電子檔下載

安汝之心

聖嚴

心安平安 和敬平安 福慧平安

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

108自在语

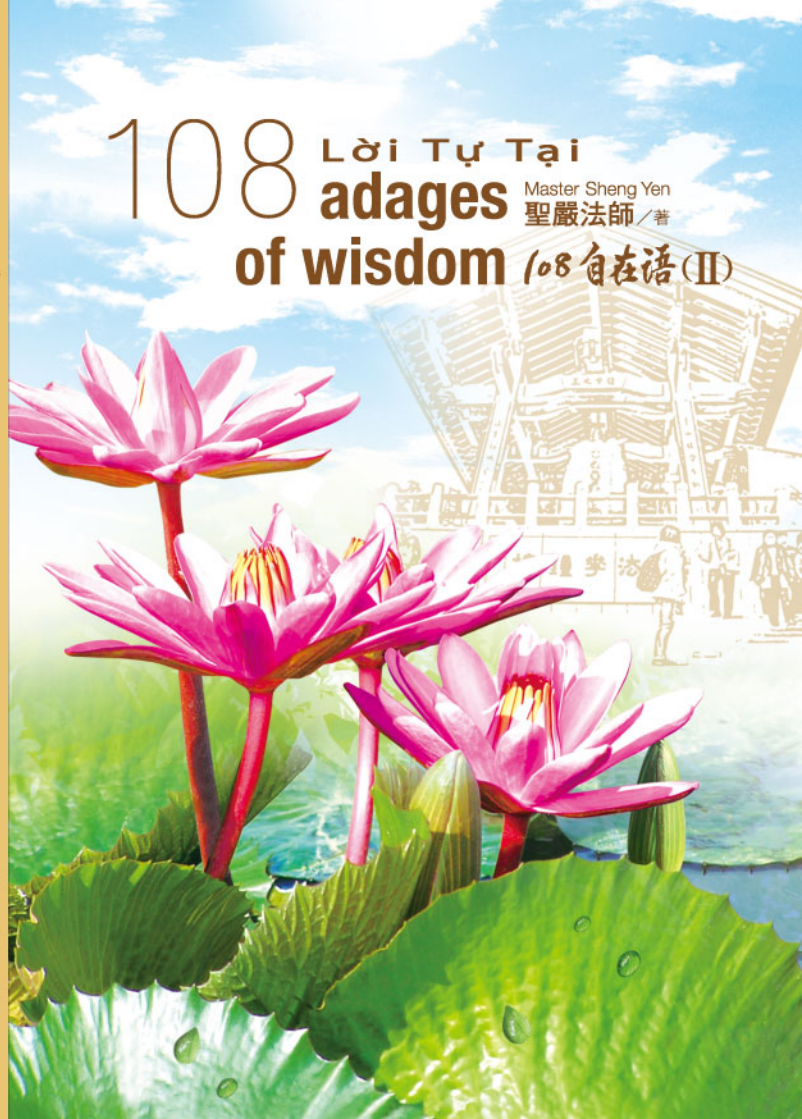
108 adages of wisdom (II)

Master Sheng Yen
聖嚴法師／著

108 Lời Tự Tại adages of wisdom

Master Sheng Yen
聖嚴法師／著

108自在语(II)



108 Lời Tự Tại adages of wisdom

Master Sheng Yen
聖嚴法師／著

108自在语(Ⅱ)

慈悲沒有敵人

智慧不起煩惱

聖嚴

面對它

接受它

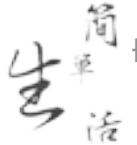
處理它

放下它

聖嚴

Nhân sanh tự tại

Living a Life of Freedom — Page 001~027



Đời sống đơn giản

Living a Simple Life — Page 029~063

Như ý tốt lành

May you have Good Luck and Good Fortune — Page 065~089

Tâm linh thành trưởng

Spiritual Development — Page 091~119

自在人生

Nhân sanh tự tại

Living a Life of Freedom

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

Be humble to those below and respectful to those above. Bodhisattva practitioners, study this well!

谦下尊上，
是菩萨行者的重要功课。

謙下尊上，
是菩薩行者的重要功課。

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

Contribute rather than compete. Use what you have been given wisely, and don't squander your good fortune.

