



100 Tasks of Life

English	1
Tiếng Việt	14
中文	28

Published by



Buddha's Light Publishing
3456 S. Glenmark Drive
Hacienda Heights, CA 91745 U.S.A.

© 2012 Fo Guang Shan
International Translation Center

All rights reserved

Written by
Venerable Master Hsing Yun

English Translation by
Robert Smitheram

Vietnamese Translation by
Huỳnh Trung

Cover design and book layout by
John Gill

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 a motto 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.

On Daily Life

- Read from at least one newspaper and one
1 good book each day.
- Keep a good balance between rest and work.
2 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.
- Develop an exercise routine and walk at least
3 five thousand steps each day.
- Stay away from tobacco, alcohol, pornography,
4 and drugs. Govern and regulate your own life.
- Cherish your blessings and be frugal. Do not
5 buy things thoughtlessly or indulgently.
- Do not eat snacks foolishly nor express anger
6 thoughtlessly.
- Recite the Buddha's name three times at each
7 meal, and observe the Five Contemplations
when eating at home.
- Go on a journey by yourself.
8
- Give away all your possessions at least once
9 in your lifetime to experience the state of
emptiness.

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

On Establishing Oneself

- Use your abilities to help other people.
11
- Understand karma and the Law of Cause and
12 Effect.
- Develop right understanding and right view.
13 Do not simply repeat what others have said
and be led blindly by others.
- Have confidence in yourself, have expecta-
14 tions for yourself, and set goals for yourself.
- During your life learn at least three different
15 specialized skills, like piloting an airplane,
cooking, or doing electrical work.
- Learn to speak and write articulately. Learn to
16 listen, think, laugh, sing, and paint.
- Whatever you do, do it well.
17
- Do not be greedy for the possessions of others
18 or stingy with your own wealth.

- Learn to be a sharp observer and consider
19 things from all angles. Be tolerant of others
and all-encompassing.
- Frequently share your joy, compassion, glory,
20 and success with others.
- Do not gossip.
21
- Be self-disciplined, self-realized, and self-
22 enlightened.
- Control your emotions and your temper and
23 do not be manipulated by them.
- Plan ahead and use your time wisely.
24
- Reach for your goals and aim high. Look to the
25 future instead of looking back at the past.
- Do not ask others for help, but find help from
26 within.
- Change your bad habits. Create your own fu-
27 ture instead of waiting for the right opportu-
nity to arise.
- Find joy and happiness in your work and then
28 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.

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.

- Do not speak of your own merits or the faults
36 of others.
- Concern yourself only with what is right and
37 wrong, not with what was gained or lost.
- Do not violate the rights of others for your
38 own benefit. Let other people benefit instead.
- Do not ridicule others just to make yourself
39 feel good. Praise others instead and earn their
recognition.
- Do not become jealous of other people's good
40 qualities. Respect these people and rejoice in
their good example.
- Plan your career well, use your money wisely,
41 purify your emotions, and remain unattached
to fame and honor.
- Find peace wherever you are. Live in accor-
42 dance with conditions as they arise. Find free-
dom in every thought and joy in every act.
- Honor and disgrace are a natural part of life.
43 Diminish your desire for all things so that you
can be happy and contented.
- Be a kind and honest person.
44

- 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 towards others is the same as caring for yourself.
- 49 Accommodate other people who seek to do good and find a common goal.
- 50 Be polite, courteous, and humble. Work towards 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.

