

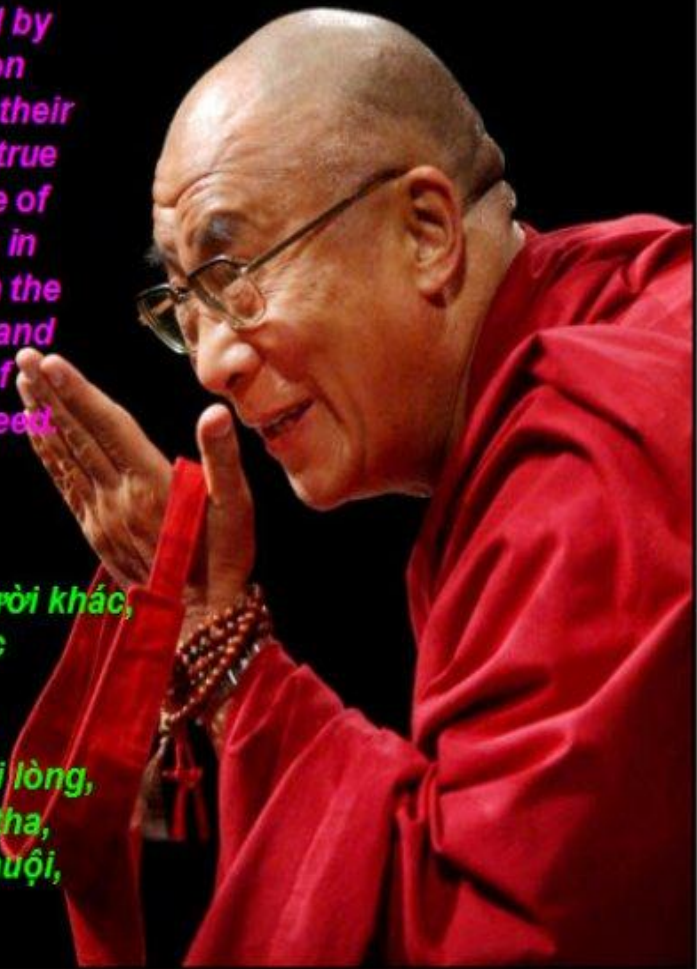
# Chân Ngôn

## Đức Đạt Lai Lạt Ma

### WISE WORDS...

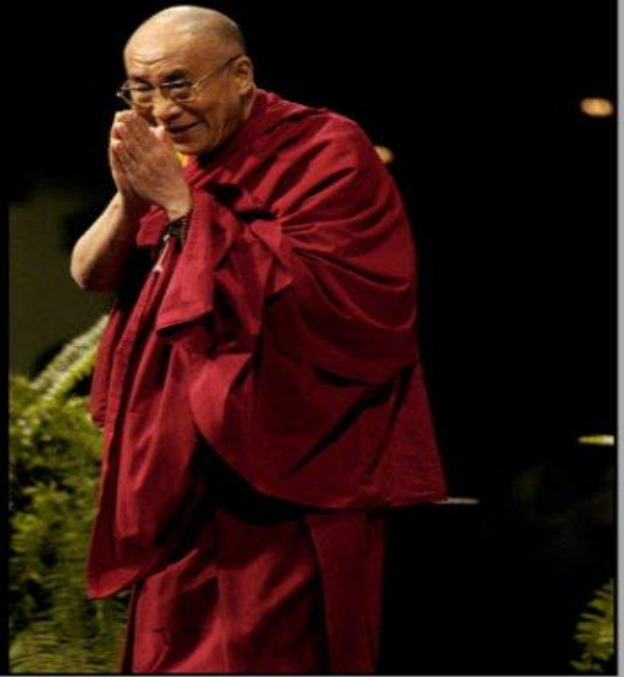
*I believe all suffering is caused by ignorance. People inflict pain on others in the selfish pursuit of their happiness or satisfaction. Yet true happiness comes from a sense of peace and contentment, which in turn must be achieved through the cultivation of altruism, of love and compassion, and elimination of ignorance, selfishness, and greed.*