用奉献代替争取，以惜福代替享福。

用奉獻代替爭取，以惜福代替享福。

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

Love yourself, love others, love all sentient beings; liberate yourself, liberate others, liberate all sentient beings.

自爱爱人，爱一切众生；
自救救人，救一切众生。

自愛愛人，愛一切眾生；
自救救人，救一切眾生。

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

Benefiting others takes a pure mind that seeks neither reward nor return.

利他，是不求果报及回馈的清净心。

利他，是不求果報及回饋的清淨心。

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

Love is involved in what you own and what you give to others, but the difference between helping yourself and helping others is that one is a self-directed, possessive love; the other is a selfless, joyous, generous love.

占有、奉献都是爱，
但有自利和利人的差别；
占有是自我贪取的私爱，
奉献是无私喜舍的大爱。

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。

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

Demand right-minded conduct of yourself, do not use it as an excuse to harshly criticize others.

道理是拿来要求自己，
不是用来苛求他人。

道理是拿來要求自己，
不是用來苛求他人。

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

Have the breadth of mind to serve as the stepping stone for another; be the kind of person that truly helps others to be successful.

要有当别人垫脚石的心量，
要有成就他人的胸襟。

要有當別人墊腳石的心量，
要有成就他人的胸襟。

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

If you let other people misunderstand you, it's nobody's fault but your own.

让人产生误解，就是自己的不是。

讓人產生誤解，就是自己的不是。

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

When you work with others, consider their needs. When you make a mistake, reflect upon your own conduct.

做事时多为别人想一想，
犯错时多对自己看一看。

做事時多為別人想一想，
犯錯時多對自己看一看。

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

Set others before you to complete yourself, respect others to put an end to enmity, praise others to encourage harmony.

以礼让对方来成就自我，
以尊重对方来化解敌意，
以称赞对方来增进和谐。

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。

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

Unable to let go of attachment to self? No wisdom. Unable to let go of attachment to others? No compassion.

放不下自己是没有智慧，
放不下他人是没有慈悲。

放不下自己是沒有智慧，
放不下他人是沒有慈悲。

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

Say, "Blessings to you" when you meet another. This spreads good will and brings peace and calm.

与人相遇，一声「我为你祝福！」
就能赢得友谊，获得平安。

與人相遇，一聲「我為你祝福！」
就能贏得友誼，獲得平安。

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

Offer friendship and a helping hand to others, and so be a beacon of harmony, happiness, peace and calm.

对人付出友谊，伸出援手，
就是在散发和乐平安的光芒。

對人付出友誼，伸出援手，
就是在散發和樂平安的光芒。

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

Gossip less and you will have fewer disputes; be more truthful and sincere and you will have more peace and calm.

少点口舌少是非，多点真诚多平安。

少點口舌少是非，多點真誠多平安。

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

Self confidence is recognizing your strong points; growth is knowing your weaknesses; respect is understanding another's position.

肯定自己的优点是自信，
了解自己的缺点是成长，
善解他人的立场是尊重。

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。

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

Concern yourself with the happiness of others; downplay your own achievements.

要把众生的幸福提起，
要把自我的成就放下。

要把眾生的幸福提起，
要把自我的成就放下。

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

In dealing with those under you: show concern rather than reproach; give encouragement rather than direction; discuss rather than command.

与下屬共事，当以关怀代替责备，
以勉励代替辅导，以商量代替命令。

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。

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

The obstinate afflict others and do themselves no good; the tolerant accord with others and bring peace to themselves.

刚强者伤人不利己，柔忍者和众必自安。

剛強者傷人不利己，柔忍者和眾必自安。

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

If you want to bring peace to others, be in harmony with them. If you wish to sway others, be accommodating. To establish harmony is to unite people, as the soft can conquer the hard.

安人者必然是和众者，
服人者必然是柔忍者，
因为和能合众，柔能克刚。

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。

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

The meaning of life lies in continuous learning and giving of oneself; help others to succeed and you will grow.

生命的意义在
不断的学习与奉献之中，
成就了他人，也成长了自己。

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。

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

One with wisdom and restraint will never engage in frivolous chatter.

有智慧作分寸的人，
一定不会跟人家喋喋不休。

有智慧作分寸的人，
一定不會跟人家喋喋不休。

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

Be polite and friendly when dealing with others, and you will pass all of your days in peace and tranquility.