- Be calm, peaceful, and harmonious with others. Be diligent and hard-working at your job.
52
- Treat others with honesty so that everyone is happy. Treat guests with respect to make them feel at home.
53
- 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.
54
- Be respectful, praising, and tolerant of others.
55
- Speak less when you are happy and do not take your anger out on others.
56
- Listen well and be able to pick out the essence of what is said.
57
- Do not be brash, but learn the noble art of subtlety.
58
- Reproach others with comforting words, criticize with compliments, reprimand with praises, and give orders with respect.
59
- Be sincere, passionate, and polite. Say “please,” “thank you,” and “sorry.”
60

- Educate and encourage young people. Care for and
61 look after the elderly. Assist and guide the disabled.
Advise and be considerate towards the depressed.
- Care for your neighbors and community, and
62 participate in local events. Look out for each
other and coexist in harmony.
- Attend to and care for your parents and elders.
63 Give young people opportunities and offer
guidance whenever needed.
- Help other people and never ask for anything
64 in return. Do good deeds and be a volunteer
for all of humanity.
- Listen to words of kindness and do not forget
65 them.
- Be reasonable in all things.
66
- Reflect on yourself in all situations. Do not
67 blame others for your unhappiness, for every-
thing is due to cause and effect.

On Sincerity

- Do not be jealous of those who have done good
68 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 which 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.
- 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.

- Admit your own mistakes.
77
- Remember the mistakes you have committed in the past, constantly remind yourself of them, and do not make the same mistake again.
78
- 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.
79
- Cherish, protect, and respect life. Never harm life.
80
- Do not become blinded by love or betray yourself for money.
81
- Learn to accept disadvantages, and see that disadvantages can sometimes be advantages.
82

On Spiritual Cultivation

- Meditate for five minutes or read a prayer from *Pearls of Wisdom* once each day.
83
- 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.
84

- Each day do good deeds, speak good words,
85 and keep good thoughts.
- Observe the Seven Admonitions every day: not
86 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.
- Have deep faith in the Dharma. Always do
87 what is wholesome and do nothing that is
unwholesome.
- Keep your promises.
88
- Feel shame for what you do not know, what
89 you cannot do, the parts of you that are im-
pure, and the wrongs you have done.
- Think of what is good and beautiful instead
90 of what is sad and sorrowful. Turn your mind
into a factory that produces nothing but good.
- Sympathize with those less fortunate than you
91 and pray that they are blessed.
- Give, for it brings true wealth. Let go, for it is
92 the only way to gain anything.
- Accumulate merit by giving according to your
93 ability.

- Become an organ donor.
94
- 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.
95
- Do not be suspicious or jealous of others.
96
- Do not cling to gains or losses. Do not compare what you have or do not have to others.
97
- Never infect others with your own sadness and do not bring your worries to bed.
98
- Know how to change your mind, transform your nature, and turn around to mend your ways.
99
- Ensure that your behavior and understanding are in accord with one another. Do not be enlightened in theory but ignorant in practice.
100

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 một 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.

Mười Việc Sinh Hoạt

- ¹ Mỗi ngày đọc một phần báo, hiểu biết thời sự, ít nhất đọc một quyển sách tốt, phải làm người với nếp sống “thư hương”.
- ² Làm việc nghỉ ngơi bình thường, tư tưởng hành vi chánh phái, ngày đêm sinh hoạt đúng giờ giấc, ngày ăn ba bữa đúng chất lượng.
- ³ Tập thành thói quen thể thao, mỗi ngày đi bộ ít nhất năm ngàn bước.
- ⁴ Xa lià hút xách, uống rượu, dâm dục, độc phẩm, sinh hoạt tự trị, tự luật.
- ⁵ Tích phúc tiết kiệm, không xài bậy, không mua ầu.
- ⁶ Tập thói quen tốt, không ăn vụn vặt bậy bạ, không bực tức vô lý, đó mới là phương pháp giữ gìn sức khỏe tốt nhất.
- ⁷ Mỗi ngày ăn cơm phải ba xưng niêm, sinh hoạt ăn uống phải năm quán tưởng
- ⁸ “Tám ngàn dặm đường mây lẫn nguyệt” (“Bát thiên lý lộ vân hòa nguyệt”, trích câu trong bài Mãn Giang Hồng của tướng Nhạc Phi đời Tống), trong cuộc đời, phải có kinh nghiệm về “cầm bát khát thực”, hành cước tham đạo, nói cách khác nghĩa là đi du lịch học hỏi đây đó bằng tự túc tự trợ.

