100 Tasks of Life

Fo Guang Shan
International Translation Center

English 1

Tiếng Việt 15

中文 30

Venerable Master Hsing Yun

© 2012, 2017, 2019 by
Fo Guang Shan
International Translation Center

All rights reserved.

Written by
Venerable Master Hsing Yun

English Translated by
Robert Smitheram

Vietnamese Translated by
Venerable Ru Xian and Huỳnh Trung

Edited and proofread by
Fo Guang Shan
International Translation Center

Cover design and book layout by
Yin Chiu and Amanda H. Ling

100 Tasks of Life

Preface

The following one hundred tasks of life were introduced by Venerable Master Hsing Yun, the founder of Fo Guang Shan Monastery, in 2005. They can be regarded as mottoes for life. If you feel fully confident in achieving any one of these tasks, mark a ✓ inside the box. If you feel partially confident, mark a ○, or if you feel that a lot of effort is still required, then mark a △.

If you score more than ten ✓s, you have passed this course. If you score more than twenty, you get a mark of 70. If you score thirty, then you get an 80, and if you score fifty, then you get a 100. The remaining fifty tasks can be regarded as potential improvements that should be made whenever conditions allow. You can even set up a one-year plan and assess yourself at the end of the year based on these tasks. You will then know whether you have improved or not.

© Fo Guang Shan International Translation Center

On Daily Life

☐ 1 Read from at least one newspaper and one good book each day.

☐ 2 Keep a good balance between rest and work. Keep set hours for going to bed and waking up in the morning. Eat the same amount of food for your three meals each day.

☐ 3 Develop an exercise routine and walk at least five thousand steps each day.

☐ 4 Stay away from tobacco, alcohol, pornography, and drugs. Govern and regulate your own life.

☐ 5 Cherish your blessings and be frugal. Do not buy things thoughtlessly or indulgently.

☐ 6 Do not eat snacks foolishly nor express anger thoughtlessly.

☐ 7 Recite the Buddha's name three times at each meal, and observe the Five Contemplations when eating at home.

☐ 8 Go on a journey by yourself.

International Tulang Stem Translation Center

☐ 9 Give away all your possessions at least once in your lifetime to experience the state of emptiness.

☐ 10 Manage your time well, use your space well, and be in harmony with the world.

On Establishing Oneself

☐ 11 Use your abilities to help other people.

☐ 12 Understand karma and the Law of Cause and Effect.

☐ 13 Develop right understanding and right view. Do not simply repeat what others have said nor be led blindly by others.

☐ 14 Have confidence in yourself, have expectations for yourself, and set goals for yourself.

☐ 15 During your life, learn at least three different specialized skills, like piloting an airplane, cooking, or doing electrical work.

☐ 16 Learn to speak and write articulately. Learn to listen, think, laugh, sing, and paint.

☐ 17 Whatever you do, do it well.

Fo Guang Shan International Translation Center

☐ 18 Do not be greedy for the possessions of others or stingy with your own wealth.

☐ 19 Learn to be a sharp observer and consider things from all angles. Be tolerant of others and all-encompassing.

☐ 20 Frequently share your joy, compassion, glory, and success with others.

☐ 21 Do not gossip.

☐ 22 Be self-disciplined, self-realized, and self-enlightened.

☐ 23 Control your emotions and your temper, and do not be manipulated by them.

☐ 24 Plan ahead and use your time wisely.

☐ 25 Reach for your goals and aim high. Look to the future instead of looking back at the past.

☐ 26 Do not ask others for help, but find help from within.

☐ 27 Change your bad habits. Create your own future instead of waiting for the right opportunity to arise.

Fo Guang Shan Center
International Translation Center

☐ 28 Find joy and happiness in your work and then spread that joy to others.

☐ 29 Do not get angry and lose your temper, for this cannot solve your problems. Instead, be calm and peaceful.

☐ 30 Prefer to be unintelligent rather than unreasonable. Prefer poverty to losing your compassion.

☐ 31 Take initiative and be fearless, but think before you act.

☐ 32 Know that there is no absolute difficulty or ease. Make what is difficult easy with diligence, and do not allow what is easy to become difficult through sloth.

☐ 33 Forget your selfish thoughts and dedicate yourself to justice, truth, fairness, and the common good.

☐ 34 Find the wisdom and strength to resist the temptations of wealth, sex, fame, and food. Do not handle official business with personal emotions, but make decisions based on morality and fairness.

International Tripitaka Center

On Dealing with Others

☐ 35 Think of other people first when there is some benefit to be had, and do not betray others for your own gain.

☐ 36 Do not speak of your own merits or the faults of others.

☐ 37 Concern yourself only with what is right and wrong, not with what was gained or lost.

☐ 38 Do not violate the rights of others for your own benefit. Let other people benefit instead.

☐ 39 Do not ridicule others just to make yourself feel good. Praise others instead and earn their recognition.

☐ 40 Do not become jealous of other people's good qualities. Respect these people and rejoice in their good example.

☐ 41 Plan your career well, use your money wisely, purify your emotions, and remain unattached to fame and honor.

