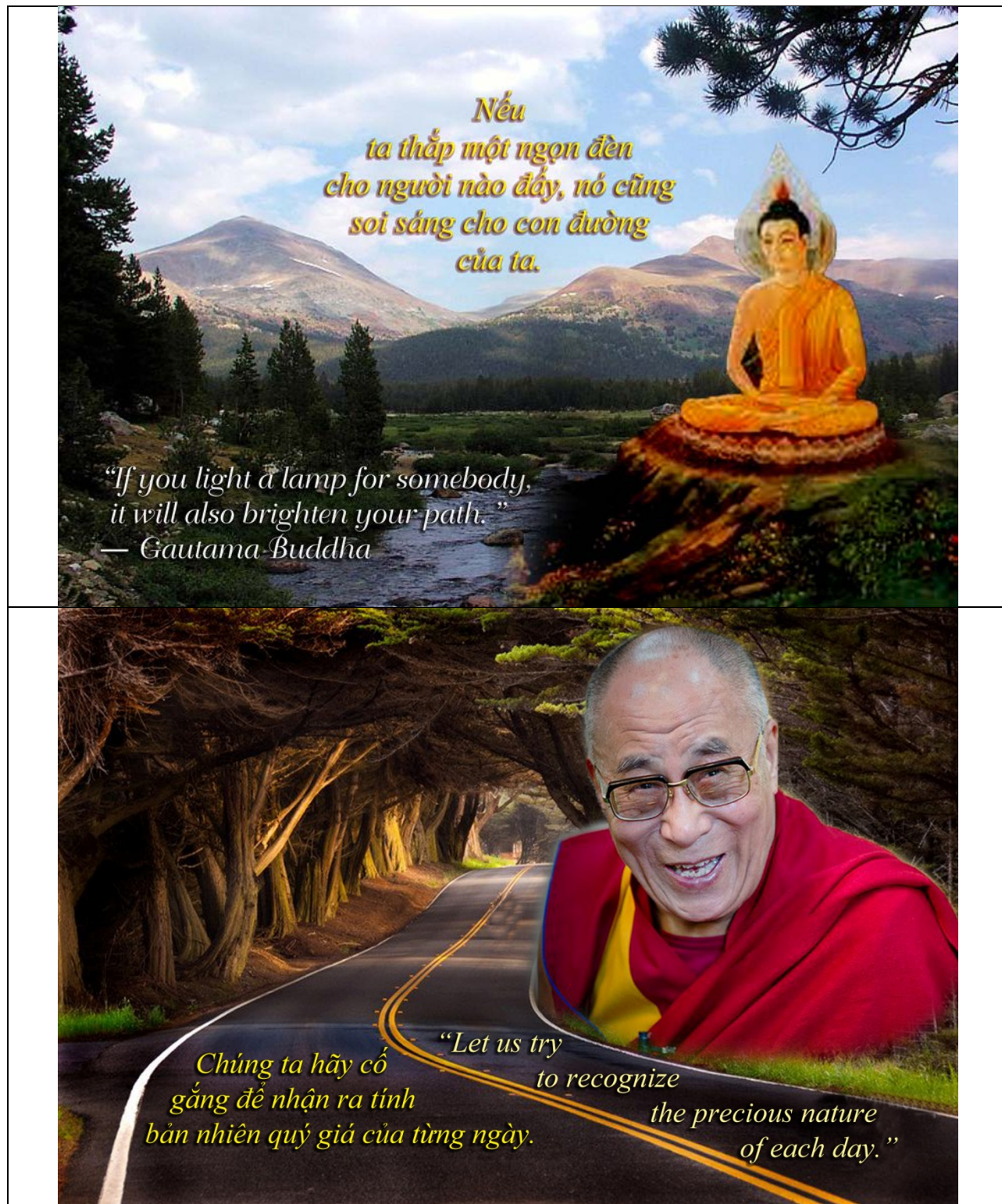
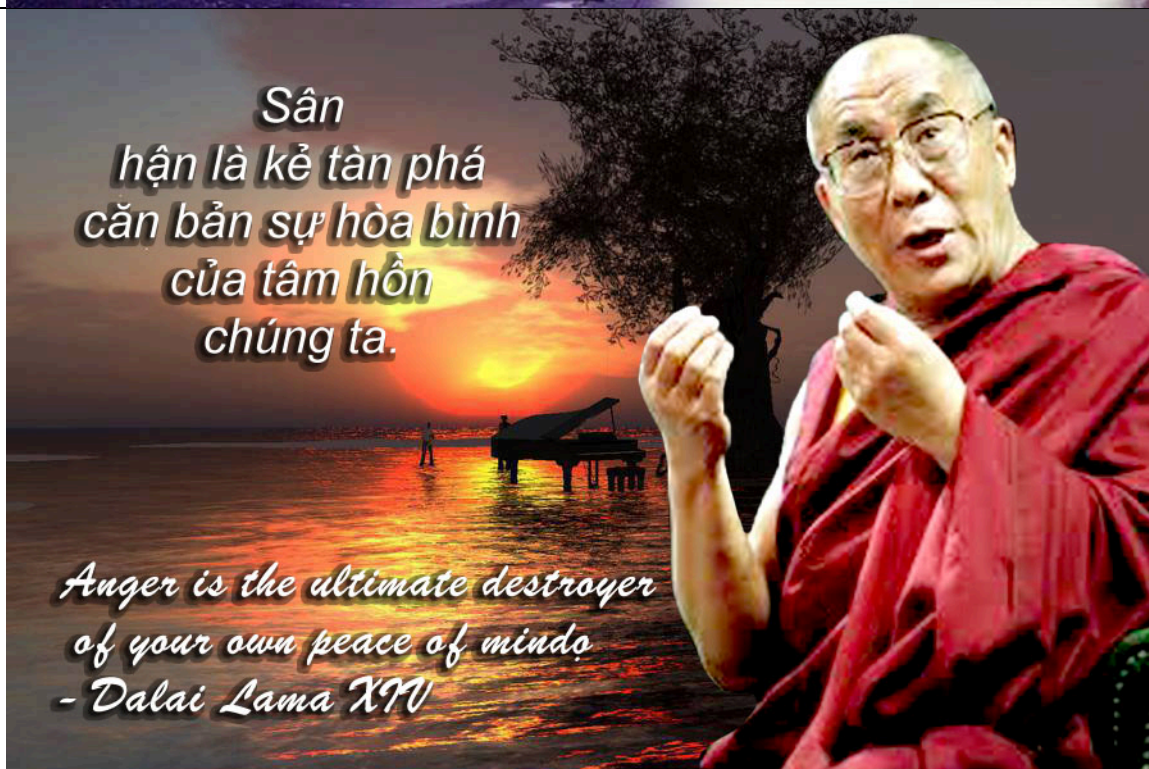
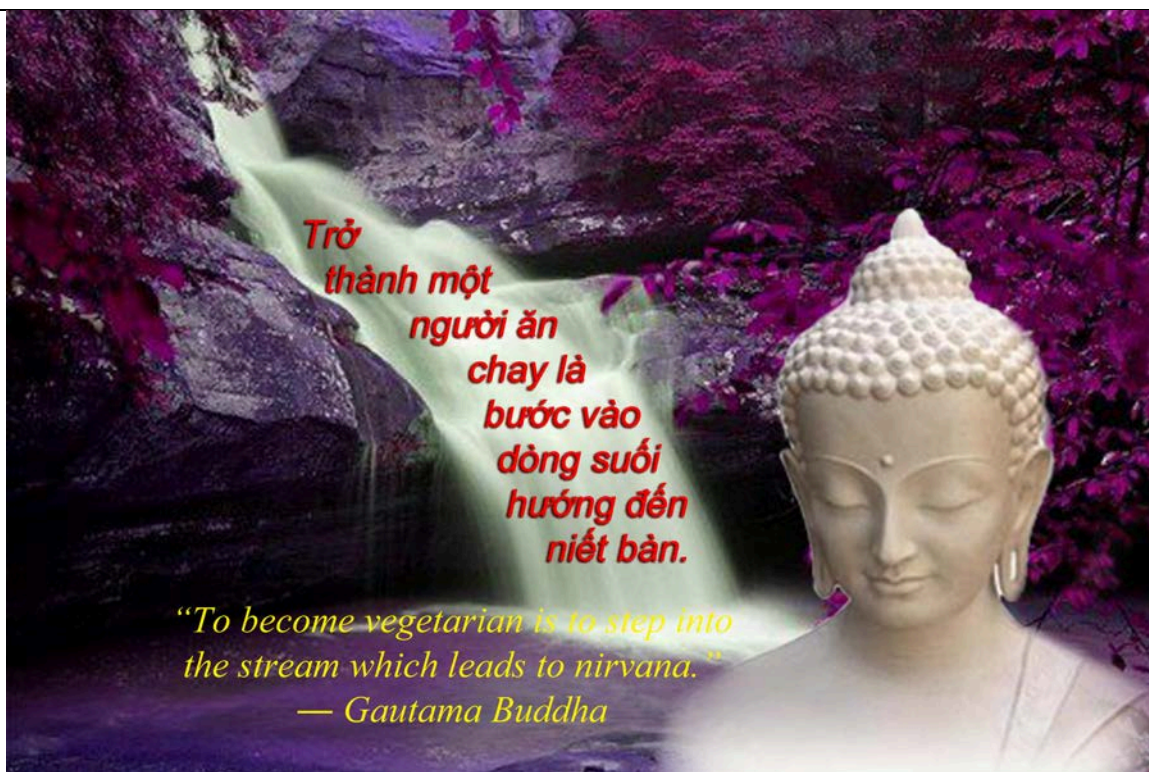
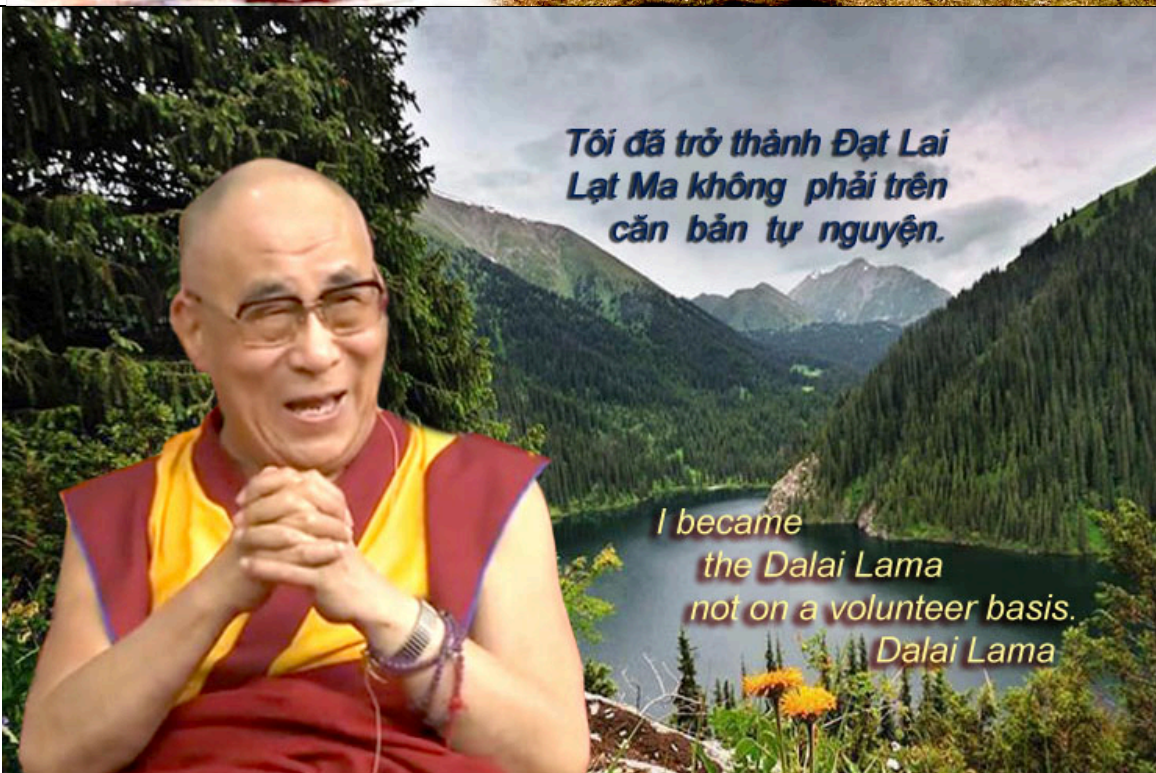
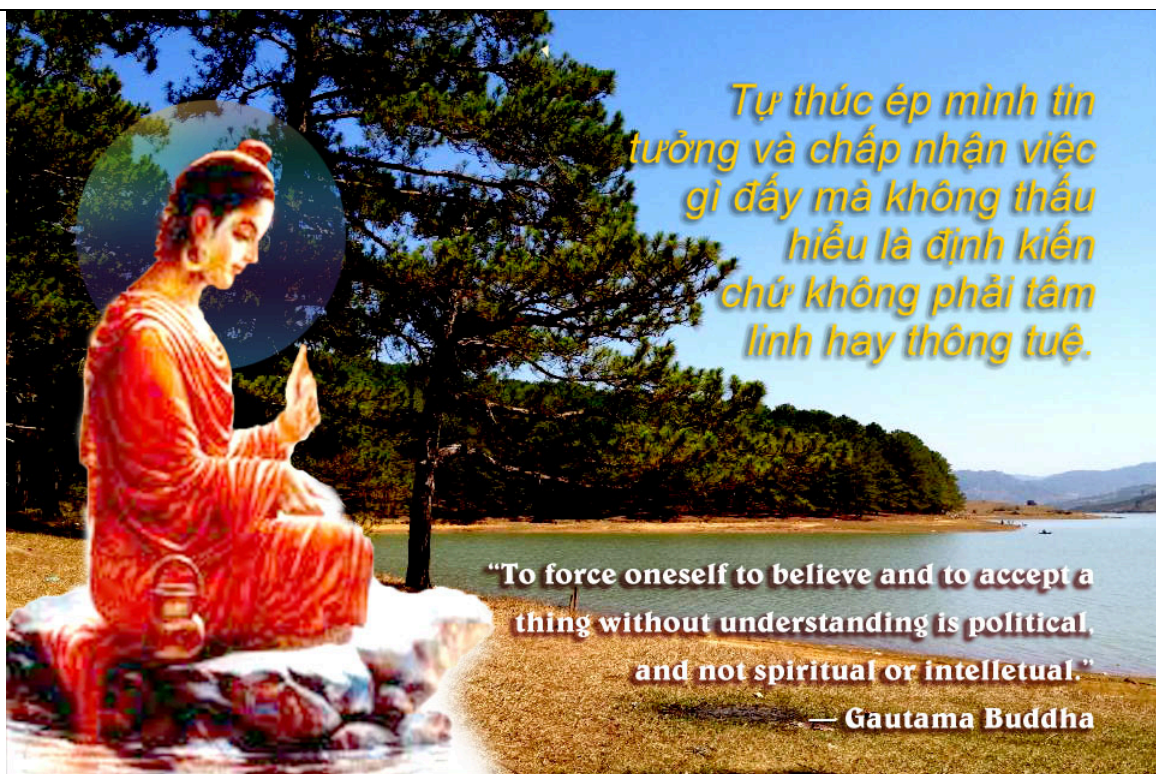