- Trong suốt cuộc đời, ít nhất phải có một đến
9 hai lần, đem hết tất cả đồ đạc của mình toàn bộ cho người khác, thể nghiệm một cảnh giới: ta không còn vật gì cả “không vô nhứt vật”.
- Năm vừng thời gian, thiện dụng không gian,
10 hòa hài nhân gian, ba cái “gian” thành một, đời ta không uống.

Hai Mươi Bốn Việc Lập Thân

- Con người phải cho người khác lợi dụng, mới
11 sáng tạo ra giá trị, con người phải học tập và biết áp dụng, mới để lại được lịch sử.
- Nhân duyên quả báo, không thể không hiểu,
12 nghèo sang họa phúc, không thể không biết.
- Dụng lập cho mình chánh tri chánh kiến, đừng
13 có người khác nói sao thì mình cũng nói theo vậy, đừng có bị người ta xỏ mũi kéo đi theo.
- Gây dựng niềm tin cho chính mình, tự hứa cho
14 chính mình, đặc mục tiêu cho chính mình.
- Ở đời ít nhất phải có ba văn bằng, thí dụ : bằng
15 lái (xe, tàu, máy bay, xe lửa...), đầu bếp, điện nước, kế toán, điện toán, đánh máy, y tá, chữa bệnh, thầy giáo, luật sư, thơ ký, xây dựng ...

- 16 Một người phải biết nói, biết viết, biết nghe, biết coi, biết suy nghĩ, biết cười, biết hát, biết vẽ, biết làm... biết hết thì tốt nhất, ít nhất cũng phải biết một nửa.
- 17 Làm cái gì ra cái nấy, chớ đừng làm cái gì ra không giống ai.
- 18 Tha vật không tham, tự tài không tiếc, chỉ cần nỗ lực phấn đấu, tất cả đều tùy nhân duyên tự mà đến, lười biếng chậm chạp, con vẹt nấu chín rồi cũng biết bay mất.
- 19 Sức quan sát phải nhạy bén, chu toàn, khoan hồng, trợn vẹn, còn phải có tư duy mới, ý kiến mới, quan niệm mới, cách làm mới, nhất là sự suy nghĩ phải có nội hàm chiều sâu, từng lớp một, hai, ba, bốn v.v...
- 20 Luôn luôn chia sẻ niềm vui hoan hỷ, từ bi, vinh dự, thành tựu với người.
- 21 Không nói thị phi, không truyền bá 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 vui lòng kết duyên thí xả, tiền đồ tất nhiên là sáng sủa.

- Phải biết khống chế nổi cảm xúc trong lòng,
23 đừng buông thả mà bị chi phối và lôi cuốn theo cảm xúc, mọi hành vi cử chỉ phải quyết định bằng lý trí, vì cảm xúc chỉ là nhất thời, còn cuộc sống là việc trăm năm.
- Con người phải biết kế hoạch thời gian, lợi
24 dụng thời gian, đừng hư phí thời gian, lơ mơ sống qua ngày.
- Cố gắng tinh tiến, phấn đấu vùng vẫy, đừng
25 lưu luyến quá khứ, hãy triển vọng tương lai.
- Phàm việc không nhất định phải nhờ người
26 khác giúp đỡ, phải tự giúp mình trước, đi trước làm gương, quyết định mọi việc.
- Sửa đổi tật xấu, sáng tạo tương lai, đừng ngồi
27 chờ cơ hội.
- Tìm ra niềm vui trong công việc, còn phải biết
28 truyền bá niềm vui về đó.
- Bực tức, nổi giận không giải quyết được vấn
29 đề, bình tĩnh đối phó mới có thể xử thế làm người được.
- Thà không thông minh, chớ đừng không biết
30 lý lẽ, thà không có tiền, chớ đừng không từ bi.