☐ 42 Find peace wherever you are. Live in accordance with conditions as they arise. Find freedom in every thought and joy in every act.

Institute For Advanced Buddhist Spiritual Transformation Courses

☐ 43 Honor and disgrace are a natural part of life. Diminish your desire for all things so that you can be happy and contented.

☐ 44 Be a kind and honest person.

☐ 45 Do not forget your initial resolve, and be willing to forgive old grudges against friends. Do what is right without being asked. Be constant and yet adaptable.

☐ 46 Train yourself to be patient and understand, accept, take responsibility for, resolve, and remove external circumstances. Develop the patience for life, the patience for phenomena, and the patience for the non-arising of phenomena.

☐ 47 Learn to endure outside pressures as if there were no pressures at all. Instead, let these pressures give you power.

On Relationships

☐ 48 Help other people. Helping others is the same as helping yourself. Being considerate toward others is the same as caring for yourself.

Dharma Publication
International Translation Center

☐ 49 Accommodate other people who seek to do good and find a common goal.

☐ 50 Be polite, courteous, and humble. Work toward the greater good, even if it gives you some trouble.

☐ 51 Be gentle and humble when dealing with others. Be kind to them in word and deed.

☐ 52 Be calm, peaceful, and harmonious with others. Be diligent and hardworking at your job.

☐ 53 Treat others with honesty so that everyone is happy. Treat guests with respect to make them feel at home.

☐ 54 When meeting other people, say at least three sentences to them and accompany them for a while. Be reasonable and always put a smile on your face.

☐ 55 Be respectful, praising, and tolerant of others.

☐ 56 Speak less when you are happy and do not take your anger out on others.

☐ 57 Listen well and be able to pick out the essence of what is said.

Dharma Drum Mountain
International Translation Center

☐ 58 Do not be brash, but learn the noble art of subtlety.

☐ 59 Reproach others with comforting words, criticize with compliments, reprimand with praise, and give orders with respect.

☐ 60 Be sincere, passionate, and polite. Say "please," "thank you," and "sorry."

☐ 61 Educate and encourage young people. Care for and look after the elderly. Assist and guide the disabled. Advise and be considerate toward the depressed.

☐ 62 Care for your neighbors and community, and participate in local events. Look out for each other and coexist in harmony.

☐ 63 Attend to and care for your parents and elders. Give young people opportunities and offer guidance whenever needed.

☐ 64 Help other people and never ask for anything in return. Do good deeds and be a volunteer for all of humanity.

☐ 65 Listen to words of kindness and do not forget them.

☐ 66 Be reasonable in all things.

Tung Chen Shan International Education Center

☐ 67 Reflect on yourself in all situations. Do not blame others for your unhappiness, for everything is due to cause and effect.

On Sincerity

☐ 68 Do not be jealous of those who have done good deeds, spoken kind words, or are respected by others. Instead, follow their example.

☐ 69 Be thankful to the kindhearted, be grateful to those who help you, and be touched by virtuous acts.

☐ 70 Do things that touch other people's hearts, and allow yourself to be touched by the kindness of others.

☐ 71 Accept being wronged, unjust treatment, setbacks, and humiliation. Only then can you accept honor.

☐ 72 Strengthen yourself through ascetic practice.

☐ 73 Find three people who can serve as lifetime role models, then emulate them.

Dharma Wheel Sharing
International Translation Center

☐ 74 Draw yourself to good Dharma friends. If you encounter a wise teacher, stay close to that teacher, be loyal, and do not disobey him.

☐ 75 Give up any unreasonable attachments and humbly accept the truth. Only by being humble can you gain something beneficial, for arrogance will surely lead to failure.

☐ 76 Discover your greatest shortcoming and be willing to correct it.

☐ 77 Admit your own mistakes.

☐ 78 Remember the mistakes you have committed in the past, constantly remind yourself of them, and do not make the same mistake again.

☐ 79 Reflect upon yourself before you blame other people. Only by fairly assessing your own merits and faults will you have the right to judge others.

☐ 80 Cherish, protect, and respect life. Never harm life.

☐ 81 Do not become blinded by love or betray yourself for money.

Dharma Drum Mountain International Translation Center

☐ 82 Learn to accept disadvantages, and see that disadvantages can sometimes be advantages.

On Spiritual Cultivation

☐ 83 Meditate for five minutes or read a prayer from *Pearls of Wisdom* once each day.

☐ 84 Spend at least half a day in solitude each week for self-reflection. Be a vegetarian for at least one day each month to foster compassion.

☐ 85 Each day do good deeds, speak good words, and keep good thoughts.

☐ 86 Observe the Seven Admonitions every day: not to smoke or use drugs, not to visit brothels, not to be violent, not to steal, not to gamble, not to abuse alcohol, and not to use harsh speech.

☐ 87 Have deep faith in the Dharma. Always do what is wholesome and do nothing that is unwholesome.

☐ 88 Keep your promises.

International Buddhist Meditation Center

☐ 89 Feel shame for what you do not know, what you cannot do, the parts of you that are impure, and the wrongs you have done.