*Tôi tin rằng mọi khổ đau đều sinh ra từ ngu muội. Người ta gây đau đớn cho người khác, khi ích kỷ theo đuổi hạnh phúc hay thỏa mãn riêng mình. Tuy nhiên, hạnh phúc thật sự đến từ cảm giác an bình và hài lòng, tạo ra bởi nuôi dưỡng lòng vị tha, tình yêu, từ tâm, xóa bỏ ngu muội, ích kỷ, và tham lam.*



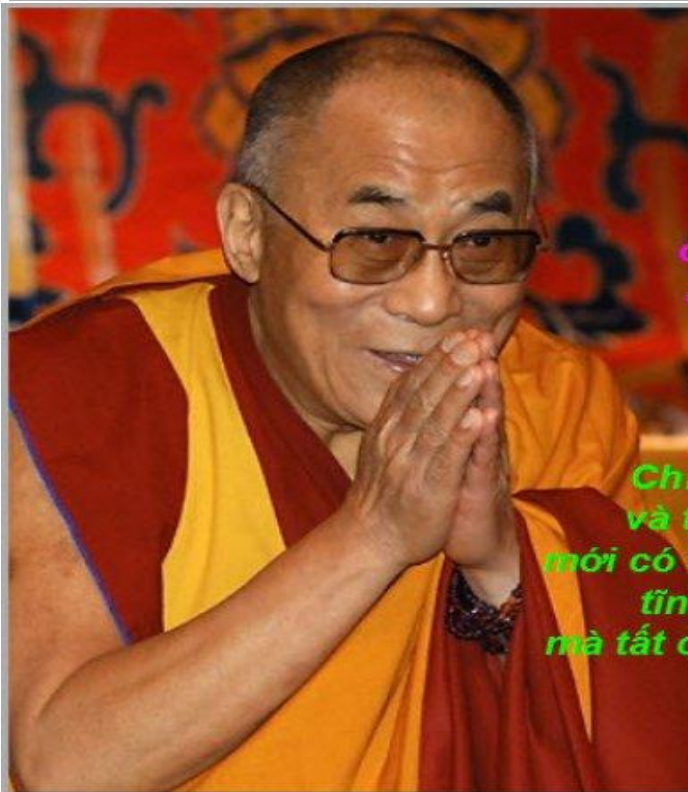
*The more we care for the happiness of others, the greater is our own sense of well-being. Cultivating a close, warm-hearted feeling for others automatically puts the mind at ease. It is the ultimate source of success in life.*