- 31 Nên chủ động, đừng rụt rè; nên suy xét, đừng
lỗ mãng.
- 32 Sự việc không có tuyệt đối khó hay dễ, cố
gắng, khó thành dễ, lười biếng, dễ thành khó.
- 33 Bỏ đi những quan niệm tư hữu, đặc mình cho
công lý, công nghĩa, công bình, công hữu.
- 34 Phải có trí tuệ và sức mạnh để chống
chỏi sự cám dỗ của thế gian, như tài, sắc,
danh, thực v.v...nhất là đừng xử lý theo
tình cảm trong việc công, nên dựa trên
đạo nghĩa, công bằng mà quyết định nhân
sự.

Mười Ba Việc Xử Thế

- 35 Lợi ích trước mắt, cũng cần nghĩ đến người
khác, đừng vì lợi ích mà bán đứng bạn bè.
- 36 Không tự khen mình tốt, không rao lỗi người
khác, muôn việc trên đời, đều như mây khói
bây qua trước mắt.
- 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 dụng mà xâm phạm
người khác, thậm chí còn phải ngược lại cho
người khác lợi dụng mình một chút.

- 39 Đùng vì hả lòng ta mà nói châm biếm người khác, cần phải đem hoan hỷ cho người, giúp đỡ người, khen ngợi người, để người chấp nhận.
- 40 Đùng vì cái tốt của người ta mà ganh ghét, rồi mưu kế đã 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 cảm phải biết thăng hoa, đối với công danh phải biết đạm bạc.
- 42 Gặp đâu yên đó, duyên sao sống vậy, lòng nào thành thời, tùy hỷ mà làm.
- 43 Hủy nhục vinh dự là lẽ tự nhiên, tất cả phải tự ta đạm bạc, vui vẻ tự đắc.
- 44 Làm người phải hậu đạo, lúc nào cũng chừa cơ hội cho người khác xoay sở, gỡ gạc, chừa lại chỗ trống cho họ, mới có thể thiện dụng đúng lúc, đồng thời cũng để lại cho chính mình phương tiện mai sau.
- 45 Đối với chính mình, không quên thệ nguyện ban đầu, đối với bạn bè, không ghi hận thù năm xưa, đối với việc tốt, không cần mời ta cũng làm, đối với xã hội, phải hiểu tùy duyên bất biến.

- Phải tôi luyện sức mạnh của nhẫn nại, trước
46 mọi tình huống, có khả năng nhận thức, chấp
nhận, gánh vác, trách nhiệm, hóa giải, khử
trừ, 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.
- Có khả năng chịu đựng áp lực từ ngoại cảnh áp
47 đặt trên ta, mà ta lại không cảm thấy có sự tồn
tại của áp lực đó, vì có áp lực mới có động lực.

Hai Mươi Việc Giữa Ta Và Người

- Giúp đỡ người, tức là tự giúp mình, tử tế với
48 người, tức là tự thương mình
- Chiều theo ý người làm việc thiện, đạt đến
49 thỏa thuận, coi trọng dân ý, mới có tương lai.
- Xử thế phải khiêm nhường lễ phép, phải khiêm
50 tốn chịu học, phải chiều theo đại cuộc, phải
khéo hiểu ý người.
- Xử sự với người phải dịu dàng khiêm tốn, mặt tỏ
51 hiền từ, ăn nói dễ thương, phải cho người cảm giác
dễ chịu mát mẽ như tắm mình trong gió xuân.
- Phải hòa hài, hòa khí, hòa bình với đại chúng,
52 phải cần phẫn, cần cù, cần mẫn trong công
việc.