GIÁO LÝ TRÍCH LỤC

Sưu tầm và chuyển ngữ: Tuệ Uyển

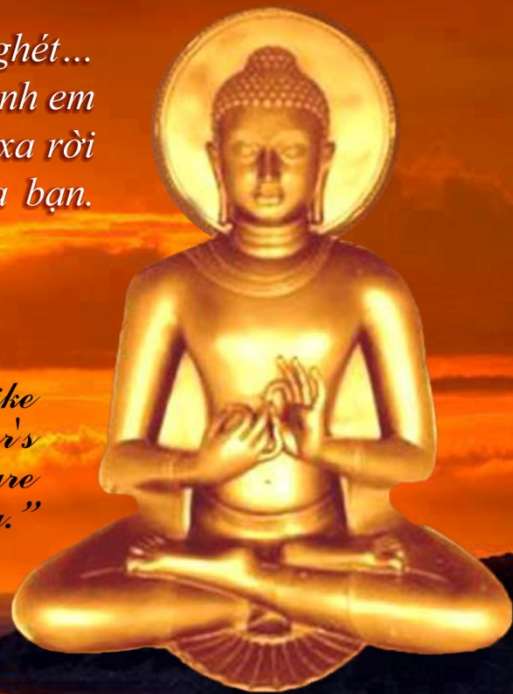






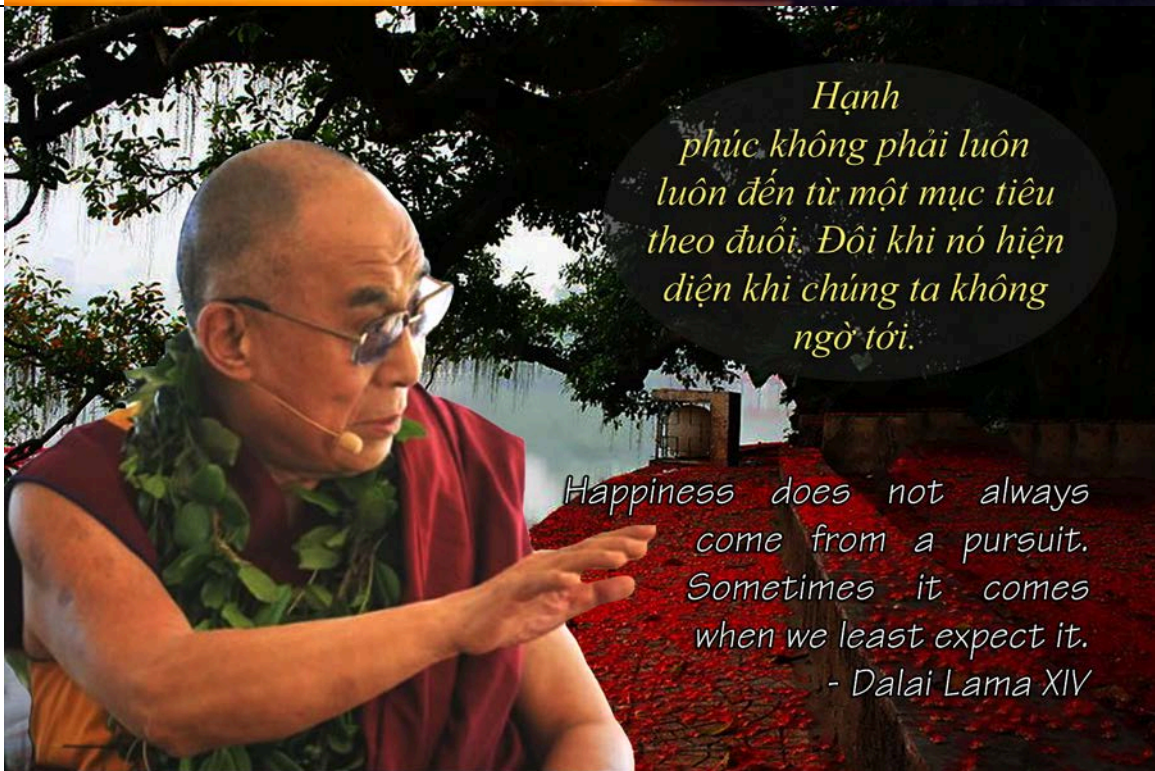
*Không có xiềng xích nào như thù ghét...
bám víu trong những sai lầm của anh em
bạn làm phức tạp chính bạn. Bạn xa rời
khỏi mục tiêu cho hành trình của bạn.*

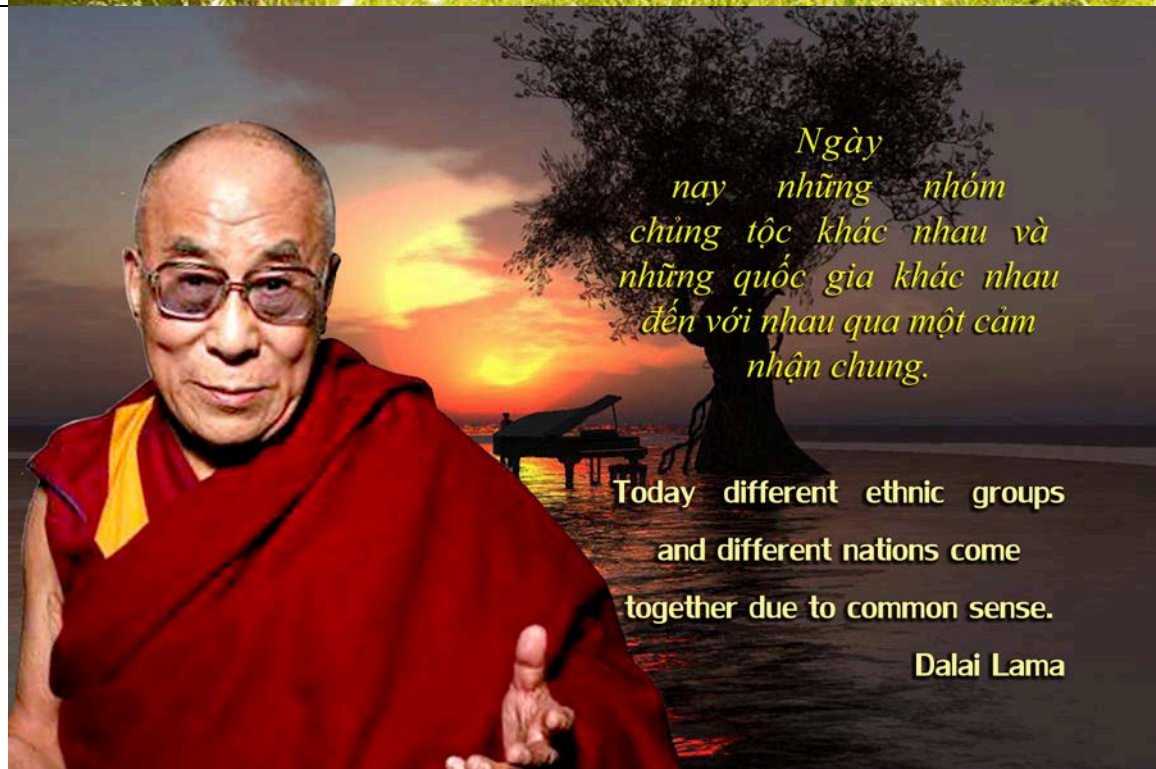
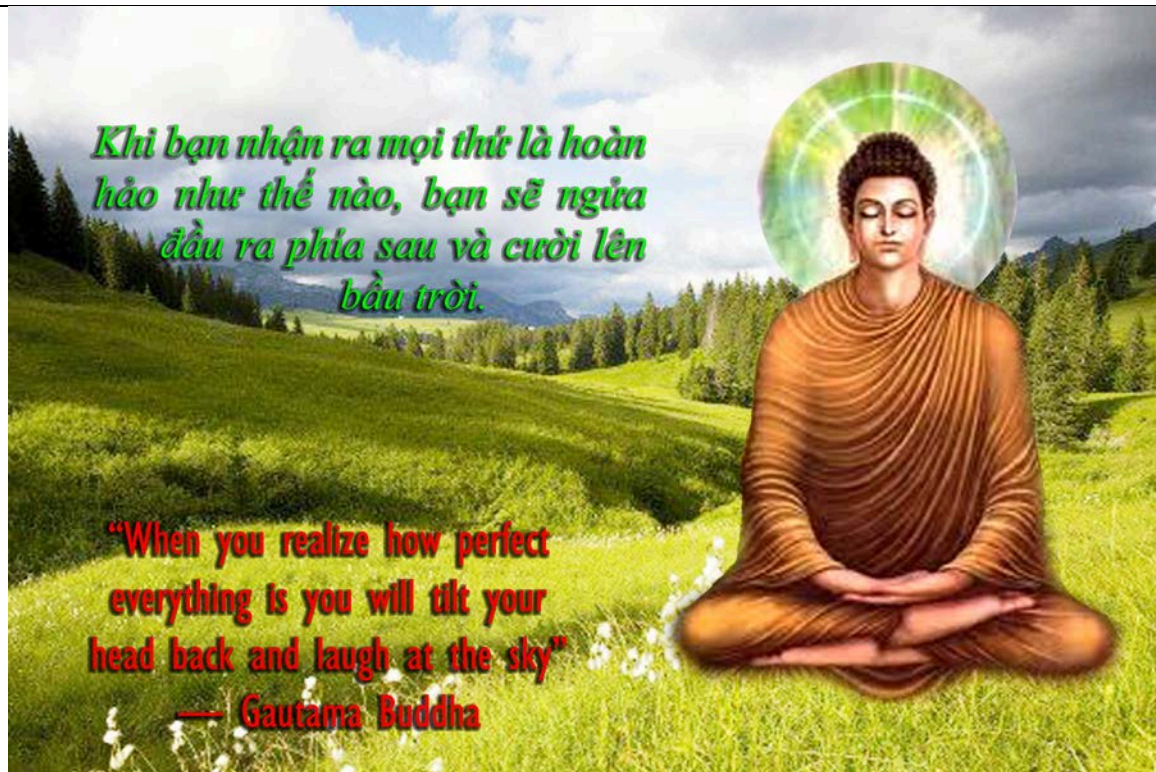
*"There are no chains like
hate...dwelling on your brother's
faults multiplies your own. You are
far from the end of your journey."
— Gautama Buddha*



*Hạnh
phúc không phải luôn
luôn đến từ một mục tiêu
theo đuổi. Đôi khi nó hiện
diện khi chúng ta không
ngờ tới.*

*Happiness does not always
come from a pursuit.
Sometimes it comes
when we least expect it.
- Dalai Lama XIV*





*Gia đình
là nơi các tâm thức tiếp xúc với
nhau. Nếu tâm thức yêu thương nhau ngôi
nhà sẽ đẹp như một vườn hoa. Nhưng nếu
các tâm thức không hòa hiệp với nhau nó sẽ
giống như một cơn bão ập đến tàn phá
khu vườn.*



*"A family is a place where minds come in contact with one another. If these minds love one another the home will be as beautiful as a flower garden. But if these minds get out of harmony with one another it is like a storm that plays havoc with the garden."
Gautama Buddha*

*Bất cứ
khi nào tôi có dịp gặp gỡ công
cộng... thì quảng bá một thông điệp
về những giá trị con người, quảng bá
một thông điệp hòa hiệp, là điều
quan trọng nhất.*



*Wherever I go meeting the public...
spreading a message of human values,
spreading a message of harmony, is the
most important thing.
Dalai Lama*

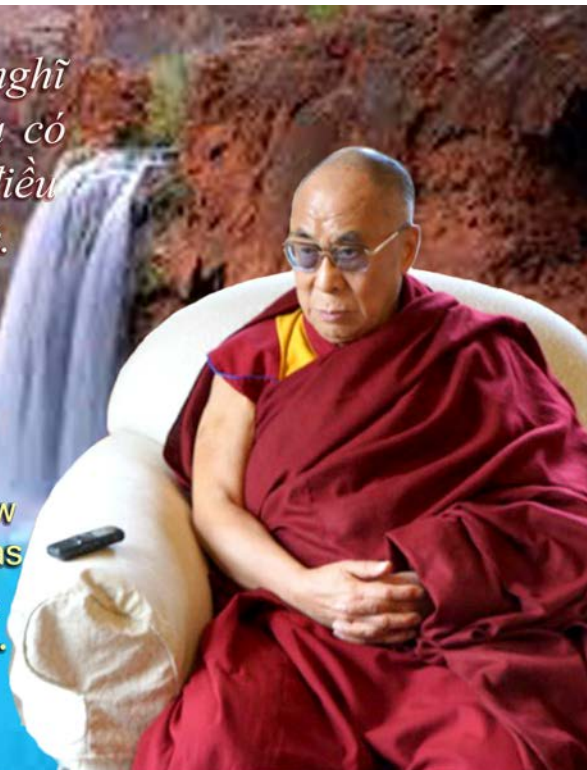
Một kẻ du hành nếu không gặp một người nào khá hơn, hay bằng với người ấy, thì hãy kiên quyết giữ cuộc hành trình đơn độc, không đồng hành với kẻ lừa dối.

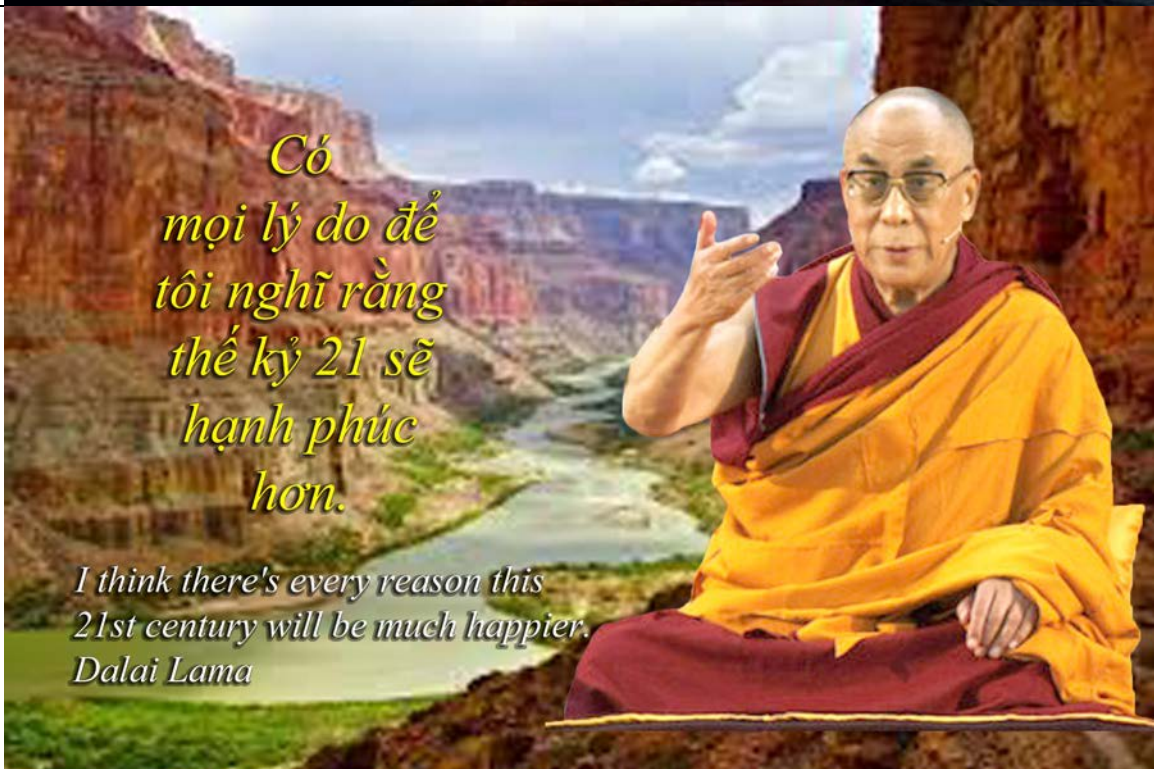
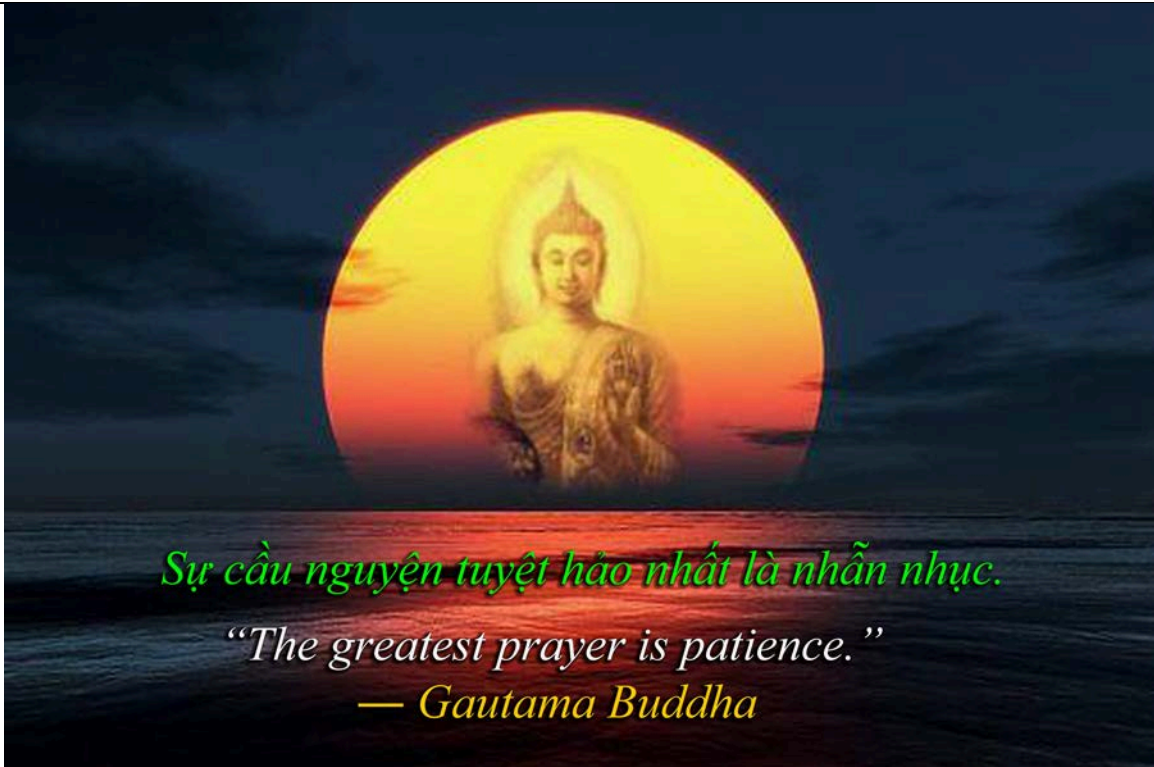
If a traveller does not meet with one who is his better, or his equal, let him firmly keep to his solitary journey; there is no companionship with a fool.
Gautama Buddha

