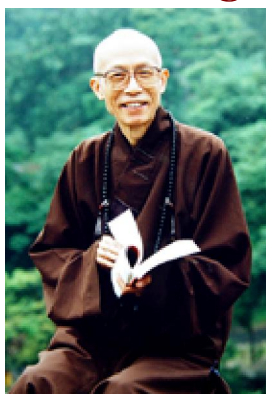


**108 LỜI TỰ TẠI**  
**của**  
**Pháp Sư Thánh Nghiêm**



HT Thích Thánh Nghiêm  
(1930-2009)

*Hội Cơ Kim Giáo Dục Thánh Nghiêm Đài Loan xuất bản,  
tháng 12 năm 2008  
Thích Hải Châu chuyển ngữ*

---o0o---

**Nguồn**

[www.hoituthienphohien.com](http://www.hoituthienphohien.com)

**Chuyển sang ebook 21-10-2012**

**Người thực hiện : Nam Thiên – [namthien@gmail.com](mailto:namthien@gmail.com)**

**[Link Audio Tai Website http://www.phapthihoi.org](http://www.phapthihoi.org)**

Mục Lục

- I. XÂY DỰNG NHÂN PHẨM
- II. YÊU THÍCH CÔNG VIỆC
- III. NHÂN SANH BÌNH AN
- IV. HẠNH PHÚC NHÂN GIAN

## I. XÂY DỰNG NHÂN PHẨM

1. Điều mình cần thì không nhiều, điều mình muốn thì quá nhiều.
2. Biết ơn đền ơn là hàng đầu, giúp người chính là giúp mình.
3. Tận tâm tận lực là trên hết, không tranh người ít kẻ nhiều.
4. Từ bi không có kẻ thù, trí tuệ không khởi phiền muộn.
5. Người bạn rộng có nhiều thời gian nhất, cần cù khỏe mạnh chẳng gì bằng.
6. Người bố thí có phước, người hành thiện an lạc.
7. Tâm lượng phải lớn, cái tôi phải nhỏ.
8. Phải biết buông thì mới giữ được, biết buông biết giữ, như vậy mới là người tự tại.
9. Biết mình biết người biết tiến thủ, thân tâm lúc nào cũng bình an; biết phước tích phước luôn tạo phước, rộng kết thiện duyên khắp muôn nơi.
10. Giữ được và buông bỏ được, năm nào cũng cát tường như ý; dùng trí tuệ, vun đắp phước điền, ngày nào cũng là ngày tốt lành.
11. Thân tâm thường thư giãn, gặp ai cũng mỉm cười. Thư giãn có thể khiến thân tâm ta khỏe mạnh, nở nụ cười tươi sẽ dễ tăng thêm tình hữu nghị hai bên.
12. Khi nói ra nên nghĩ kỹ càng, trước khi nói cần phải chậm rãi. Không phải không nói, mà phải nói năng sao cho thận trọng.
13. Trong cuộc sống, nếu có thể thì nên tạo thành cách nghĩ: “nếu có- rất tốt, không có cũng không sao” như vậy có thể chuyển khổ thành vui, sẽ cảm thấy thoải mái nhẹ nhàng hơn.