和和气气与人相处，
平平安安日子好过。

和和氣氣與人相處，
平平安安日子好過。

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

An intelligent person is not necessarily wise; a dull-witted person not necessarily foolish. Wisdom is not the same as knowledge; the difference lies in your attitude in dealing with people.

聪明的人，不一定有智慧，
愚鲁的人，不一定没有智慧；
智慧不等于知识，
而是对人处事的态度。

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。

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

Reduce others' vexations with compassion: reduce your own with wisdom.

为他人减少烦恼是慈悲，
为自己减少烦恼是智慧。

為他人減少煩惱是慈悲，
為自己減少煩惱是智慧。

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

Just as you would not ask others to wear your own shoes, don't make someone else's problems your own.

不要拿自己的鞋子叫别人穿，
也不要把别人的问题变成自己的问题。

不要拿自己的鞋子叫別人穿，
也不要把別人的問題變成自己的問題。

簡單生活

Đời sống đơn giản

Living a Simple Life

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

It is a great blessing to care for other people when they suffer; it is great wisdom to delight in helping others deal with their own problems.

勤于照顾众人的苦难是大福报，
乐于处理大家的问题是大智慧。

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。

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

Clearly see that everything in the world is impermanent, and you can realize the inner world of true peace.

认清世间一切现象都是无常的事实，
就能完成内心世界的真正平安。

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。

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

When you meet others, connect with kindness, not resentment, and you will enjoy relationships of harmony and a life of joy.

逢人结恩不结怨，
必能和谐相处、生活愉快。

逢人結恩不結怨，
必能和諧相處、生活愉快。

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

A smile and a good word are great gifts that create virtuous affinity with all.

一个笑容，一句好话，
都是广结善缘的大布施。

一個笑容，一句好話，
都是廣結善緣的大布施。

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

Reduce pointless emotions and avoid unnecessary trouble.

只要少闹一些无意义的情绪，
便能少制造一些不必要的烦恼。

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。

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

What you offer repays what you have been given; when you repent, you strengthen your self-discipline.

奉献是为了报恩，忏悔是为了律己。

奉獻是為了報恩，懺悔是為了律己。

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

What is the best way to make progress? Devote yourself to the benefit of others. This is the true measure of success.

凡是尽心尽力以利益他人来成长自己的人，便是一位成功者。

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。

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

When you interact with other people, be "square" within and "round" without. "Square" means to adhere to principle. "Round" means to be accommodating and understanding.

做人处事要「内方」而「外圆」，「内方」就是原则，「外圆」就是通达。

做人處事要「內方」而「外圓」，「內方」就是原則，「外圓」就是通達。

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

If you can't be of help, at the very least, don't cause harm.

当我们无力帮助他人，
至少可以停止伤害别人。

當我們無力幫助他人，
至少可以停止傷害別人。

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.

In speech add a measure of virtue, take away a degree of vice. Act in this way and you cultivate great merit and blessing.

多积一点口德，少造一点口过，
就是培福求福的大功德。

多積一點口德，少造一點口過，
就是培福求福的大功德。

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

Grow in harmony; strive in hope.

人生要在和谐中求发展，
又在努力中见其希望。

人生要在和諧中求發展，
又在努力中見其希望。

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

Chances for success increase when you eliminate thoughts of gain, loss, success, or failure, and your thoughts turn to pure diligence.

少点成败得失心，
多点及时努力的精进心，
成功机率自然会增加。

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。

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

Warm is the family that lives in mutual love and respect. Cherish the family whose members help and understand one another.

家庭的温暖在于互敬互爱，
家庭的可贵在于互助互谅。

家庭的溫暖在於互敬互愛，
家庭的可貴在於互助互諒。

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

A boss should think less about profit and loss and more about honesty and reputation. This is the true strategy for success.

做老板，得失心要少一些，
把诚心、信誉放在心上，便会有胜算。

做老闆，得失心要少一些，
把誠心、信譽放在心上，便會有勝算。

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

If you hear gossip, be calm and reflect carefully. If it's true, it calls for change. If it's false, continue to do good work. A short temper can turn gossip into a deadly weapon.