☐ 90 Think of what is good and beautiful instead of what is sad and sorrowful. Turn your mind into a factory that produces nothing but good.

☐ 91 Sympathize with those less fortunate than you and pray that they are blessed.

☐ 92 Give, for it brings true wealth. Let go, for it is the only way to gain anything.

☐ 93 Accumulate merit by giving according to your ability.

☐ 94 Become an organ donor.

☐ 95 Allow other people to be great, and be willing to be small. Allow other people to have things, and be willing to go without. Allow other people to be happy, and be willing to suffer. Allow other people to be right, and be willing to be wrong.

☐ 96 Do not be suspicious or jealous of others.

Copyright © To Guan Shi Yin Buddhist International Translation Center

☐ 97 Do not cling to gains or losses. Do not compare what you have or do not have to others.

☐ 98 Never infect others with your own sadness and do not bring your worries to bed.

☐ 99 Know how to change your mind, transform your nature, and turn around to mend your ways.

☐ 100 Ensure that your behavior and understanding are in accord with one another. Do not be enlightened in theory but ignorant in practice.

Fo Guang Shan International Translation Center

NHÂN SINH BÁCH SỰ

Lời nói đầu

Dưới đây là "Nhân Sinh Bách Sự", (tạm dịch là Một Trăm Việc Đời), là tài liệu giảng dạy của Đại Sư Tinh Vân năm 2005, nay được soạn thảo lại và trở thành những câu châm ngôn cho mọi người, những ai có thể làm được, hãy đánh dấu ✓ vào ô vuông □, tự cảm thấy mình chỉ làm được môt nửa thì đánh dấu ○ vào ô □, tự cảm thấy mình cần phải cố gắng thêm thì đánh dấu △ vào ô □.

Nếu làm được trên 10 điều, coi như là đã đạt đủ điểm trong cuộc sống; làm được trên 20 điều, được 70 điểm; làm được 50 điều, thì đạt 100 điểm, 50 điều còn lại, thì tùy duyên mà điều chỉnh, dùng làm câu châm ngôn để tự khích lệ, tự siêu việt cho chính bản thân mình. Thậm chí có thể dùng làm mục tiêu kế hoạch hàng năm, tự xét duyệt xem mình có tiến bộ hay không.

© Fo Guang Shan
Buddha's Light International Center

Mười Điều Sinh Hoạt

☐ 1 Mỗi ngày đọc một tờ báo, để hiểu biết thời sự, đọc ít nhất một quyển sách hay, để trở thành người trí thức.

☐ 2 Cuộc sống sinh hoạt phải bình thường, tư tưởng hành vi chánh nghĩa, ngày đêm sinh hoạt đúng giờ giấc, ngày ba cử ăn điều độ.

☐ 3 Tập thành thói quen vận động, mỗi ngày ít nhất đi bộ năm ngàn bước.

☐ 4 Tránh xa hút xách, uống rượu, dâm dục, độc phẩm, sinh hoạt có kỹ luật.

☐ 5 Tiết kiệm, tích phước, không mua xài hoang phí.

☐ 6 Tập thói quen tốt, không ăn vụn vặt bậy bạ, không bực tức vô lý, đó mới là phương pháp giử gìn sức khỏe tốt nhất.

☐ 7 Mỗi bửa ăn khẩn nguyện ba lần, sinh hoạt ăn uống phải ngũ quán tưởng.

☐ 8 Trong cụộc đời, phải có kinh nghiệm cầm bát khất thực, hành cước tham đạo, nói cách khác: nghĩa là tự túc du lịch học hỏi như câu "Tám ngàn dặm đường mây lẩn trăng".

Fo Guang Shan
International Translation Center

☐ 9 Trong đời người, cần phải có một đến hai lần, mang những vật dùng ưa thích cá nhân tặng cho người khác, thể nghiệm cảnh giới "Không vô nhất vật"

☐ 10 Nắm vững thời gian, tận dụng không gian, hòa điệu nhân gian, sao cho "Tam gian nhất thể", không lãng phí cuộc đời.

Hai Mươi Bốn Việc Lập Thân

☐ 11 Phải cho người khác lợi dụng, thân ta mới có giá trị, phải học tập và biết áp dụng, mới có thể lưu danh trong lịch sử.

☐ 12 Nhân duyên quả báo, không thể không hiểu. Nghèo sang họa phước, không thể không biết.

☐ 13 Kiến lập chánh tri chánh kiến, không nên nói xuôi theo người khác, tránh bị người xỏ mũi.

☐ 14 Tạo niềm tin cho chính mình, đặt kỳ vọng cho bản thân và mục tiêu cho chính mình.

☐ 15 Trong đời phải có ít nhất ba văn bằng. Thí dụ: bằng lái (xe, tàu, máy bay, xe lửa...) nấu ăn, thuỷ điện, kế toán, điện toán, đánh máy, bác sĩ, y tá, giáo sư, luật sư, thư ký, kiến trúc ...

