

	中文版	越南文版
	聖嚴法師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
1	需要的不多，想要的太多。	Điều cần có bao nhiêu, sao mong muốn lại quá nhiều.
2	知恩報恩為先，利人便是利己。	Biết ơn đền ơn phải trước hết, giúp người đâu khác giúp chính mình.
3	盡心盡力第一，不爭你我多少。	Tận tâm tận lực là trên hết, không tranh người ít kẻ nhiều.
4	慈悲沒有敵人，智慧不起煩惱。	Từ bi thì không có kẻ thù, trí tuệ thì không khởi phiền muộn.
5	忙人時間最多，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.
6	布施的人有福，行善的人快樂。	Người bố thí thì có phước, người hành thiện được an lạc.
7	心量要大，自我要小。	Tâm lượng phải lớn, cái tôi phải nhỏ.
8	要能放下，才能提起。提放自如，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.
9	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。	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.
10	提得起放得下，年年吉祥如意；用智慧種福田，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.
11	身心常放鬆，逢人面帶笑；放鬆能使我们身心健康，帶笑容易增進彼此友誼。	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.
12	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。	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.

13	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。	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.
14	四安：安心、安身、安家、安業。	Cần bốn điều an là: Tâm an, thân an, nhà an, nghề nghiệp an.
15	四要：需要、想要、能要、該要。	Bốn điều lấy là: cần lấy, muốn lấy, có thể lấy, nên lấy.
16	四感：感恩、感謝、感化、感動。	Bốn loại cảm: Cảm ơn, cảm tạ, cảm hóa, cảm động.
17	四它：面對它、接受它、處理它、放下它。	Bốn thái độ trước một sự việc: đối diện nó, chấp nhận nó, giải quyết nó, buông xả nó.
18	四福：知福、惜福、培福、種福。	Bốn điều phước: biết phước, quý phước, bồi dưỡng phước, vun trồng phước.
19	能要、該要的才要；不能要、不該要的絕對不要。	Những điều có thể lấy, nên lấy thì mới lấy; Những điều không thể lấy, không nên lấy thì tuyệt đối không lấy.
20	感恩能使我們成長，報恩能助我們成就。	Biết ơn giúp chúng ta trưởng thành, báo ơn giúp chúng ta thành tựu.
21	感謝給我們機會，順境、逆境皆是恩人。	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.
22	遇到好事，要隨喜、讚歎、鼓勵，並且虛心學習。	Gặp việc tốt, phải tùy hỷ, tán thán, khích lệ và khiêm tốn học hỏi.
23	少批評、多讚美，是避免造口業的好方法。	Ít phê phán, thường khen ngợi, là phương pháp hay để tránh tạo khẩu nghiệp.
24	平常心就是最自在、最愉快的心。	Tâm bình thường chính là tâm tự tại, an lạc nhất.
25	踏實地走一步路，勝過說一百句空洞的漂亮語。	Làm một việc hữu ích thực tế còn hơn nói một trăm câu hoa mỹ mà vô nghĩa.
26	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。	Biết được khuyết điểm của mình càng nhiều, thì mức độ trưởng thành càng nhanh, tự mình có niềm tin thì cuộc sống càng kiên định vững chắc.

27	多聽多看少說話，快手快腳慢用錢。	Cần nghe nhiều xem nhiều, nhưng nói năng ít lại; cần nhanh tay nhanh chân nhưng cần thận việc tiêu tiền.
28	唯有體驗了艱苦的境遇，才會有精進奮發的心。	Chỉ sau khi trải nghiệm cảnh ngộ gian khó, mới có được tâm tinh tấn chân phần.
29	踏踏實實做人，心胸要廣大；穩穩當當做事，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
30	忙而不亂，累而不疲。	Bận mà không rộn, mệt mà không mỏi.
31	忙得快樂，累得歡喜。	Bận mà vui vẻ, mệt mà hoan hỉ.
32	「忙」沒關係，不「煩」就好。	Tuy bận rộn nhưng không sao cả, đừng biến nó thành buồn phiền là được.
	<b>中文(正體)版</b>	<b>越南文版</b>
	<b>聖嚴法師108自在語(第二集)</b>	<b>108 lời tự tại của thầy Thánh Nghiêm (tập II)</b>
	<b>自在人生</b>	<b>Nhân sanh tự tại</b>
1	謙下尊上，是菩薩行者的重要功課。	Khiêm nhượng kẻ dưới, tôn kính người trên là bài học quan trọng cho hành giả Bồ Tát.
2	用奉獻代替爭取，以惜福代替享福。	Lấy tinh thần hiến dâng thay thế cho sự tranh giành, lấy sự tích phước thay thế cho sự hưởng phước.
3	自愛愛人，愛一切眾生；自救救人，救一切眾生。	Yêu mình yêu người, yêu tất cả chúng sinh; cứu mình cứu người, cứu tất cả chúng sinh.
4	利他，是不求果報及回饋的清淨心。	Lợi tha là tâm thanh tịnh không cầu quả báo và sự đền đáp.
5	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。	Nguồn gốc của sự chiếm hữu và công 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, công hiến là yêu thương bao la vô tư hỷ xả.