听到流言，先要静下心来反省自己，
有则改之，无则勉之。
如果心浮气躁，流言的杀伤力会更大。

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。

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

Enduring the suffering of the mind increases wisdom. Withstanding life's suffering increases virtuous retribution.

内心的苦难，增长我们的智慧；
生活的苦难，增进我们的福报。

內心的苦難，增長我們的智慧；
生活的苦難，增進我們的福報。

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

Look at life and be filled with limitless hope. Look at death and be prepared at any time.

对于「生命」，要充满无限的希望；
对于「死亡」，要随时做好往生的准备。

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。

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

Be clear about what is necessary for you to have. Untangle yourself from wants driven by passion.

清楚知道自己的「需要」，
化解个人欲望的「想要」。

清楚知道自己的「需要」，
化解個人欲望的「想要」。

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

Decipher everything in a straightforward manner, but ponder the negative implications.

凡事要正面解读，逆向思考。

凡事要正面解讀，逆向思考。

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

When you fail, work very hard. When you succeed, work even harder. This is the model for successful enterprise and happiness at work.

失败了再努力，成功了要更努力，
便是安业乐业的准则。

失敗了再努力，成功了要更努力，
便是安業樂業的準則。

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

The most important concept in protecting the environment is "simplicity." Simplify your life and that will protect the environment.

环保最重要的观念就是「简朴」，
简朴一点过生活，就是生活环保。

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。

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

With maturity, there are no cares about the past; with intelligence, there are no doubts about the present; with an unobstructed mind, there is no worry about the future.

成熟的人不在乎过去，
聪明的人不怀疑现在，
豁达的人不担心未来。

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。

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

Both favorable and unfavorable causes and conditions help us grow; treat them with equanimity and gratitude.

顺逆两种境遇都是增上因缘，
要以平常心与感恩心相待。

順逆兩種境遇都是增上因緣，
要以平常心與感恩心相待。

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

See that neither the past, the future, fame, or position have anything to do with you. A happy and energetic life is itself freedom and good fortune.

过去、未来、名位、职称，
都要看成与自己无关，
但求过得积极、活得快乐，
便是幸福自在的人生。

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。

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

Education does not determine identity; competence does not determine integrity; fame does not determine virtue. No occupation is in itself great or lowly. Everything is decided by what you think and how you act.

学历不代表身分，能力不代表人格，
名位不代表品德，工作没有贵贱，
观念及行为却能决定一切。

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。

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

Here is a method to put an end to unhappiness: be sincere, active, and straightforward; don't be irresolute, passive, and dawdling.

化解不愉快的方法，
是要诚恳、主动、明快，
不要犹豫、被动、等待。

化解不愉快的方法，
是要誠懇、主動、明快，
不要猶豫、被動、等待。

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

Doing everyday tasks will always be difficult, but if you carry on with faith and patience, at the very least you will meet some success.

做世间事，没有一样没有困难，
只要抱着信心和耐心去做，
至少可以做出一些成绩。

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。

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

Live in this moment; don't regret the past; don't fear the future.

活在当下，
不悔恼过去，不担心未来。

活在當下，
不悔惱過去，不擔心未來。

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

A good method to lighten strain and stress: lessen the mind of gain and loss; increase the mind of appreciation.

减轻压力的好办法，
就是少存一些得失心，
多用一点欣赏心。

減輕壓力的好辦法，
就是少存一些得失心，
多用一點欣賞心。

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

Have no complaints or regrets about the past. Be ready and prepared for the future. In the present make every step sure and steady.

对于过去，无怨无悔；
对于未来，积极准备；
对于现在，步步踏实。

對於過去，無怨無悔；
對於未來，積極準備；
對於現在，步步踏實。

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

Don't just express gratitude.
Make it a reality.

不要光是口说感恩，
必须化为报恩的行动。

不要光是口說感恩，
必須化為報恩的行動。

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

First, have no worries no matter
what you do. Simply choose the right
person, adopt the right approach,
and when the time is right, you will
overcome what is before you.

凡事先不要着急，
找对人，用对方法，
在适当的时机，即可安然过关。

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。

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

Will I gain or lose, be helped or harmed? Put that down! Then you will develop penetrating wisdom that encompasses heaven and earth and all phenomena.