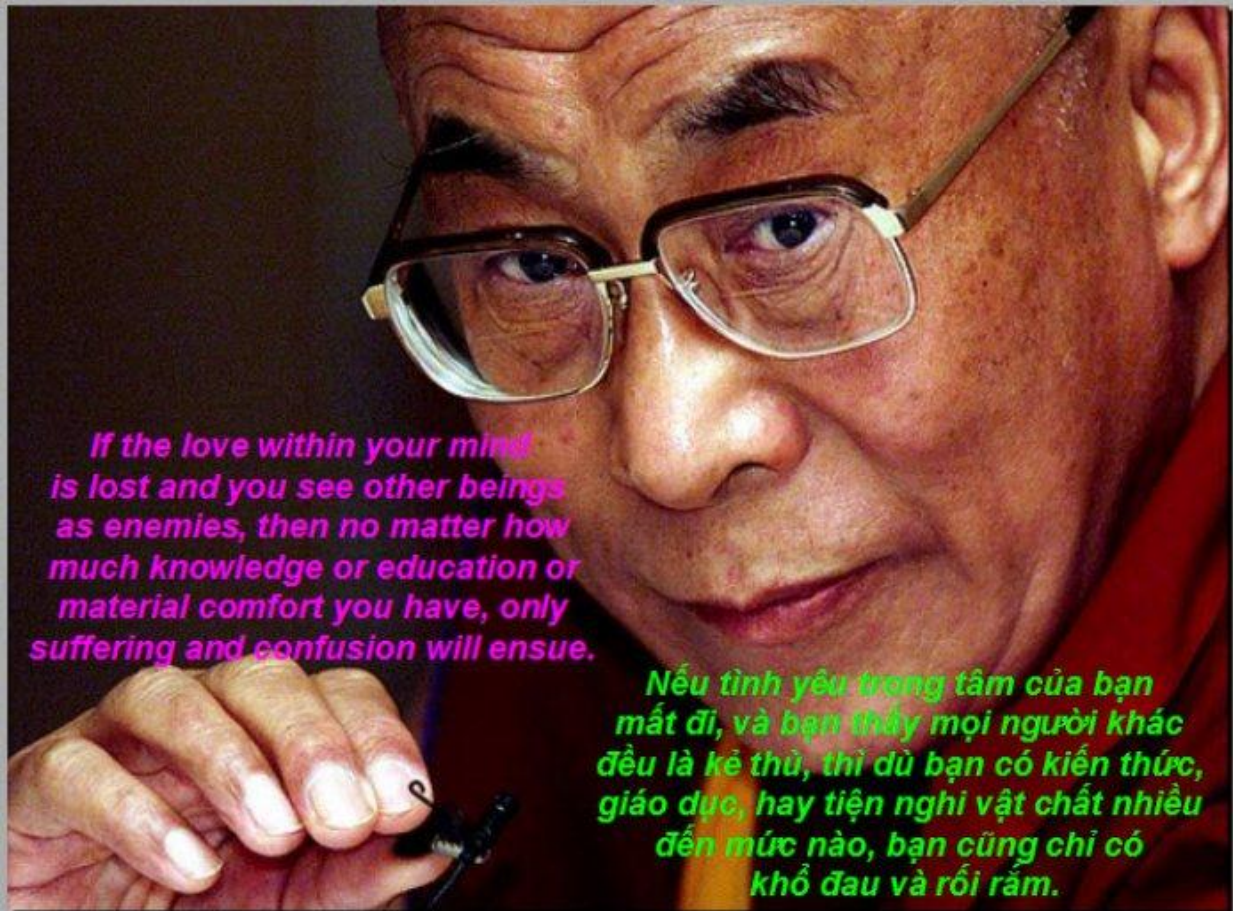
*Càng quan tâm đến hạnh phúc của người khác, chúng ta càng thấy an lạc. Nuôi dưỡng cảm giác thân thiết ấm áp đối với người khác tự nhiên làm ta thoải mái trong tâm. Đó là nguồn gốc tối hậu của thành công trong đời.*



*Only the development of compassion and understanding for others can bring us the tranquility and happiness we all seek.*