6	道理是拿來要求自己，不是用來苛求他人。	Đạo lý là để yêu cầu chính mình, không phải dùng để áp đặt cho người khác.
7	要有當別人墊腳石的心量，要有成就他人的胸襟。	Phải có lòng độ lượng làm nền tảng, thì mới có tấm lòng giúp người khác thành tựu.
8	讓人產生誤解，就是自己的不是。	Khiến người ta nảy sinh hiểu lầm, tức là lỗi của ta vậy.
9	做事時多為別人想一想，犯錯時多對自己看一看。	Khi làm việc nên nghĩ vì người ta nhiều hơn, khi phạm lỗi nên tự xem xét lại chính mình.
10	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。	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.
11	放不下自己是沒有智慧，放不下他人是沒有慈悲。	Không buông xả được chính mình là không có trí tuệ, không buông xả được người khác là không có từ bi.
12	與人相遇，一聲「我為你祝福！」就能贏得友誼，獲得平安。	Gặp nhau nói tiếng “Minh chúc phúc bạn!” thì có được tình hữu nghị, có được sự bình an.
13	對人付出友誼，伸出援手，就是在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.
14	少點口舌少是非，多點真誠多平安。	Bớt lời tranh cãi thì bớt lời thị phi, thêm lòng chân thành thêm bình an.
15	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。	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.
16	要把眾生的幸福提起，要把自我的成就放下。	Phải nhắc lên hạnh phúc của mọi người, phải buông xả thành tựu của chính mình.
17	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。	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.

18	剛強者傷人不利己，柔忍者和眾必自安。	Người cương cường tổn hại người ta mà không lợi mình, người nhu mì hoà hợp với mọi người ắt tự bình an.
19	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。	Người làm cho người khác sống trong an ổn, 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.
20	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。	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.
21	有智慧作分寸的人，一定不會跟人家喋喋不休。	Người có trí huệ là người biết chừng mực, chắc chắn không nói huyên thuyên.
22	和和氣氣與人相處，平平安安日子好過。	Ứng xử hài hòa với người, mọi ngày cuộc sống đều bình an.
23	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。	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.
24	為他人減少煩惱是慈悲，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.
25	不要拿自己的鞋子叫別人穿，也不要將別人的問題變成自己的問題。	Đừng đem giày của mình bảo người khác mang, cũng đừng đem vấn đề của người khác biến thành vấn đề của chính mình.
	<b>簡單生活</b>	<b>Đời sống đơn giản</b>
26	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。	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.
27	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。	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.

28	逢人結恩不結怨，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.
29	一個笑容，一句好話，都是廣結善緣的大布施。	Một nụ cười, một lời tốt, đều là cách ban tặng để gieo duyên lành rộng khắp.
30	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。	Chỉ cần ít chạy theo những cảm xúc vô nghĩa, thì sẽ giảm bớt những phiền não không cần thiết.
31	奉獻是為了報恩，懺悔是為了律己。	Cống hiến là để báo ơn, sám hối là để xét mình.
32	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。	Người hết lòng hết sức mang đến lợi ích cho người khác để mình trưởng thành, là người thành công.
33	做人處事要「內方」而「外圓」，「內方」就是原則，「外圓」就是通達。	Làm người khi đối nhân xử thế phải trong vuông ngoài tròn. Trong vuông là có nguyên tắc, ngoài tròn là sự hiểu biết.
34	當我們無力幫助他人，至少可以停止傷害別人。	Khi ta không có năng lực giúp đỡ người khác, thì ít ra cũng có thể chấm dứt làm hại người khác.
35	多積一點口德，少造一點口過，就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.
36	人生要在和諧中求發展，又在努力中見其希望。	Cuộc sống cần phải trong sự hòa hợp để mong cầu phát triển, và trong sự nỗ lực để thấy được hy vọng.
37	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。	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.
38	家庭的溫暖在於互敬互愛，家庭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.
39	做老闆，得失心要少一些，把誠心、信譽放在心上，便會有勝算。	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.

40	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。	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 bời rời, như vậy làm tổn thương mình càng lớn.
41	內心的苦難，增長我們的智慧；生活的苦難，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 phước báo cho chúng ta.
42	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。	Đối với sự sống nên tràn đầy hy vọng mệnh mông; đối cái chết nên luôn làm tốt chuẩn bị vãng sanh.
43	清楚知道自己的「需要」，化解個人欲望的「想要」。	Hiểu rõ những gì mình cần, hóa giải ham muốn cá nhân.
44	凡事要正面解讀，逆向思考。	Đối với sự việc cần phải hiểu rõ mặt phải và suy nghĩ mặt trái của nó.
45	失敗了再努力，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.
46	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。	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.
47	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。	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.
48	順逆兩種境遇都是增上因緣，要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.
49	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。	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.

50	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。	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.
51	化解不愉快的方法，是要誠懇、主動、明快，不要猶豫、被動、等待。	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.
52	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。	Làm bất cứ việc gì trên đời đều luôn có sự khó khăn, cần giữ vững niềm tin và kiên nhẫn, thì ít nhất có thể tạo ra một số thành tích.
53	活在當下，不悔惱過去，不擔心未來。	Sống với hiện tại, không hối tiếc quá khứ, không lo ngại về tương lai.
54	減輕壓力的好辦法，就是少存一些得失心，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 thưởng thức.
55	對於過去，無怨無悔；對於未來，積極準備；對於現在，步步踏實。	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.
56	不要光是口說感恩，必須化為報恩的行動。	Đừng chỉ nói suông tiếng cảm ơn, cần chuyển lời cảm ơn thành hành động báo ơn.
57	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。	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.
58	把自我的利害得失放下，才能有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 màu nhiệm thông suốt của vạn vật.



