容，一句好話，都是廣結 緣的大布施。	Một nụ cười, một lời tốt, đều là cách ban tặng đề gieo duyên lành rộng khắp.
要少鬧一些無意義的情緒，	Chỉ cần ít chạy theo những cảm xúc vô nghĩa,

能少製造一些不必要的煩惱，	thì sẽ giảm bớt những phiền não không cần thiết.
獻是為報恩，懺悔是為己。	Công hiến là để báo ơn, sám hối là để xét mình.
是盡心盡力以利益他人來成自己的人，便是一位成功者。	Người hết lòng hết sức mang đến lợi ích cho người khác để mình trưởng thành, là người thành công.
人處事要「內方」而「外圓」，「方」就是原則，「外圓」就是達。	Làm người khi đối nhân xử thế phải trong vòng ngoài tròn. Trong vòng là có nguyên tắc, ngoài tròn là sự hiểu biết.
我們無力幫助他人，至少可停止傷害別人。	Khi ta không có năng lực giúp đỡ người khác, thì ít ra cũng có thể chấm dứt làm hại người khác.
積一點口德，少造一點口過，是培福求福的大功德。	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.
主要在和諧中求發展，又在力中見其希望。	Cuộc sống cần phải trong sự hòa hợp để mong cầu phát triển, và trong sự nỗ lực để thấy được hy vọng.
點成敗得失心，多點及時努力的精進心，成功機率自然會加。	Giảm bớt tâm thành bại được mất, thêm nhiều sự nỗ lực đúng lúc của tâm tinh tấn, xác suất thành công tự nhiên sẽ tăng thêm.
庭的溫暖在於互敬互愛，家的可貴在於互助互諒。	Sự đầm ấm của gia đình là ở sự tôn trọng và thương yêu lẫn nhau, cái đáng quý của gia đình là ở sự lượng thứ và giúp đỡ lẫn nhau.
老闆，得失心要少一些，把誠信譽放在心上，便會有勝，	Người làm chủ, phải bớt đi tâm được mất, đem lòng chân thật, danh dự và chữ tín để trong lòng, chắc chắn người ấy sẽ thành công.
到流言，先要靜下心來反省己，有則改之，無則勉之。如心浮氣躁，流言的殺傷力會大。	Khi nghe tin đồn, trước hết phải nên bình tĩnh và tự kiểm điểm, có sai thì sửa, không sai thì cảnh giác. Nếu động lòng bổi rối, như vậy làm tổn thương mình càng lớn.
心的苦難，增長我們的智慧；舌的苦難，增進我們的福報。	Sử khổ nhọc tinh thần, nó sẽ làm tăng trưởng trí huệ; Cái khổ trong cuộc sống, tăng thêm

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。	Đối với sự sống nên tràn đầy hy vọng mệnh mông; đối cái chết nên luôn làm tốt chuẩn bị vãng sanh.
要知道自己的「需要」，化解人欲望的「想要」。	Hiểu rõ những gì mình cần, hóa giải ham muốn cá nhân.
事要正面解讀，逆向思考。	Đối với sự việc cần phải hiểu rõ mặt phải và suy nghĩ mặt trái của nó.
敗了再努力，成功了要更努力，便是安業樂業的準則。	Thất bại phải cố gắng, đã thành công thì càng nỗ lực hơn, đó là nguyên tắc an ổn vui vẻ với sự nghiệp.
最重要的觀念就是「簡單」，簡樸一點過生活，就是生態環保。	Quan niệm quan trọng nhất cho việc bảo vệ môi trường là "sống giản dị và mộc mạc", sống giản dị mộc mạc một chút tức là sống cuộc sống bảo vệ môi trường.
熟的人不在乎過去，聰明的不懷疑現在，豁達的人不擔未來。	Người chín chắn không nặng lòng về quá khứ, người thông minh không hoài nghi hiện tại, người cởi mở không lo lắng về tương lai.
逆兩種境遇都是增上因緣，以平常心與感恩心相待。	Hoàn cảnh thuận và nghịch đều là nhân duyên tốt, nên tiếp nhận bằng tâm ôn hòa và biết ơn.
去、未來、名位、職稱，都要或與自己無關，但求過得積，活得快樂，便是幸福自在的主。	Địa vị chức vụ ở quá khứ vị lai đều nên xem như vô can với ta. Chỉ cần sống tích cực và vui vẻ, thì là đời sống hạnh phúc tự tại.
歷不代表身分，能力不代表名，名位不代表品德，工作沒貴賤，觀念及行為卻能決定刃。	Học vị không tiêu biểu cho thân phận, năng lực không đại diện được nhân cách, địa vị không thay thế được phẩm đức, công việc không nói lên sự sang hèn, nhưng quan điểm và hành vi thì nói lên tất cả.
解不愉快的方法，是要誠懇、勸、明快，不要猶豫、被動、寺。	Phương pháp hóa giải những chuyện muộn phiền là tấm lòng thành thật, chủ động, nhanh chóng, rõ ràng, không chần chừ, bị động và chờ đợi.
世間事，沒有一樣沒有困難，要抱著信心和耐心去做，至	Làm bất cứ việc gì trên đời đều luôn có sự khó khăn, cần giữ vững niềm tin và kiên nhẫn, thì

可以做出一些成績。	ít nhất có thể tạo ra một số thành tích.
在當下，不悔惱過去，不擔心來。	Sống với hiện tại, không hối tiếc quá khứ, không lo ngại về tương lai.
經壓力的好辦法，就是少存些得失心，多用一點欣賞心。	Phương pháp tốt để giảm bớt áp lực căng thẳng là bớt đi lòng được mất hơn thua, tăng thêm lòng thương thức.
於過去，無怨無悔；對於未積極準備；對於現在，步步實。	Đối với những việc đã xảy ra trong quá khứ, không hối tiếc cũng không oán trách; đối với những việc ở tương lai, cần tích cực chuẩn bị; đối với những việc trong hiện tại, cần phải thực tế.
要光是口說感恩，必須化為恩的行動。	Đừng chỉ nói suông tiếng cảm ơn, cần chuyển lời cảm ơn thành hành động báo ơn.
事先不要著急，找對人，用對去，在適當的時機，即可安然關。	Khi làm việc gì trước tiên không nên quá gấp gáp, cần phải tìm đúng người đúng phương pháp giải quyết, và thời gian thích hợp thì mọi việc sẽ thành công.
自我的利害得失放下，才能通達天地萬物的智慧。	Buông xả tâm tư được mất hơn thua của cá nhân, mới có được trí tuệ mẫu nhiệm thông suốt của vạn vật.
意吉祥	Như ý tốt lành
病交給醫生，把命交給菩薩，比一來，自己就是沒有事的康人。	Bệnh tật nên đến cho bác sĩ chăm sóc, sinh mạng gửi cho Bồ Tát, thì ta là người khỏe mạnh thanh thoi.
主往因為沒有認清自己，而自己帶來不必要的困擾。	Vì con người thường không hiểu rõ được chính mình, mới đem lại những phiền muộn không cần thiết cho bản thân.
主第一要務是學做人，那就盡心、盡力、盡責、盡份。	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.
理私人的事可以用「情」，處公共事務，就必須用「理」。	Xử lý việc riêng tư có thể dùng tình cảm, nhưng xử lý việc công chúng thì phải dùng lý trí.