把自我的利害得失放下，
才能有通达天地万物的智慧。

把自我的利害得失放下，
才能有通達天地萬物的智慧。

如意吉祥

Như ý tốt lành

May you have Good Luck and Good Fortune

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

Let the doctor care for your disease. Let the bodhisattva care for your life. Once you do this you will become a healthy person with no worries.

把病交给医生，把命交给菩萨，
如此一来，
自己就是没有事的健康人。

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。

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

People usually have no insight into themselves and consequently cause themselves unnecessary trouble.

人往往因为没有认清自己，
而给自己带来不必要的困扰。

人往往因為沒有認清自己，
而給自己帶來不必要的困擾。

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.

The first important task in life is to learn to be a good and useful person. Work with all your heart and mind to the best of your ability, according to what is required of you.

人生第一要务是学做人，
那就是尽心、尽力、尽责、尽份。

人生第一要務是學做人，
那就是盡心、盡力、盡責、盡份。

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

It is all right to express feelings in handling personal affairs, but you must use a principled approach in public matters.

处理私人的事可以用「情」，
处理公共事务，就必须用「理」。

處理私人的事可以用「情」，
處理公共事務，就必須用「理」。

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

Rather than fighting for something you cannot get, it is better to cherish and use what you already have.

与其争取不可能得到的东西，
不如善自珍惜运用所拥有的。

與其爭取不可能得到的東西，
不如善自珍惜運用所擁有的。

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

Do not care about what is past or in the future, good or bad. It is best to care only about what is present.

不要管过去、未来，
以及所有一切的好坏，
最好只管你自己的现在。

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。

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

If you truly let go of everything, then you can encompass everything and everything becomes yours.

若能真正放下一切，
就能包容一切，拥有一切。

若能真正放下一切，
就能包容一切，擁有一切。

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

In approaching a method of meditation, once you can pick it up, you can begin to exercise effort. With effort you can put down your thoughts. Progress lies within this picking up and putting down.

提得起是方法、是着力的开始，
放得下是为了再提起；
进步便在提起与放下之间，级级上升。

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。

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

Don't measure yourself as high or low in comparison to others. Just work with all your heart and mind.

不要跟他人比高比低，
只要自己尽心尽力。

不要跟他人比高比低，
只要自己盡心盡力。

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

Nothing around you is either good or bad, but seems so according to how you look at it.

我们的环境从来没有好过，
也没有那么坏过，
就看自己怎么看待。

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。

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

Once the dust from a catastrophe
has settled, you reach a critical point
where positive thinking can begin and
important lessons can be learned.

灾难之后，是往正面思考的契机，
人可以由灾难中得到很多教训。

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。

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

With no greed and no grasping,
you can maintain your dignity and
be unaffected by others.

只要无所贪求，无所执着，
即能保有尊严，
他人是奈何不得的。

只要無所貪求，無所執著，
即能保有尊嚴，
他人是奈何不得的。

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

If you can cherish causes and conditions as they transpire from moment to moment, then each moment is unique.

若能珍惜当下每一个因缘，
每一个当下，都是独一无二的。

若能珍惜當下每一個因緣，
每一個當下，都是獨一無二的。

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

If you put your "self" in everything, then you have problems and trouble. Remove "self" concern with gain and loss and you will achieve liberation.

任何事如果把自己放进去，
就有问题、有麻烦。
除掉主观的自我得失，就得解脱了。

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。

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

Happiness does not derive from how famous you are or how much money you have; rather it is a measure of inner peace and contentment with few desires.

快乐，
并不是来自名利的大小多少，
而是来自内心的知足少欲。

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。

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

Let words reflect deeds! Let a true mind speak true words. Let a good heart speak good words. This is true eloquence.

说话算话，用真心讲实话，
用好心讲好话，就是立言。

說話算話，用真心講實話，
用好心講好話，就是立言。

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

We may be ordinary sentient beings, but we should shoulder our responsibilities and let go of our attachments as best we can.

虽然身为平常人，
责任心要担起来，执着心应放下些。

雖然身為平常人，
責任心要擔起來，執著心應放下些。

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

When you are busy, don't feel overwhelmed. When there is nothing to do, don't feel bored. In this way you will not be swayed by every turn in life and be utterly lost.

忙时不要觉得无奈，闲时不要觉得无聊，
才不致随波逐流，茫茫然不知所以。

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

Don't get carried away when the sailing is smooth; don't lose heart and give up when the boat starts to toss and turn.