14. Bốn điều bình an: An tâm, an thân, an gia, an nghiệp.
15. Bốn điều cần: Cần thiết, cần lấy, có thể cần, nên cần.
16. Bốn thứ tình cảm: Cảm ơn, cảm tạ, cảm hóa, cảm động.
17. Bốn thái độ trước một sự việc: Đối diện, chấp nhận, giải quyết, để nó qua đi.
18. Bốn điều phước: Biết phước, tích phước, bồi phước, trông phước.
19. Những điều có thể lấy, nên lấy thì mới lấy. Những điều không thể lấy, không nên lấy thì tuyệt đối không lấy.
20. Biết ơn giúp chúng ta trưởng thành, báo ơn có thể giúp chúng ta thành tựu.
21. Cảm ơn những cơ hội đến với chúng ta, thuận cảnh hay nghịch cảnh, đó đều là ân nhân.
22. Thấy việc tốt phải lấy làm vui, khen ngợi, khích lệ và khiêm tốn học hỏi.
23. Ít phê phán, khen ngợi nhiều là phương pháp hay để tránh tạo khẩu nghiệp.
24. Tâm bình thường chính là tâm an lạc nhất.
25. Chắc thật để đi một nẻo đường, còn hơn nói hàng trăm câu mỹ miều nhưng hão huyền.
26. Càng biết khuyết điểm của mình bao nhiêu, thì tốc độ trưởng thành sẽ càng nhanh, lòng tự tin đối với bản thân sẽ càng kiên định.
27. Hay xem, hay nghe, ít nói, nhanh tay nhanh chân, chậm tiêu tiền.
28. Chỉ có sau khi thể nghiệm những cảnh khổ gian nan, mới có lòng tinh tiến và phấn khởi.
29. Làm người nên vững chắc và tự tại, tấm lòng phải rộng mở, thận trọng mà làm việc, nên nhìn xa trông rộng.

---o0o---

## II. YÊU THÍCH CÔNG VIỆC

30. Bận nhưng không bừa bãi, mệt nhưng không nhọc nhằn.
31. Bận mà vui, mệt nhưng hoan hỷ.
32. Bận không sao, đừng phiền não là được.
33. Công việc phải nhanh nhưng không vội vàng, thân tâm nên thoải mái, đừng căng thẳng.
34. Trong sự bận rộn, nên có tuân tự mà nhanh chóng làm việc, đừng vội vàng như muốn cướp thời gian.
35. Đừng lấy sự giàu nghèo, sang hèn để đánh giá việc thành bại được mất, chỉ cần có thể tận tâm tận lực, giúp mình giúp người.
36. Người nhận những lao khổ, tất chịu đựng được oán trách. Người nhận các công việc, tất sẽ bị phê bình. Dưới những lời oán trách- có điều từ ái nhẫn nại, lời phê bình ẩn chứa vàng ngọc bên trong.
37. Gặp gì cũng an tâm, tùy duyên mà công hiến.
38. Ba điều dẫn đến thành công: Tùy thuận nhân duyên, nắm chắc nhân duyên, tạo ra nhân duyên.
39. Gặp cơ duyên thì phải nắm lấy, không có cơ duyên thì phải tạo ra, chưa đúng cơ duyên thì đừng gượng ép.
40. Đòi người lúc thăng lúc trầm, đều là kinh nghiệm để trưởng thành.
41. Dùng trí tuệ để giải quyết sự việc, lấy từ bi để quan tâm người khác.
42. Dùng trí tuệ, luôn luôn sửa đổi những sai trái; lấy từ bi để nơi nơi cho người được thuận tiện.
43. Lòng từ bi càng nặng, trí tuệ sẽ càng cao, phiền não cũng càng ít.

44. Đôi mắt với nhiều tình huống, chỉ cần dùng trí tuệ để giải quyết mọi việc, dùng từ bi đối xử với mọi người mà không lo lắng được mắt của bản thân, ắt sẽ không có điều phiền muộn.
45. Tâm chuyên theo cảnh là phàm phu, cảnh chuyên theo tâm là Thánh hiền.
46. Vịt lớn bơi ra con đường lớn, vịt nhỏ bơi ra con đường nhỏ, không bơi thì chẳng có đường nào.
47. Núi không vòng thì đường phải uốn, đường không uốn thì người phải đổi, người không đổi thì tâm phải chuyển.
48. “Tinh tiến” không phải là thực mạng, mà là nỗ lực không lười biếng.
49. Thuyền qua- nước không còn dấu vết, chim bay qua không để dạng hình; thành bại được mất nhưng tâm không dao động, đó là trí tuệ lớn của tự do giải thoát.
50. Thuận tiện cho người khác là thuận tiện cho chính mình.
51. Công khai chịu thiệt thòi là người nhân nghĩa, âm thầm chịu nhục nhã, đó là kẻ ngu muội.
52. Áp lực, thông thường do quá để tâm vào những sự vật bên ngoài, đồng thời cũng quá chú trọng vào sự bình luận của người khác.
53. Dùng tâm cảm ơn, dùng lòng báo ân để làm những việc về phục vụ, thì sẽ không thấy mệt mỏi và chán nản.
54. Luôn có lòng cảm kích, dùng tiền tài, sức lực, trí tuệ, tâm lực để làm tất cả những phụng hiến.