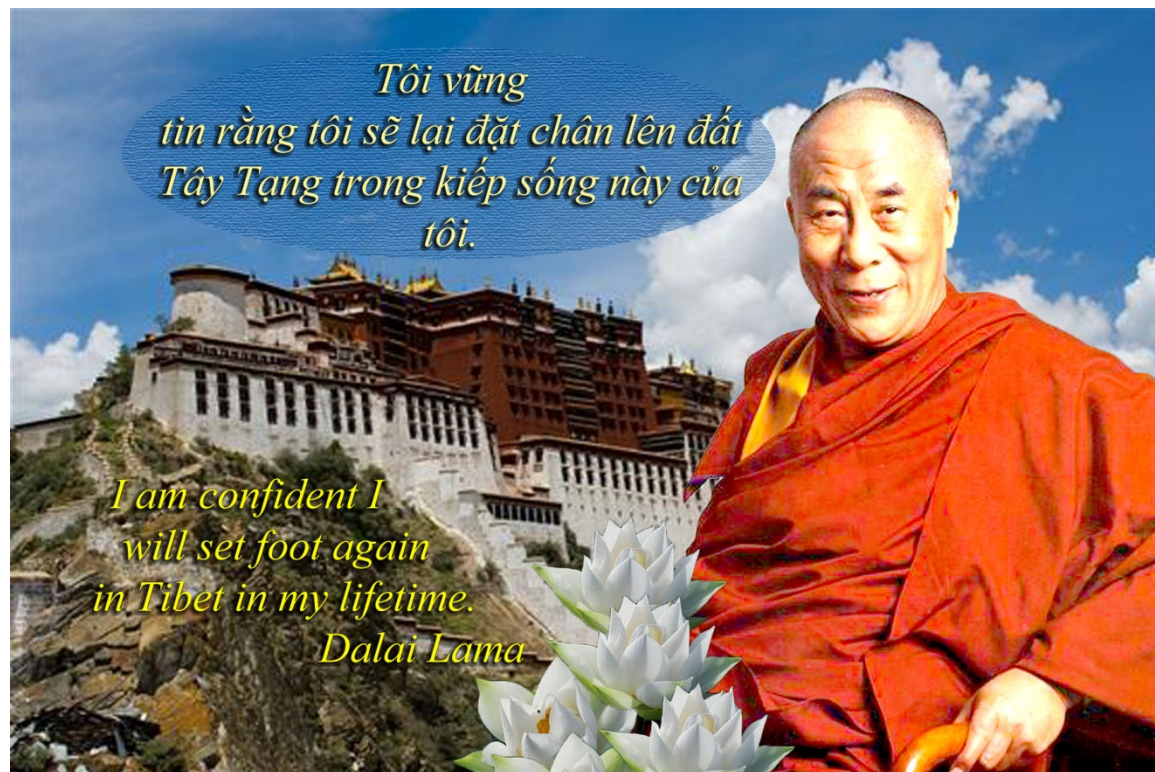


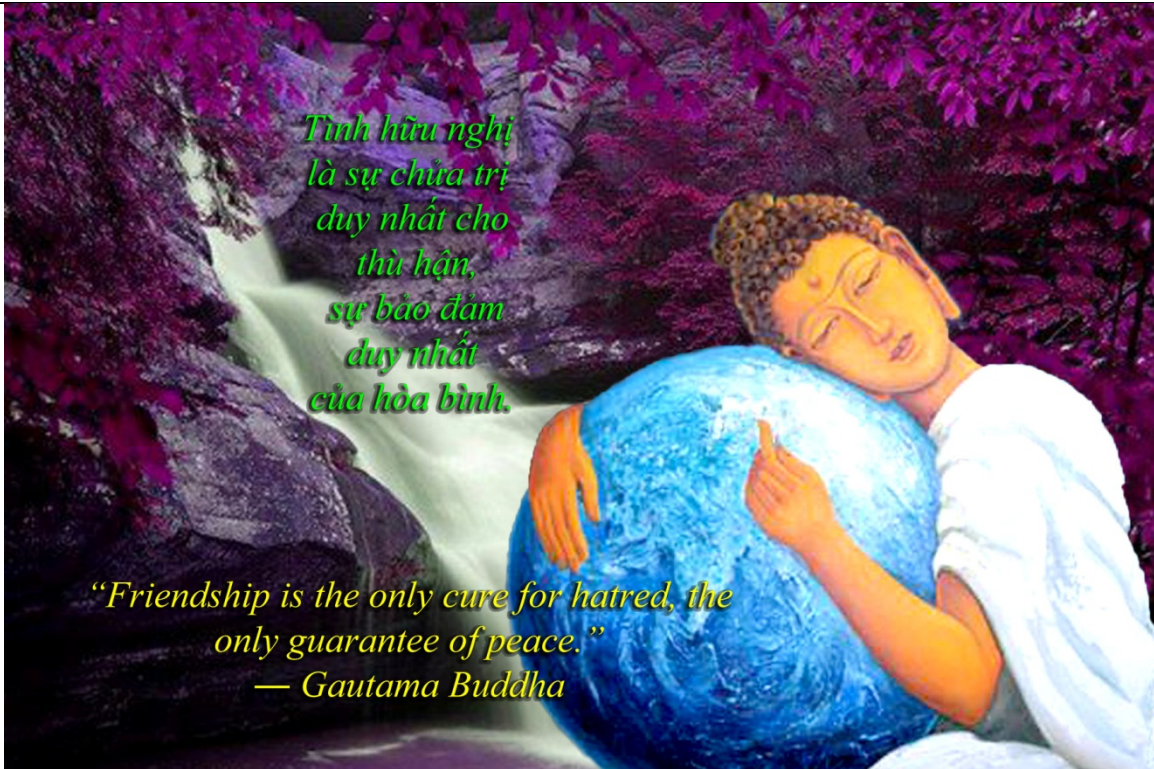
Nếu ai đây có lòng tin hay nghĩ rằng Đức Đạt Lai Lạt Ma có một loại phép lạ nào đấy, điều ấy hoàn toàn vô lý.

If some people have the belief or view that the Dalai Lama has some miracle power, that's totally nonsense.
Dalai Lama



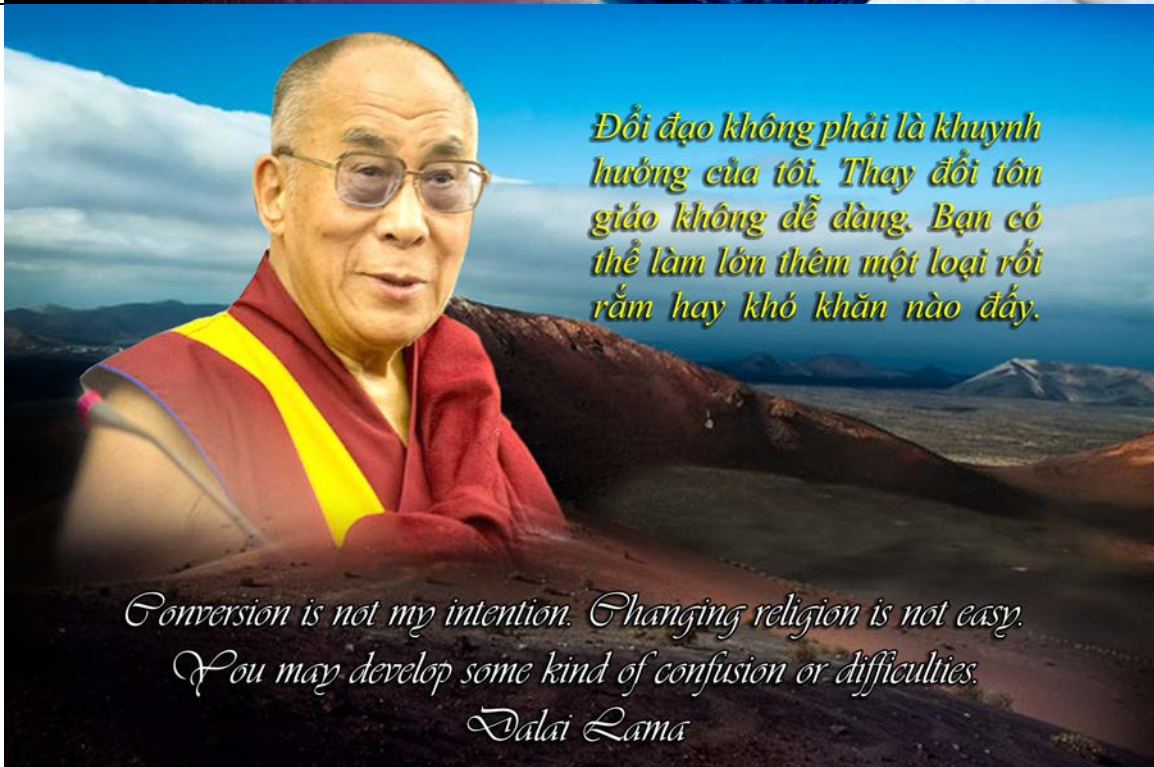






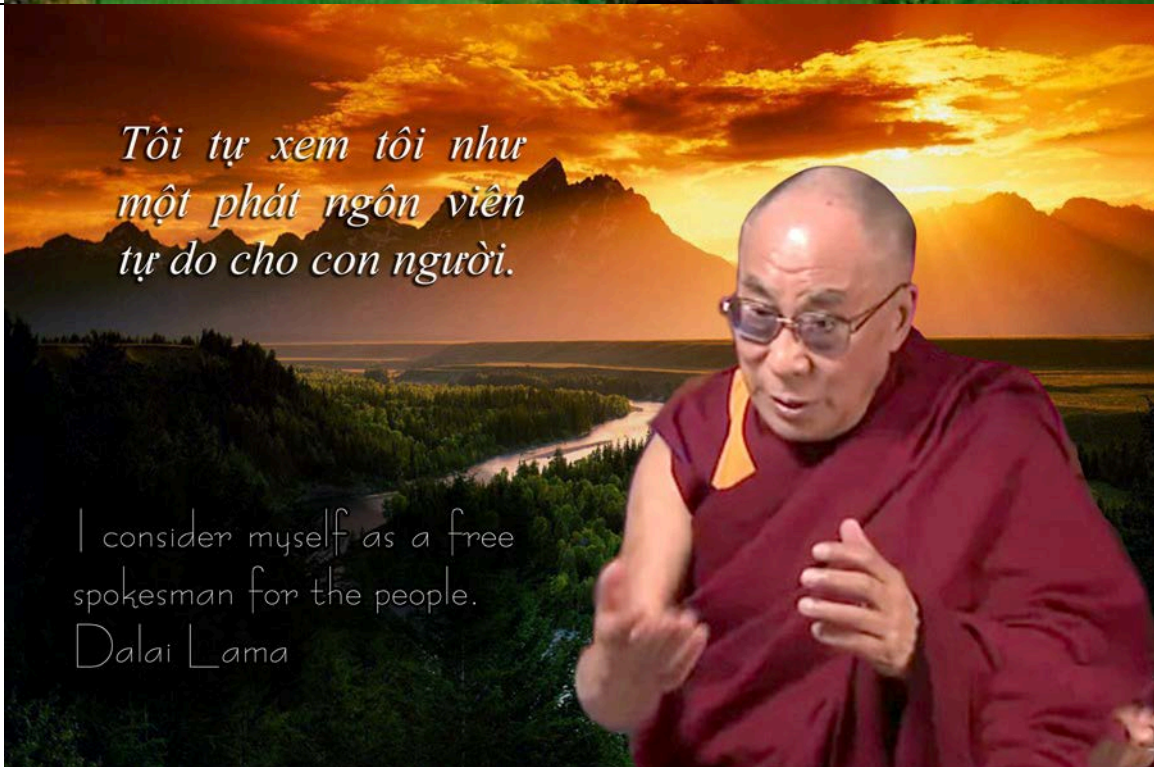
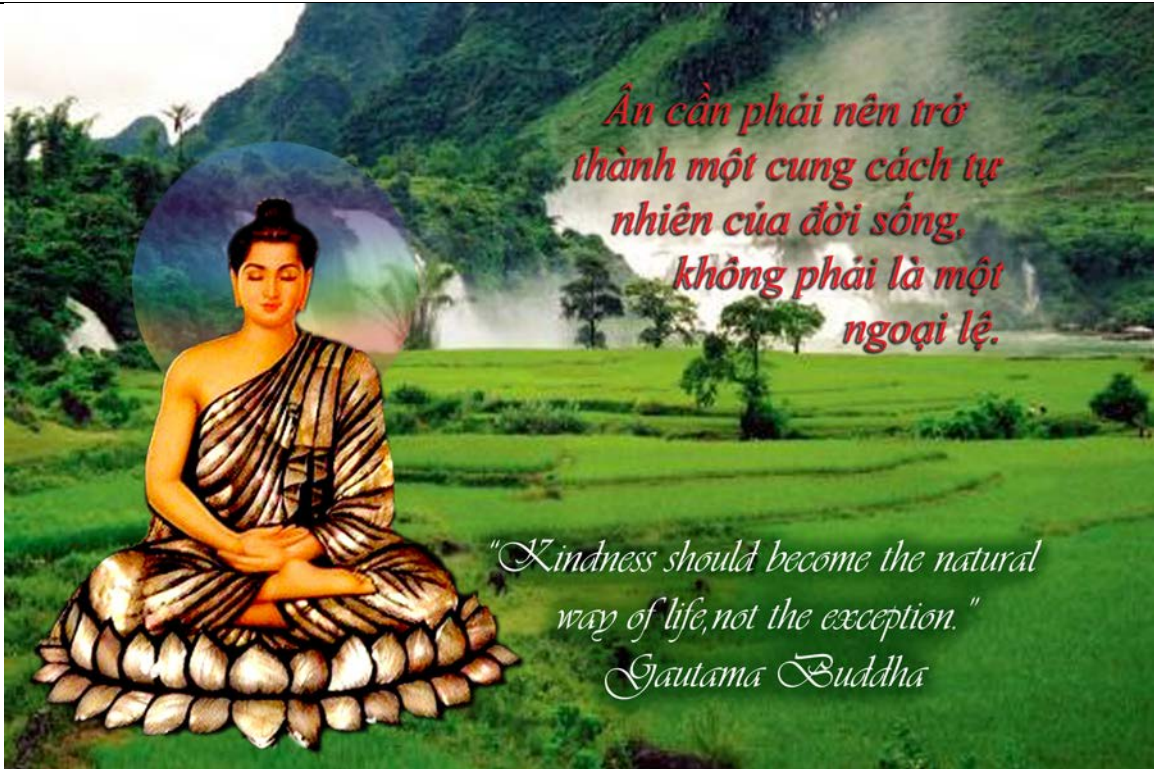
*Tình hữu nghị
là sự chữa trị
duy nhất cho
thù hận,
sự bảo đảm
duy nhất
của hòa bình.*