	如意吉祥	Như ý tốt lành
59	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。	Bệnh tật nên đến cho bác sĩ chăm sóc, sinh mạng gửi cho Bồ Tát, thì ta là người khỏe mạnh thành thoi.
60	人往往因為沒有認清自己，而給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.
61	人生第一要務是學做人，那就是盡心、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.
62	處理私人的事可以用「情」，處理公共事務，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.
63	與其爭取不可能得到的東西，不如善自珍惜運用所擁有的。	Cùng người khác tranh giành những thứ không thể có được, chi bằng trân trọng và sử dụng những gì đã có.
64	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。	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.
65	若能真正放下一切，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.
66	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。	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.
67	不要跟他人比高比低，只要自己盡心盡力。	Đừng so bì hơn kém với người khác, ta chỉ cần tận tâm tận lực.
68	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。	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.
69	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。	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.
70	只要無所貪求，無所執著，即能保有尊嚴，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.

71	若能珍惜當下每一個因緣，每一個當下，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.
72	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。	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.
73	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。	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.
74	說話算話，用真心講實話，用好心講好話，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.
75	雖然身為平常人，責任心要擔起來，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.
76	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。	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.
77	一帆風順時，不要得意忘形；一波三折時，不必灰心喪志。	Khi thuận buồm xuôi gió, không nên say sưa mãn nguyện, khi gặp phong ba trắc trở, không nên chán nản thất vọng.
78	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。	Nếu tâm lượng nhỏ hẹp tham lam vô độ, thì dầu cho sống trong giàu có cũng không được hạnh phúc vui vẻ.
79	人生要在平淡中求進步，又在艱苦中見其光輝。	Con người phải từ cuộc sống bình thường để mong tiến bộ, từ trong gian nan khổ cực mới thấy điều vẻ vang.
80	人生要在安定中求富足，又在鍛鍊中見其莊嚴。	Đời người nên tìm giàu có trong yên ổn, trong tôi luyện thấy được sự trang nghiêm.
81	擁有穩定的情緒，才是立於不敗之地的基礎。	Có được một tinh thần ổn định, mới là nền tảng cho sự thành công.

	<b>心靈成長</b>	<b>Tâm linh tăng trưởng</b>
82	心不隨境，是禪定的工夫；心不離境，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.
83	以退為進、以默為辯、以奉獻他人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.
84	佛在心中，佛在口中，佛在我們的日常生活中。	Phật trong lòng ta, Phật trong lời ta, Phật trong đời sống ta.
85	慈悲是具有理智的感情，智慧是富有彈性的理智。	Từ bi là tình cảm có lý trí, trí huệ là lý trí biết linh hoạt.
86	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。	Nam Bắc Đông Tây đều tốt cả, đi đứng nằm ngồi đều là đạo; trong lòng luôn có sự hổ thẹn, sám hối đền ơn phẩm đức cao.
87	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」。	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".
88	當煩惱現前，不要對抗，要用慚愧心、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.
89	踏實的體驗生命，就是禪修。	Thiết thật thể nghiệm đời người, đó là tu tập thiền định.
90	擁有身心的健康，才是生命中最大的財富。	Có được thân tâm khỏe mạnh mới là tài sản lớn nhất của đời người.
91	呼吸即是財富，活著就有希望。	Hơi thở là tài sản, còn sống còn hy vọng.
92	心裡如果「打結」了，最好能向內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.
93	被煩惱撞著了，此時最好享受自己呼吸的感覺。	Khi bị phiền não khuấy nhiễu, lúc ấy tốt hơn hết là hưởng thụ cái cảm giác của hơi thở.
94	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。	Khi lòng có trở ngại, thế giới trong mắt quá bất bình. Khi lòng không phiền não, thế giới trước mắt thật mỹ lệ.

95	心不開朗就是苦，心境豁達就能轉苦為樂。	Lòng không cởi mở là khổ, tâm hồn rộng rãi sáng tỏ thì biến khổ thành vui.
96	生滅現象是世間常態，若能洞察生滅現象，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.
97	把心念轉過來，命運也就好轉過來。	Biến đổi được tâm niệm, như vậy vận mệnh xấu cũng sẽ thay đổi tốt.
98	智慧並不只是通曉經典，而是要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.
99	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。	Phiền não tức bồ đề, không phải là không có phiền não, mà tuy có phiền não, nhưng không xem đó là phiền não.
100	只要心平氣和，生活便能快樂。	Chỉ cần tâm bình khí hòa, cuộc sống sẽ an vui.
101	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？	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?
102	操心就有事，放心便無事。	Bận tâm thì có phiền não, tâm buông xả xuất hiện thì chẳng có phiền não nào tồn tại.
103	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。	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".
104	要重視善因的培育，不要只期待美果的享受。	Nên chú trọng vun bồi nhân tốt, không nên chỉ chờ đợi hưởng thụ cái quả đẹp.
105	當你體認到自己的智慧不足時，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.
106	心要如牆壁，雖然不動，確有作用。	Lòng nên như bức tường, tuy không động đậy, nhưng có tác dụng.
107	要做無塵的反射鏡，明鑑一切物，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.