International Translation Center

☐ 16 Một người phải biết nói, biết viết, biết nghe, biết đọc, suy nghĩ, cười, hát, vẽ và làm viêc....Tốt nhất biết tất cả, hoặc ít nhất biết hơn một nửa.

☐ 17 Làm cái gì ra cái nấy, chứ đừng làm ra không giống ai.

☐ 18 Không tham vật người, không tiếc tiền tài của mình, chỉ cần phấn đấu nổ lực, tùy nhân duyên đến, lười biếng chậm chạp, con vịt nấu chín rồi cũng sẽ bay mất.

☐ 19 Khả năng quan sát phải nhạy bén, chu toàn, khoan hồng, bao quát. Ngoài ra còn phải có tư duy mới, tư tưởng, quan niệm, tác phong mới, đặc biệt là suy nghỉ phải có chiều sâu, trình độ từ 1-2-3.

☐ 20 Luôn chia sẽ niềm vui, từ bi, vinh dự, và thành tựu với người khác.

☐ 21 Không nói lời thị phi, không truyền bá chuyện thị phi, không so bì thị phi, càng không nên vì thị phi mà bận tâm.

☐ 22 Biết tự luật, tự giác, tự ngộ, phải bền chí, nghị lực lạc quan, phấn đấu, đồng thời sẳn lòng kết duyên thí xả, tương lai sẽ sáng sủa.

☐ 23 Phải biết kiềm chế tâm tính, tránh bị lôi cuốn bởi cãm xúc, mọi hành vi cư xử phải quyết định bằng lý trí, vì cảm xúc chỉ là nhất thời, cuộc đời mới là việc trăm năm.

☐ 24 Là người phải biết kế hoạch thời gian, tận dụng thời gian, không hoang phí thời gian, không sống mơ hồ để thời gian đi qua.

☐ 25 Tinh tiến nổ lực, phấn đấu vươn cao, đừng lưu luyến quá khứ, hãy nhìn về tương lai.

☐ 26 Phàm việc không nhất định nhờ người khác giúp đở, phải tự yêu cầu bản thân làm gương trước, mới có thể quyết định tất cả.

☐ 27 Sửa đổi tật xấu, sáng tạo tương lai, đừng ngồi chờ cơ hội.

☐ 28 Phải biết tìm thấy niềm vui trong công việc, và cùng hưởng niềm vui đó với mọi người.

☐ 29 Bực tức nổi giận không giải quyết được vấn đề, bình tĩnh, ôn hoà xử sự mới là người biết xử thế.

☐ 30 Thà không thông minh, không thể không biết lý lẽ. Thà không có tiền, không thể không từ bi.

☐ 31 Nên chủ động, đừng rụt rè. Nên suy xét, đừng lổ mãng.

Fo Guang Shan Buddhist Institute International Translation Center

☐ 32 Sự việc không có gì tuyệt đối, khó hay dễ, cố gắng, khó thành dễ; lười biếng, dễ thành khó.

☐ 33 Bỏ đi những quan niệm tư hửu, đặt mình cho công lý, chính nghĩa, công bằng, công hửu.

☐ 34 Phải có trí tuệ và sức mạnh để chống chọi sự cám dổ của thế gian, như tài, sắc, danh, thực... nhất là đừng xử lý việc công theo tình cãm, nên dựa trên đạo nghĩa công bằng mà quyết định sự việc.

Mười Ba Việc Xử Thế

☐ 35 Trước lợi ích, cần nghỉ đến người khác, đừng vì lợi ích mà phản bội bạn bè.

☐ 36 Không tự khen mình tốt, không rao lổi của người. Muôn việc trên đời, đều như mây khói bay qua trước mặt.

☐ 37 Phàm việc chỉ hỏi đúng sai, không hỏi lợi hại, đúng sai có định luật, lợi hại là ích kỷ.

☐ 38 Đừng vì một chút lợi ích mà xâm phạm người khác, trái lại nên cho người khác lợi dụng mình một chút.

International Lingshan Translation Center

☐ 39 Đừng vì hả lòng ta mà châm biếm người khác, cần phải đem niềm vui, sự giúp đở, khen ngợi cho người chấp nhận.

☐ 40 Đừng ganh ghét cái tốt của người, rồi mưu kế đả kích họ. Cần phải tôn trọng mà học theo, tùy duyên tùy hỷ.

☐ 41 Đối với sự nghiệp phải có kế hoạch, đối với tiền bạc phải biết vận dụng, đối với tình cãm phải biết thăng hoa, đối với công danh càng phải biết đạm bạc.

☐ 42 Sống an nhiên dù với hoàn cảnh nào, gặp nhân duyên nào cũng sinh hoạt bình thường, tùy tâm tự tại, tùy hỷ mà tác nghiệp.

☐ 43 Vinh nhục đến rồi đi là lẻ tự nhiên, đừng để tâm vướng bận mới được thanh thản tự tại.

☐ 44 Làm người phải trung hậu, lúc nào cũng phòng giử lại không gian, cơ hội chuyển biến cho người khác, mới có thể thức thời hửu dụng, đồng thời cũng để lại sự thuận lợi cho bản thân sau này.