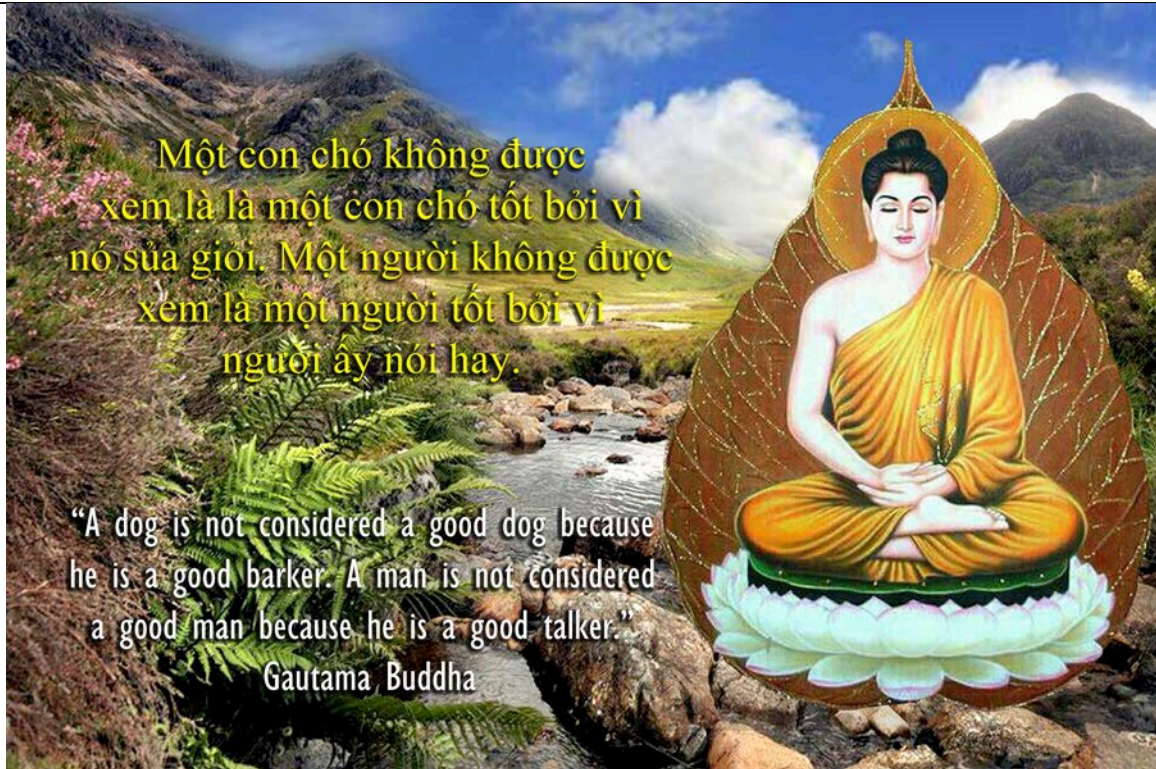
*"Friendship is the only cure for hatred, the
only guarantee of peace."
— Gautama Buddha*



*Đổi đạo không phải là khuynh
hướng của tôi. Thay đổi tôn
giáo không dễ dàng. Bạn có
thể làm lớn thêm một loại rối
rắm hay khó khăn nào đấy.*

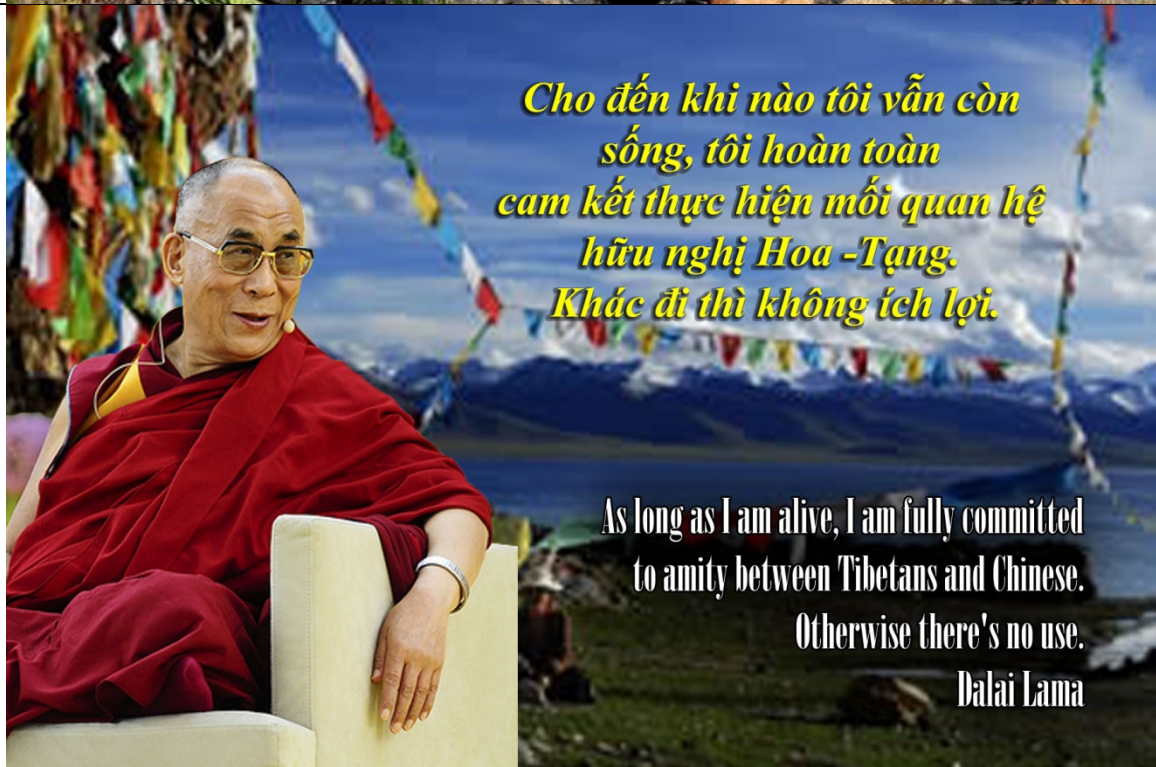
*Conversion is not my intention. Changing religion is not easy.
You may develop some kind of confusion or difficulties.
Dalai Lama*





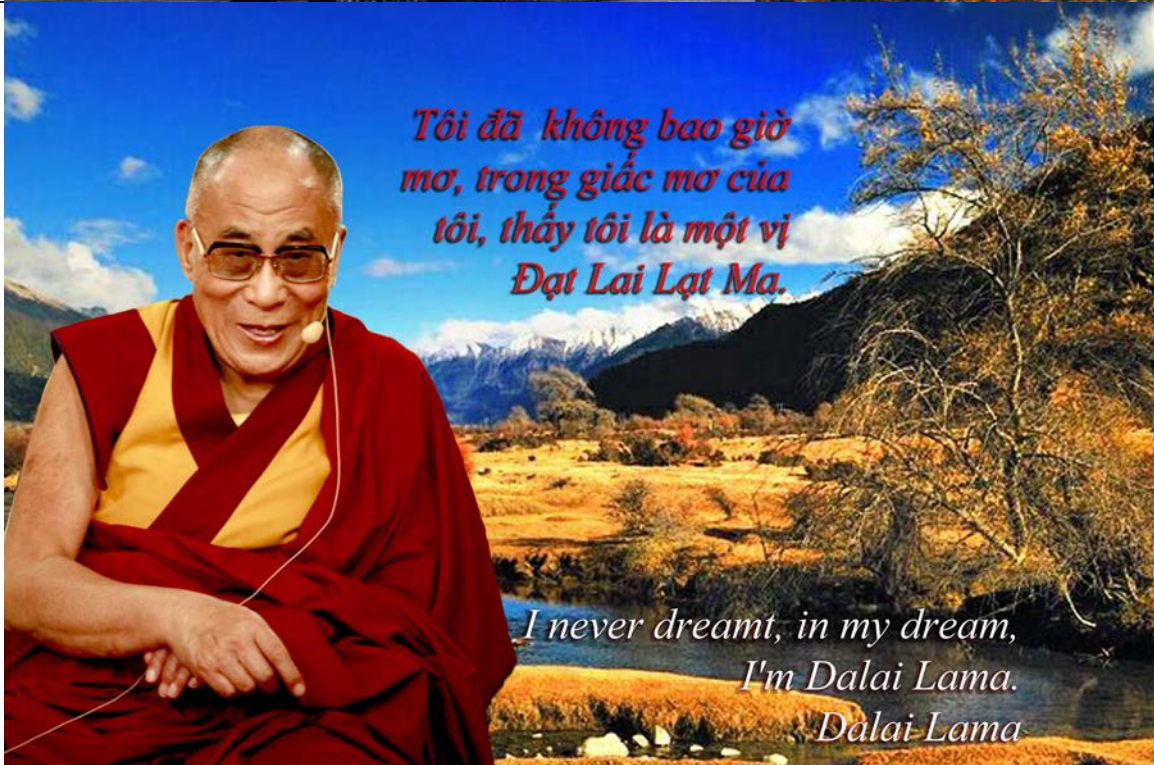
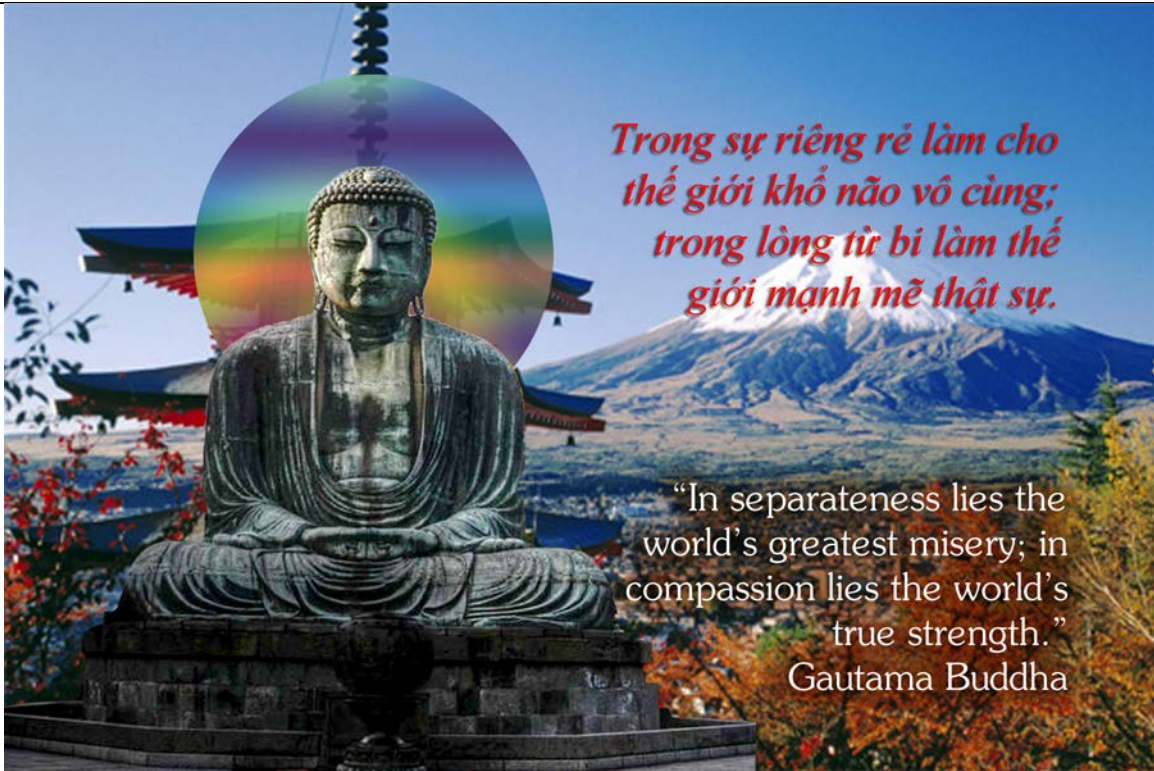
Một con chó không được
xem là là một con chó tốt bởi vì
nó sủa giỏi. Một người không được
xem là một người tốt bởi vì
người ấy nói hay.

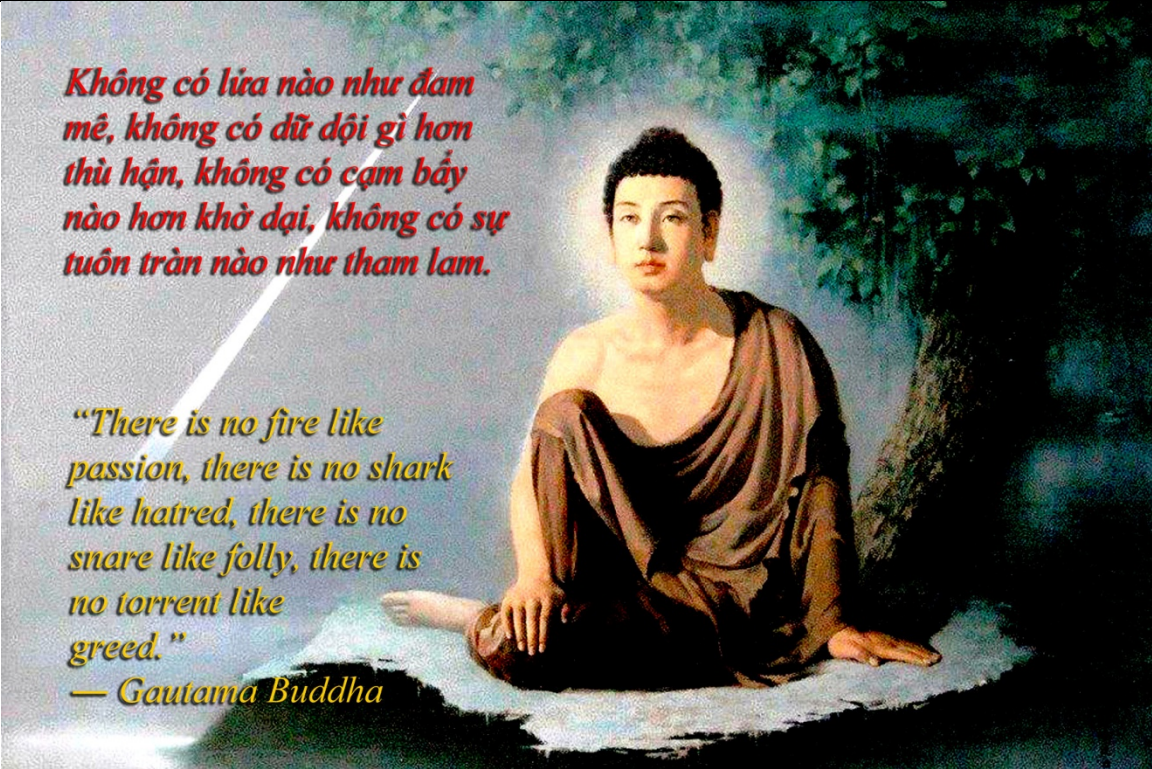
"A dog is not considered a good dog because
he is a good barker. A man is not considered
a good man because he is a good talker."
Gautama Buddha



*Cho đến khi nào tôi vẫn còn
sống, tôi hoàn toàn
cam kết thực hiện mối quan hệ
hữu nghị Hoa -Tạng.
Khác đi thì không ích lợi.*

As long as I am alive, I am fully committed
to amity between Tibetans and Chinese.
Otherwise there's no use.
Dalai Lama

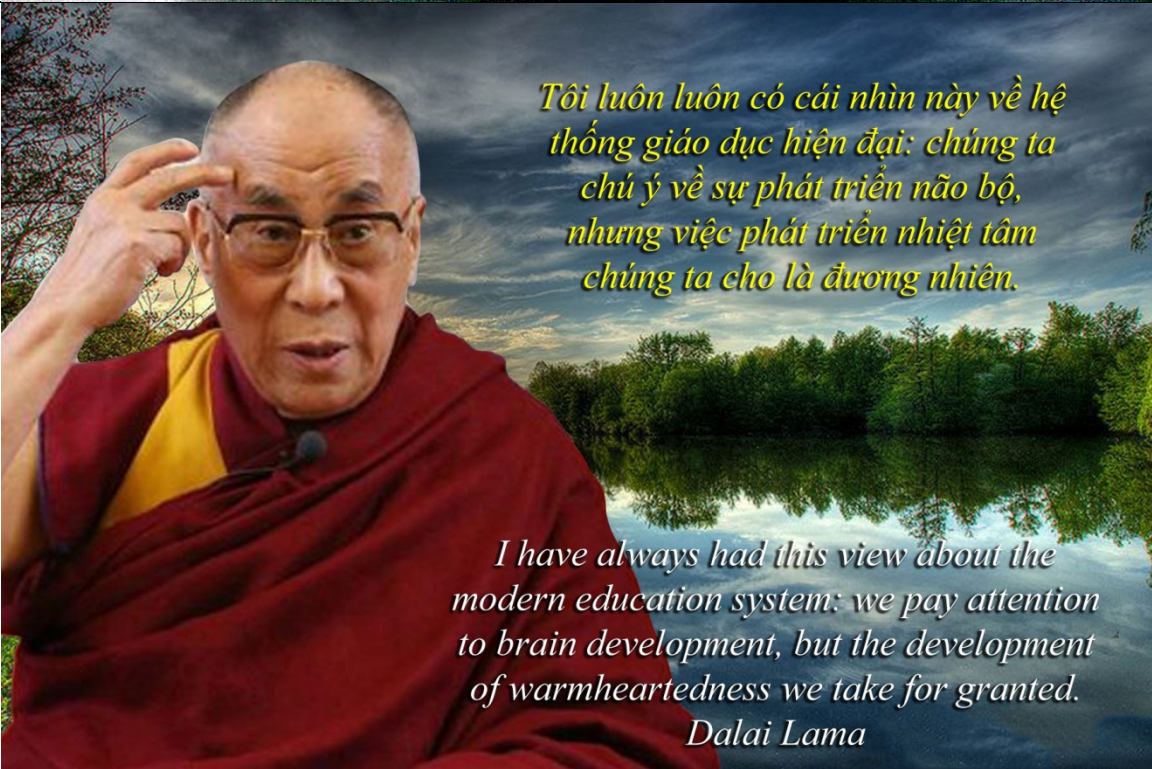




*Không có lửa nào như đam
mê, không có dữ dội gì hơn
thù hận, không có cạm bẫy
nào hơn khờ dại, không có sự
tuôn tràn nào như tham lam.*