如善自珍惜運用所擁有的。	thể có được, chỉ bằng trân trọng và sử dụng những gì đã có.
要管過去、未來, 以及所有一切的好壞, 最好只管你自己的生。	Không nên quá lo lắng những việc tốt xấu trong quá khứ hay ở tương lai, tốt nhất nên trông nom những gì trong hiện tại.
能真正放下一切, 就能包容一切, 擁有一切。	Nếu thật sự buông bỏ tất cả, thì có thể bao dung tất cả và có được tất cả.
尋起是方法、是著力的開始, 尋下是為了再提起; 進步便在起與放下之間, 級級上升。	Nhắc lên được là phương pháp, là bước bắt đầu, buông xả được là để nhắc lên được; giữa sự nhắc lên và buông xả là sự tiến bộ, từng bước từng bước đi lên.
要跟他人比高比低, 只要自盡心盡力。	Đừng so bì hơn kém với người khác, ta chỉ cần tận tâm tận lực.
門的環境從來沒有好過, 也有那麼壞過, 就看自己怎麼待。	Hoàn cảnh của chúng ta chưa được tốt, cũng không xấu như ta tưởng, điều quan trọng là ta đối xử với nó như thế nào.
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。	Sau sự vấp ngã là cơ hội tích cực để ta suy ngẫm, chúng ta có thể học được rất nhiều bài học tốt từ sự vấp ngã.
要無所貪求, 無所執著, 即能有尊嚴, 他人是奈何不得的。	Chỉ cần không tham lam, không chấp trước, thì có thể giữ được phẩm giá con người, kẻ khác không làm gì ta được.
能珍惜當下每一個因緣, 每當當下, 都是獨一無二的。	Nếu có thể quý tiếc mỗi nhân duyên hiện tại, vì nhân duyên chỉ diễn ra một lần, không có lần thứ hai.
可事如果把自己放進去, 就問題、有麻煩。除掉主觀的自尋失, 就得解脫了。	Bất luận việc gì nếu cái tôi nhúng vào, thì sẽ phát sinh trở ngại, rắc rối. Dứt bỏ cái chủ quan được và mất của tự ngã, thì được giải thoát.
樂, 並不是來自名利的大小, 而是來自內心的知足少。	An vui không đến từ danh lợi nhiều ít lớn nhỏ, mà là do lòng biết thỏa mãn và ít ham muốn từ nội tâm.
話算話, 用真心講實話, 用好講好話, 就是立言。	Đã nói thì phải làm, dùng lòng thành mà nói lời chân thật, dùng lòng tốt nói lời hay, đó là tiêu chuẩn để nói.

	tiêu chuẩn để nói.
然身為平常人，責任心要擔來，執著心應放下些。	Tuy là người bình thường, nhưng phải biết gánh vác trách nhiệm, nên buông bỏ những lòng chấp trước.
時不要覺得無奈，閒時不要尋無聊，才不致隨波逐流，茫然不知所以。	Khi bận rộn, không nên cảm thấy bất lực, lúc rảnh rang, không nên cảm thấy chán chường, thì sẽ không đến nỗi buông xuôi, mù mờ không biết làm gì.
凡風順時，不要得意忘形；一三折時，不必灰心喪志。	Khi thuận buồm xuôi gió, không nên say sưa mãi nguyện, khi gặp phong ba trắc trở, không nên chán nản thất vọng.
果心量狹小又貪得無厭，縱主生活富裕，仍然不會快樂幸福，	Nếu tâm lượng nhỏ hẹp tham lam vô độ, thì dẫu cho sống trong giàu có cũng không được hạnh phúc vui vẻ.
主要在平淡中求進步，又在苦中見其光輝。	Con người phải từ cuộc sống bình thường để mong tiến bộ, từ trong gian nan khổ cực mới thấy điều vẻ vang.
主要在安定中求富足，又在諫中見其莊嚴。	Đời người nên tìm giàu có trong yên ổn, trong tôi luyện thấy được sự trang nghiêm.
有穩定的情緒，才是立於不之地的基礎。	Có được một tinh thần ổn định, mới là nền tảng cho sự thành công.
靈成長	Tâm linh tăng trưởng
不隨境，是禪定的工夫；心不竟，是智慧的作用。	Tâm không chạy theo hoàn cảnh là kết quả của sự tu tập thiền định; tâm không rời khỏi hoàn cảnh là tác dụng của trí tuệ.
退為進、以默為辯、以奉獻他為成就自己的最佳方法。	Lấy lui để tiến, lấy im lặng để tranh biện, lấy cống hiến vị tha làm phương pháp tốt nhất để thành tựu bản thân.
生心中，佛在口中，佛在我們日常生活中。	Phật trong lòng ta, Phật trong lời ta, Phật trong đời sống ta.
悲是具有理智的感情，智慧富有彈性的理智。	Từ bi là tình cảm có lý trí, trí huệ là lý trí biết linh hoạt.
化東西都很好，行住坐臥無直；心中常抱真慚愧，懺悔報	Nam Bắc Đông Tây đều tốt cả, đi đứng nằm ngồi đều là đạo; trong lòng luôn có sự hổ thẹn,

行人要開誠佈公、真誠相待， 存邪念惡念，就是所謂的「直 是道場」。	Người tu hành nên thẳng thắn, thành thật tiếp đãi mọi người, không có tà niệm cùng ác niệm, đó chính "trực tâm là đạo tràng".
煩惱現前，不要對抗，要用慚 心、懺悔心、感恩心來消融。	Khi phiền não hiện lên, đừng kháng cự, nên dùng lòng hổ thẹn, sám hối và cảm ơn để hóa giải.
實的體驗生命，就是禪修。	Thiết thật thể nghiệm đời người, đó là tu tập thiền định.
有身心的健康，才是生命中 大的財富。	Có được thân tâm khỏe mạnh mới là tài sản lớn nhất của đời người.
及即是財富，活著就有希望。	Hơi thở là tài sản, còn sống còn hy vọng.
理如果「打結」了，最好能向 觀看自己的起心動念處。	Nếu "bối rối khó gỡ" trong lòng, cách tốt nhất là hướng về bên trong xem xét nơi ta động niệm khởi tâm.
煩惱撞著了，此時最好享受 呼吸的感覺。	Khi bị phiền não khuấy nhiễu, lúc ấy tốt hơn hết là hưởng thụ cái cảm giác của hơi thở.
中有阻礙時，眼中的世界皆 平；心中無困擾時，眼前的世 界美好。	Khi lòng có trở ngại, thế giới trong mắt quá bất bình. Khi lòng không phiền não, thế giới trước mắt thật mỹ lệ.
不開朗就是苦，心境豁達就 轉苦為樂。	Lòng không cởi mở là khổ, tâm hồn rộng rãi sáng tỏ thì biến khổ thành vui.
威現象是世間常態，若能洞 主滅現象，便是智者。	Hiện tượng sanh diệt là trạng thái bình thường trong đời, nếu thấu suốt hiện tượng ấy là người có trí huệ.
心念轉過來，命運也就好轉 來。	Biến đổi được tâm niệm, như vậy vận mệnh xấu cũng sẽ thay đổi tốt.
慧並不只是通曉經典，而是 有轉化煩惱的巧妙方便。	Trí huệ không chỉ là sự thông hiểu kinh sách, mà phải biết phương tiện khéo léo để chuyển hóa phiền não.
惱即菩提，並不是說沒有煩 而是雖然有煩惱，但是你不 它為煩惱。	Phiền não tức bồ đề, không phải là không có phiền não, mà tuy có phiền não, nhưng không xem đó là phiền não.
要心平氣和，生活便能快樂。	Chỉ cần tâm bình khí hòa, cuộc sống sẽ an vui.
對生氣，要學會「反觀自照」，	Khi đối mặt với nóng giận, nên tập cho sảng