☐ 45 Đối với chính mình, không quên thệ nguyện ban sơ, đối với bạn bè, không ghi nhớ chuyện thù xa xưa, đối với chuyện tốt không mời cũng làm, với xả hội phải hiểu tùy duyên bất biến.

Dharma Culture Publication Center

☐ 46 Phải huấn luyện sức mạnh của nhẫn nại ,trước mọi tình huống, có khả năng nhận thức, chấp nhận, gánh vác, chịu trách nhiệm, hóa giải, trừ khử, tiến đến tu học "Sinh Nhẫn", "Pháp Nhẫn", "Vô Sinh Pháp Nhẫn", đem công lực của Nhẫn chuyển hóa thành sức mạnh và trí tuệ.

☐ 47 Có khả năng chịu đựng áp lực từ ngoại cảnh, đồng thời không cãm thấy sự tồn tại của áp lực trên mình, bởi vì có áp lực mới có động lực.

Hai Mươi Điều Giửa Ta Và Người

☐ 48 Giúp đỡ người, là tự giúp mình, tử tế với người cũng là tự thương mình.

☐ 49 Chiều theo tha nhân làm việc thiện, đạt đến thõa thuận, tôn trọng dân ý, mới có tương lai.

☐ 50 Xử thế phải khiêm nhường lễ phép, khiêm tốn học hỏi, hiểu ý người khác để đạt đến kết quả vẹn toàn.

☐ 51 Xử sự với người phải dịu dàng khiêm tốn, vui vẻ lời nói dịu dàng để người nghe cảm thấy hạnh phúc vui tươi.

Fo Guang Shan International Translation Center

☐ 52 Đối với quần chúng phải ôn hoà nhả nhặn, làm việc phải ân cần, siêng năng lanh lợi.

☐ 53 Đối với người chân thành, đôi bên vui vẻ, đối với khách tôn trọng lể phép tự nhiên như người nhà.

☐ 54 Gặp nhau trong chốc lác, vài câu thăm hỏi, vui vẻ mỉm cười xử sự hợp tình hiểu ý.

☐ 55 Cung kính, khen ngợi, bao dung là ba điệp khúc trong cách xử thế tiếp đải người.

☐ 56 Khi vui không nói nhiều khoe khoan, lúc giận không hờn oán trách người.

☐ 57 Phải học lắng nghe, để học hỏi lời hay ý đẹp của người khác.

☐ 58 Không nói những gì không hay, chỉ nói những điều tốt đẹp mới là người cao quý.

☐ 59 Phải an ủi người trong khi trách móc, phê bình người phải mang theo lời khen ngợi, khuyên răng người với tấm lòng nâng đỡ, khi mệnh lệnh phải có thái độ tôn trọng.

☐ 60 Đối xữ người phải thành khẩn, nhiệt tình, lễ độ, nói chuyện thường dùng “xin mời, cám ơn, xin phép...”.

Under Focusing Sutra Original Translation Contest

☐ 61 Đối với thanh thiếu niên phải giáo dục khuyến khích, đối với người già phải quan tâm chăm sóc, đối với người tàn tật phải giúp đỡ hướng dẫn, đối với người thất vọng phải tế nhị khuyên răn.

☐ 62 Quan tâm thăm hỏi hàng xóm láng giềng thân thuộc bạn bè, chăm nom hỗ trợ dung hoà lẫn nhau.

☐ 63 Hiếu thảo phụng dưởng ông bà cha mẹ, thương yêu dạy dỗ nâng đở con cái trẻ thơ.

☐ 64 Luôn luôn giúp đỡ người vô điều kiện, không cầu mong hồi báo, làm người tình nguyện làm nhiều việc thiện của nhân gian.

☐ 65 Phải ghi nhớ lời dạy tốt, không làm người xấu.

☐ 66 Phàm sự phải hợp lý, hợp lý là công bằng, hợp lý là ngay thẳng, hợp lý là của đại chúng.

☐ 67 Làm việc phải có tự giác để thức tỉnh, không oán trời trách đất, nên biết rằng mọi sự đều có nhân quả.

International Translation Center

Mười Lăm Điều Rèn Luyện Tâm Linh

☐ 68 Thấy người khác làm việc tốt, nói lời tốt, được mọi người tôn trọng, ta đừng mang lòng ganh tị, mà phải để tâm học theo.

☐ 69 Phải cảm tạ khi gặp người tốt, phải biết ơn khi được lợi ích, phải cảm động khi gặp việc thiện.

☐ 70 Thường xuyên làm những việc cảm động người khác, thì ta cũng phải cảm động việc làm tốt lòng của người khác.

☐ 71 Có chịu đựng được uất ức, chịu đựng được oan trái, chịu đựng được thất bại, chịu đựng được nhục nhã, thì ta sẽ được vinh dự vẽ vang.

☐ 72 Con người phải tự mình rèn luyện bằng khổ hành, mười năm khổ hành chẳn là bao.

☐ 73 Phải tự dựng lên trong lòng ta từ một đến ba vị thần tượng, để ta theo gương học hỏi.