108	當大家都在盲目地爭奪之時，你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.
	<b>中文(正體)版</b>	<b>越南文</b>
	<b>聖嚴法師108自在語(第三集)</b>	<b>108 lời tự tại của thầy Thánh Nghiêm (tập III)</b>
	<b>慈悲行願</b>	<b>Hạnh nguyện từ bi</b>
1	為為善惡在一念間，修修福慧於方寸中。	Làm thiện hay làm ác chỉ cách nhau trong một niệm, tu phước hay tu huệ cũng cách nhau trong gang tấc.
2	星星之火足以燎原，小小善願能救世界。	Một tia lửa nhỏ đủ đốt cháy cả cánh đồng, việc lành nhỏ cũng có thể cứu được thế giới.
3	天地有作育大德，我豈無慈悲宏願。	Trời đất có cái đức lớn nuôi dưỡng muôn vật, há nào ta lại không có lòng từ bi phát đại nguyện.
4	救度眾生是提起，不住著相是放下。	Cứu độ chúng sinh là nhắc lên, không có chấp là buông xuống.
5	漫天紅塵心勿染，遍地荊棘杖竹行。	Bụi hồng ngập trời tâm không nhiễm, chông gai khắp nơi vẫn chống gậy đi.
6	慈悲必春風化雨，智慧當日光普照。	Lòng từ bi tất như mưa thuận gió hòa, tâm trí huệ sẽ như ánh sáng chiếu khắp mọi nơi.
7	悲善拔苦慈予樂，智火滅罪慧斷惑。	Bi khéo trừ khổ, Từ cho lạc, lửa Trí diệt tội, Huệ đoạn mê lầm.
8	有大智慧有大願，無量福德無量壽。	Có đại trí huệ và đại nguyện, phước đức vô lượng, tuổi thọ cũng vô biên.
9	若見心中如來藏，三界火宅化紅蓮。	Nếu thấy Như Lai Tạng ở trong tâm, nhà lửa tam giới hóa sen hồng.
10	應無所住而生其心，是入慈悲門。	Ứng vô sở trụ nhi sinh kỳ tâm là vào cửa từ bi.
11	道心之中有施無畏。	Trong đạo tâm có bố thí vô úy.
12	放下萬緣時，眾生一肩挑。	Khi buông xả tất cả, đồng nghĩa kẻ vai gánh vác chúng sinh.
13	安寧身心靈，安定家與業。	Thân tâm an lành, gia đình và sự nghiệp sẽ ổn định.

14	南山老松早已衰老，北斗壽星尚甚年輕。	Cội tùng ở Nam Sơn đã già cỗi, nhưng tuổi thọ sao Bắc Đẩu vẫn thanh xuân.
15	神龍潛藏深潭大澤，猛虎高臥危崖險窟。	Thần long tàng ẩn chốn đầm sâu trạch lớn, mãnh hổ sống nơi cùng cốc cao sơn.
16	佛法無他，只有壹味，自利利人的解脫味也。	Phật pháp không khác chỉ một vị, tự lợi lợi người giải thoát thôi.
17	常念觀音菩薩，心安就有平安。	Thường niệm bồ tát Quán Âm, tâm được an lành thì cuộc sống có bình an.
18	朝山禮拜來修行，祈福消災願易成；口唱耳聽心恭敬，三步一拜向前行；身心舒暢好感應，業消障除福慧增。	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.
19	一鉢乞食千家飯，孤僧杖竹萬里遊；隨緣應化莫擁有，緣畢放身撒兩手。	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.
20	放下不等放棄，是為脫困，是為提起；要能放下才能提起，提放自如是在人。	Buông không phải là bỏ, là vì thoát khốn, 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.
	<b>人間智慧</b>	<b>Trí huệ cuộc đời</b>
21	遇事正面解讀逆向思考，成事確立方向鍥而不捨。	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.
22	路遇懸崖峭壁走過去，巧過人間仙境莫逗留。	Đường gặp vách cao vực thẳm đã vượt qua, khéo tránh bồng lai tiên cảnh không dừng chân lại.
23	權勢財富屬社會共享，禍福苦樂乃各人因緣。	Quyền thế tiền tài là của xã hội cùng hưởng, nhưng họa phước khổ vui là nhân duyên riêng của mỗi người.

24	誘以名利權位不動心， 陷於千軍萬馬無所懼。	Bị dụ dỗ bằng danh lợi quyền thế nhưng tâm bất động, bị bao vây bởi ngàn quân vạn mã lòng vẫn an bình.
25	天不錯地不錯是心錯， 他有理你有理我沒理。	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.
26	莫怨孝子賢孫何其少， 但問養育兒女怎麼教。	Chớ oán con hiếu cháu hiền sao ít ỏi, mà nên tự hỏi nuôi dạy chúng như thế nào.
27	學問的領域重在研究， 經驗的範疇則為實踐。	Lĩnh vực học vấn trọng ở việc nghiên cứu, phạm trù của kinh nghiệm phải trải qua thực hành.
28	漫漫長夜無夢春宵短， 茫茫苦海有船彼岸近。	Đêm dài đằng đẵng không mộng đêm xuân ngắn, bể khổ mênh mông có thuyền thì bên gần.
29	倚般若杵碎萬千障礙， 運福德斧建人間淨土。	Đem chày Bát Nhã đập nát muôn ngàn chướng ngại, vận dụng rìu phước đức kiến tạo tịnh độ ở thế gian.
30	駕行般若船苦海普渡， 常登涅槃山心性不動。	Lái thuyền Bát Nhã phổ độ biển khổ mênh mông, lên núi Niết Bàn tâm tính không hề lay động.
31	河山猶在， 景物遷移； 日月長運， 人事全非。	Non sông vẫn đó, cảnh vật dịch chuyển; nhật nguyệt vận hành, người việc khác xưa.
32	天上人間樂與苦， 自心造作自身受。	Niềm vui nỗi khổ ở cõi trời thế gian, đều do tự tâm mình tạo tác, cho nên chính mình phải thọ nhận.
33	青山綠水廣長舌， 鳥語花香說妙法。	Non xanh nước biếc thốt lời chân thật, chim hót hoa thơm thuyết pháp diệu huyền.
34	教育為千秋大業， 賢能乃百代楷模。	Giáo dục là đại nghiệp ngàn thu, người hiền đức mô phạm trăm đời.
35	水深千丈終見底， 山高萬里海中昇。	Nước sâu ngàn dặm cũng có đáy, núi cao vạn lý cũng từ biển nổi lên.
36	雲門日日是好日， 行腳步步履芳草。	Ngài Vân Môn ngày nào cũng ngày tốt, mỗi bước chân đều đi trên cỏ thơm.