對生氣，要學會「反觀自照」，一照自己的心念，問一問為什麼要生氣？	Khi đối mặt với nóng giận, nên tập cho sành "quán chiếu chính mình", quan sát ý niệm của ta, hỏi xem tại sao lại nóng giận?
心就有事，放心便無事。	Bận tâm thì có phiền não, tâm buông xả xuất hiện thì chẳng có phiền não nào tồn tại.
自我肯定、自我提昇，到自我融，是從「自我」到「無我」的固修行階段。	Từ sự khẳng định tự ngã, thăng hoa tự ngã, cho đến hóa giải tự ngã, là ba giai đoạn tu hành từ "tự ngã" đến "vô ngã".
重視善因的培育，不要只期美果的享受。	Nên chú trọng vun bồi nhân tốt, không nên chỉ chờ đợi hưởng thụ cái quả đẹp.
尔體認到自己的智慧不足，智慧已經在無形中增長了。	Khi nhận thức được trí huệ ta không đủ, trí huệ trong vô hình trung đã tăng trưởng.
要如牆壁，雖然不動，確有作	Lòng nên như bức tường, tuy không động đậy, nhưng có tác dụng.
故無塵的反射鏡，明鑑一切不沾一切物。	Nên làm tấm gương soi không bụi bặm, chiếu thấu tất cả vạn vật nhưng đừng để dính mắc một vật gì.
大家都在盲目地爭奪之時，最好選擇另外一條路走。	Khi mọi người tranh giành mù quáng, điều tốt nhất ta nên chọn một con đường khác mà đi.
文(正體)版	越南文
跋法師108自在語(第三集)	108 lời tự tại của thầy Thánh Nghiêm (tập III)
悲行願	Hạnh nguyện từ bi
為善惡在一念間，修修福慧方寸中。	Làm thiện hay làm ác chỉ cách nhau trong một niệm, tu phước hay tu huệ cũng cách nhau trong gang tấc.
星之火足以燎原，小小善願改世界。	Một tia lửa nhỏ đủ đốt cháy cả cánh đồng, việc lành nhỏ cũng có thể cứu được thế giới.
也有作育大德，我豈無慈悲願。	Trời đất có cái đức lớn nuôi dưỡng muôn vật, há nào ta lại không có lòng từ bi phát đại nguyện.
度眾生是提起，不住著相是下。	Cứu độ chúng sinh là nhắc lên, không cố chấp là buông xuống.
天紅塵心勿染，遍地荊棘杖行。	Bụi hồng ngập trời tâm không nhiễm, chông gai khắp nơi vẫn chống gậy đi.

悲必春風化雨，智慧當日光 照。	Lòng từ bi tất như mưa thuận gió hòa, tâm trí huệ sẽ như ánh sáng chiếu khắp mọi nơi.
善拔苦慈予樂，智火滅罪慧 惑。	Bi khéo trừ khổ, Từ cho lạc, lửa Trí diệt tội, Huệ đoạn mê lầm.
大智慧有大願，無量福德無 壽。	Có đại trí huệ và đại nguyện, phước đức vô lượng, tuổi thọ cũng vô biên.
見心中如來藏，三界火宅化 蓮。	Nếu thấy Như Lai Tạng ở trong tâm, nhà lửa tam giới hóa sen hồng.
無所住而生其心，是入慈悲 ,	Ứng vô sở trụ nhi sinh kỳ tâm là vào cửa từ bi.
心之中有施無畏。	Trong đạo tâm có bố thí vô úy.
下萬緣時，眾生一肩挑。	Khi buông xả tất cả, đồng nghĩa kẻ vai gánh vác chúng sinh.
寧身心靈，安定家與業。	Thân tâm an lành, gia đình và sự nghiệp sẽ ổn định.
山老松早已衰老，北斗壽星 甚年輕。	Cội tùng ở Nam Sơn đã già cỗi, nhưng tuổi thọ sao Bắc Đẩu vẫn thanh xuân.
龍潛藏深潭大澤，猛虎高臥 峯險窟。	Thần long tàng ẩn chốn đầm sâu trạch lớn, mãnh hổ sống nơi cùng cốc cao sơn.
去無他，只有壹味，自利利人 解脫味也。	Phật pháp không khác chỉ một vị, tự lợi lợi người giải thoát thôi.
念觀音菩薩，心安就有平安。	Thường niệm bồ tát Quán Âm, tâm được an lành thì cuộc sống có bình an.
山禮拜來修行，祈福消災願 戒；口唱耳聽心恭敬，三步一 句前行；身心舒暢好感應，業 障除福慧增。	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.
鉢乞食千家飯，孤僧杖竹萬 旌；隨緣應化莫擁有，緣畢放 散兩手。	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.
下不等放棄，是為脫困，是為	Buông không phải là bỏ, là vì thoát khỏi, cũng là vì gánh vác; phải

起;要能放下才能提起,提放如是自在人。	là vì gánh vác; phải buông được thì mới gánh vác được, cả gánh vác và buông đều được mới là người tự tại.
問智慧	Trí huệ cuộc đời
事正面解讀逆向思考,成事立方向鍥而不捨。	Gặp việc phải thấu hiểu theo hướng tích cực, suy ngẫm các hướng ngược lại, muốn thành công thì nên xác định phương hướng rồi kiên trì không bỏ cuộc.
愚懸崖峭壁走過去,巧過人山境莫逗留。	Đường gặp vách cao vực thẳm đã vượt qua, khéo tránh bông lai tiên cảnh không dừng chân lại.
勢財富屬社會共享,禍福苦乃各人因緣。	Quyền thế tiền tài là của xã hội cùng hưởng, nhưng họa phước khổ vui là nhân duyên riêng của mỗi người.
以名利權位不動心,陷於千萬馬無所懼。	Bị dụ dỗ bằng danh lợi quyền thế nhưng tâm bất động, bị bao vây bởi ngàn quân vạn mã lòng vẫn an bình.
不錯地不錯是心錯,他有理有理我沒理。	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.
恐孝子賢孫何其少,但問養兒女怎麼教。	Chớ oán con hiếu cháu hiền sao ít ỏi, mà nên tự hỏi nuôi dạy chúng như thế nào.
問的領域重在研究,經驗的禱則為實踐。	Lĩnh vực học vấn trọng ở việc nghiên cứu, phạm trù của kinh nghiệm phải trải qua thực hành.
曼長夜無夢春宵短,茫茫苦有船彼岸近。	Đêm dài đằng đẵng không mộng đêm xuân ngắn, bể khổ mênh mông có thuyền thì bến gần.
設若杵碎萬千障礙,運福德建人間淨土。	Đem chày Bát Nhã đập nát muôn ngàn chướng ngại, vận dụng rìu phước đức kiến tạo tịnh độ ở thế gian.
行般若船苦海普渡,常登涅槃山心性不動。	Lái thuyền Bát Nhã phủ độ biển khổ mênh mông, lên núi Niết Bàn tâm tính không hề lay động.

人事全非。	nguyệt vận hành, người việc khác xưa.
上人間樂與苦，自心造作自受。	Niềm vui nỗi khổ ở cõi trời thế gian, đều do tự tâm mình tạo tác, cho nên chính mình phải thọ nhận.
山綠水廣長舌，鳥語花香說去。	Non xanh nước biếc thốt lời chân thật, chim hót hoa thơm thuyết pháp diệu huyền.
育為千秋大業，賢能乃百代莫。	Giáo dục là đại nghiệp ngàn thu, người hiền đức mô phạm trăm đời.
采千丈終見底，山高萬里海尋。	Nước sâu ngàn dặm cũng có đáy, núi cao vạn lý cũng từ biển nổi lên.
明日日是好日，行腳步步履草。	Ngày hôm nay là ngày tốt, mỗi bước chân đều đi trên cỏ thơm.
間本無垢與淨，祇緣自起分心。	Cuộc đời vốn không có trong sạch hay ô uế, chỉ do tự mình khởi tâm phân biệt.
陽西下明天見，旭日東昇近昏。	Mặt trời hoàng hôn lặn phía tây, ngày mai lại gặp, mặt trời bình minh mọc phía đông, rồi lại gần hoàng hôn.
外看戲忘了戲，夢中作夢不夢。	Người xem kịch quên mất đó là kịch, trong giấc mộng không biết đó là mơ.
露霜雪本無主，風雲雷電應見。	Mưa lộ sương tuyết vốn vô chủ, gió mây sấm chớp đủ duyên hiện.
幾化為轉機時，絕路走出活人。	Lúc nguy cơ biến thành thời cơ chuyển đổi, nơi đường cùng bước ra là người mở đường sống.
堂地獄由心造，成佛作祖心無。	Thiên đường địa ngục do tâm tạo, làm Phật làm Tổ không ngoài tâm.
覺執迷已近悟，知迷不悟錯錯。	Biết mình mê chấp đã gần ngộ, biết mê không ngộ càng thêm sai.
主若夢誰都會說，終生作夢麼不醒。	Ai cũng biết nói cuộc đời như mộng, nhưng cả đời ở trong mơ, sao không tỉnh giấc mộng này.
千計畫忙碌一生，萬緣放下呈似錦。	Trăm ngàn kế hoạch bận bịu một đời, buông xả tất cả tương lai sáng ngời.
曷掘井緩不濟急，即時學佛	Đợi đến khi khát mới đào giếng thì không kịp,