一帆风顺时，不要得意忘形；
一波三折时，不必灰心丧志。

一帆風順時，不要得意忘形；
一波三折時，不必灰心喪志。

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

A narrow mind and insatiable greed will deprive even the wealthy of happiness.

如果心量狭小又贪得无厌，
纵然生活富裕，
仍然不会快乐幸福。

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。

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

Advance your life in simplicity.
Shine in difficulty.

人生要在平淡中求进步，
又在艰苦中见其光辉。

人生要在平淡中求進步，
又在艱苦中見其光輝。

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

Seek abundance in calm and stability;
See dignity in adversity.

人生要在安定中求富足，
又在锻链中见其庄严。

人生要在安定中求富足，
又在鍛鍊中見其莊嚴。

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

Keeping your emotions steady is the foundation of unobstructed success.

拥有稳定的情绪，
才是立于不败之地的基础。

擁有穩定的情緒，
才是立於不敗之地的基礎。

心靈成長

Tâm linh thành trưởng

Spiritual Development

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

When the mind is undisturbed by circumstances, that is the result of meditative concentration. When the mind is not separate from circumstances, that is the function of wisdom.

心不随境，是禅定的工夫；
心不离境，是智慧的作用。

心不隨境，是禪定的工夫；
心不離境，是智慧的作用。

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

Retreat to advance; be silent to debate. These are the best methods to foster self development and to help others.

以退为进、以默为辩、
以奉献他人为成就自己的最佳方法。

以退為進、以默為辯、
以奉獻他人為成就自己的最佳方法。

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

Buddha in mind, speech,
and daily life.

佛在心中，佛在口中，
佛在我们的日常生活中。

佛在心中，佛在口中，
佛在我們的日常生活中。

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

Compassion is judicious affection.
Wisdom is flexible intelligence.

慈悲是具有理智的感情，
智慧是富有弹性的理智。

慈悲是具有理智的感情，
智慧是富有彈性的理智。

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

North, south, east, west - all directions are fine. Walking, resting, sitting, sleeping - these are not separate from the Way. Always maintain a mind of humility. Repentance and repayment of kindness are qualities that will keep you walking on the Way.

南北东西都很好，行住坐卧无非道；
心中常抱真惭愧，忏悔报恩品最高。

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。

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

A practitioner should be honest and sincere, and harbor no evil thoughts. This is the meaning of "a straightforward mind is the ground of the Way."

修行人要开诚布公、真诚相待，不存邪念恶念，就是所谓的「直心是道场」。

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」。

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

When vexations arise, do not contend with them, but extinguish them with a mind of humility, repentance, and gratitude.

当烦恼现前，不要对抗，
要用惭愧心、忏悔心、感恩心来消融。

當煩惱現前，不要對抗，
要用慚愧心、懺悔心、感恩心來消融。

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

To wholly experience life is to practice Chan.

踏实的体验生命，就是禅修。

踏實的體驗生命，就是禪修。

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

A healthy body and mind
constitute life's greatest treasure.

拥有身心的健康，
才是生命中最大的财富。

擁有身心的健康，
才是生命中最大的財富。

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

Breathing is wealth - as long as
you are alive there is hope.

呼吸即是财富，活着就有希望。

呼吸即是財富，活著就有希望。

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

When your mind is tied into a knot,
it is best to reflect deeply into the place
where mind arises and thoughts move.

心里如果「打结」了，
最好能向内观看自己的起心动念处。

心裡如果「打結」了，
最好能向內觀看自己的起心動念處。

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

When vexations descend upon you, it is
best to enjoy the sensation of breathing.

被烦恼撞着了，
此时最好享受自己呼吸的感觉。

被煩惱撞著了，
此時最好享受自己呼吸的感覺。

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

An encumbered mind sees a world out of balance. An undisturbed mind sees a world of beauty.

心中有阻碍时，眼中的世界皆不平；
心中无困扰时，眼前的世界都美好。

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。

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

A closed and clouded mind is suffering. An open and clear mind can transform suffering into happiness.

心不开朗就是苦，
心境豁达就能转苦为乐。

心不開朗就是苦，
心境豁達就能轉苦為樂。

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

The arising and perishing of phenomena is the way of the world. The wise thoroughly penetrate this arising and perishing.