37	世間本無垢與淨，祇緣自起分別心。	Cuộc đời vốn không có trong sạch hay ô uế, chỉ do tự mình khởi tâm phân biệt.
38	夕陽西下明天見，旭日東昇近黃昏。	Mặt trời hoàng hôn lặn phía tây, ngày mai lại gặp, mặt trời bình minh mọc phía đông, rồi lại gần hoàng hôn.
39	戲外看戲忘了戲，夢中作夢不知夢。	Người xem kịch quên mất đó là kịch, trong giấc mộng không biết đó là mơ.
40	雨露霜雪本無主，風雲雷電應時現。	Mưa lộ sương tuyết vốn vô chủ, gió mây sấm chớp đủ duyên hiện.
41	危機化為轉機時，絕路走出活路人。	Lúc nguy cơ biến thành thời cơ chuyển đổi, nơi đường cùng bước ra là người mở đường sống.
42	天堂地獄由心造，成佛作祖心外無。	Thiên đường địa ngục do tâm tạo, làm Phật làm Tổ không ngoài tâm.
43	驚覺執迷已近悟，知迷不悟錯中錯。	Biết mình mê chấp đã gần ngộ, biết mê không ngộ càng thêm sai.
44	人生若夢誰都會說，終生作夢怎麼不醒。	Ai cũng biết nói cuộc đời như mộng, nhưng cả đời ở trong mơ, sao không tỉnh giấc mộng này.
45	百千計畫忙碌一生，萬緣放下前程似錦。	Trăm ngàn kế hoạch bận bịu một đời, buông xả tất cả tương lai sáng ngời.
46	臨渴掘井緩不濟急，即時學佛即時解惑。	Đợi đến khi khát mới đào giếng thì không kịp, tức thời học Phật tức thời thông.
47	勿因有事而憂，寧為無事而喜。	Chớ vì có việc mà lo, thà vì không việc mà vui.
48	禪法即是心法，萬法由心生滅。	Thiền pháp tức tâm pháp, vạn pháp sanh diệt từ tâm.
49	大夢誰先覺，離夢想顛倒。	Chiêm bao ai tỉnh trước, xa lìa mộng tưởng đảo điên.
50	人上有人，山高水長。	Người tài còn có người tài hơn, núi cao có núi cao hơn, sông dài có sông dài hơn..
51	走路健康鍊身，更可修行鍊心，快走驅遣妄情，慢走發慧習定。	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.



52	月缺月圓日，若晦若明時；風雨無月夜，月亮本常明。	Có ngày trăng tròn trăng khuyết, có lúc trời quang đặng âm u; tuy có những đêm mưa gió không trăng, nhưng thật ra trăng vốn vẫn sáng ngời..
53	世俗境：身如玉樹臨風，心如平湖秋月。	Cảnh thế tục: Thân như cây ngọc trước gió, tâm như hồ lặng có trăng thu.
54	修行境：身是菩提樹，心如明鏡臺。	Cảnh tu hành: Thân là cây bồ đề, tâm như đài gương sáng.
55	悟後境：菩提本無樹，明鏡亦非臺。	Cảnh sau ngộ: Bồ đề vốn không cây, gương sáng cũng không đài.
56	有相無相有無相，真空假空真假空	Hữu tướng vô tướng hữu vô tướng, chơn không giả không chơn giả không.
57	交友應交直諒多聞，信佛當避怪力亂神，學法幸勿到處摸門，敬僧切忌盲從個人。	Kết bạn nên kết người hiểu rộng thẳng thắn, tin Phật nên tránh sự mê mờ yêu ma, học Pháp chớ nên mê mẫn khắp xứ, kính Tăng tối kỵ mù quáng tin theo cá nhân.
	<b>感恩培福</b>	<b>Cảm ơn vun bồi phước</b>
58	多福少福當培福，知恩念恩必報恩。	Phước nhiều phước ít cần làm phước, tri ân niệm ân phải báo ân.
59	慈悲心化解怨敵，智慧心驅除煩惱。	Lòng từ bi hóa giải oán thù, tâm trí huệ khử trừ phiền não.
60	恭敬心護持三寶，清淨心弘法利生。	Hộ trì Tam Bảo cần lòng cung kính, hoằng pháp lợi sanh cần tâm thanh tịnh.
61	感恩心體驗生活，精進心善用生命。	Đem tâm cảm ơn trải nghiệm cuộc sống, lấy lòng tinh tấn khéo dụng cuộc đời.
62	慚愧心增長福德，懺悔心消滅罪障。	Tâm tâm quý tăng trưởng phước đức, tâm sám hối tiêu tan nghiệp chướng.
63	懷恩報恩恩相續，飲水思源源不絕。	Hoài ân báo ân ân tiếp nối, uống nước nhớ nguồn nguồn không vơi.
64	堅韌心易度難關，長遠心可成大事。	Tâm kiên trì dễ vượt ải khó, lòng bền bỉ hoàn thành việc lớn.