---o0o---

### **III. NHÂN SANH BÌNH AN**

55. Ý nghĩa của cuộc đời là vì phục vụ, giá trị của cuộc sống là vì cống hiến.
56. Mục tiêu của nhân sinh là đến để thọ báo, đáp nguyện và phát nguyện.

57. Giá trị của con người, không phải ở chỗ tuổi thọ dài hay ngắn, mà chính là sự cống hiến nhiều hay ít.
58. Quá khứ đã thành hư vô, tương lai còn là mộng tưởng, sống cho hiện tại mới là quan trọng nhất.
59. Đừng bận tâm về quá khứ, không cần lo lắng cho tương lai, sống thiết thực với hiện tại, thì có thể đồng hành cùng quá khứ và vị lai.
60. Trí tuệ không phải là tri thức, không là kinh nghiệm, không là tư biện, mà là thái độ siêu việt cái tôi của chính mình.
61. Một cuộc sống tích cực, phải hết sức khiêm nhường, cái ngã càng lớn thì càng bất an.
62. Bậc thượng đẳng an tâm với đạo, bậc trung đẳng an tâm với sự việc, người hạ đẳng chỉ lo danh lợi vật dục.
63. Bạn là người mang thân phận nào, thì nên làm những việc của thân phận đó.
64. Trong sự yên ổn và hài hòa, nắm giữ điều tốt đẹp hôm nay và bước ra ngày mai tươi sáng.
65. Lo lắng là sự dày vò không cần thiết, chú tâm là động lực của sự an toàn.
66. Tiền của như nước trôi đi, bổ thí giống như đào giếng, giếng càng sâu thì nước càng nhiều, càng bố thí thì của cải càng nhiều.
67. Đối mặt với cuộc sống, phải có sự chuẩn bị tốt nhất, đề phòng tình huống xấu nhất có thể xảy ra.
68. Cho dù chỉ còn một hơi thở thì vẫn còn hy vọng vô hạn, đó chính là của cải lớn nhất.
69. Cứu khổ cứu nạn là Bồ tát, chịu khổ chịu nạn là đại Bồ tát.
70. Ba nguyên tắc để vượt qua sinh lão bệnh khổ: Sống vui vẻ, bệnh mạnh khỏe, già có hy vọng.

71. Ba nguyên tắc để siêu việt cái chết: Đừng tìm đến cái chết, đừng sợ chết, đừng chờ đợi chết.
72. Cái chết không là chuyện vui, cũng không là chuyện buồn, mà là một Phật sự trang nghiêm.
73. Mỗi một con cái đều là tiểu Bồ tát giúp cha mẹ trưởng thành thêm.
74. Đối với thanh thiếu niên: Cần quan tâm mà không nên lo lắng, phải dẫn dắt chứ không nên kìm kẹp, dùng cách bàn bạc chứ không phải dùng uy quyền.
75. Yêu con cái của bạn mà lo lắng cho nó, chỉ bằng chúc phúc đi.
76. Vợ chồng là mối quan hệ luân lý, không phải là quan hệ “lý luận”.
77. Có thể không vớt rác bừa bãi, lúc nào cũng dọn nhặt rác rưởi, đều là làm công đức.
78. Cách nhìn nhận là trí tuệ của bạn, vận may là phúc đức của bạn.
79. Yêu thích thì muốn chiếm lấy, ghét bỏ thì sẽ bài xích, suy tính hơn thiệt thì phiền muộn sẽ đến.
80. Kẻ luôn biết vừa lòng, ít ham muốn đòi hỏi mới là người giàu có, không thiếu thốn.
81. Lòng không an mới thật sự là khổ, bệnh tật của cơ thể không nhất định là khổ.
82. Biết rõ trong lòng không yên ổn là nỗi khổ, thì hãy nhanh chóng trì niệm Nam Mô Quan Thế Âm Bồ Tát để an tâm nhé.
83. Hiện tại đang có mới là đáng quý nhất. Dù có nhiều hơn nữa, nhưng không thỏa mãn, thì giống như người nghèo khó.
84. Không nên đè nén để khống chế cảm xúc, tốt nhất nên dùng quán tưởng, dùng hồng danh Phật, dùng cầu nguyện để hóa giải cảm xúc.