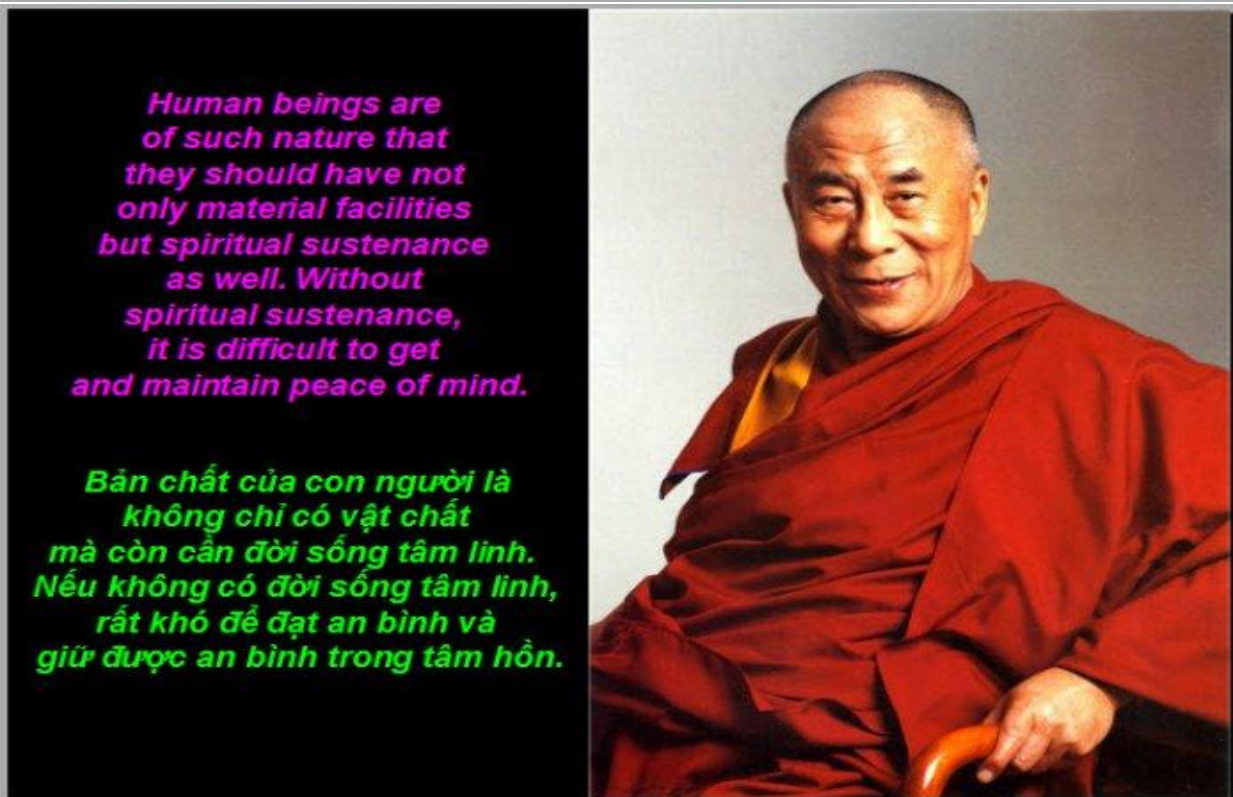
*Chỉ có phát triển từ tâm và thấu hiểu người khác mới có thể mang lại cho chúng ta tĩnh lặng và hạnh phúc mà tất cả chúng ta đều tìm kiếm.*





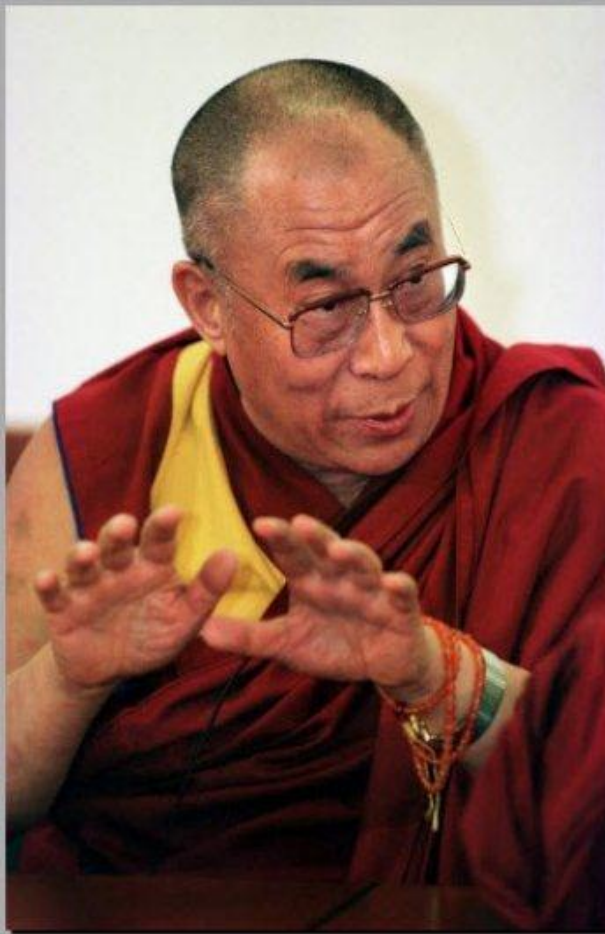
*If the love within your mind  
is lost and you see other beings  
as enemies, then no matter how  
much knowledge or education or  
material comfort you have, only  
suffering and confusion will ensue.*

