

**NHỮNG ĐIỀU  
RẤT NÊN LÀM  
QUANH NĂM!**





## Một 'SIÊNG NĂNG'

1. “Trong thiên hạ, không có chuyện lười biếng mà lại có một thân thể khỏe mạnh.”



## Hai 'THANH THẢN'

1. Đi với những việc không vui vẻ của dĩ vãng và nghịch cảnh, không thấy khó chịu.

2. Đối với những ngày sắp tới không có ước vọng quá cao, nhưng luôn cầu bình an hạnh phúc.

# Ba' DƯỠNG'

1. Bảo dưỡng.
2. Dinh dưỡng.
3. Tu dưỡng.



# Bốn 'QUÊN'

1. Quên tuổi tác.
2. Quên tiền tài.
3. Quên con cái.
4. Quên buồn phiền.





## Năm 'PHÚC'

1. Có thân thể mạnh khỏe.
2. Có vui thú đọc sách.
3. Có bạn bè tri kỷ.
4. Có người nhớ đến anh.
5. Làm những việc mà mình thích làm.

A man in a dark suit is walking on a narrow, curved metal beam high above a valley. He has his arms outstretched and is holding a briefcase. The background shows a vast landscape with green hills, a winding road, and a body of water. The scene is captured from a high angle, emphasizing the height and the man's precarious position.

## Sáu 'VUI'

1. Một vui là hươu nhưng không nghĩ.
2. Hai vui là con cái độc lập.
3. Ba vui là vô dục tắc cương.
4. Bốn vui là vui vẻ vẫn tâm mà không xấu hổ..
5. Năm vui là có nhiều bạn hữu.
6. Sáu vui là tâm tình không già.



## **Bảy ‘SUNG SƯỞNG’**

1. Biết đủ thường sung sướng.
2. Biết giải trí khi nhàn rỗi.
3. Biết đặc chí tìm niềm vui.
4. Khi gặp khó vẫn tìm niềm vui.
5. Biết dùng người làm vui.
6. Biết vui khi làm điều thiện.
7. Bình an là vui nhất.