65	你心我心同佛心，知福惜福多培福。	Tâm người tâm ta đồng tâm Phật, biết phước quý phước thường làm phước.
66	涓滴之恩湧泉以饋，一飯之施粉身相報。	Ơn nhỏ giọt trả bằng nguồn suối, một miếng cơm báo đáp cả đời.
67	取水飲水以水飲人，受恩謝恩用恩謝人。	Lấy nước uống nước mang nước cho người uống, thọ ơn tạ ơn dùng ơn cảm ơn người.
68	解開愛恨情仇心結，學習慈悲喜捨心量。	Xả bỏ lòng thương ghét thù địch, thực hành tâm từ bi hỷ xả.
69	父母之恩重於天地，三寶之德多過恆沙。	Ân cha mẹ nặng hơn trời đất, đức Tam Bảo nhiều hơn cát sông Hằng.
70	知恩報恩是飲水思源，恩情糾結會相互傷害。	Biết ơn báo ơn là uống nước nhớ nguồn, ân tình rắc rối sẽ hại lẫn nhau.
71	感恩是終生受用的福報，懷恨乃永世糾纏的魔障。	Cảm ơn là phước báo thọ hưởng suốt đời, ôm lòng hận thù là ma chướng ràng buộc muôn kiếp.
72	若不善用財富利益世人，便像錦衣夜行暗自驕矜。	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.
73	布施是經營財富的價值，種福乃過手財富的原因。	Ban tặng là giá trị của kinh doanh giàu có, gieo phước là nguyên nhân cho sự giàu sang.
74	家業百年不墜因為積福，富貴不過三代由於自私。	Gia nghiệp trăm năm không hao hụt bởi vì tích phước, giàu sang không quá ba đời là do lòng ích kỷ.
75	隨時服務他人，終生幸福；有力不結善緣，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.
76	看天播種時，耘草施肥日，豐收感恩月，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.

77	人生所求四大美事為：求福當先種福，培福，惜福；求祿當先廣結善緣；求壽當常保健；求喜先應笑面迎人。	Đòi 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.
78	以慚愧心反觀自己，時時覺得於己於人總是努力不足奉獻不夠。	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.
79	以慚愧心觀照本身為人，做人若不自我省察檢點邪正，隨時有失足之危。	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.
80	用感恩心看待世界事物，做人若不感恩圖報以奉獻世界，活水便會枯竭。	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.
81	百年相守，相互尊敬感恩，相互學習所長，相互原諒缺失，相互關愛扶持。	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.
	<b>積德修福</b>	<b>Tích đức tu phước</b>
82	真誠必有應，精勤萬事成。	Chân thành ắt có cảm ứng, tinh tấn cần cù vạn sự ắt thành công.
83	寧以勤勉補笨拙，勿仗聰明而懈怠。	Thà lấy cần mẫn bù sự vụng về, chớ cậy thông minh mà lơ là giải đãi.
84	嚴以律己不虧損，寬以待人受益多。	Nghiêm khắc chính mình không thua thiệt, rộng rãi với người được lợi hơn.
85	守貧望富當勤儉，處亂守安不動心。	Nghèo muốn giàu sang phải cần kiệm, gặp loạn giữ tâm an định không lay chuyển.
86	菜根清香布衣暖，勤勞健康節儉富。	Cộng rau thơm ngon áo vải ấm, cần cù khỏe mạnh tiết kiệm giàu.
87	及時行樂乃浪漫，隨處修善積功德。	Vui chơi đúng lúc là lãng mạn, tùy nơi tu thiện tích đức công.