*Nếu tình yêu trong tâm của bạn  
mất đi, và bạn thấy mọi người khác  
đều là kẻ thù, thì dù bạn có kiến thức,  
giáo dục, hay tiện nghi vật chất nhiều  
đến mức nào, bạn cũng chỉ có  
khổ đau và rối rắm.*



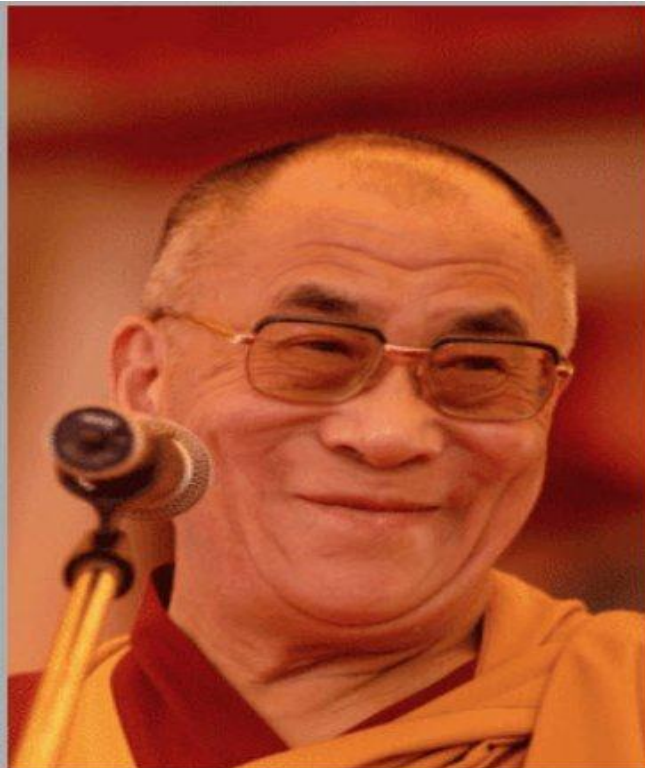
*Human beings are  
of such nature that  
they should have not  
only material facilities  
but spiritual sustenance  
as well. Without  
spiritual sustenance,  
it is difficult to get  
and maintain peace of mind.*

*Bản chất của con người là  
không chỉ có vật chất  
mà còn cần đời sống tâm linh.  
Nếu không có đời sống tâm linh,  
rất khó để đạt an bình và  
giữ được an bình trong tâm hồn.*