*"There is no fire like
passion, there is no shark
like hatred, there is no
snare like folly, there is
no torrent like
greed."*

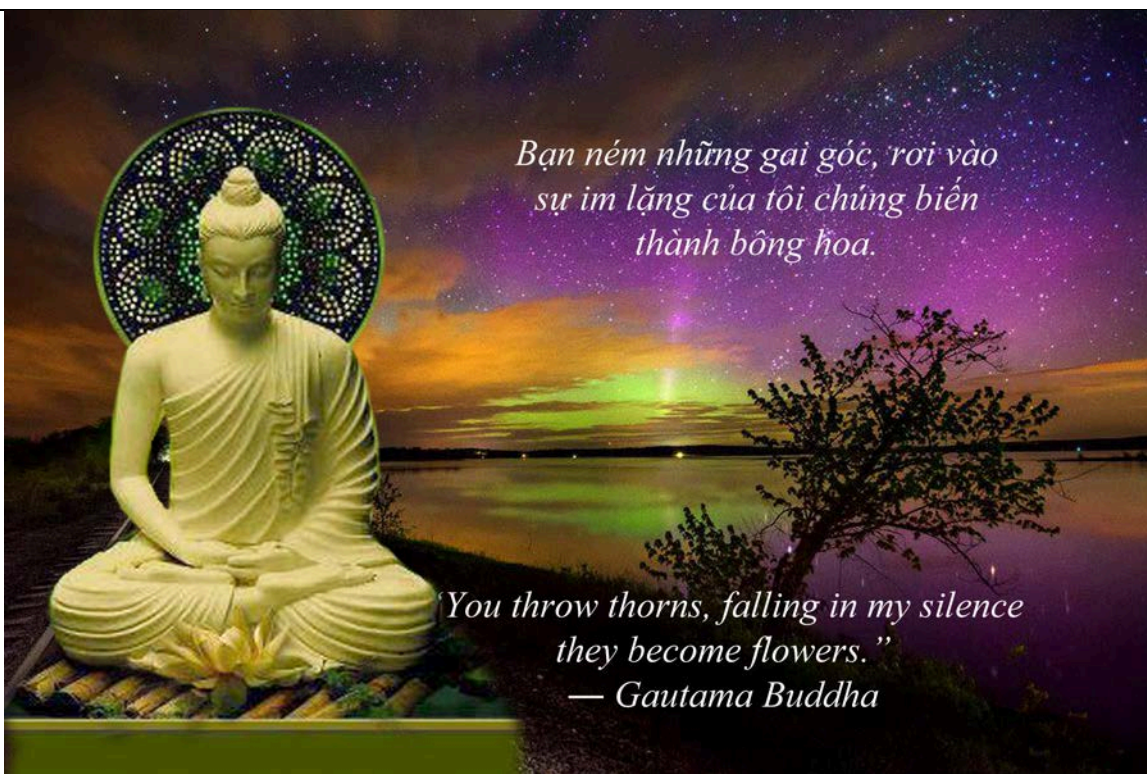
— Gautama Buddha



*Tôi luôn luôn có cái nhìn này về hệ
thống giáo dục hiện đại: chúng ta
chú ý về sự phát triển não bộ,
nhưng việc phát triển nhiệt tâm
chúng ta cho là đương nhiên.*

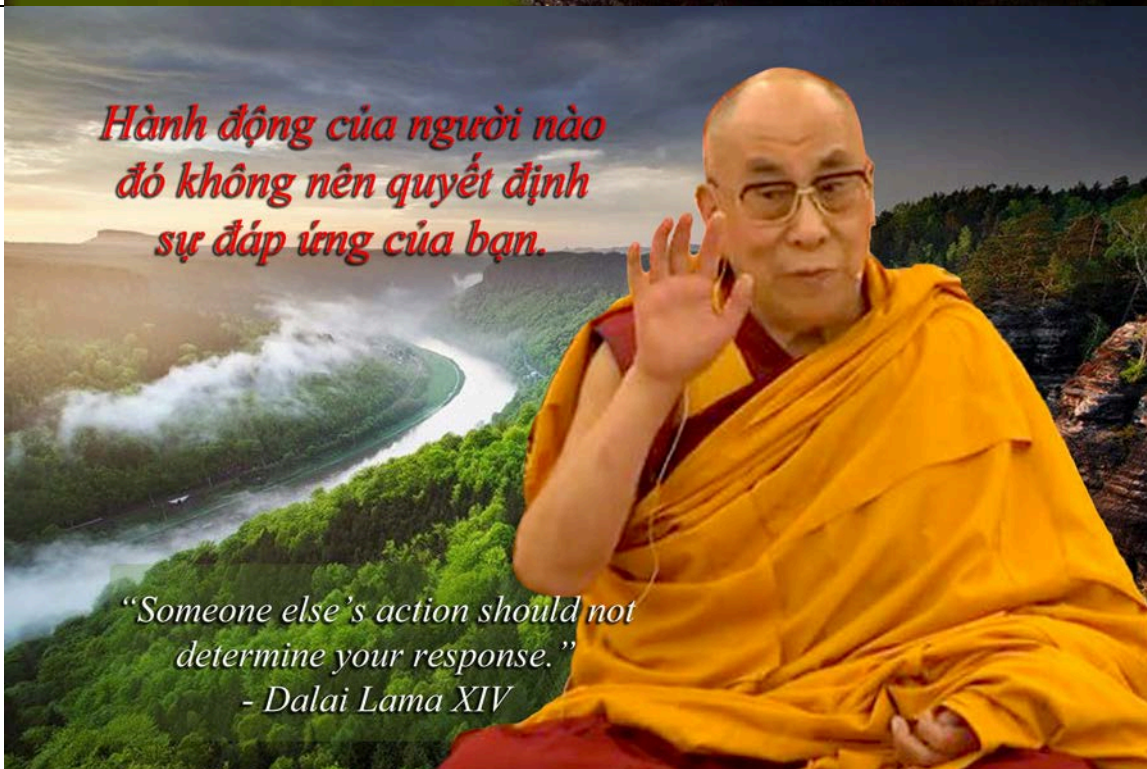
*I have always had this view about the
modern education system: we pay attention
to brain development, but the development
of warmheartedness we take for granted.*

Dalai Lama



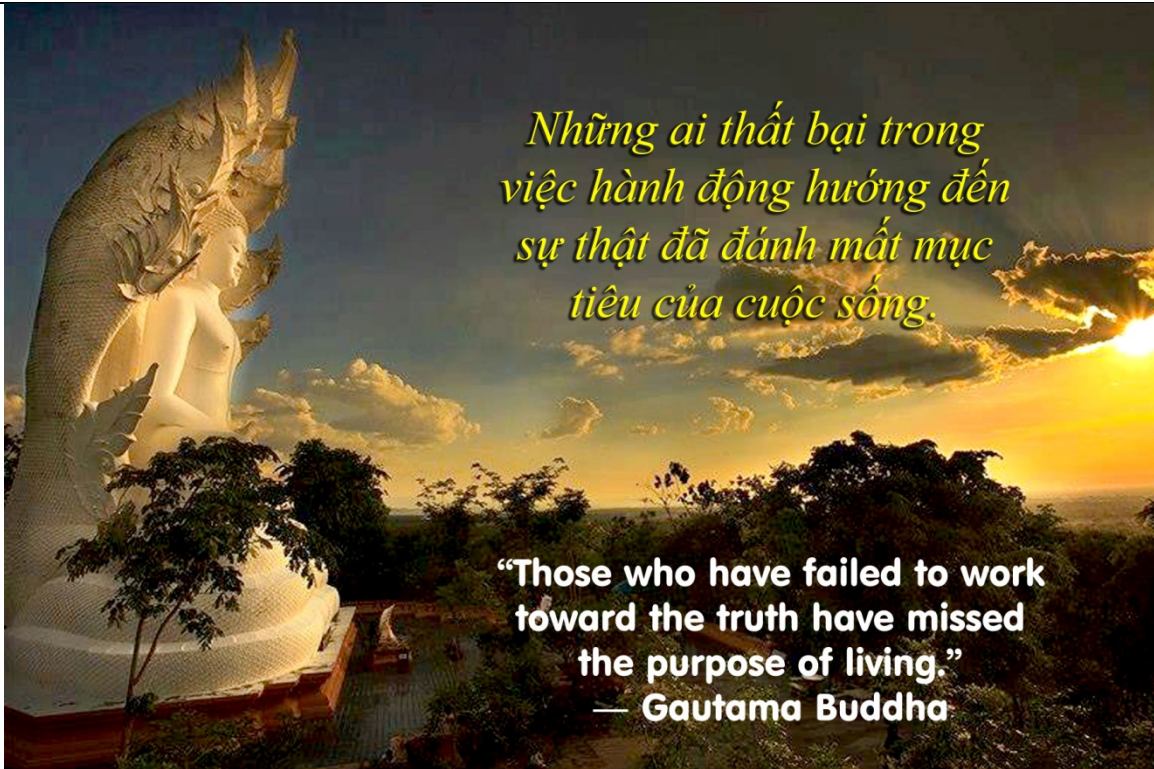
*Bạn ném những gai góc, rơi vào
sự im lặng của tôi chúng biến
thành bông hoa.*

*"You throw thorns, falling in my silence
they become flowers."
— Gautama Buddha*



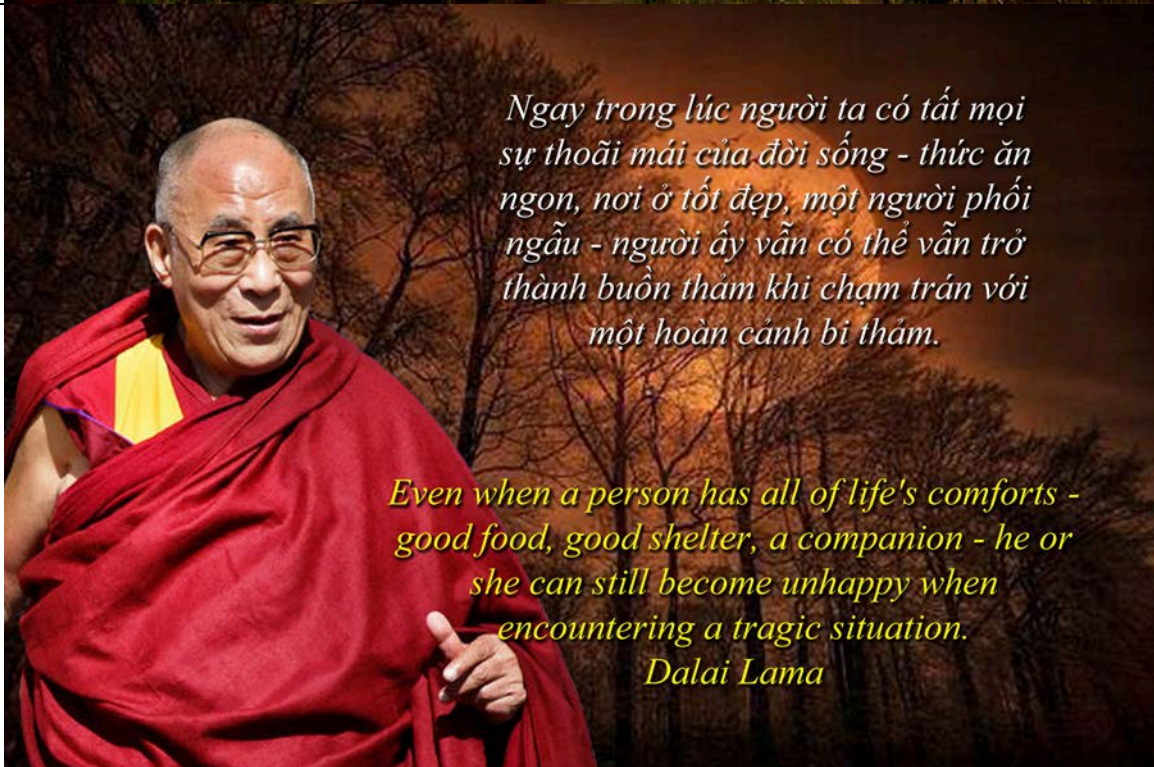
***Hành động của người nào
đó không nên quyết định
sự đáp ứng của bạn.***

*"Someone else's action should not
determine your response."
- Dalai Lama XIV*



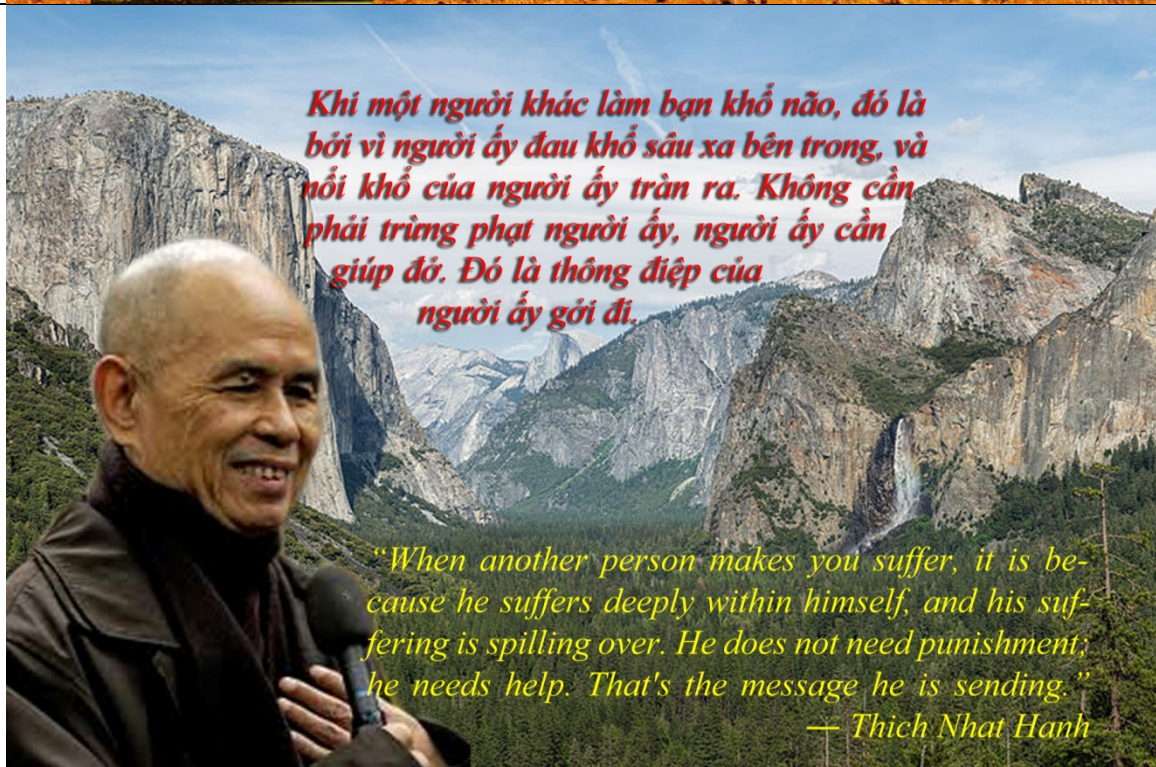
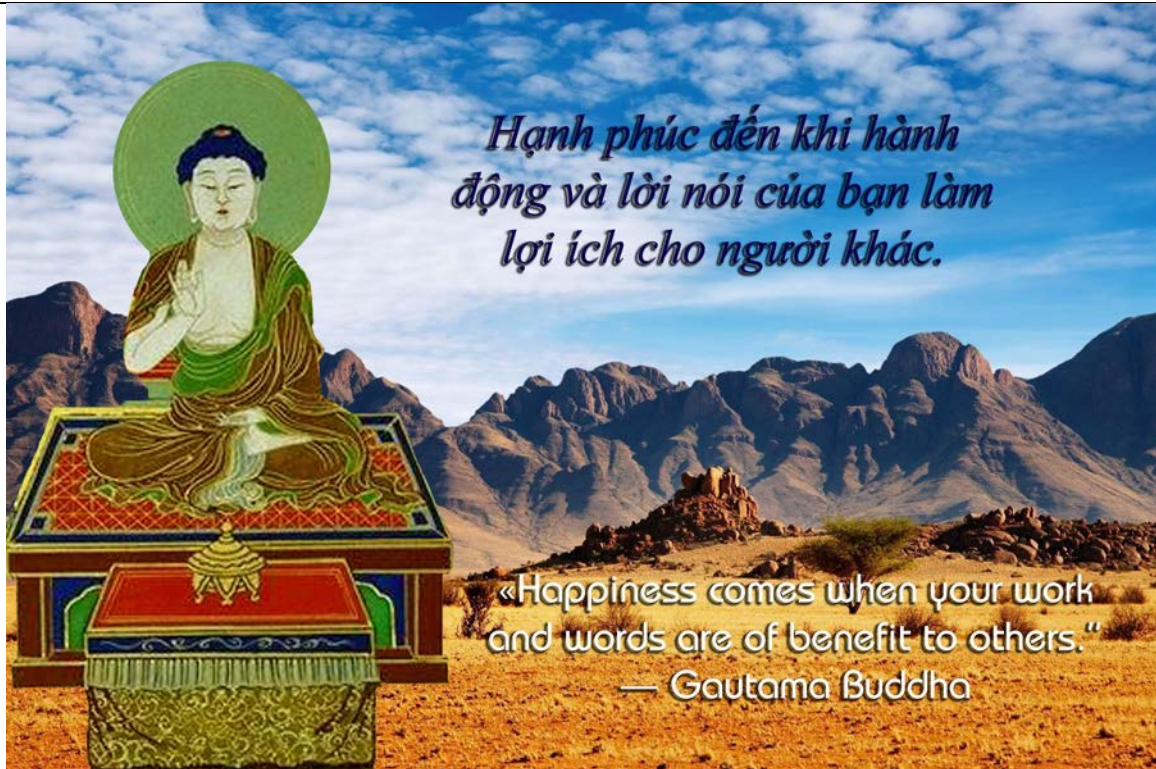
*Những ai thất bại trong
việc hành động hướng đến
sự thật đã đánh mất mục
tiêu của cuộc sống.*