88	能中更有能中手，各自努力莫羨人。	Người giỏi có người giỏi hơn, mình nên cố gắng đừng hâm mộ người.
89	聽諍言未必順耳，嚐苦味的是良藥。	Nghe lời tranh cãi chưa chắc xuôi tai, nếm vị đắng đúng là thuốc tốt.
90	枯旱祈降及時雨，隆冬願作送暖人。	Khô hạn mong cầu mưa kịp lúc, mùa đông nguyện làm người đưa than hồng.
91	鳳凰好棲富貴宅，白鶴喜落福壽家。	Phượng hoàng thích đậu nhà phú quý, hạc trắng thường đến phước thọ gia.
92	心中不存得失想，常作世間無事人。	Trong tâm không chứa ý được mất, làm người rảnh rang trong thế gian.
93	才德兼備是賢良，有能無德害群馬。	Tài đức vẹn toàn là bậc hiền lương, có tài không đức như con sâu làm rầu nồi canh.
94	知過即改不為恥，放下屠刀立成佛。	Biết sai sửa sai không phải nhục, buông dao đồ tể thành Phật ngay.
95	警惕富貴不出三代，小心權勢令人墮落。	Cảnh tỉnh giàu sang không quá ba đời, cẩn thận quyền thế vì nó làm người sa đọa.
96	自古將相多出寒門，捨己為公天下太平。	Xưa nay khanh tướng thường xuất thân nghèo khó, xả thân vì lợi ích chung thì thiên hạ thái bình.
97	少些人我是非的執著，多點成人之美的言行。	Bớt chút chấp trước thị phi nhân ngã, thêm chút lời nói và hành động tốt đẹp để thành người tốt.
98	若望常保富貴，培福要緊，富貴多從積福來。	Nếu muốn luôn giữ giàu sang, làm phước là điều cần thiết, giàu sang thường đến từ sự tích phước.
99	受持觀世音菩薩名號，得無量無邊福德之利。	Thọ trì danh hiệu bồ tát Quán Thế Âm, được cái lợi phước đức vô lượng vô biên.
100	爭奪他人飯碗莫如自家耕田，自家無田可耕幫人耕田也好。	Tranh giành chén cơm với người, chi bằng tự mình cày ruộng, nếu nhà mình không ruộng thì cày giùm người ta có sao đâu.

101	常喫謙虛恭敬恕忍寬厚的飯，多喝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 .
102	一夜致富是暴富，一夕成名乃虛名，暴富暴發富難守，虛名不實名累人。	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.
103	知音難遇正常事，勿因孤獨不理人；少煩少惱福德長，多思多慮障礙增。	Tri âm khó gặp là việc bình thường, chớ vì cô độc mà tự xa lánh người; bớt phiền bớt não phước đức tăng, càng suy nghĩ chướng ngại càng tăng.
104	多心防人易遭鬼，知己知彼逢貴人，富貴貧賤皆布施，自利利人利眾生。	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.
105	人生在世，當備四得：生得其所，老得其福，病得健康，死得其時，萬千幸福在其中矣。	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.
106	富貴未必只三代，賢哲未必生於寒門；富貴當積德，寒門須勤勉。	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.
107	行善沒有條件。	Hành thiện không cần điều kiện.
108	珍惜生命，為自己加油。	Trân trọng cuộc sống, tự khích lệ mình.
	<b>中文版</b>	<b>越南文</b>
	<b>聖嚴法師108自在語(第四集)</b>	<b>108 lời tự tại của thầy Thánh Nghiêm (tập IV)</b>
	<b>心靈環保</b>	<b>BẢO VỆ MÔI TRƯỜNG TÂM LINH</b>
1	用平常心面對不平常之事。	Dùng tâm bình thường đối diện với việc không bình thường.
2	得理讓三分，理直氣要柔。	Có lý vẫn phải nhường nhịn, dù lý ngay lời vẫn phải dịu dàng.

3	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。	Khi cảm thấy tâm bị dao động, không ổn định, lập tức nhìn lại hơi thở. Thử nghiệm và nhận biết hơi thở thì tâm sẽ dần dần ổn định lại.
4	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。	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 thong dong.
5	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。	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.
6	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。	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.
7	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。	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.
8	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。	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.
9	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。	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 lạnh mạnh, đó là bảo vệ môi trường tâm linh.
10	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。	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.

11	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」。	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.
12	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。	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.
13	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。	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.
14	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。	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.
15	「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。	"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.
16	有信心，有希望，就能有未來。	Có lòng tin, có hy vọng, ắt có tương lai.
17	後悔是煩惱，懺悔是修行。	Hối hận là phiền não, sám hối là tu hành.
18	擔心、憂心沒有用，留心、用心卻是要的。	Lo lắng, buồn rầu có lợi ích gì; chú tâm, dụng tâm mới là cần thiết.
19	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。	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 lạnh mạnh.
20	病不一定苦，窮不一定苦，勞動不一定苦，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.
21	把生病當成是一種體驗，也就不苦。	Hãy xem bệnh như là một sự trải nghiệm, thì sẽ không khổ.

22	把不如意的事當成是有意思的體驗，就會有不同的收穫。	Cứ xem những sự không như ý là sự thử nghiệm có ý nghĩa, thì sẽ có tâm lý khác nhau đối với việc không như ý.
23	心理上準備受挫折，就不怕有挫折。	Có tâm lý chuẩn bị đón nhận sự đào luyện thì sẽ không sợ đào luyện.
24	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。	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.
25	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。	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.
26	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。	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.
27	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。	Suy nghĩ thêm hai phút, còn rất nhiều đường sống để đi; chỉ cần còn một hơi thở, thì có biết bao hy vọng khôn lường.
28	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。	Chỉ cần còn một hơi thở, tâm niệm chuyển thì môi trường sẽ chuyển theo, bởi vì môi trường sống đều vô thường.
29	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。	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.
30	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。	Bất luận bận bịu hay không, sống một mình hay sống tập thể, luôn giữ nội tâm an định, hiền hòa, tinh rõ, tức là tu thiền, tức là thực hiện đúng bảo vệ môi trường tâm linh.
31	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。	Những lời chống đối, cản trở không đáng sợ, chỉ cần trực diện, bao dung, âu cũng là trợ lực giúp ta trưởng thành.