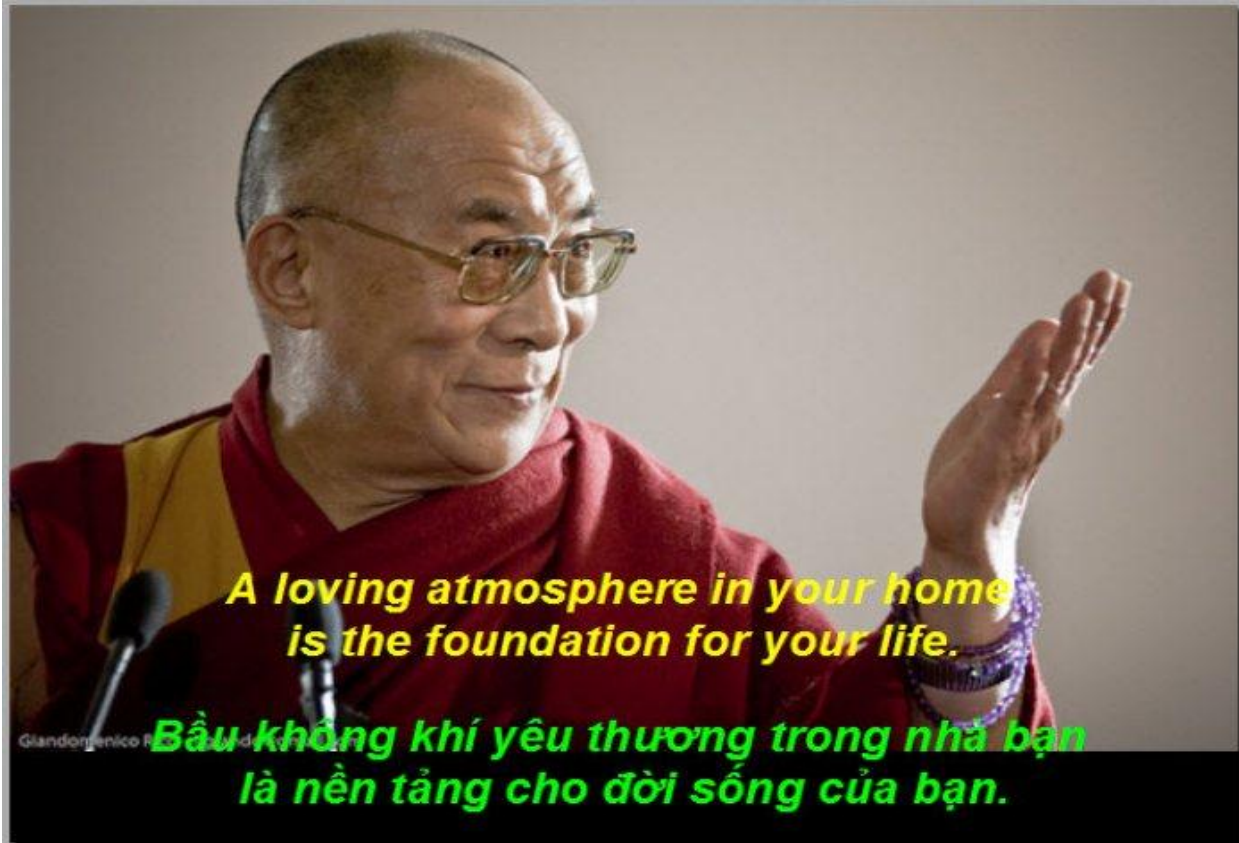
*Old friends pass away,  
new friends appear.  
It is just like the days.  
An old day passes,  
a new day arrives.  
The important thing is  
to make it meaningful:  
a meaningful friend –  
or a meaningful day.*

*Bạn cũ mất đi,  
bạn mới đến.  
Cũng như ngày tháng.  
Ngày cũ qua đi,  
ngày mới đến.  
Điều quan trọng là  
làm nên ý nghĩa:  
một tình bạn có ý nghĩa –  
hay một ngày có ý nghĩa.*