時解惑。	tức thời học Phật tức thời thông.
因有事而憂，寧為無事而喜。	Chớ vì có việc mà lo, thà vì không việc mà vui.
去即是心法，萬法由心生滅。	Thiền pháp tức tâm pháp, vạn pháp sanh diệt từ tâm.
夢誰先覺，離夢想顛倒。	Chiêm bao ai tỉnh trước, xa lìa mộng tưởng đảo điên.
上有人，山高水長。	Người tài còn có người tài hơn, núi cao có núi cao hơn, sông dài có sông dài hơn..
路健康鍊身，更可修行鍊心， 走驅遣妄情，慢走發慧習定。	Đi bộ luyện thân khỏe khoắn, mới có thể tu hành luyện tâm, đi nhanh xua đuổi vọng tưởng, đi chậm phát huệ tập định.
缺月圓日，若晦若明時；風雨月夜，月亮本常明。	Có ngày trăng tròn trăng khuyết, có lúc trời quang đăng âm u; tuy có những đêm mưa gió không trăng, nhưng thật ra trăng vốn vẫn sáng ngời..
谷境：身如玉樹臨風，心如平 秋月。	Cảnh thế tục: Thân như cây ngọc trước gió, tâm như hồ lặng có trăng thu.
行境：身是菩提樹，心如明鏡	Cảnh tu hành: Thân là cây bồ đề, tâm như đài gương sáng.
後境：菩提本無樹，明鏡亦非	Cảnh sau ngộ: Bồ đề vốn không cây, gương sáng cũng không đài.
相無相有無相，真空假空真 空	Hữu tướng vô tướng hữu vô tướng, chơn không giả không chơn giả không.
友應交直諒多聞，信佛當避 力亂神，學法幸勿到處摸門， 曾切忌盲從個人。	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.
忍培福	Cảm ơn vun bồi phước
福少福當培福，知恩念恩必 忍。	Phước nhiều phước ít cần làm phước, tri ân niệm ân phải báo ân.
悲心化解怨敵，智慧心驅除 惱。	Lòng từ bi hóa giải oán thù, tâm trí huệ trừ trừ phiền não.

主。	pháp lợi sanh cần tâm thanh tịnh.
忍心體驗生活，精進心善用命。	Dem tâm cảm ơn trải nghiệm cuộc sống, lấy lòng tinh tấn khéo dụng cuộc đời.
鬼心增長福德，懺悔心消滅障。	Tâm tà quý tăng trưởng phước đức, tâm sám hối tiêu tan nghiệp chướng.
忍報恩恩相續，飲水思源源絕。	Hoài ân báo ân ân tiếp nối, uống nước nhớ nguồn nguồn không vơi.
初心易度難關，長遠心可成事。	Tâm kiên trì dễ vượt ải khó, lòng bền bỉ hoàn thành việc lớn.
心我心同佛心，知福惜福多福。	Tâm người tâm ta đồng tâm Phật, biết phước quý phước thường làm phước.
商之恩湧泉以饋，一飯之施身相報。	Ơn nhỏ giọt trả bằng nguồn suối, một miếng cơm báo đáp cả đời.
水飲水以水飲人，受恩謝恩忍謝人。	Lấy nước uống nước mang nước cho người uống, thọ ơn tạ ơn dùng ơn cảm ơn người.
開愛恨情仇心結，學習慈悲舍心量。	Xả bỏ lòng thương ghét thù địch, thực hành tâm từ bi hỷ xả.
母之恩重於天地，三寶之德過恆沙。	Ân cha mẹ nặng hơn trời đất, đức Tam Bảo nhiều hơn cát sông Hằng.
忍報恩是飲水思源，恩情糾會相互傷害。	Biết ơn báo ơn là uống nước nhớ nguồn, ân tình rắc rối sẽ hại lẫn nhau.
忍是終生受用的福報，懷恨永世糾纏的魔障。	Cảm ơn là phước báo thọ hưởng suốt đời, ôm lòng hận thù là ma chướng ràng buộc muôn kiếp.
不善用財富利益世人，便像衣夜行暗自驕矜。	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 trong bóng đêm tự khoe khoang.
施是經營財富的價值，種福過手財富的原因。	Ban tặng là giá trị của kinh doanh giàu có, gieo phước là nguyên nhân cho sự giàu sang.
業百年不墜因為積福，富貴過三代由於自私。	Gia nghiệp trăm năm không hao hụt bởi vì tích phước, giàu sang không quá ba đời là do lòng ích kỷ.

侍服務他人，終生幸福；有力結善緣，後悔莫及。	Sẵn sàng phục vụ cho người khác, suốt đời hạnh phúc; có năng lực chẳng gieo duyên lành, hối tiếc không kịp.
天播種時，耘草施肥日，豐收恩月，祈求年年好年。	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.
主所求四大美事為：求福當先福，培福，惜福；求祿當先廣善緣；求壽當常保健；求喜先笑面迎人。	Đời người cầu mong bốn việc tốt là: Cầu phước trước hết phải gieo phước, làm phước, quý trọng phước; cầu lộc trước tiên phải biết gieo duyên lành rộng khắp; cầu tuổi thọ cao phải biết giữ sức khỏe; cầu vui vẻ trước tiên phải tươi cười tiếp đãi người khác.
慚愧心反觀自己，時時覺得己於人總是努力不足奉獻不	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, công hiến chưa nhiều.
慚愧心觀照本身為人，做人不自我省察檢點邪正，隨時失足之危。	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 nguy cơ lỡ bước.
感恩心看待世界事物，做人不感恩圖報以奉獻世界，活更會枯竭。	Dùng tâm cảm ơn đối với thế gian, làm người mà không biết ơn đền đáp để hiến dâng thế giới, như dòng nước chảy sẽ khô cạn.
年相守，相互尊敬感恩，相互習所長，相互原諒缺失，相互愛扶持。	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.
惠修福	Tích đức tu phước
誠必有應，精勤萬事成。	Chân thành ắt có cảm ứng, tinh tấn cần cù vạn sự ắt thành công.
以勤勉補笨拙，勿仗聰明而怠。	Thà lấy cần mẫn bù sự vụng về, chớ cậy thông minh mà lơ là giải đãi.
以律己不虧損，寬以待人受多。	Nghiêm khắc chính mình không thua thiệt, rộng rãi với người được lợi hơn.
貧望富當勤儉，處亂守安不	Nghèo muốn giàu sang phải cần kiệm, gặp