生灭现象是世间常态，
若能洞察生灭现象，便是智者。

生滅現象是世間常態，
若能洞察生滅現象，便是智者。

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

Transform your mind and transform your destiny.

把心念转过来，命运也就好转过来。

把心念轉過來，命運也就好轉過來。

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

Wisdom is not merely understanding the sutras; it includes the skillful means to transform vexations.

智慧并不只是通晓经典，
而是要有转化烦恼的巧妙方便。

智慧並不只是通曉經典，
而是要有轉化煩惱的巧妙方便。

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

Vexation is bodhi, but that doesn't mean there is no vexation. Vexations exist, but don't see them as vexations.

烦恼即菩提，并不是说没有烦恼，
而是虽然有烦恼，
但是你不以它为烦恼。

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。

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

With a peaceful mind and physical harmony you will live in happiness.

只要心平气和，生活便能快乐。

只要心平氣和，生活便能快樂。

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

When angry, learn to contemplate and illuminate the mind. Consider your thoughts and ask yourself, “Why do I want to feel angry?"

面对生气，要学会「反观自照」，
照一照自己的心念，
问一问为什么要生气?

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？

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

Mind engaged - things to do.
Mind let go - nothing to do.

操心就有事，放心便无事。

操心就有事，放心便無事。

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

Self-affirmation, self-transformation,
and self-dissolution are the three stages
in the path from “self” to “no-self.”

从自我肯定、自我提升，到自我消融，
是从「自我」到「无我」
的三个修行阶段。

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。

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

Emphasize the cultivation of virtuous karmic causes; do not simply expect delightful karmic effects.

要重视善因的培育，
不要只期待美果的享受。

要重視善因的培育，
不要只期待美果的享受。

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

When you recognize that you lack wisdom, your wisdom has already increased imperceptibly.

当你体认到自己的智慧不足时，
智慧已经在无形中增长了。

當你體認到自己的智慧不足時，
智慧已經在無形中增長了。

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

Mind should be like a wall, unmoving but functioning.

心要如墙壁，虽然不动，确有作用。

心要如牆壁，雖然不動，確有作用。

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

Be a spotless mirror - clearly and vividly reflecting everything and stained by nothing.

要做无尘的反射镜，
明鉴一切物，不沾一切物。

要做無塵的反射鏡，
明鑑一切物，不沾一切物。

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

When everyone is blindly battling each other, it is best to choose another path.

当大家都在盲目地争夺之时，
你最好选择另外一条路走。

當大家都在盲目地爭奪之時，
你最好選擇另外一條路走。

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

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

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

Viên Khu Giáo Dục Phật Giáo Thế Giới Pháp Cổ Sơn

Điện thoại: 886-2-2498-7171 Fax: 886-2-2498-9029

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

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

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

Venerable Master Sheng Yen has called himself "an itinerant monk pressing ahead through the wind and snow," yet in Taiwan he was named as one of the fifty most influential people of the past four hundred years. He is a Dharma heir in both lineages of Chan/Zen, and a renowned meditation master. He is the first Chinese cleric to receive a doctorate in Buddhist literature, and is now one of the most eminent Buddhist educators in Taiwan. He is also a great advocate and exponent of humanitarianism and environmentalism.

Master Sheng Yen became a monk at age 14. After escaping Mainland in 1949 by joining the army, he continued his rigorous study of Buddhism. After re-ordination, he entered into an intensive six-year solitary retreat, and later went to Japan to pursue a doctorate in religious studies in order to promote Buddhist education for Chinese Buddhist monastics. In 1975, he began to spread the Dharma in the United States and Taiwan.