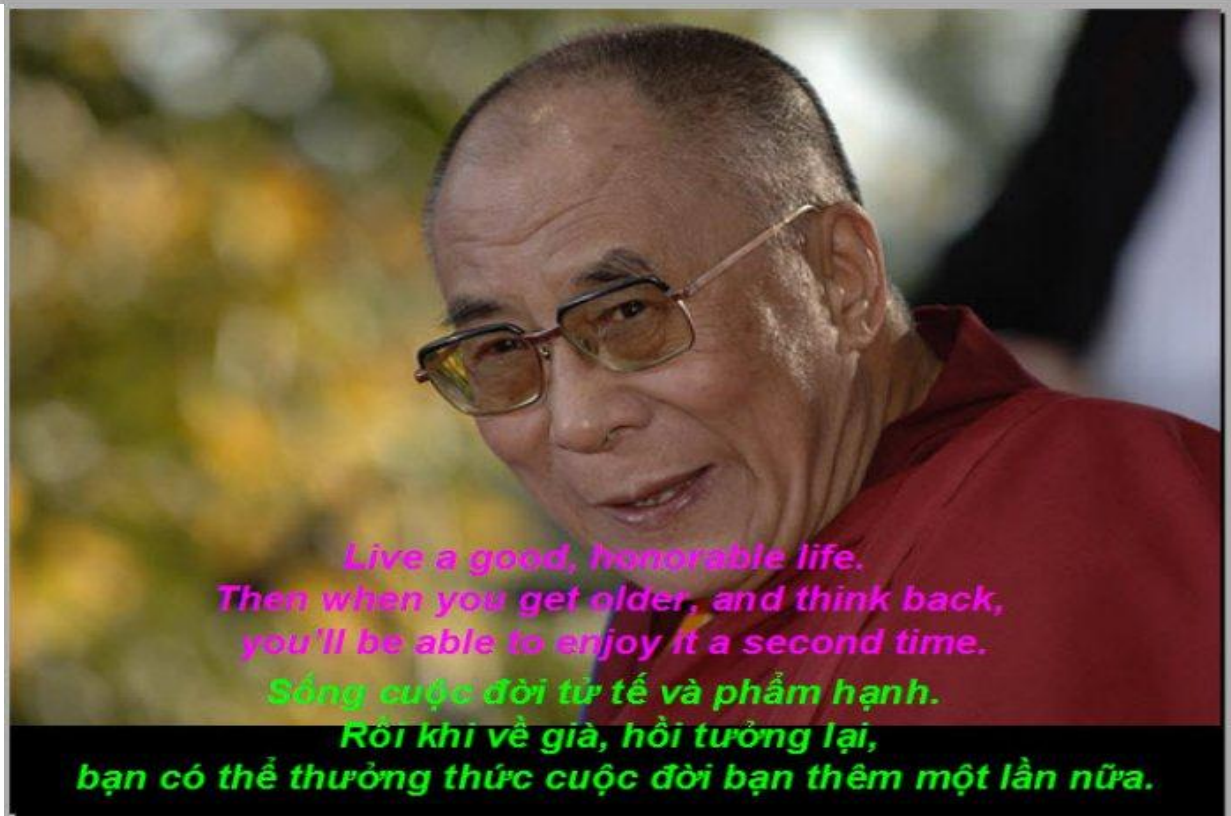
*In disagreements  
with loved ones,  
deal only with  
the current situation.  
Don't bring up the past.*

*Khi bất đồng  
với người thân,  
nói về chuyện  
hiện tại mà thôi.  
Đừng nhắc đến chuyện cũ.*



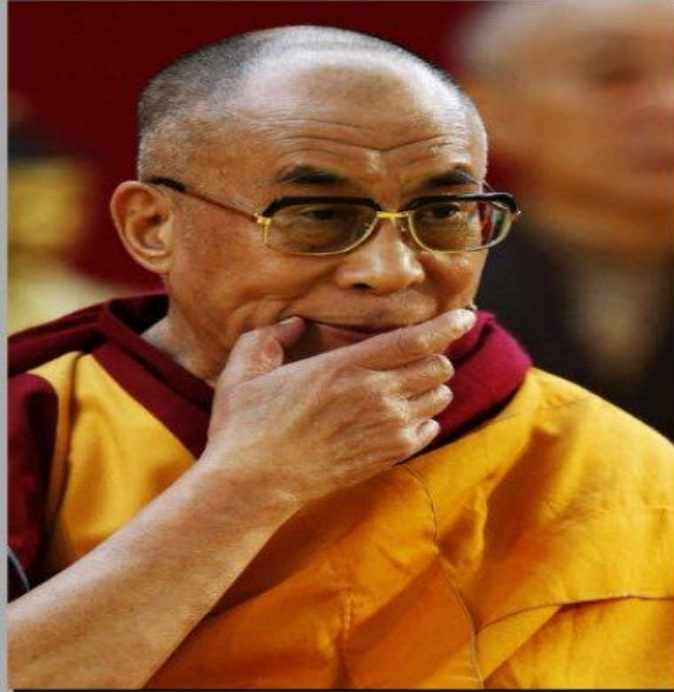
*A loving atmosphere in your home  
is the foundation for your life.*