恨清香布衣暖，勤勞健康節富。	Cộng rau thơm ngon áo vải ấm, cần cù khỏe mạnh tiết kiệm giàu.
時行樂乃浪漫，隨處修善積惠。	Vui chơi đúng lúc là lãng mạn, tùy nơi tu thiện tích đức công.
中更有能中手，各自努力莫人。	Người giỏi có người giỏi hơn, mình nên cố gắng đừng hâm mộ người.
淨言未必順耳，嚐苦味的是藥。	Nghe lời tranh cãi chưa chắc xuôi tai, nếm vị đắng đúng là thuốc tốt.
旱祈降及時雨，隆冬願作送人。	Khô hạn mong cầu mưa kịp lúc, mùa đông nguyện làm người đưa than hồng.
虱好棲富貴宅，白鶴喜落福家。	Phượng hoàng thích đậu nhà phú quý, hạc trắng thường đến phước thọ gia.
中不存得失想，常作世間無人。	Trong tâm không chứa ý được mất, làm người rảnh rang trong thế gian.
惠兼備是賢良，有能無德害馬。	Tài đức vẹn toàn là bậc hiền lương, có tài không đức như con sâu làm rầu nồi canh.
過即改不為恥，放下屠刀立弗。	Biết sai sửa sai không phải nhục, buông dao đồ tể thành Phật ngay.
易富貴不出三代，小心權勢人墮落。	Cảnh tỉnh giàu sang không quá ba đời, cẩn thận quyền thế vì nó làm người sa đọa.
古將相多出寒門，捨己為公下太平。	Xưa nay khanh tướng thường xuất thân nghèo khó, xả thân vì lợi ích chung thì thiên hạ thái bình.
些人我是非的執著，多點成之美的言行。	Bớt chút chấp trước thị phi nhân ngã, thêm chút lời nói và hành động tốt đẹp để thành người tốt.
望常保富貴，培福要緊，富貴從積福來。	Nếu muốn luôn giữ giàu sang, làm phước là điều cần thiết, giàu sang thường đến từ sự tích phước.
寺觀世音菩薩名號，得無量邊福德之利。	Thọ trì danh hiệu bồ tát Quán Thế Âm, được cái lợi phước đức vô lượng vô biên.
奪他人飯碗莫如自家耕田，家無田可耕幫人耕田也好。	Tranh giành chén cơm với người, chi bằng tự mình cày ruộng, nếu nhà mình không ruộng

家無田可耕幫人耕田也好。	thì cày giùm người ta có sao đâu.
契謙虛恭敬恕忍寬厚的飯， 曷誠實禮讓勤勞節儉之湯。	Nên thường bồi dưỡng thức ăn khiêm tốn, cung kính, dung thứ, nhẫn chịu và khoan hậu, cần uống nhiều nước thành thật, lễ nghĩa, nhường nhịn, cần cù, tiết kiệm .
友致富是暴富，一夕成名乃 名，暴富暴發富難守，虛名不 名累人。	Một đêm trở thành giàu có là kẻ giàu giả, một đêm thành danh là hư danh, kẻ giàu giả giàu nhanh giàu khó giữ, hư danh không xứng danh lụy thân.
盲難遇正常事，勿因孤獨不 人；少煩少惱福德長，多思多 章礙增。	Tri âm khó gặp là việc bình thường, chớ vì cô độc mà tự xa lánh người; bớt phiền bớt náo phước đức tăng, càng suy nghĩ chướng ngại càng tăng.
心防人易遭鬼，知己知彼逢 人，富貴貧賤皆布施，自利利 眾生。	Đa nghi phòng người dễ gặp ma, biết ta biết người gặp quý nhân, giàu sang nghèo hèn đều ban tặng, tự lợi lợi người lợi chúng sinh.
主在世，當備四得：生得其 老得其福，病得健康，死得 時，萬千幸福在其中矣。	Người sống trên đời phải đủ bốn cái được: sinh được nơi, già được phước, bệnh được lành, chết được lúc, muôn ngàn hạnh phúc bao quát qua.
貴未必只三代，賢哲未必生 寒門；富貴當積德，寒門須勤 ，	Giàu sang không hẳn chỉ ba đời, hiền triết chưa hẳn xuất thân từ nhà nghèo; giàu sang cần phải tích đức, nhà nghèo cần phải siêng năng.
善沒有條件。	Hành thiện không cần điều kiện.
昔生命，為自己加油。	Trân trọng cuộc sống, tự khích lệ mình.
文版	越南文
穀法師108自在語(第四集)	108 lời tự tại của thầy Thánh Nghiêm (tập IV)
靈環保	BẢO VỆ MÔI TRƯỜNG TÂM LINH
平常心面對不平常之事。	Dùng tâm bình thường đối diện với việc không bình thường.
理讓三分，理直氣要柔。	Có lý vẫn phải nhường nhịn, dù lý ngay lời vẫn phải dịu dàng.

馬上回到呼吸。體驗呼吸、感受呼吸，就能漸漸安穩下來。	lập tức nhìn lại hơi thở. Thử nghiệm và nhận biết hơi thở thì tâm sẽ dần dần ổn định lại.
不安，主要是受到環境或者體因素的影響。如果能夠照自己的心，瞭解自己的身心，便能自在平安。	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 .
竟是我們的鏡子，發現自己言行舉止讓他人不舒服、驚或者不以為然，要馬上反、懺悔、改進。	Môi trường là tấm gương phản chiếu cho chúng ta biết, 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.
是我們的老師，我們的心隨處地與當下所做的事、所處環境合而為一，就是在淨土中。	Tâm là thầy của chúng ta, tâm của chúng ta sẽ tùy theo thời gian không gian khác nhau để làm việc, như vậy tâm và hoàn cảnh cần hợp nhất, cách làm như thế là ta đang ở trong cõi tịnh độ.
有高興或痛苦，只要是因為人的評斷，而使我們的心受動、被影響，就是沒有好好保護我們的心，沒有做好心靈環境，	Bất luận vui mừng hay đau khổ, bị người khác bình phẩm mà khiến tâm ta dao động, bị ảnh hưởng không tốt, điều đó có nghĩa là không bảo vệ tốt tâm của ta, không làm tốt việc bảo vệ môi trường tâm linh.
氣，可能是身體上、觀念上或也因素引起的煩惱，不一定表修養不好。如果能夠向內觀照，用智慧來化解煩惱，也不會自害害人了。	Tức giận là một loại 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.
可狀況下，都要照顧好自己心，保持內心的平穩與安定，是心靈的健康，就是心靈環境，	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, đó là bảo vệ môi trường tâm linh.
到不舒服、不愉快的事要調調心是調我們自己的心，不調別人的心。	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.
	Bất luận đối phương là người mình thích hay

論對方是喜歡的人或討厭的，不管遇到任何開心或麻煩事，都要心平氣和地處理事、寺人，這就是「是非要溫柔」。	Bất luận đối phương là người mình thích hay ghét, bất luận sự việc mình gặp là vui hay phiền, đều phải giữ tâm điềm đạm mà xử lý công việc, đối xử với người khác. Điều ấy có nghĩa là dù phải hay quấy đều nên hòa nhã.
柔，是以柔和的心、柔順的態來對待人、處理事，但並不等柔弱。	Nhu mì là dùng tâm dịu dàng, thái độ ôn tồn để đối đãi người khác, xử lý công việc, nhưng không phải nhu nhược.
生的人生，並不是沒有挫折，是在有挫折的狀況下，仍能寺身心平穩，從容以對。	Cuộc sống được tự tại không phải là không bị vấp ngã, mà là khi bị vấp ngã, vẫn giữ được thân tâm bình thản, ung dung để đối diện.
果人人向自然環境求滿足，社會環境求公正，向他人求等，儘管會有若干程度的效，但是終究無法真正化解衝	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 kết quả đạt được tốt như thế nào, rốt cuộc cũng không thể thật sự hóa giải xung đột.
「下」不等於「放棄」。「放下」不想過去、不想未來，心不執「放棄」是什麼都不相信，完失去信心和勇氣。	"Buông xả" không đồng nghĩa "buông bỏ". "Buông xả" là không nghĩ đến quá khứ, không nghĩ đến vị lai, tâm không chấp trước; "buông bỏ" là cái gì cũng không tin, mất hết tự tin và can đảm.
言心，有希望，就能有未來。	Có lòng tin, có hy vọng, ắt có tương lai.
每是煩惱，懺悔是修行。	Hối hận là phiền não, sám hối là tu hành.
心、憂心沒有用，留心、用心是需要的。	Lo lắng, buồn rầu có lợi ích gì; chú tâm, dụng tâm mới là cần thiết.
心情放輕鬆，生病時還是一也生活，一樣地做該做的事，能病得很健康。	Hãy để tâm thanh thoi nhẹ nhàng, khi đau bệnh vẫn sinh hoạt bình thường, vẫn làm việc cần làm, thì người đau bệnh với tâm lành mạnh.
不一定苦，窮不一定苦，勞動一定苦，心苦才是真正的苦。	Bệnh không hẳn là khổ, nghèo không hẳn là khổ, lao động không hẳn là khổ, tâm khổ mới thật sự là khổ.
生病當成是一種體驗，也就苦。	Hãy xem bệnh như là một sự trải nghiệm, thì sẽ không khổ.
	Cứ xem những sự không như ý là sự thể