Dharma Drum Mountain
World Center for Buddhist Education

Tel: 886-2-2498-7171 Fax: 886-2-2498-9029
Address: No. 14-5, Lin 7, Sanjie Village, Jinshan,
Taipei County 20842, Taiwan
Website: http://www.ddm.org.tw

法鼓山創辦人 / 聖嚴法師 (1930-2009)

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

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

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

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

法鼓山世界佛教教育園區

電話：886-2-2498-7171 傳真：886-2-2498-9029
地址：20842台北縣金山鄉三界村七鄰半嶺14-5號
網址：http://www.ddm.org.tw

Sơ lược về Quỹ Giáo Dục Thánh Nghiêm

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

Công việc chủ yếu gồm:

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

Purpose of Sheng Yen Education Foundation

The foundation promotes educational initiatives that help people to know, stabilize, and purify their minds so that they can improve society. The foundation's mission is based on Master Sheng Yen's vision of "Uplifting the individual character of humanity and building a Pure Land on earth." The foundation will pursue the following objectives:

1. To assemble, organize, research, categorize, classify, translate, compile, print, produce, and publish Master Sheng Yen's works, including books, publications, and audio-visual information, as well as to promote, propagate, and provide free copies of such works to people throughout the world in order to improve and enrich the individual and society, and to bring about a pure land on earth.
2. To draw upon Master Sheng Yen's vision in order to provide grants for the promotion of Buddhist education, academic research on Buddhism, the publication of Buddhist works, and educational undertakings that seek to improve the wellbeing of humanity and society.

聖嚴教育基金會 / 簡介

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

一、整編聖嚴法師之著作、影音資訊等各種文獻文物，分門別類作研究、翻譯、編印、製作、發行等；並推廣、贈送至全球各社群，以期人類品質普遍提昇，推進人間淨土實現。

二、獎助、推動與聖嚴法師思想理念相契之佛教教育事業，如：佛教學術研究、佛教著作出版，以及與淨化人心、淨化社會等相關之教育工作。

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

聖嚴教育基金會 匯款/郵政劃撥帳號

1. 郵政劃撥方式
   郵政劃撥帳號：19960123
   戶名：財團法人聖嚴教育基金會

2. 國內電匯方式
   銀行名稱：台灣銀行／仁愛分行
   戶名：財團法人聖嚴教育基金會
   銀行代碼：004　分行代號：1229
   帳號：122001009873

3. FOREIGN REMITTANCE
   Bank Name: BANK OF TAIWAN, JEN AI BRANCH. TAIPEI, TAIWAN
   Swift Code: BKTWTWTP122
   Account No.: 122001009873
   Beneficiary: Sheng Yen Education Foundation
   Bank Address: No.99, Sec. 2, Jen-Ai Road, Taipei, Taiwan

敬邀您來贊助「聖嚴教育基金會」

108自在語每本贊助費：NT 15元

Title: 108 adages of wisdom (II)
(Vietnamese. English. Chinese)-Paperback
Author: Master Sheng Yen
Editor: Fashin Association of Dharma Drum Mountain
Cover calligraphy: Huang Dusheng
Back calligraphy: Master Sheng Yen
Inner inscription: Jorng Hung Nien
Inner illustration: Li Ling Chen
Distributed & Promoted by: DDM General Association of Dharma Upholders
Publisher: Sheng Yen Education Foundation
Address: No. 56, Section 2, Jen Ai Road, Taipei 10056, Taiwan
Website: www.shengyen.org.tw
E-mail: syf@shengyen.org.tw
Telephone No. : 886-2-2397-9300
Fax No. : 886-2-2393-5610
Service lines for free distribution books: 886-2-2397-5156

Book for forming a connection and free distribution.
Copyright reserved. Distributing and reprinting the "108 Adages of Wisdom" are mostly welcomed. While reprinting, the amendment of the content is not allowed.

First edition second print: N 2010 (3,000 copies)
ISBN: 978-986-6443-30-5

書　　名：聖嚴法師108自在語第二集
(越南文、英文、中文) – 平裝本
著　　者：聖嚴法師
編　　輯：法鼓山法行會
封面題字：黃篤生
封底題字：聖嚴法師
內頁題字：鍾弘年
內頁插圖：陳俐陵
推廣流通：法鼓山護法總會
出 版 者：財團法人聖嚴教育基金會
地　　址：10056台北市中正區仁愛路二段56號
網　　址：www.shengyen.org.tw
E-mail：syf@shengyen.org.tw
電　　話：886-2-2397-9300
傳　　真：886-2-2393-5610
結緣書服務專線：886-2-2397-5156

結緣用書・版權所有・108自在語歡迎流通翻印
～翻印請勿修改內容以尊重版權～

初版二刷：2010年N月(3,000本)
ＩＳＢＮ：978-986-6443-30-5

PRINTED WITH SOY INK
本書採用環保大豆油墨印製