- 53 Thật lòng với người, hai bên cùng vui, tôn trọng nơi khách, vui lòng khách đến, vừa lòng khách đi.
- 54 Gặp nhau hỏi thăm ba câu, đối xử nhau chỉ một hiệp, phàm sự biết lý lẽ, ngày thường mỉm cười nhiều.
- 55 Cung kính, khen ngợi, bao dung là ba điệp khúc của xử thế đãi người
- 56 Lúc hoan hỷ không nói nhiều, lúc bực tức không giận lây sang người.
- 57 Phải biết lắng nghe, ghi nhận được những gì tinh hoa của người nói.
- 58 Phàm sự không dễ gì nói toẹt ra, phải hiểu cái đẹp để và cao quý của sự hàm súc.
- 59 Lời trách móc phải mang an ủi, lời phê bình phải mang khen ngợi, lời khuyên răn phải mang nâng đỡ, lời mệnh lệnh phải mang tôn trọng.
- 60 Tiếp đãi người phải thành khẩn, nhiệt tình, lễ độ, nói chuyện hay dùng “xin mời, cảm ơn, xin phép...”
- 61 Đối với thanh thiếu niên phải giáo dục khuyến khích, đối với người già phải quan hoài chiếu cố, đối với người tàn tật phải giúp đỡ phụ đạo, đối với người thất ý phải tế nhị khuyên răn.

- Quan hoài hàng xóm láng giềng thân thuộc bạn
62 bè, chăm nom hỗ trợ cho nhau, hài hòa dung hợp.
- Thừa thuận phụng dưỡng cha mẹ, các bậc
63 trưởng bối, nâng đỡ thương yêu lớp trẻ sơ học.
- Luôn luôn giúp đỡ người không điều kiện,
64 không cầu mong hồi báo, làm nhiều việc tốt,
là một người thiện nguyện nhân gian tốt đẹp.
- Khi nghe được lời tốt thiện ngôn phải chăm
65 chú, đừng quên mất.
- Phàm sự phải hợp lý, hợp lý là công bằng, hợp
66 lý là ngay thẳng, hợp lý là của đại chúng.
- Gặp việc gì phải có sức tự giác để phản tỉnh,
67 không oán trời giận đất, nên biết rằng bất cứ
việc gì cũng có tiền nhân hậu quả.

Mười Lăm Việc Đôn Phẩm

- Người khác làm việc tốt, nói năng tốt, được người
68 tôn trọng, ta đừng ganh tị, phải để tâm học theo.
- Đối với người tốt phải cảm tạ, đối với thụ ích
69 phải cảm ơn, đối với việc thiện phải cảm động.
- Thường xuyên làm những việc cảm động
70 người, trái lại, việc tốt lòng tốt của người khác
chính ta cũng phải cảm động.

- ⁷¹ Chịu đựng được uất ức, chịu đựng được oan trái, chịu đựng được thất bại, chịu đựng được nhục nhã, rồi mới có được vinh dự vẻ vang.
- ⁷² Con người phải tự mình rèn luyện bằng khổ hạnh, mười năm khổ hạnh không phải nhiều.
- ⁷³ Phải tự dựng lên trong lòng ta từ một đến ba vị thần tượng, và học theo họ.
- ⁷⁴ Trong cuộc sống phải có vài vị thiện tri thức để làm bạn, nhất là nếu gặp được sư phụ tốt thì nên gần gũi theo hầu, trung thành và không phản nghịch.
- 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 sức nguyện sửa đổi, thiết thực chấp hành.
- ⁷⁷ “Nhận Lỗi” là đức tính tốt đẹp nhất, cũng là dũng khí 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 nữa.

- 79 Nếu đã đến lúc phải khiển trách người khác, trước tiên phải tự kiểm điểm mình trước, thiết thực phán xét lại những công quá đúng sai của mình, rồi mới có thể trách cứ người được.
- 80 Thương tiếc sinh mạng, ái hộ sinh mạng, tôn trọng sinh mạng, đừng tổn thương sinh mạng.
- 81 Đừng vì tình cảm mà mù quáng, đừng vì tiền bạc mà bán mình.
- 82 Học tập thiệt thòi, biết chịu thiệt thòi mới thực sự có lợi.

Mười Tám Việc Tu Hành

- 83 Mỗi ngày ngồi thiền ít nhất năm phút, hoặc mỗi ngày đọc bài “Phật Quang Kỳ Nguyện Văn” một lần.
- 84 Mỗi tuần ít nhất bố quan nửa ngày, trầm tiêm lòng ta trong cõi thanh tịnh, mỗi tháng ít nhất ăn chay một ngày, vun đắp lòng từ bi.
- 85 Mỗi ngày thực hành ba việc tốt: làm việc tốt, nói năng tốt, mang lòng tốt.
- 86 Mỗi ngày sinh hoạt có bảy giới răn: kiêng hút xách, kiêng dâm dục, kiêng bạo lực, kiêng trộm cắp, kiêng cờ bạc, kiêng say rượu, kiêng ác khẩu.