險，就會有不同的收穫。	nghiệm có ý nghĩa, thì sẽ có tâm lý khác nhau đối với việc không như ý.
里上準備受挫折，就不怕有升。	Có tâm lý chuẩn bị đón nhận sự đào luyện thì sẽ không sợ đào luyện.
主不可能一帆風順，身體難有病痛，工作難免受阻礙，自環境難免起災害；只要心安，有平安。	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 họa. Trước hoàn cảnh đó chỉ cần tâm an thì sẽ có bình an.
固世界隨時可能發生災難， 時做好預防工作和心理準 就能在災難發生時，把傷害 到最低。	Thế giới này lúc nào cũng có thể xảy ra tai họa, cho nên trong cuộc sống bình thường làm tốt công tác dự phòng và có tâm lý chuẩn bị, đến khi xảy ra tai họa thì sẽ giảm thiểu được thiệt hại đến mức tối đa.
果觀念正確，知道生老病死 是自然現象，就不會怨天尤 ，	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.
想兩分鐘，還有許多活路可 只要還有一口呼吸在，就有 很的希望。	Suy ngẫm thêm hai phút, còn rất nhiều đường sống để đi; chỉ cần còn một hơi thở, thì có biết bao hy vọng khôn lường.
要有一口呼吸在，心念一轉， 竟就會跟著轉變，因為環境 無常的。	Chỉ cần còn một hơi thở, tâm niệm chuyển thì môi trường sẽ chuyển theo, bởi vì môi trường sống đều vô thường.
論外在環境如何改變，只要 心安穩、冷靜面對，一定能找 解決問題的辦法。	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.
論忙碌與否，獨處或群居，內 經常保持著安定、祥和、清 就是修禪，便是落實心靈環 ，	Bất luận bận bịu hay không, sống một mình hay sống tập thể, luôn giữ nội tâm an định, hiền hòa, tỉnh rõ, tức là tu thiền, tức là thực hiện đúng bảo vệ môi trường tâm linh.
討、阻撓的聲音並不可怕，能 面對、包容，反而是幫助自己 長的一種助力。	Những lời chống đối, cản trở không đáng sợ, chỉ cần trực diện, bao dung, âu cũng là trợ lực giúp ta trưởng thành.
里問題要心平氣和，心不平、	Xử lý vấn đề phải tâm bình khí hòa, tâm

理問題要心平氣和，心不平、不和，則容易說錯話，讓問題複雜。	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.
責盡分	TẬN TÂM VỚI TRÁCH NHIỆM VÀ BỒN PHẬN
和外在環境和諧相處，首先跟內在的自我和平相處。	Muốn sống hài hòa với môi trường bên ngoài, trước tiên phải sống hòa bình với nội tâm chính mình.
鬆身心、體驗身心，才能夠與戔和平相處。	Thả lỏng thân tâm, cảm nhận thân tâm, mới có thể hòa bình chung sống với chính mình.
夠與自我和諧相處，就能夠刃地瞭解自我，包括自我的點和缺點。	Có thể sống hài hòa với chính mình thì thấu hiểu được chính mình, kể cả ưu khuyết điểm của mình.
要自以為是，也不必小看自	Không nên tự cho mình là đúng, cũng không xem thường chính mình.
跟自己比，不跟他人比，只知力於現在，隨時準備著未來。	Không so bì với chính mình, không so bì với người khác, chỉ nên cố gắng trong hiện tại, luôn chuẩn bị cho tương lai.
常人都喜歡彰顯自己的優點要發揮、要成長，不必長。	Thường thì ai cũng thích phô trương ưu điểm của mình. Điều cần thiết là ưu điểm phải phát huy, phải tăng trưởng, không cần khoe khoang.
主往會隱藏自己的缺點，不願意去面對或承認；若能坦然對自己的缺點，缺點就會愈愈少，問題也會愈來愈小。	Thường thì ai cũng sẽ che giấu khuyết điểm của mình, không chịu đối mặt hay nhìn nhận; nếu như có thể坦然 đối mặt với khuyết điểm của mình, khuyết điểm sẽ ít đi qua từng ngày, vấn đề xấu cũng nhỏ đi theo ngày tháng.
楚知道自己的優缺點，瞭解存與生命的意義，是肯定自我的開始。	Biết rõ ưu khuyết điểm của mình, biết rõ ý nghĩa sự sống và cuộc sống, là bước đầu khẳng định chính mình.
定自我而對自己的優缺點不著，不因此驕傲、懊悔，而持不斷地精進努力，便是一種戔的態度。	Khẳng định chính mình nhưng không chấp trước đối với ưu khuyết điểm của mình, cũng không vì thế mà kiêu ngạo, hối hận, cứ không ngừng cố gắng tinh tấn, tức là thái độ vô ngã.
固人的條件不同、智慧不同、	Điều kiện mỗi người khác nhau, trí huệ khác

竟不同、體能不同、背景也不必相提並論；只要腳踏實步步穩健，就能走出一條路	nhau, sức khỏe khác nhau, hoàn cảnh sống cũng khác nhau, đâu cần so đo làm gì; chỉ cần làm việc thực tiễn, vững bước, thì sẽ mở ra một lối sống có ý nghĩa.
的一生之中，如果能有一個確的價值觀並且堅定不變，生命過程中的每個階段，都是相乘相加的人生饗宴。	Trong một đời người, nếu như có một nhân sinh quan rõ ràng và vững chắc không thay đổi, thì mỗi giai đoạn đi qua trong cuộc đời, đều là buổi tiệc thịnh soạn.
私自利，看起來是保障了自 其實不然，損人者終將害	Ích kỷ tư lợi, thoát nhìn tưởng như bảo vệ chính mình, thật ra chẳng phải như vậy. Làm thương tổn đến người khác, rốt cuộc cũng sẽ thương hại đến chính mình.
之所以自私自利，貪得無厭，因為缺乏安全感。	Sở dĩ con người ích kỷ tư lợi, có lòng tham vô đáy, vì người ta cảm thấy không an toàn.
突的產生，往往是因為過度調自我中心。	Nảy sinh xung đột, thường là do quá cường điệu tự ngã.
我中心原是一種生命的動 不見得是壞事，但是如果自 中心太強，經常自以為是、貪 無厭、傲慢或自卑，自己是快 不起來的。	Lấy tự ngã làm trung tâm vốn là động lực của cuộc sống, không hẳn là việc xấu, nhưng nếu như quá đề cao về tự ngã, thường cho mình là đúng, lòng tham không đáy, ngạo mạn hoặc tự ti, thì tự mình không có niềm vui.
越了自私自利、利害得失的 我中心，就能讓心胸開闊、包 心增加，得失心也就減少了。	Vượt qua việc lấy tự ngã làm trung tâm, ích kỷ tư lợi và lợi hại được mất, mở rộng cõi lòng, tăng trưởng lòng bao dung, tâm được mất cũng nhẹ bớt đi.
果能超越個人的利害得失， 會把整體社會、全人類的利 害得失，當成是自己的利害得	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.
們希望自己健康、快樂、平 也希望他人健康、快樂、平 均這種願心，其中也有自我 心，但與自私的自我中心不 乃是利他的菩提心。	Chúng ta mong mình có sức khỏe, hạnh phúc, bình an, cũng mong người khác có sức khỏe, hạnh phúc, bình an, tâm nguyện này cũng có tự ngã, nhưng khác với tự ngã ích kỷ, đó là bỏ đề tâm lợi tha.
主的價值在於奉獻，在奉獻	Giá trị của cuộc sống là sự cống hiến, trong