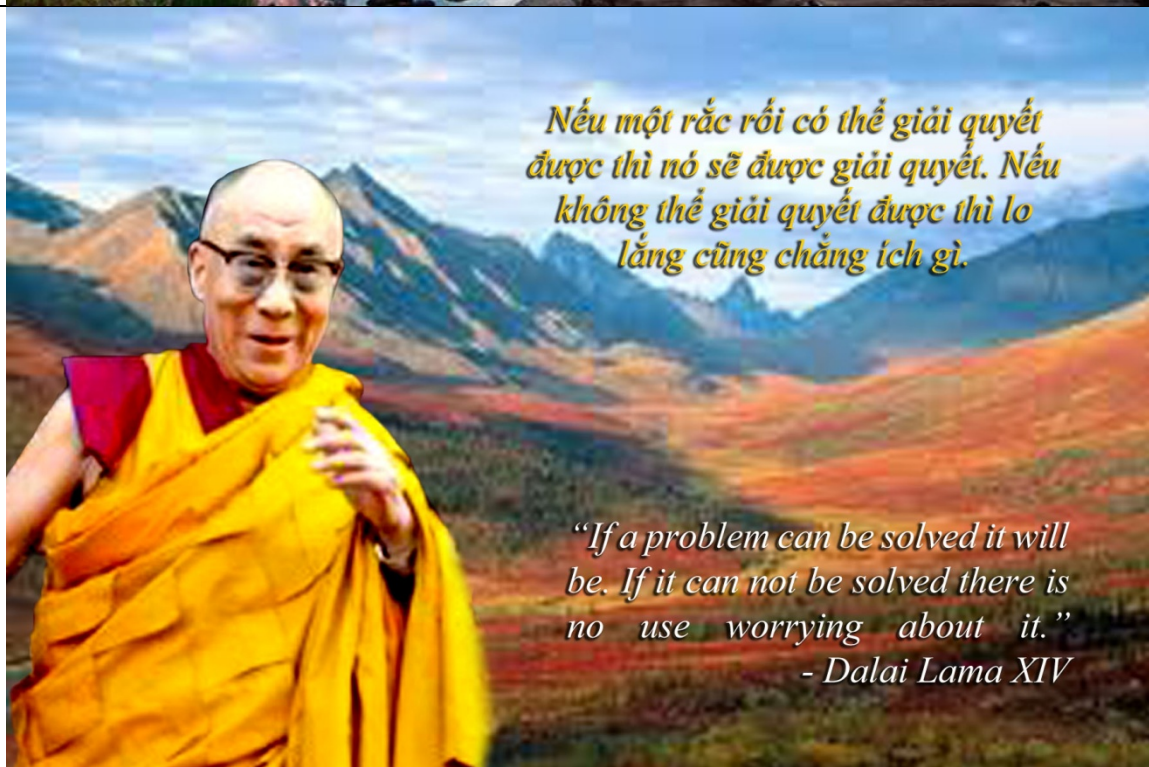
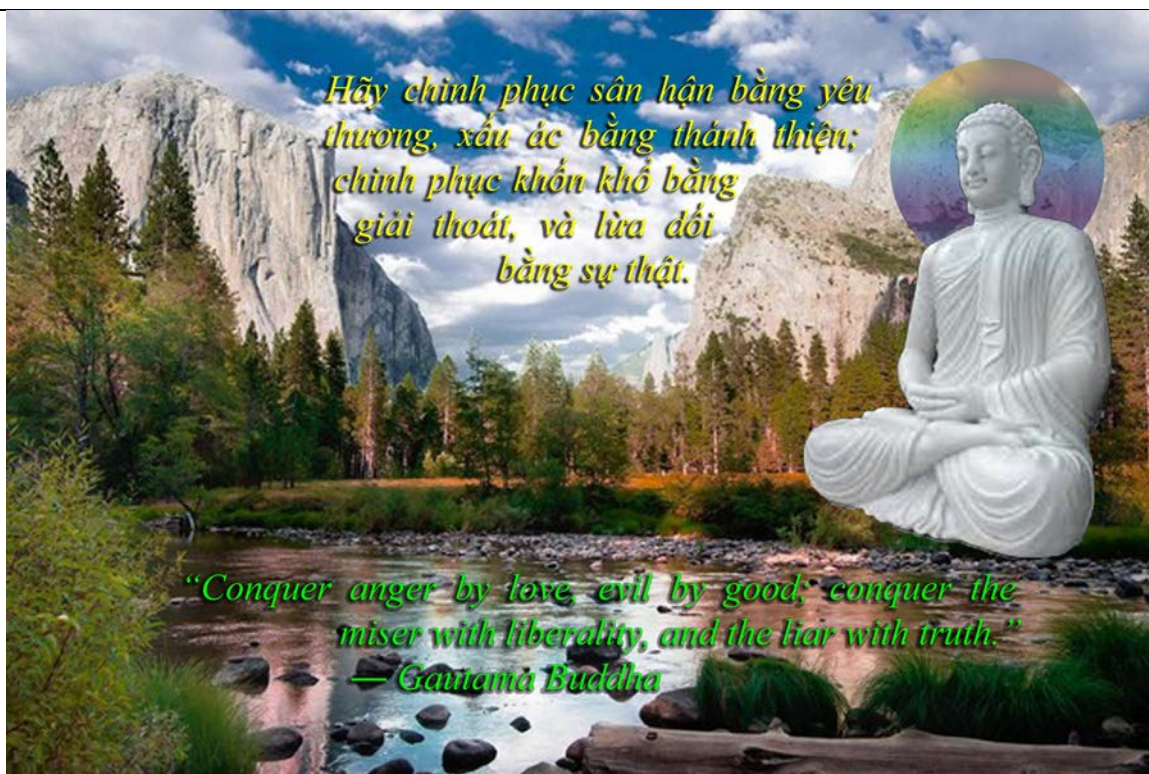
**“Those who have failed to work
toward the truth have missed
the purpose of living.”
— Gautama Buddha**

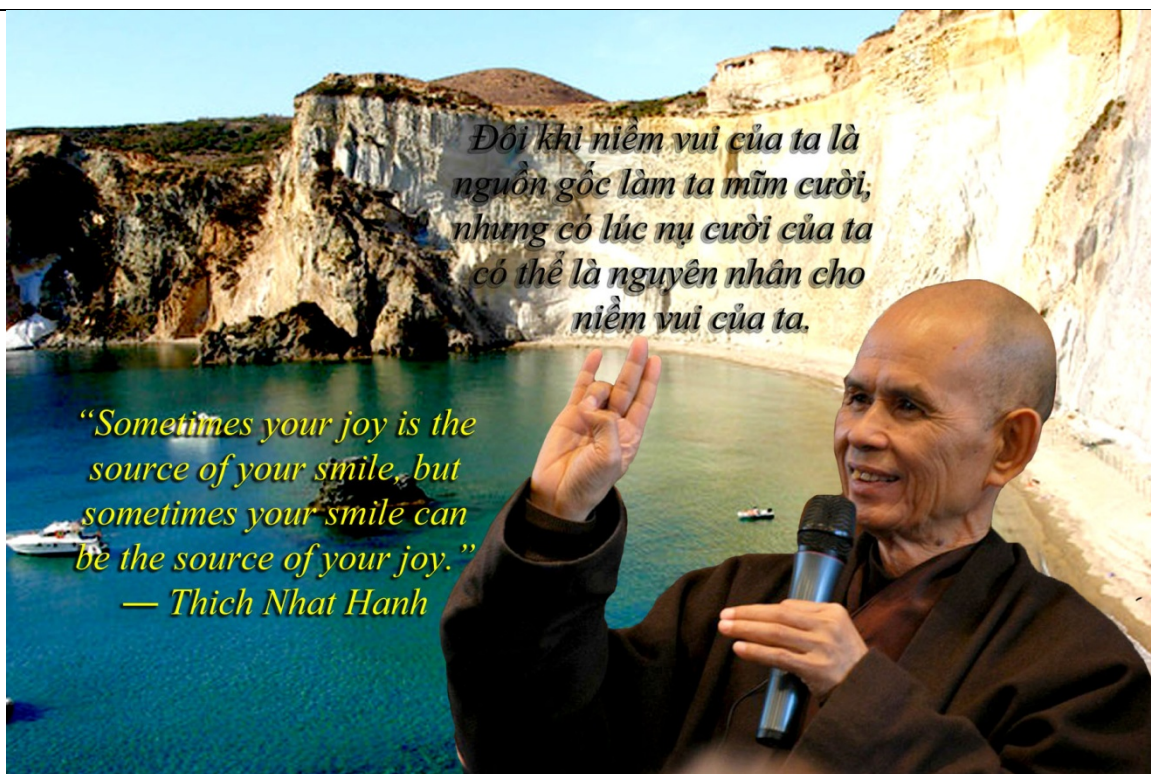


*Ngay trong lúc người ta có tất mọi
sự thoải mái của đời sống - thức ăn
ngon, nơi ở tốt đẹp, một người phối
ngẫu - người ấy vẫn có thể vẫn trở
thành buồn thảm khi chạm trán với
một hoàn cảnh bi thảm.*

*Even when a person has all of life's comforts -
good food, good shelter, a companion - he or
she can still become unhappy when
encountering a tragic situation.
Dalai Lama*

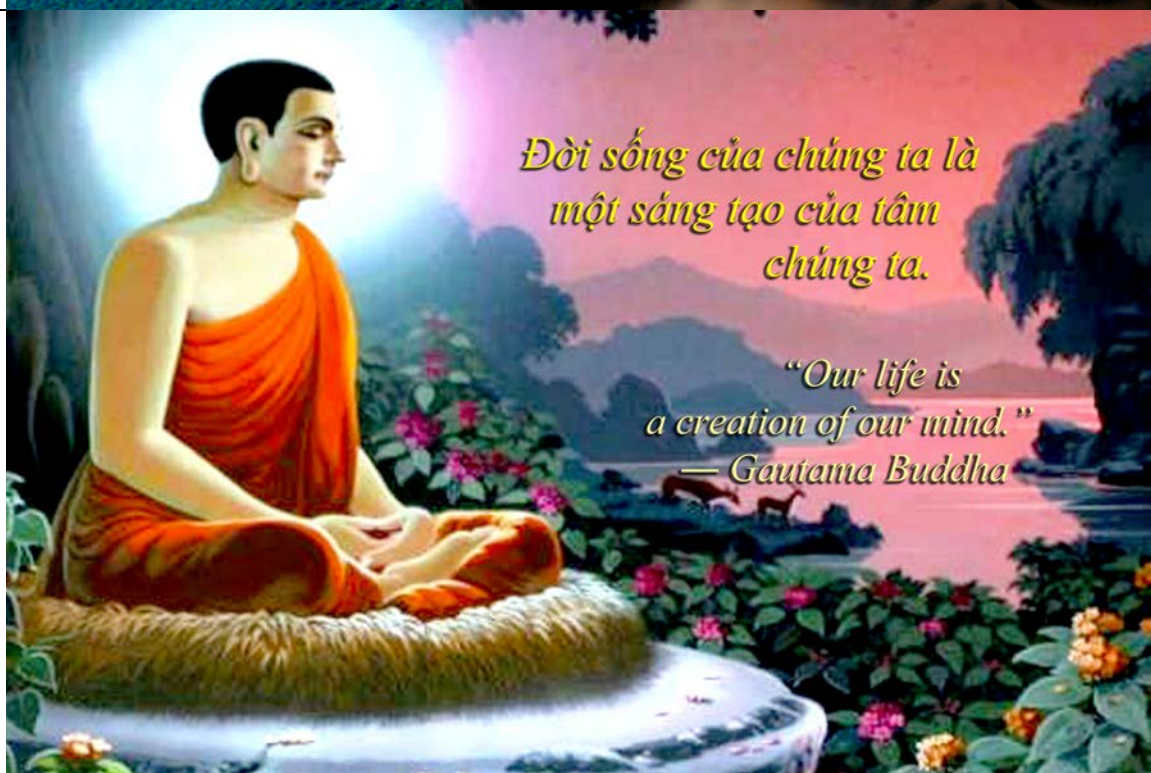






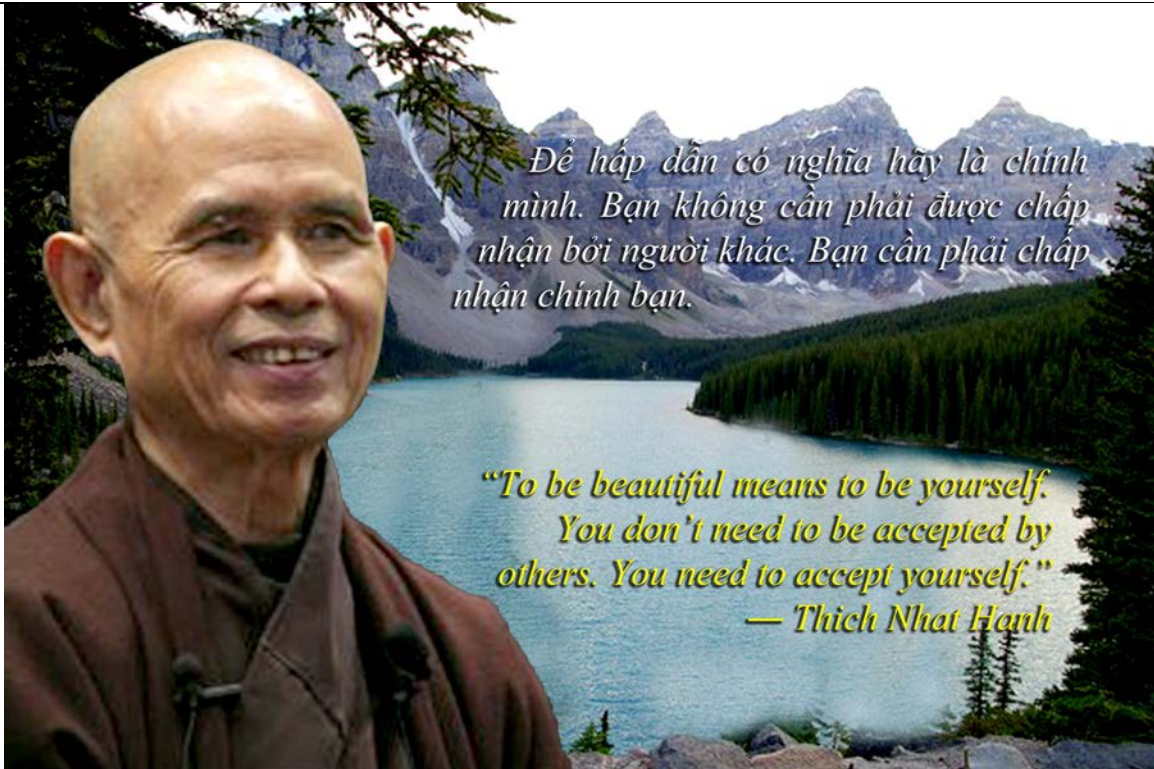
*Đôi khi niềm vui của ta là
nguồn gốc làm ta mỉm cười,
nhưng có lúc nụ cười của ta
có thể là nguyên nhân cho
niềm vui của ta.*