*Bầu không khí yêu thương trong nhà bạn  
là nền tảng cho đời sống của bạn.*



*Live a good, honorable life.  
Then when you get older, and think back,  
you'll be able to enjoy it a second time.*

*Sống cuộc đời tử tế và phẩm hạnh.  
Rồi khi về già, hồi tưởng lại,  
bạn có thể thưởng thức cuộc đời bạn thêm một lần nữa.*



*Don't let a little  
dispute injure  
a great relationship.*

*Đừng để một  
tranh chấp nhỏ  
làm tổn thương  
một thâm tình lớn.*

*Follow the three R's:*

- respect for self*
- respect for others, and*
- responsibility for all your actions.*

*Theo luật 3 T:*

- Tự trọng*
- Tôn trọng người khác*
- Trách nhiệm về mọi hành động của mình*



# Tri thiên Mệnh.



“Sức mạnh của trẻ thơ là tiếng khóc. Sức mạnh của đàn bà là phần nộ. Sức mạnh của kẻ cướp là vũ khí. Sức mạnh của vua chúa là quyền uy. Sức mạnh của kẻ ngu là áp đảo. Sức mạnh của bậc hiền trí là cảm hóa. Sức mạnh của người đa văn là thẩm sát. Sức mạnh của sa môn là nhẫn nhục.”

“Bởi chúng ta không thể thay đổi được thế giới xung quanh, nên chúng ta đành phải sửa đổi chính mình, đối diện với tất cả bằng lòng từ bi và tâm trí huệ”

“Ra đời hai tay trắng. Lìa đời trắng hai tay. Sao mãi nhặt cho đầy. Túi đời như mây bay.”

“Thành thật đối diện với mâu thuẫn và khuyết điểm trong tâm mình, đừng lừa dối chính mình”.

“Sự khác biệt giữa con người là do mức tiến hóa khác nhau qua các kiếp sống. Có khi nào ta thù ghét một kẻ kém ta đâu? Suy luận rằng: “vạn vật đồng nhất”, ta sẵn sàng tha thứ cho kẻ khác, vì họ không hiểu biết, không ý thức hành động của mình, vả lại họ và ta nào có khác nhau đâu. Khi ta hiểu rằng: “nhất bản tám vạn thù”, ta nhìn vạn vật như chính mình, từ loài người qua loài thú, thảo mộc, kim thạch, và ý thức rằng mọi vật đều có sự sống, đều có Thượng đế ngự ở trong, ta sẽ cởi bỏ thành kiến, mở rộng lòng thương đến muôn loài”.

“Là con Phật, nếu không nói được những gì Phật nói, hãy im lặng như chánh pháp, **đừng nói những lời ác, xuyên tạc, bịa đặt, vu khống, làm tổn hại kẻ khác**, nếu không làm được những gì Phật làm, hãy im lặng và lắng nghe, quán sát, học hỏi những thiện tri thức, đừng vọng động làm những điều thương tổn đến tha nhân”.

“Ác khẩu, mãi mãi đừng để nó thốt ra từ miệng chúng ta, cho dù người ta có xấu bao nhiêu, có ác bao nhiêu. Anh càng nguyên rửa họ, tâm anh càng bị nhiễm ô, anh hãy nghĩ, họ chính là thiện tri thức của anh”.

“**Người mà trong tâm chứa đầy cách nghĩ và cách nhìn của mình thì sẽ không bao giờ nghe được tiếng lòng người khác**”.

“Khi trong tay anh nắm chặt một vật gì mà không buông xuống, thì anh chỉ có mỗi thứ ấy, nếu anh chịu buông xuống, thì anh mới có cơ hội chọn lựa những thứ khác. Nếu một người luôn khư khư với quan niệm của mình, không chịu buông xuống thì trí huệ chỉ có thể đạt đến ở một mức độ nào đó mà thôi.”

**Đức Đạt Lai Lạt Ma**

Chuyển tới: [dungphu@hotmail.com](mailto:dungphu@hotmail.com)

PB30012013