主的價值在於奉獻，在奉獻中成長，廣結善緣。	quá trình cống hiến được trưởng thành, rộng khắp gieo duyên lành.
主我材必有所用，每個人出時，就已帶著責任和價值來世上。這份「用處」，是對人類史負責，對全體社會盡責。	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.
人生命雖然渺小，只要發揮能所長，克盡一己之力，就是寅了人類歷史承先啟後的角	Sinh mạng của một con người tuy nhỏ bé, nhưng cần phát huy sở trường, làm hết sức mình, thì đã đóng vai trò kế thừa và chuyển tiếp lịch sử nhân loại.
事心存感恩，努力當下，把自當成是承先啟後的「輸血」，一方面接受先人的養分，把自己的養分往下傳，就是盡生命之責。	Đối với sự việc cần có lòng cảm ơn, cố gắng trong hiện tại, xem mình như là "mạch máu" kế thừa chuyển tiếp, một mặt kế thừa tinh hoa của người trước, mặt khác đem tinh hoa của mình truyền cho người sau, có nghĩa là làm tròn bổn phận trách nhiệm đối với cuộc sống.
一天和尚撞一日鐘，在什麼內身分、職位和角色，就要盡盡力、盡責盡分，便是把握當就是心靈環保。	Một ngày làm sư thì phải có bổn phận một ngày tu hành. Dù ở bất kỳ thân phận nào, chức vụ vai trò nào cũng phải tận tâm tận lực những việc ở hiện tại, tức là bảo vệ môi trường tâm linh.
甘情願奉獻自己的所有、所利益家人、親友，乃至一切主，成為大眾所需要的人，便一個「要人」。	Vui vẻ đồng lòng cống hiến những gì mình có, mình biết, làm lợi ích cho bạn bè người thân, cho đến tất cả chúng sanh, trở thành người mà mọi người cần, như vậy mình là một "nhân vật quan trọng".
悲智慧	TỪ BI TRÍ HUỆ
主的苦與樂，往往來自心的險。若能把人生的苦樂，當成曾長慈悲心和智慧心的過就是大自在人。	Cuộc đời khổ hay vui thường đến từ sự thể nghiệm 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.
中不存得失想，便是世間無	Trong tâm không còn nghĩ được mất, tức là người rảnh rang trên đời. Rảnh rang không

而是做事、任事之間，心中有罣礙。	phải không việc làm, không làm việc, mà là trong lúc làm việc, đảm nhận việc tâm không có trở ngại gì.
要常以眾人的安樂為安樂，眾生的幸福為幸福，必然就一個平安的人了。	Luôn luôn lấy cái vui của mọi người làm niềm vui cho mình, lấy hạnh phúc của chúng sinh làm hạnh phúc cho mình, chắc chắn người ấy là người bình an.
人都可助人，真心的讚美人、勸人、安慰人，給人勉勵、疏就是在幫助人。	Ai ai cũng có thể giúp người, thật lòng khen ngợi, cổ vũ, an ủi, khuyến khích người khác, tức là đang giúp đỡ người khác.
花結果是自然現象，開花而結果也是正常，這就是因緣。	Đâm hoa trổ quả là hiện tượng tự nhiên, đâm hoa mà không trổ quả cũng là chuyện bình thường, đây cũng là nhân duyên.
是主觀的條件，緣是客觀的素；主觀的條件可以掌握，客觀因素則要經營。	Nhân là điều kiện chủ quan, duyên là nhân tố khách quan; điều kiện chủ quan có thể nắm bắt, nhân tố khách quan phải gây dựng.
有因緣的認知，便能從憂苦惱得到解脫。	Nhận biết được nhân duyên mới có thể giải thoát trong ưu phiền khổ não.
青的成功與否，雖然不去計然而一分努力、一份用心，是增上緣。	Việc có thành hay không, tuy không màng đến, nhưng mỗi phần cố gắng, mỗi phần dụng tâm, đều là tăng thượng duyên.
緣需要用心把握，假使因緣未成熟，不妨再等等吧！等加上努力，才能在因緣成熟好好把握。	Nhân duyên cần phải dụng tâm nắm bắt, nếu như nhân duyên chưa chín mùi, thì phải trông chờ thôi! Trông chờ và nỗ lực mới có thể nắm bắt tốt khi nhân duyên chín mùi.
「命」與「認命」不同。「認命」消極的態度，完全放棄生命作為；「知命」則是認知萬事萬有其因緣，該來的總是會來，並皆然。	"Biết vận mệnh" và "chấp nhận vận mệnh" là hai thế giới hoàn toàn khác nhau. "Chấp nhận vận mệnh" là thái độ tiêu cực, hoàn toàn buông bỏ cuộc sống; "biết vận mệnh" là nhận biết nhân duyên của vạn sự vạn vật, điều gì đến ắt sẽ đến, thuận duyên hay nghịch cảnh cũng vậy.
能知命，便能坦然面對人生際遇。	Hiểu rõ mạng sống mới có thể坦然 đối mặt với mọi cảnh ngộ trong cuộc sống.
	Trong bất cứ tình huống nào, đối với người

可狀況下，對人要尊重，對事負責，對自己要有智慧。	Trong bất cứ tình huống nào, đối với người khác cũng phải tôn trọng, đối với công việc phải chịu trách nhiệm, đối với mình phải có trí huệ.
悲，是對任何人不僅不去傷也，還要去幫助他。	Từ bi là đối với bất cứ ai không những không làm hại họ, mà còn giúp đỡ họ.
論何時何地，不傷害人、不妨人，就是保護自己，也保護他，	Bất luận lúc nào, ở đâu, không nên làm hại người, không gây trở ngại cho người, vì bảo vệ chính mình, cũng là bảo vệ người khác.
以自我中心的立場，而以客甚至超越主觀、客觀的立場對待人、處理事，自己犯的錯就會少一些，對人也會慈悲，	Không nên lấy cá nhân làm trung tâm, mà nên lấy quan điểm khách quan, thậm chí vượt qua cả quan điểm chủ quan và khách quan để đối đãi với người khác, xử lý công việc như vậy, sai lầm mình mắc phải sẽ bớt đi, đối với người khác cũng từ bi hơn.
底下沒有真正的壞人，只有了錯事的人；沒有真正惡心的只是觀念出了差錯。	Trên đời không có người hoàn toàn xấu, chỉ có người làm sai; không có người hoàn toàn làm ác, chỉ có quan niệm sai lệch.
悲，是以平等、無差別、非對內態度，來看待一切人。	Từ bi là dùng thái độ bình đẳng, không phân biệt, không đối lập để đối đãi với mọi người.
慧，是在任何狀況下，心平氣也把自己歸零，處理一切事。	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.
題若能解決，很好！如果不解決或者留下後遺症，也不罪礙，只要盡人事，就不必怨尤人。	Nếu vấn đề giải quyết được, rất tốt ! Nếu như giải quyết không được hoặc để lại di chứng, cũng không phải âu lo, chỉ cần làm hết mình, không cần oán trời trách người.
悲待人，是幫助他、寬恕他、容他、感動他；智慧對事，是對它、接受它、處理它、放下，	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.
悲，是怨親平等地愛護一切主；智慧，是恰到好處地解決勿問題。	Từ bi là thái độ bình đẳng, thương yêu tất cả chúng sinh bất kể người oán hay người thân; trí huệ là phương pháp giải quyết tất cả vấn đề một cách đúng đắn tốt đẹp.