#### **IV. HẠNH PHÚC NHÂN GIAN**

85. Lời hay mọi người nói, việc tốt mọi người làm, vận may mọi người cùng chuyển biến.
86. Mọi người nói lời hay, người người làm việc tốt, mọi người đổi vận may.
87. Hằng ngày mỗi người nói thêm một câu nói hay, làm thêm một việc tốt thì điều tốt nhỏ nhỏ, sẽ trở thành điều tốt to lớn hơn.
88. Việc gấp cần phải làm, đang cần người làm việc, hãy để tôi làm.
89. Minh hòa người hòa, tâm hòa khẩu hòa, luôn luôn hoan hỷ, có hạnh phúc.
90. Trong hòa ngoài hòa, nhân hòa duyên hòa, muôn việc bình an, thật thanh thản.
91. Tự cầu an tâm thì có bình an, quan tâm người khác thì có hạnh phúc.
92. Nhân phẩm chính là của cải, phụng hiến chính là tích lũy.
93. Phụng hiến tức là tu hành, an tâm tức là thành tựu.
94. Có nhiều, không nhất định khiến người được thỏa mãn. Có ít, không nhất định khiến người nghèo thiếu.
95. Những gì có được trong hiện tại, là do quá khứ đã tạo ra. Những gì có được ở tương lai, là do hiện tại đang làm.
96. Người tốt không cô đơn, người thiện tâm vui vẻ nhất. Lúc nào cũng giúp người lợi mình, thì bất cứ nơi đâu, bạn cũng là người hạnh phúc nhất.
97. Nếu hy vọng có mối quan hệ tốt với mọi người, ắt phải mở rộng lòng độ lượng, chấp nhận và bao dung nhiều người.
98. Chỉ cần thay đổi thái độ của mình, thì hoàn cảnh cũng sẽ thay đổi theo. Trên thế giới, không có gì là tuyệt đối tốt và xấu.



99. Đạo cư xử giữa người với người, cần phải trao đổi. Trao đổi không thành thì thỏa hiệp. Lúc thỏa hiệp không thành thì bạn hãy tha thứ, nhẫn nại và bao dung họ vậy.
100. Lớn phải bao dung nhỏ, nhỏ phải lượng thứ cho lớn.
101. Đem toàn tâm toàn lực để chăm sóc gia đình, dùng toàn bộ sinh mạng để dẫn thân cho sự nghiệp.
102. Phương pháp đề phòng tham lam tốt nhất chính là: Bố thí nhiều, cống hiến nhiều, chia xẻ với người khác nhiều hơn.
103. Khi bao dung người khác, vấn đề giữa hai bên như đã được giải quyết.
104. Người học Phật có hai nhiệm vụ lớn lao là: Trang nghiêm quốc độ, khiến chúng sinh thành thực.
105. Phải làm thùng rác không đáy, phải học chiếc gương phản chiếu không bụi bặm.
106. Phiền não tự quy cho mình thì có trí tuệ, chia xẻ lợi ích cho người khác là Từ bi.
107. Dùng tâm hổ thẹn để xem xét bản thân, dùng tâm biết ơn để nhìn thế giới.
108. Tịnh hóa lòng người, ít muốn biết đủ, tịnh hóa xã hội, quan tâm kẻ khác.

---o0o---  
**HẾT**