32	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。	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.
	<b>盡責盡分</b>	<b>TẬN TÂM VỚI TRÁCH NHIỆM VÀ BỔN PHẬN</b>
33	要和外在環境和諧相處，首先要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.
34	放鬆身心、體驗身心，才能夠與自我和平相處。	Thả lỏng thân tâm, cảm nhận thân tâm, mới có thể hòa bình chung sống với chính mình.
35	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。	Có thể sống hài hòa với chính mình thì thấu hiểu được chính mình, kể cả ưu khuyết điểm của mình.
36	不要自以為是，也不必小看自己。	Không nên tự cho mình là đúng, cũng không xem thường chính mình.
37	不跟自己比，不跟他人比，只知努力於現在，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.
38	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。	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.
39	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。	Thường thì ai cũng sẽ che dấu 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.
40	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。	Biết rõ ưu khuyết điểm của mình, biết rõ ý nghĩa sự sống và cuộc sống, là bước đầu khẳng định chính mình.
41	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。	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.

42	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。	Điều kiện mỗi người khác nhau, trí huệ khác 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.
43	人的一身之中，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。	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.
44	自私自利，看起來是保障了自己，其實不然，損人者終將害己。	Ích kỷ tư lợi, thoạt 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.
45	人之所以自私自利，貪得無厭，是因為缺乏安全感。	Sở dĩ con người ích kỷ tư lợi, có lòng tham vô đáy, vì người ta cảm thấy không an toàn.
46	衝突的產生，往往是因為過度強調自我中心。	Nảy sinh xung đột, thường là do quá cường điệu tự ngã.
47	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。	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.
48	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。	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.
49	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。	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.

50	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。	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 bồ đề tâm lợi tha.
51	人生的價值在於奉獻，在奉獻之中成長，廣結善緣。	Giá trị của cuộc sống là sự cống hiến, trong quá trình cống hiến được trưởng thành, rộng khắp gieo duyên lành.
52	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。	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.
53	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。	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.
54	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。	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.
55	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。	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.
56	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」。	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".

	慈悲智慧	TỪ BI TRÍ HUỆ
57	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。	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.
58	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。	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 tâm không có trở ngại gì.
59	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。	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.
60	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。	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.
61	開花結果是自然現象，開花而不結果也是正常，這就是因緣。	Đâm hoa trở quả là hiện tượng tự nhiên, đâm hoa mà không trở quả cũng là chuyện bình thường, đây cũng là nhân duyên.
62	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。	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.
63	能有因緣的認知，便能從憂苦煩惱得到解脫。	Nhận biết được nhân duyên mới có thể giải thoát trong ưu phiền khổ não.
64	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。	Việc có thành hay không, tuy không màng đến, nhưng mỗi phần cố gắng, mỗi phần dụng tâm, đều là tăng thượng duyên.
65	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。	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.

66	「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。	"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.
67	若能知命，便能坦然面對人生的際遇。	Hiểu rõ mạng sống mới có thể坦然 đối mặt với mọi cảnh ngộ trong cuộc sống.
68	任何狀況下，對人要尊重，對事要負責，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.
69	慈悲，是對任何人不僅不去傷害他，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.
70	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。	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.
71	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。	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.
72	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。	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.
73	慈悲，是以平等、無差別、非對立的態度，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.
74	智慧，是在任何狀況下，心平氣和地把自己歸零，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.

75	問題若能解決，很好！如果不能解決或者留下後遺症，也不必罪礙，只要盡人事，就不必怨天尤人。	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.
76	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。	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.
77	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。	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.
78	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。	Từ bi phải đồng hành với trí huệ, từ bi mà thiếu trí huệ, rất có thể hại mình hại người, tuy rằng tâm niệm tốt, nhưng làm việc sai, sẽ hại đến người khác.
79	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。	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.
	<b>快樂幸福</b>	<b>AN LẠC HẠNH PHÚC</b>
80	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。	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.
81	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。	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.

82	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。	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.
83	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。	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.
84	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。	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.
85	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。	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.
86	與人相處，口不出惡言，就是保護他人，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.
87	與人互動，給人空間就是給自己空間。	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.
88	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。	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.
89	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。	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.
90	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。	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.

91	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。	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.
92	多一分奉獻心，少一點自私自利，就有平安，就會快樂。	Thêm một tấm lòng công hiến, bớt một ít tư lợi ích kỷ, thì sẽ có bình an hạnh phúc.
93	賺錢不自私，有錢大家賺；大家有錢賺，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.
94	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。	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.
95	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。	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.
96	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。	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.
97	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。	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.
98	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。	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.
99	外在環境愈是不景氣，個人愈是要保持身心健康，做些有益於人的事。	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.
100	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。	Người có lòng công 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.



101	人的一期生命雖然短暫，卻要發無限的悲願心。	Kiếp người tuy ngắn ngủi, nhưng phải phát tâm từ bi vô biên.
102	凡事盡心盡力，隨順因緣，緣熟事成。	Phàm việc gì cũng tận tâm tận lực, tùy thuận nhân duyên, đủ duyên thì việc thành.
103	為了眾生所做的一切事情，必能心想事成。	Mọi việc làm là vì chúng sinh, ắt sẽ được toại nguyện.
104	行善沒有大小之分，只要抱著一個善念，心就是平安的。	Hành thiện không phân lớn nhỏ, chỉ cần có thiện niệm, tâm sẽ bình an.
105	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。	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.
106	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。	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.
107	說好話、做好事，少造惡業，就能改變個人的命運，也能把類人的共業扭轉過來。	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.
108	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。	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.