悲要有智慧同行, 缺少智慧慈悲, 很可能自害害人, 雖然好心, 卻做了錯事、害了人。	thiếu trí huệ, rất có thể hại mình hại người, tuy rằng tâm niệm tốt, nhưng làm việc sai, sẽ hại đến người khác.
悲, 並不是做爛好人、做鄉而是做對人有益有利的事, 助他人一起提昇心靈的品質青操。	Từ bi không phải là người làm việc tốt không hợp lý, làm kẻ đạo đức giả, mà là làm việc có lợi ích cho người, giúp mọi người cùng nhau nâng cao phẩm chất, tình cảm và tư tưởng của tâm linh.
樂幸福	AN LẠC HẠNH PHÚC
主處世, 有人「混世」, 有人「出世」。混世, 是渾渾噩噩度甚至造成世界的混亂; 戀是對世間依戀不捨, 執著與己相關的一切。	Nhân sinh xử thế, có người "bất cần đời", có người "tham đắm đời". Bất cần đời là sống lù khù qua ngày, thậm chí khiến thế giới hỗn loạn; tham đắm đời là luyến tiếc thế gian, không buông xả, chấp trước tất cả những gì liên quan đến mình.
主處世, 也有「入世」、「出世」兩種態度。入世, 是參與世間, 齊世界, 以助人為己任; 出則是隱遁山林, 不問世事, 顛白地修行。	Nhân sinh xử thế, cũng có hai thái độ "nhập thế" và "xuất thế". Nhập thế là đi vào đời, cứu giúp đời, lấy giúp người làm bổn phận của mình; xuất thế là ẩn cư trong rừng núi, không màng chuyện đời, tự mình tu hành.
薩行者, 以出世的心做入世工作: 他們走入社會、關懷社會, 救苦救難, 卻不戀棧世間榮, 不貪求名聞利養, 這才是真的解脫者。	Người thực hành 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.
印人生不如意事十常八九, 如意乃意料中事, 就不會覺不自在了。	Hiểu rõ cuộc sống vốn không như ý, thường chiếm đa số như vậy khi ta gặp chuyện không như ý sẽ không cảm thấy bối rối.
定這個世界是不完美的, 有「時雨」, 也有「暴風雨」, 便不過份期待完美了。	Dẫu biết rằng thế giới này không phải là hoàn hảo, có "mưa vàng" thì cũng có "mưa bão". Hiểu rõ điều này sẽ không mong đón tốt đẹp một cách quá đáng.
	Chúng ta thường tự hỏi có hạnh phúc không?

門應該常常問自己快樂嗎？快樂嗎？快樂，並不是來物質條件的刺激，而是內心的安定與平靜。	Chúng ta thường tự hỏi có hạnh phúc không? Có thật sự hạnh phúc không? Niềm hạnh phúc không phải đến từ ham muốn về vật chất, mà là sự thanh thoi, vững chãi, chân chính từ nội tâm.
人相處，口不出惡言，就是保也人，也保護自己。	Cư xử với người, miệng không buông lời ác, tức là bảo vệ người ta, cũng là bảo vệ chính mình.
人互動，給人空間就是給自空間。	Làm việc chung với người khác, cần để cho người có không gian suy nghĩ quyết định, điều đó cũng có nghĩa là để cho chính mình có quyền chọn lựa.
任何事，一定要抱持積極樂觀的態度，自己快樂，才能讓他也快樂。	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.
如果只追求快樂，而不願意責任，這種快樂並不持久，而主成為心理上的負擔。	Nếu như chỉ biết tìm đến niềm vui mà không chịu gánh vác trách nhiệm, niềm vui như thế này không bền, thường trở thành gánh nặng của tâm lý.
我們為他人奉獻時，自己就生成長，會有一種成就感；這成長與成就感交織的喜悅，是欣慰的快樂。	Khi chúng ta đang cống hiến 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 mừng của sự hài lòng.
厭惡、仇恨心看世界，或讓欲無止盡地增長，都與快樂背而馳。	Nhìn đời bằng con mắt chán ghét, thù hận, hoặc bỏ mặc dục vọng tha hồ tăng trưởng, đều là cách đi ngược lại với đạo lý.
一分奉獻心，少一點自私自就有平安，就會快樂。	Thêm một tấm lòng cống hiến, bớt một ít tư lợi ích kỷ, thì sẽ có bình an hạnh phúc.
淺不自私，有錢大家賺；大家淺賺，才是最可靠的財富。	Kiểm tiền không ích kỷ, ở đâu kiếm được tiền cùng nhau kiếm; mọi người kiếm được tiền, mới là của cải bền vững.
富要取之有道，除了與生俱的福報，還要加上後天的努	Kiểm tiền tài phải hợp với đạo đức, ngoài phước báo sẵn có, còn phải cộng thêm cố gắng của đời nay, đồng thời phải gieo duyên lành

	với mọi người.
富有世間財、智慧財和功德 若能三者兼備，一定平安、 康、快樂、幸福。	Có 3 loại giàu có: 1. Sự giàu có về của cải vật chất; 2. Trí huệ; 3. Công đức. Nếu có đủ cả ba, nhất định sẽ bình an, có sức khỏe, vui vẻ, hạnh phúc.
故好事，多給人方便，是功德 觀念正確，懂得化解煩惱， 智慧財。	Làm nhiều việc tốt, giúp đỡ nhiều người là tài sản công đức; quan niệm đúng đắn, biết hóa giải phiền não là tài sản trí huệ.
間財固然重要，若能把財富 或工具，用來布施救濟、公 行善，才是真正的大富貴者。	Của cải vật chất của thế gian dĩ nhiên rất quan trọng đối với cuộc sống, tuy nhiên nếu 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.
福人生要有「三Q」:「IQ」學習 力、「EQ」情緒管理能力，以 「MQ」道德的品質，後者即幫 人、利益人、關懷人。	Cuộc đời hạnh phúc phải có "3Q": "IQ" khả năng học tập, "EQ" khả năng quản lý tâm ý và "MQ" phẩm chất đạo đức. Trong đó, "MQ" là sự giúp đỡ, đem lại lợi ích và quan tâm đến người khác.
生環境愈是不景氣，個人愈 要保持身心健康，多做些有 於人的事。	Môi trường bên ngoài càng suy thoái bao nhiêu, càng phải giữ thân tâm mình lành mạnh bấy nhiêu, làm nhiều việc có ích cho người khác.
奉獻心的人，就不會擔心自 不受照顧；有了願心，便有心 去照顧人。能夠照顧人，也就 夠照顧自己。	Người có lòng cống hiến, người ấy sẽ không có nỗi lo, mình không được chăm sóc, vì đã có lòng lo cho người, thì cũng chăm sóc được chính mình.
一期生命雖然短暫，卻要 無限的悲願心。	Kiếp người tuy ngắn ngủi, nhưng phải phát tâm từ bi vô biên.
事盡心盡力，隨順因緣，緣熟 或。	Phàm việc gì cũng tận tâm tận lực, tùy thuận nhân duyên, đủ duyên thì việc thành.
了眾生所做的一切事情，必 心想事成。	Mọi việc làm là vì chúng sinh, ắt sẽ được toại nguyện.
善沒有大小之分，只要抱著 固善念，心就是平安的。	Hành thiện không phân lớn nhỏ, chỉ cần có thiện niệm, tâm sẽ bình an.
	Tốt nhất nên phát nguyện làm việc lợi mình

好能夠發利人利己的好願，少要做到利己而不損人，對人沒有傷害。	Tốt nhất nên phát nguyện làm việc lợi mình lợi người, ít nhất cũng phải làm được lợi mình mà không tổn hại người khác, không làm hại người khác.
願有其次第，從小處著手，從願開始。存好心、說好話、做事，是人人可以做到，人人可均善願。	Phát nguyện cần có tuần tự, bắt tay từ chỗ nhỏ, bắt đầu từ nguyện gần. Giữ tâm tốt, nói lời tốt, làm việc tốt, là hạnh nguyện lành ai ai cũng làm được, ai ai cũng phát nguyện được.
好話、做好事，少造惡業，就改變個人的命運，也能把人的共業扭轉過來。	Nói lời tốt, làm việc tốt, bớt tạo ác nghiệp, ắt cải tạo được nghiệp riêng của cá nhân, cũng có thể xoay chuyển nghiệp chung của nhân loại.
善要讓人知，卻不求回報。我鼓勵大家都來做好事，讓好更普及、更多響應、更長久。	Làm việc thiện phải cho người ta biết, nhưng không cầu đáp trả. Chúng ta khuyến khích mọi người nên làm việc tốt, để việc tốt càng được nhân rộng, nhiều hưởng ứng và nghiệp thiện càng lâu dài.