☐ 74 Trong cuộc sống phải có vài người thiện tri thức để làm bạn, nếu gặp được Thầy tốt thì nên trung thành noi gương học hỏi.

© Eternal Spiritual Shaolin Temple
Meditation Education Center

☐ 75 Vứt bỏ đi những chấp trước vô lý, khiêm tốn chịu học chân lý, khiêm tốn mới có ích lợi, ngạo mạn đương nhiên bị thiệt thòi.

☐ 76 Tìm ra khuyết điểm lớn nhất của chính mình, phải có chí nguyện sửa đổi, thiết thực chấp hành.

☐ 77 "Nhận Lỗi" là đức tính tốt đẹp nhất, cũng là lòng can đảm lớn mạnh nhất.

☐ 78 Phải ghi nhớ những sai lầm mà mình đã phạm, không ngừng tự ta cảnh giác, tự ta cân nhắc, không tái phạm nửa.

☐ 79 Muốn khiển trách người khác, trước tiên ta phải tự kiểm điểm và thiết thực phán xét lại những việc làm đúng sai của mình.

☐ 80 Thương tiếc sinh mạng, ái hộ sinh mạng, tôn trọng sinh mạng, đừng tổn thương sinh mạng.

☐ 81 Đừng mù quáng vì tình cảm, đừng bán than vì tiền bạc.

☐ 82 Học tập thiệt thòi, biết chịu thiệt thòi mới thực sự có lợi.

International Publication Society

Mười Tám Điều Tu Hành

☐ 83 Mỗi ngày ngồi thiền ít nhất năm phút, hoặc mỗi ngày đọc bài "Phật Quang Khẩn Nguyện Văn" một lần.

☐ 84 Mỗi tuần ít nhất bế quan nữa ngày, trầm lặng lòng ta trong cõi thanh tịnh, mỗi tháng ít nhất ăn chay một ngày, tu dưởng tâm từ bi.

☐ 85 Mỗi ngày thi hành ba việc tốt: làm việc tốt, nói năng tốt, có lòng tốt.

☐ 86 Mỗi ngày sinh hoạt có bẩy giới: kiêng hút xách, kiêng dâm dục, kiêng bạo lực, kiêng trộm cắp, kiêng cờ bạc, kiêng say rượu, kiêng ác khẩu.

☐ 87 Lòng tin chánh pháp, luôn luôn nghĩ đến những việc thiện, không làm các điều ác.

☐ 88 Việc gì đã hứa rồi thì nhất định phải hoàn thành, sách có câu "Quân tử nhất ngôn, tứ mã nan truy".

☐ 89 Hổ thẹn với những gì ta chưa biết được, chưa thể làm được, chưa thanh tịnh được, chưa đủ thiện.

☐ 90 Gánh lấy việc làm tốt đẹp, vứt đi nổi buồn khổ đau, để cho nội tâm ta trở thành một công xưởng tốt.

International Guangchang Translation Center

☐ 91 Bất luận thân ta ở đâu, luôn luôn rủ lòng thương xót cho những nạn nhân bị tai họa và cầu phước cho họ.

☐ 92 Tùy sức, tùy phận, tùy hỷ, tùy duyên bố thí tích phước.

☐ 93 Tùy sức, tùy phân, tùy hỷ, tùy duyên bố thí tích phước.

☐ 94 Quyên tặng cơ thể khí quan, để cứu mạng sống con người được tiếp tục sinh tồn.

☐ 95 Phải tu dưỡng đức tính "người lớn ta nhỏ, người có ta không, người vui ta khổ, người đúng ta sai".

☐ 96 Đừng ngờ vực suy đoán người, đừng ganh tị ghen tuông người, hảy trọn vẹn đối xử tốt với họ đó chính là công đức.

☐ 97 Được hay mất đừng hơn thua, có hay không đừng so sánh

☐ 98 Đừng đem ưu sầu cho người khác, đừng mang phiền não lên giường.

☐ 99 Phải biết sửa tâm, đổi tính, quay mình trở lại.

☐ Phải "tri hành hợp nhứt", đừng lúc nói thì
100 như đã ngộ, khi gặp cảnh trước mắt lại sinh mê.

Fo Guang Shan
International Translation Center

人生百事

前言

以下〈人生百事〉，為佛光山開山大師星雲上人二千零五年之授課教材，經過法堂書記室彙編，可以做為吾人的座右銘。能做者可在□打∨；自覺只做一半者在□打○；還待努力者在□打△。如果能做到十條，人生就算及格了；若能做到二十條，就有七十分；做到三十條，就是八十分；若能做到五十條，就能達到一百分了。其它的五十條，則可以隨緣調整，用以自勉，超越自己。甚至，可以做每一年的計劃，自我審查有否增進，就知道自己是否進步了。