- ⁸⁷ Lòng tin sâu sắc nơi chánh pháp, luôn luôn nghĩ đến chư thiện, không làm các điều ác, hãy làm mọi việc thiện.
- ⁸⁸ Việc gì đã hứa rồi thì nhất định phải hoàn thành, ngày xưa có câu “quân tử như ngọc, 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 Nắm lấy sự tốt lành đẹp đẽ, vứt đi nỗi ưu bi khổ não, để cho nội tâm ta trở thành một công xưởng sản xuất tốt.
- ⁹¹ Bất luận thân ta ở đâu, luôn luôn rủ lòng thương xót cho những nạn nhân bị tai họa, thậm chí cầu phước cho họ.
- ⁹² “Cho” được, mới là giàu có; “Xả” được, mới là sở hữu.
- ⁹³ Tùy sức, tùy phân, tùy hỷ, tùy duyên bố thí tích phước.
- ⁹⁴ Quyên tặng cơ thể khí quan, để mạng sống tái nối tiếp, để phế thải có cơ hội tái lợi dụng.
- ⁹⁵ Phải tu dưỡng đức tính “người lớn ta nhỏ, người có ta không, người lạc ta khổ, người đúng ta sai”.

- 96 Đùng ngờ vực suy đoán người, đùng ganh tị ghen tuông người, cứ để cho họ thành tị, đối xử họ tốt, đó chính là công đức.
- 97 Được hay mất đùng so bì, có hay không đùng so sánh.
- 98 Đùng đem ưu sầu truyền nhiễm cho người khác, đùng đem phiền não lên giường ngủ với ta.
- 99 Phải biết sửa lòng, đổi tánh, quay đầu lại, chuyển mình đi.
- 100 Phải “tri hành hợp nhất”, đùng lúc nói thì nhường như đã ngộ, cảnh huống trước mắt lại sinh mê.

人生百事

前言

以下〈人生百事〉，為佛光山開山大師星雲上人二〇〇五年之授課教材，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。

生活十事

- 每天至少閱讀一份報紙，瞭解時事；
1 至少閱讀一本好書，要做書香人士。
- 生活作息要正常，思想行為要正派；
2 早晚起居要定時，每日三餐要定量。
- 養成運動習慣，每天至少五千步。
3
- 遠離菸酒色情毒品，生活自治自律。
4
- 惜福節儉，不亂用，不濫買。
5
- 養成良好的習慣，不亂吃零食，不亂
6 發脾氣，這才是優生保健的方法。
- 每日吃飯要三稱念，居家飲食要五觀
7 想。
- 八千里路雲和月，生涯中，要有托鉢
8 行腳的經驗，也就是自助旅行。
- 在一生當中，應該有一至二次，將身
9 邊的物品全部送人，體會空無一物的境界。
- 掌握時間，善用空間，和諧人間；三
10 間一體，人生不空過

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。

- 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。

- 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。

- 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。

- 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。

- 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。

- 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。

- 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》。

- 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 每天生活有七誠：誠煙毒、誠色情、誠暴力、誠偷盜、誠賭博、誠酗酒、誠惡口。
- 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。

- 器官捐贈，讓生命再延續，讓廢物還有再利用的機會。
94
- 要有你大我小、你有我無、你樂我苦、你對我錯的修養。
95
- 不猜疑人，不嫉妒人，成人之美，待他人好，就是功德。
96
- 得失不計較，有無不比較。
97
- 不要把憂愁傳染給別人，不要把煩惱帶到床上。
98
- 要懂得改心、換性、回頭、轉身。
99
- 要能「知行合一」，不要講時似悟，對境生迷。
100