*"Sometimes your joy is the
source of your smile, but
sometimes your smile can
be the source of your joy."
— Thich Nhat Hanh*



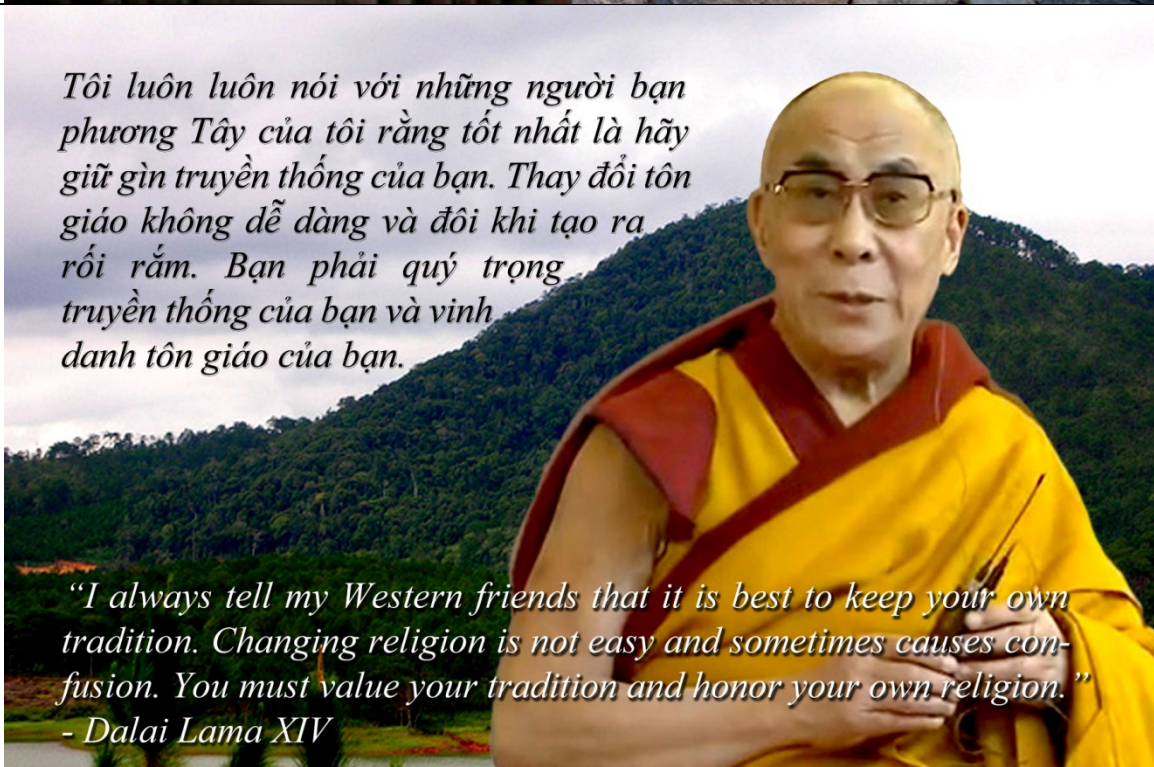
*Đời sống của chúng ta là
một sáng tạo của tâm
chúng ta.*

*"Our life is
a creation of our mind."
— Gautama Buddha*



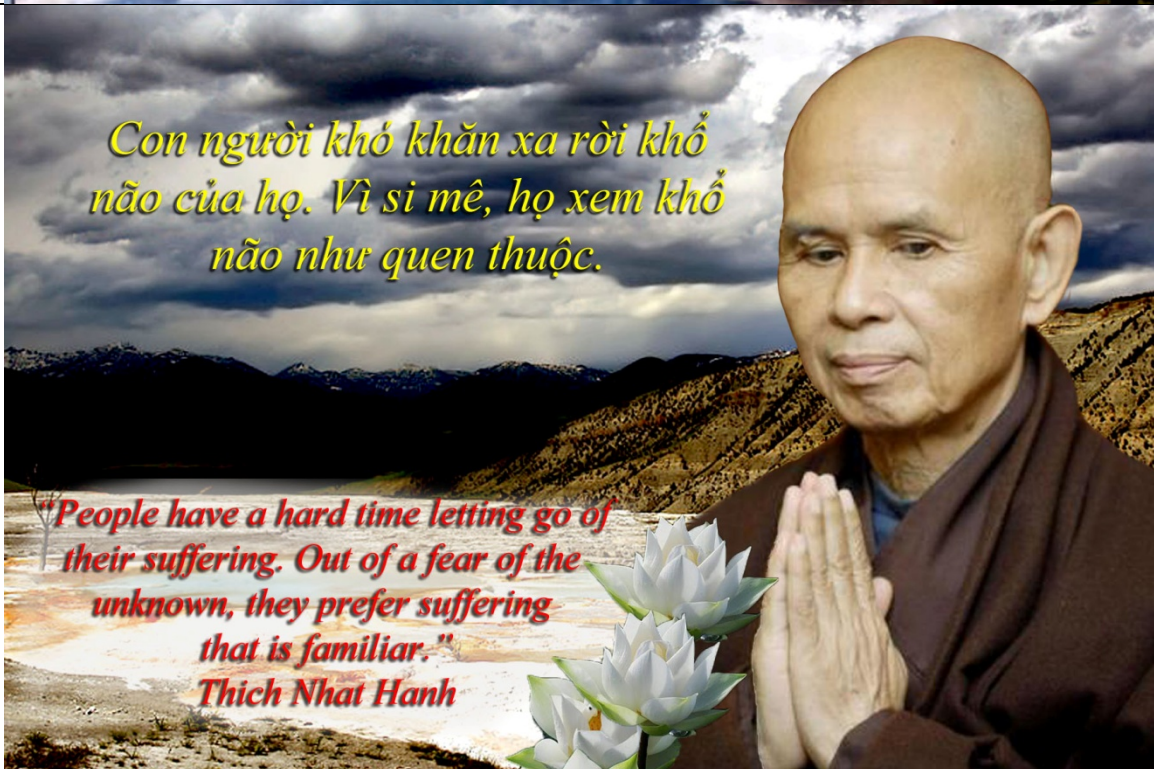
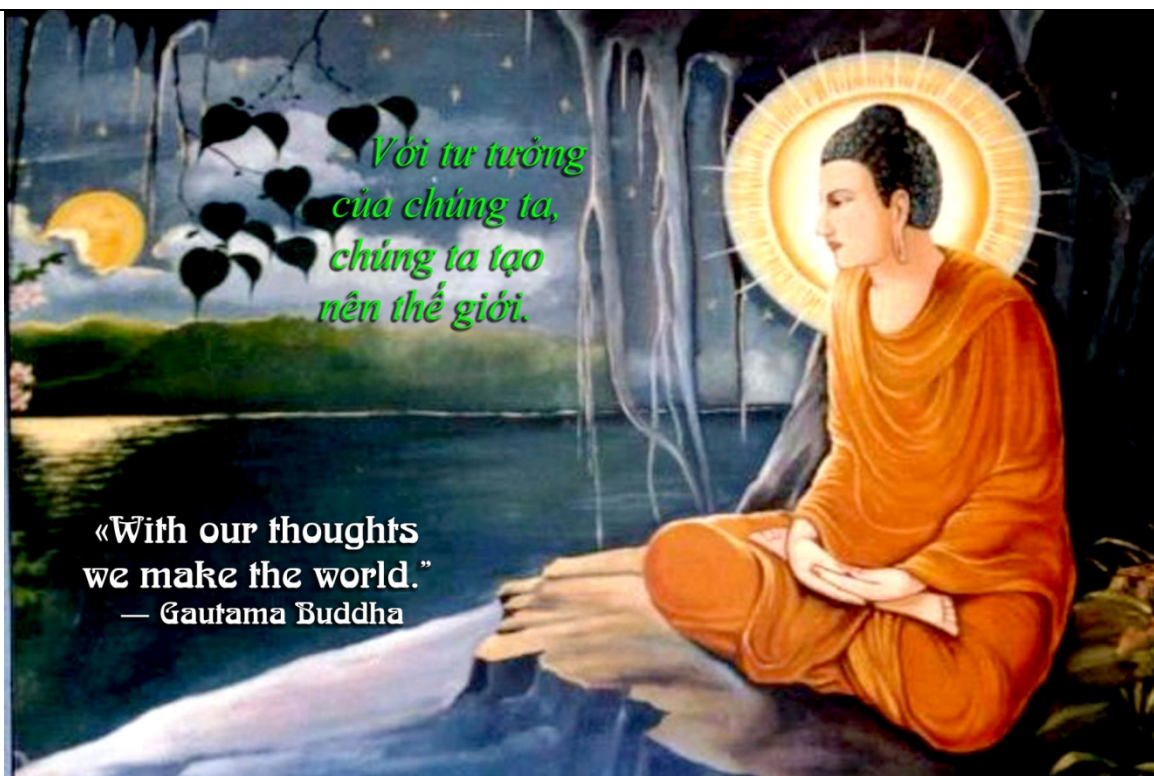
Để hấp dẫn có nghĩa hãy là chính mình. Bạn không cần phải được chấp nhận bởi người khác. Bạn cần phải chấp nhận chính bạn.

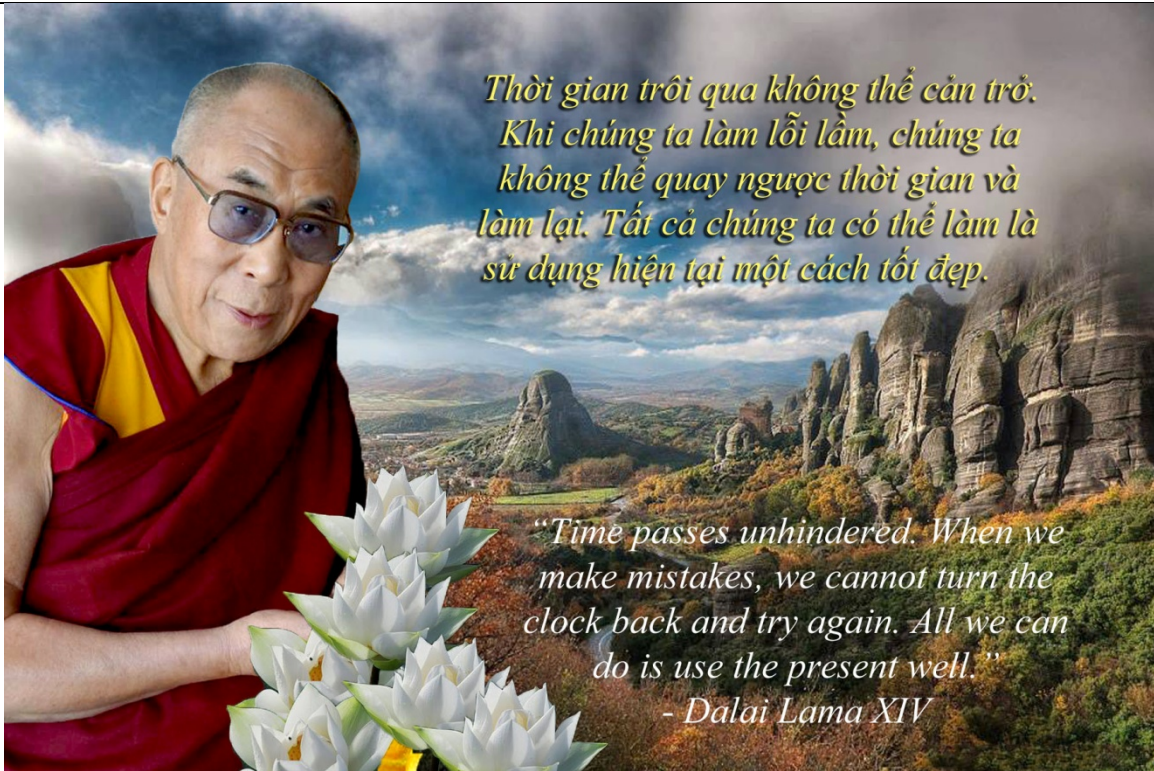
*"To be beautiful means to be yourself. You don't need to be accepted by others. You need to accept yourself."
— Thich Nhat Hanh*



Tôi luôn luôn nói với những người bạn phương Tây của tôi rằng tốt nhất là hãy giữ gìn truyền thống của bạn. Thay đổi tôn giáo không dễ dàng và đôi khi tạo ra rối rắm. Bạn phải quý trọng truyền thống của bạn và vinh danh tôn giáo của bạn.

*"I always tell my Western friends that it is best to keep your own tradition. Changing religion is not easy and sometimes causes confusion. You must value your tradition and honor your own religion."
- Dalai Lama XIV*

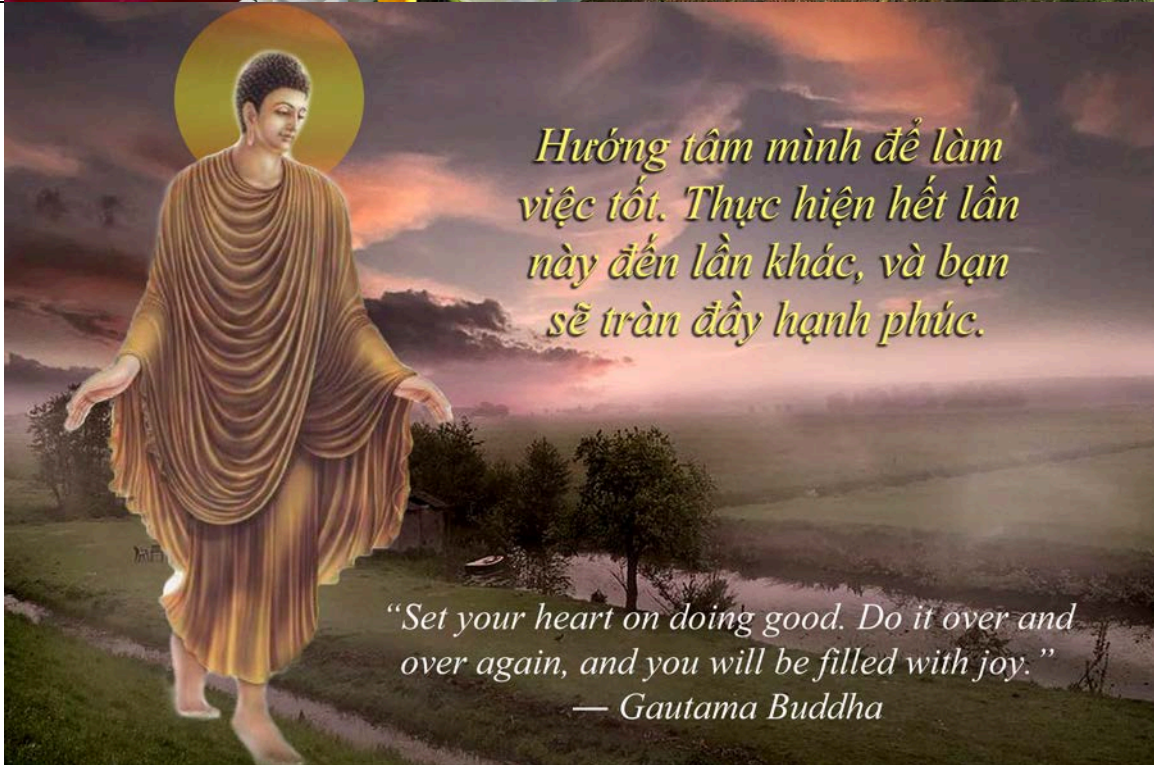




*Thời gian trôi qua không thể cản trở.
Khi chúng ta làm lỗi lầm, chúng ta
không thể quay ngược thời gian và
làm lại. Tất cả chúng ta có thể làm là
sử dụng hiện tại một cách tốt đẹp.*