Fo Guang Shan
International Translation Center

生活十事

☐ 1 每天至少閱讀一份報紙，瞭解時事；至少閱讀一本好書，要做書香人士。

☐ 2 生活作息要正常，思想行為要正派；早晚起居要定時，每日三餐要定量。

☐ 3 養成運動習慣，每天至少五千步。

☐ 4 遠離菸酒色情毒品，生活自治自律。

☐ 5 惜福節儉，不亂用，不濫買。

☐ 6 養成良好的習慣，不亂吃零食，不亂發脾氣，這才是優生保健的方法。

☐ 7 每日吃飯要三稱念，居家飲食要五觀想。

☐ 8 八千里路雲和月，生涯中，要有托鉢行腳的經驗，也就是自助旅行。

☐ 9 在一生當中，應該有一至二次，將身邊的物品全部送人，體會空無一物的境界。

☐ 10 掌握時間，善用空間，和諧人間；三間一體，人生不空過

Fo Guang Shan International Translation Center

中文

立身二十四事

□ 11 人要給人利用，才能創造價值；人要學習活用，才能留下歷史。

□ 12 因緣果報，不可不明；窮通禍福，不可不知。

□ 13 建立正知正見，不要人云亦云，不要被人牽著鼻子走。

□ 14 要建立自我的信心、自我的期許、自我的目標。

□ 15 人生至少要有三張執照，例如：駕駛（汽車、開船、飛機、火車）、烹飪、水電、會計、電腦、打字、醫療、護理、教師、律師、代書、建築……。

□ 16 一個人要會講、會寫、會聽、會看、會想、會笑、會唱、會畫、會做……，全部都會最好，否則至少也要會得一半以上。

□ 17 做什麼像什麼，千萬不可做什麼不像什麼。

□ 18 他物不貪，自財不吝，只要奮鬥努力，一切自會隨因緣而來；懶惰懈怠，煮熟的鴨子也會飛去。

Fo Guang Shan International Translation Center

☐ 19 觀察力要敏銳、週全、寬宏、圓滿，還要有新思惟、新想法、新觀念、新作為，尤其想法要有一、二、三、四的內涵和層次。

☐ 20 經常將歡喜、慈悲、榮耀、成就與人分享。

☐ 21 不說是非，不傳播是非，不計較是非，更不要為是非患得患失。

☐ 22 懂得自律、自覺、自悟，具有恆心、毅力、樂觀、勤奮，並且樂於結緣施捨，前途就有光明。

☐ 23 能控制情緒，不隨便跟情緒起舞，尤其行止要用理智決定；因為情緒是一時的，人生是百年的。

☐ 24 人生要能計畫時間，利用時間，不要虛度時間，胡混光陰。

☐ 25 精進努力，奮起飛揚；不要留戀過去，要展望未來。

☐ 26 凡事不一定要求助他人，先要求助自己；以身作則，可以決定一切。

☐ 27 改變陋習，創造前途，不要等待機遇。

© Tzu Chi Publication Center

中文

☐ 28 要會找工作裡的歡喜、快樂，還要會把歡喜、快樂傳播給人。

☐ 29 生氣、發脾氣不能解決問題，心平氣和才能做人處世。

☐ 30 寧可不聰明，不能不明理；寧可沒有錢，不可以沒有慈悲。

☐ 31 該主動，不可畏縮；該思考，不要魯莽。

☐ 32 事無絕對的難易，努力，難者亦易；懈怠，易者亦難。

☐ 33 去除私有的觀念，把自己付予公理、公義、公平、公有。

☐ 34 要有力量和智慧抗拒世間的誘惑，如財色名食等，尤其不要用感情處理公事，應該要以道義、公平決定人事。

處世十三事

☐ 35 利益的前面，要能想到別人，不為利益而出賣別人。

☐ 36 不稱己善，不宣人過，人間諸事，都如過眼雲煙。

International Tzu Chi Shan Tung Cultural Translation Center

☐ 37 凡事只問是非，不問利害；是非是有定律的，利害是自私的。

☐ 38 不為討便宜而侵犯別人，甚至要讓別人討一點便宜。

☐ 39 不要為逞己之快，而用口舌諷刺別人，要能給人歡喜、給人幫助、給人讚美，讓人認同。

☐ 40 不要為忌彼之好，而用計謀打擊別人，要能尊重效法，隨緣隨喜。

☐ 41 對事業要有計畫，對金錢要會運用，對感情要能昇華，對功名更要淡化。

☐ 42 能隨遇而安，隨緣生活，隨心自在，隨喜而作。

☐ 43 毀辱榮譽自然有之，一切要自我淡化，怡然自得。

☐ 44 做人要厚道，隨時給人留下轉圜的餘地；給人留有空間餘地，才能適時善用，同時也是為自己留下日後的方便。

☐ 45 對自己要能不忘初心，對朋友要肯不念舊惡，對好事要做不請之友，對社會要會不變隨緣。

Fo Guang Shan International Publication Center

□ 46 要訓練忍耐的力量，對於外境能夠認識、接受、承擔、負責、化解、去除，進而修學「生忍」、「法忍」、「無生法忍」，把忍的功夫轉化成為力量和智慧。