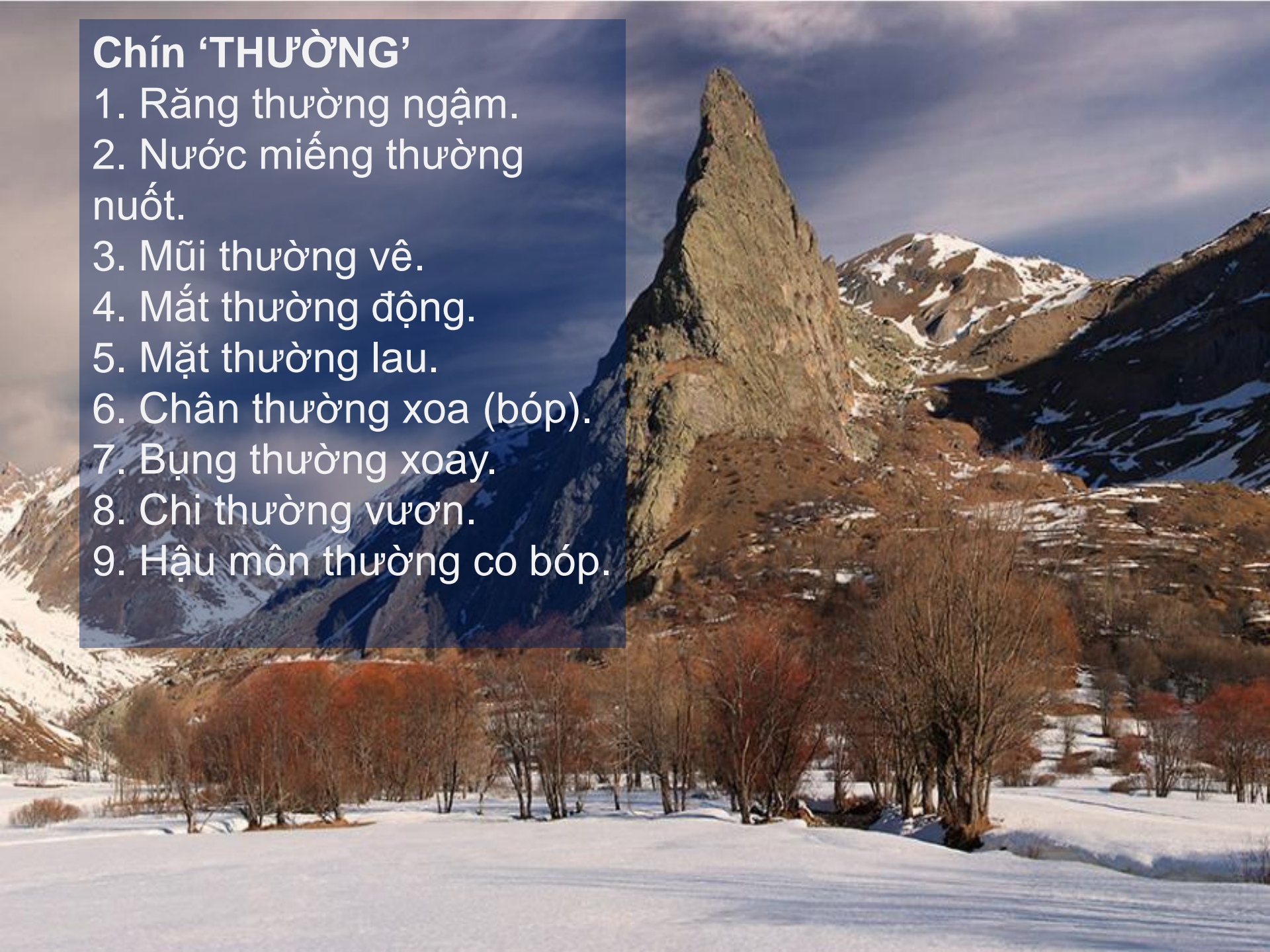


## Tám 'CHÚT XÍU'

1. Miệng ngọt ngào thêm một chút nữa.
2. Đầu óc hoạt động thêm một chút nữa.
3. Nóng giận ít thêm một chút nữa.
4. Độ lượng nhiều hơn một chút nữa.
5. Lòng rộng rãi thêm một chút nữa.
6. Làm việc nhiều thêm một chút nữa.
7. Nói năng nhẹ nhàng thêm chút xíu nữa
8. Mỉm cười nhiều thêm chút nữa.

# Chín 'THƯỜNG'


1. Răng thường ngậm.
2. Nước miếng thường nuốt.
3. Mũi thường vê.
4. Mắt thường động.
5. Mặt thường lau.
6. Chân thường xoa (bóp).
7. Bụng thường xoay.
8. Chi thường vươn.
9. Hậu môn thường co bóp.



## Mười 'NGUYÊN TẮC'

1. Ít thịt, nhiều rau.
2. Ít mặn, nhiều chua.
3. Ít đường, nhiều trái cây.
4. Ít ăn, nhai nhiều.
5. Ít áo, tắm nhiều.
6. Ít nói, làm nhiều.
7. Ít ham muốn, bổ thí nhiều.
8. Ít ury tư, ngủ ngon giấc nhiều hơn.
9. Ít đi xe, đi bộ nhiều.
10. Ít nóng giận, cười nhiều hơn.



A large, ornate stone house with a thatched roof and a decorative iron gate in the foreground. The house features a prominent gable with a window and a chimney. The gate is made of black wrought iron with intricate scrollwork, flanked by stone pillars topped with large black spheres. The background shows a well-manicured lawn and various shrubs.

**CHÚC BẠN KHỎE MẠNH,  
MINH MẮN, VUI TƯƠI,  
THANH THẢN VÀ THẾ LÀ  
HẠNH PHÚC!**