□ 47 能承受外境加予自己的壓力，而且不覺得有壓力的存在，因為有壓力，才會有動力。

群我二十事

□ 48 幫助別人，就是幫助自己；體貼他人，就是愛護自己。

□ 49 遷就他人善事，達成共識；重視民意，才有未來。

□ 50 處世要謙恭有禮，要謙虛受學，要委屈求全，要善解人意。

□ 51 待人處事要能柔和謙虛，慈顏愛語，要讓他人如沐春風。

□ 52 處眾要和諧、和氣、和平；做事要勤奮、勤勞、勤快。

□ 53 待人以誠，人我盡歡；待客以尊，賓至如歸。

Fo Guang Shan Chan Center International Translation Center

☐ 54 見面三句話，相處一回合，凡事要明理，平時多微笑。

☐ 55 恭敬、讚美、包容，是待人處世的三部曲。

☐ 56 歡喜時不多言，生氣時不遷怒。

☐ 57 要會聽話，摘取他人講話的精華。

☐ 58 凡事不要輕易說破，要懂得含蓄的美麗與高貴。

☐ 59 責備的話要帶撫慰，批評的話要帶讚揚，訓誡的話要帶推崇，命令的話要帶尊重。

☐ 60 待人要誠懇、要熱情、要有禮貌；說話要多說「請、謝謝、對不起」。

☐ 61 對青少年要教育鼓勵，對老年人要關懷照顧，對殘障者要幫助輔導，對失意人要體貼規勸。

☐ 62 關懷鄰里親戚朋友，彼此守望相助，和諧融洽。

☐ 63 承順奉養父母、親翁、長輩，提攜友愛初學晚輩。

Fo Guang Shan International Translation Center

□ 64 經常不求回報的幫助他人，多作一些好事，做人間善美的義工。

□ 65 聞善言要著意，而且要能不忘失，更不可做「非人」。

□ 66 凡事要合理，理是公平的、理是正直的、理是大眾的。

□ 67 遇事要有反省的自覺力，不怨天尤人，須知凡事都有前因後果。

敦品十五事

□ 68 別人做好事、說好話、受人尊重，不要嫉妒，要心存效法。

□ 69 對好人要感謝，對受益要感恩，對善事要感動。

□ 70 經常做令人感動的事，別人的好心好事，自己也要能感動。

□ 71 能受委屈，能受冤枉，能受挫折，能受侮辱，然後才能受榮耀。

□ 72 人生要用苦行鍛鍊自己，十年苦行不為多。

□ 73 樹立自己心中終身的偶像一至三人，並效法他。

Tzu Chi Cultural Humanistic Foundation International Translation Center

☐ 74 人生要有幾位善知識作朋友，尤其得遇明師時要親近隨侍，忠誠而不違逆。

☐ 75 放棄無理的執著，謙虛受教真理；謙虛才能受益，傲慢必定吃虧。

☐ 76 找出自己最大的缺點，要有改變的願力，切實執行。

☐ 77 「認錯」是最好的美德，也是最大的勇氣。

☐ 78 要把做過的錯事記住，不斷的自我警惕，自我提醒，要能「不貳過」。

☐ 79 當要責備人的時候，先要檢討自己，對自己的功過要切實的審查，才能責怪別人。

☐ 80 珍惜生命，愛護生命，尊重生命，不可傷害生命。

☐ 81 不要給感情矇蔽自己，不要為金錢出賣自己。

☐ 82 學習吃虧，知道吃虧才是討便宜。

修行十八事

☐ 83 每日至少要靜坐五分鐘，或是每天讀一篇《佛光祈願文》。

For Buddhist Study Center
International Translation Center

中文

□ 84 每週至少閉關半日，自我沉潛；每月至少素食一天，培養慈悲心。

□ 85 每日行三好：做好事、說好話、存好心。

□ 86 每天生活有七誡：誡煙毒、誡色情、誡暴力、誡偷盜、誡賭博、誡酗酒、誡惡口。

□ 87 深信正法，恆思諸善；諸惡莫作，眾善奉行。

□ 88 承諾過的事一定要完成，所謂「君子一言，駟馬難追」也。

□ 89 慚愧有所不知、有所不能、有所不淨、有所不善，因為慚愧是我們的花冠。

□ 90 提起善美好事，放下憂悲苦惱，讓自己的內心成為好的工廠。

□ 91 不論身在何處，常為受災難的人同情，甚至為他祈福。

□ 92 能「給」，才是富有；能「捨」，才有所得。

□ 93 隨力、隨分、隨喜、隨緣布施培福。

The International Translation Center

□ 94 器官捐贈，讓生命再延續，讓廢物還有再利用的機會。

□ 95 要有你大我小、你有我無、你樂我苦、你對我錯的修養。

□ 96 不猜疑人，不嫉妒人，成人之美，待他人好，就是功德。

□ 97 得失不計較，有無不比較。

□ 98 不要把憂愁傳染給別人，不要把煩惱帶到床上。

□ 99 要懂得改心、換性、回頭、轉身。

□ 100 要能「知行合一」，不要講時似悟，對境生迷。

© Guan Shan International Translation Center