*"Time passes unhindered. When we
make mistakes, we cannot turn the
clock back and try again. All we can
do is use the present well."*

- Dalai Lama XIV



*Hướng tâm mình để làm
việc tốt. Thực hiện hết lần
này đến lần khác, và bạn
sẽ tràn đầy hạnh phúc.*

*"Set your heart on doing good. Do it over and
over again, and you will be filled with joy."*

— Gautama Buddha

Người ta thường cho rằng đi trên mặt nước hay trong không gian là phép lạ. Nhưng tôi nghĩ phép lạ thật sự không phải bước trên mặt nước hay không gian mà là bước trên mặt đất. Mỗi ngày chúng ta tham gia trong một phép lạ mà thậm chí không nhận ra: bầu trời xanh, đám mây trắng, đôi mắt đen và tò mò của trẻ con - đôi mắt của chính chúng ta. Tất cả là phép lạ.

water or in thin air, but to walk on earth. Every day we are engaged in a miracle which we don't even recognize: a blue sky, white clouds, green leaves, the black, curious eyes of a child -- our own two eyes. All is a miracle."
— Thích Nhất Hạnh

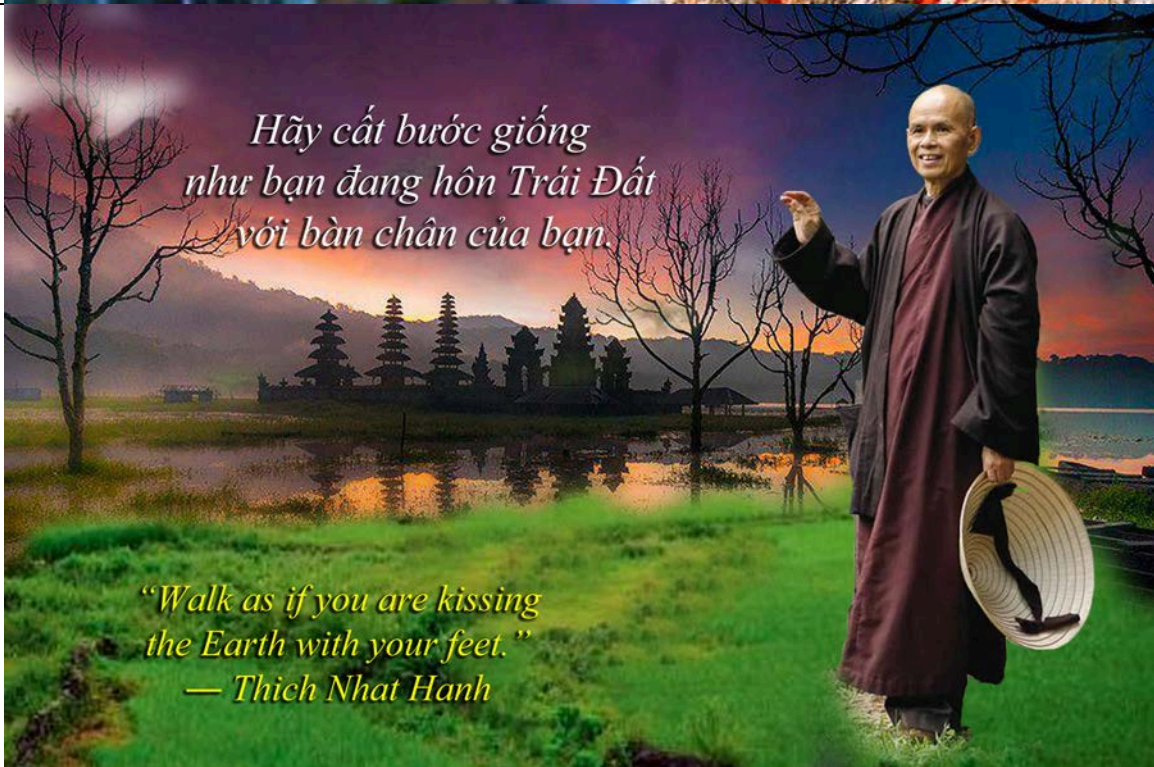
*Người anh hùng
thật sự là người chinh
phục chính nổi sân hận
và thù oán của
người ấy.*

*"The true hero is one who conquers
his own anger and hatred."
- Dalai Lama XIV*



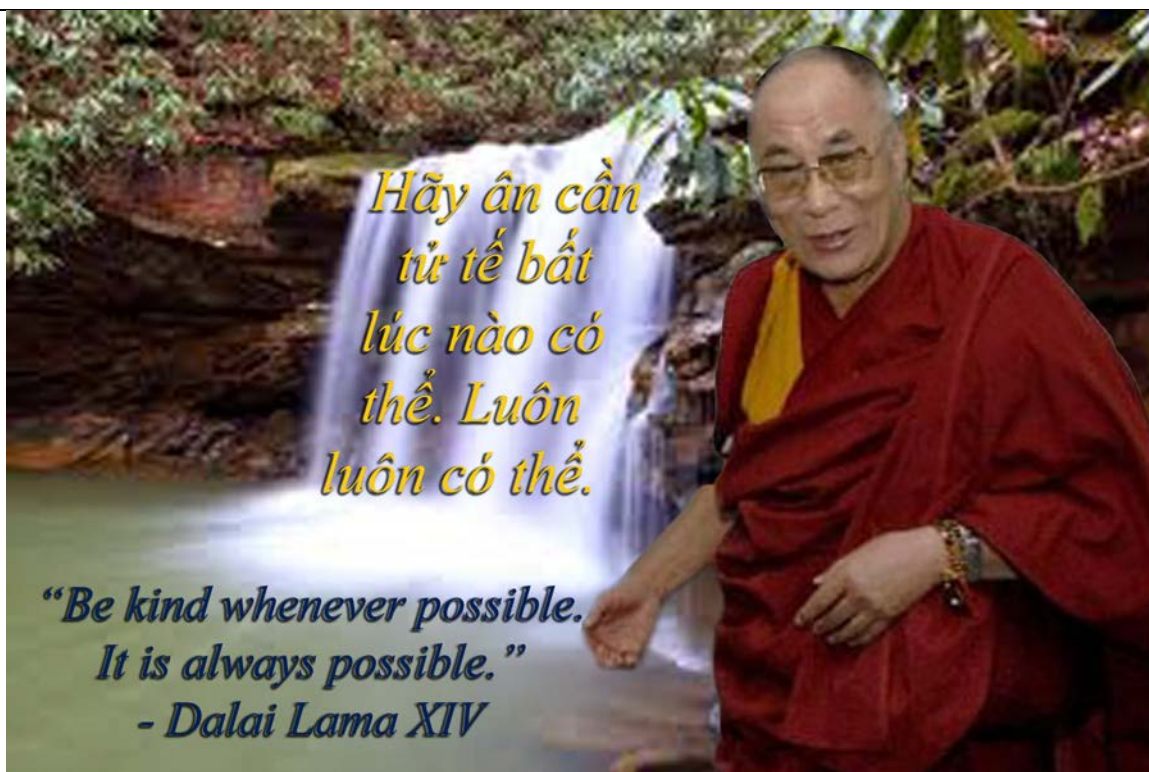
*KHÔNG ĐIỀU GÌ LÀ VĨNH CỬU
NGOẠI TRỪ SỰ THAY ĐỔI.*

*“NOTHING IS FOREVER EXCEPT CHANGE.”
— Gautama Buddha*



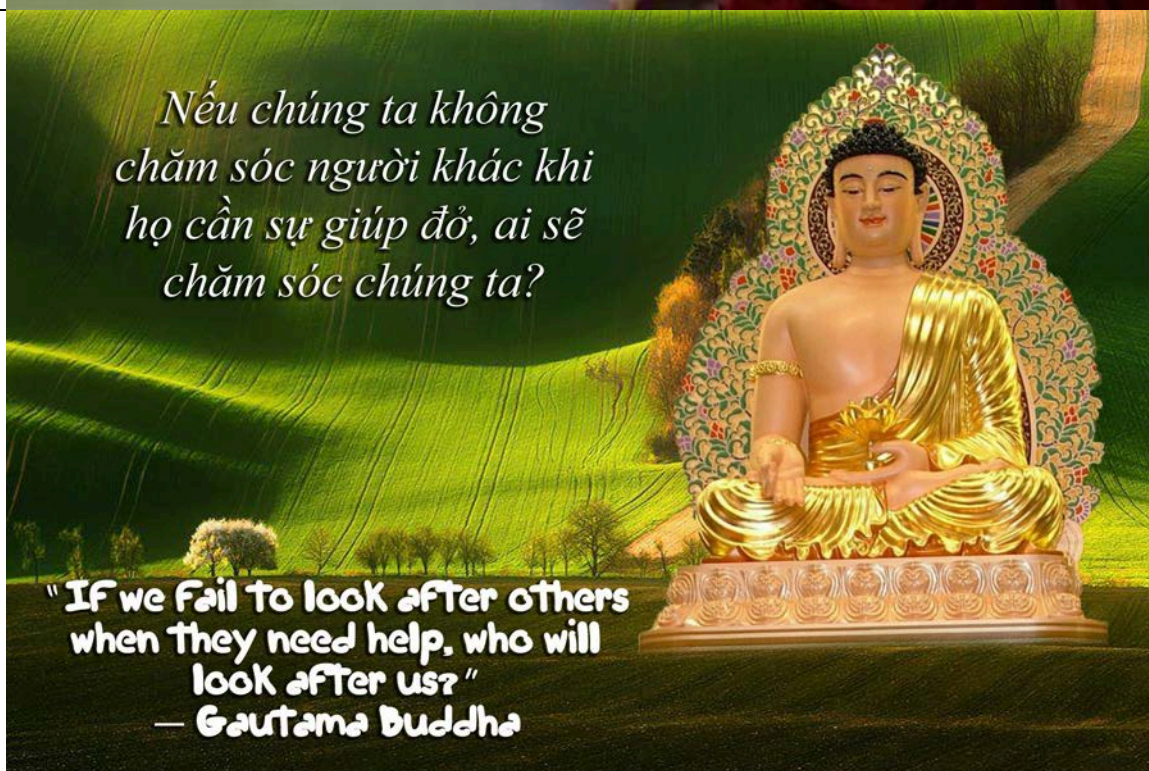
*Hãy cất bước giống
như bạn đang hôn Trái Đất
với bàn chân của bạn.*

*“Walk as if you are kissing
the Earth with your feet.”
— Thích Nhất Hạnh*



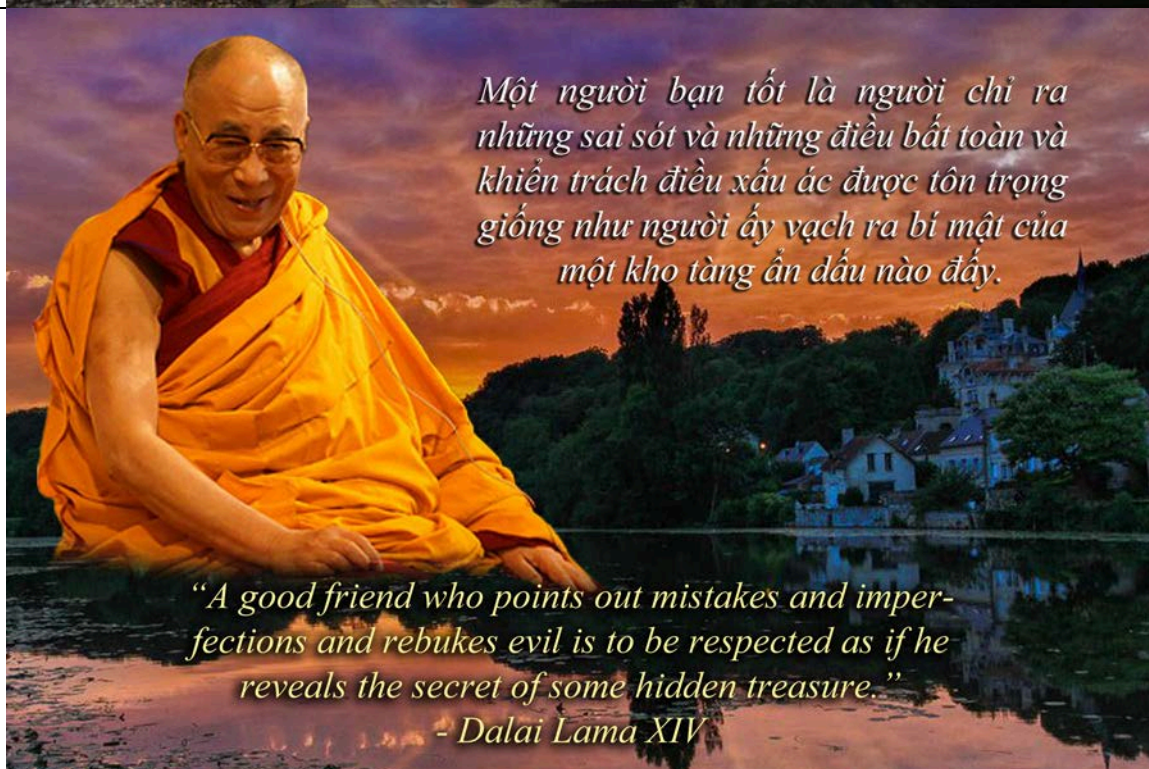
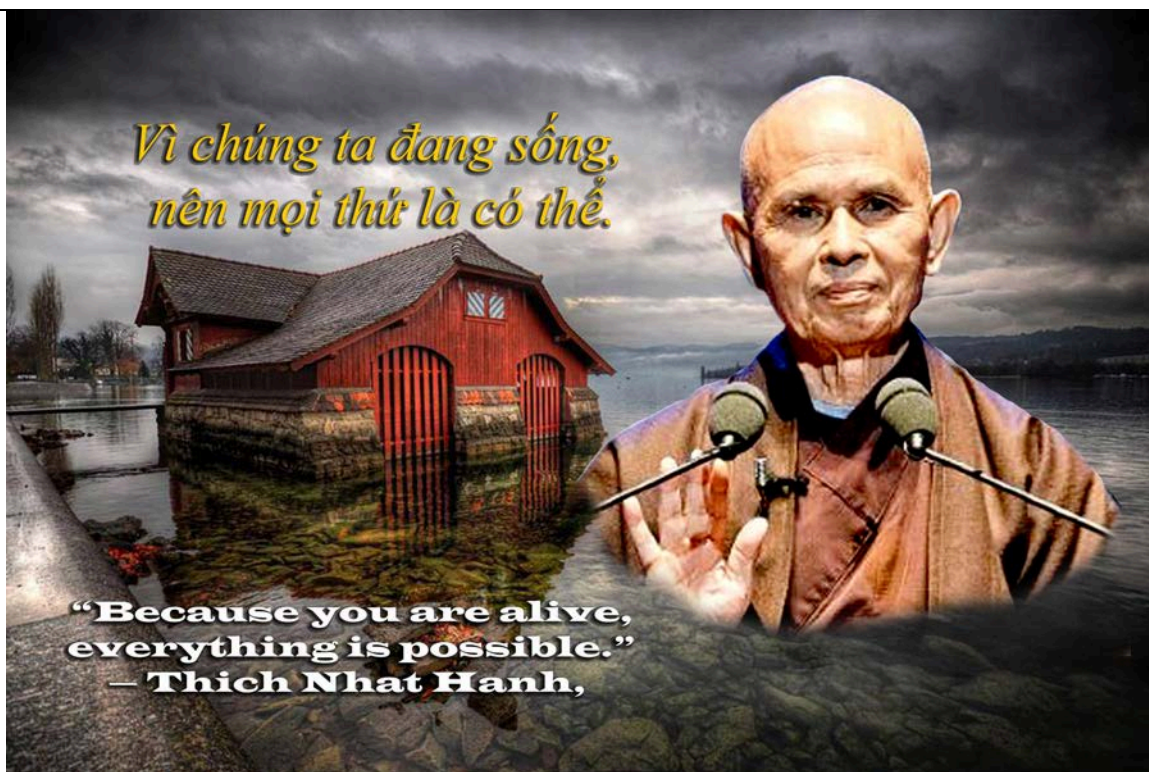
*Hãy ân cần
từ tế bất
lúc nào có
thể. Luôn
luôn có thể.*

*"Be kind whenever possible.
It is always possible."
- Dalai Lama XIV*



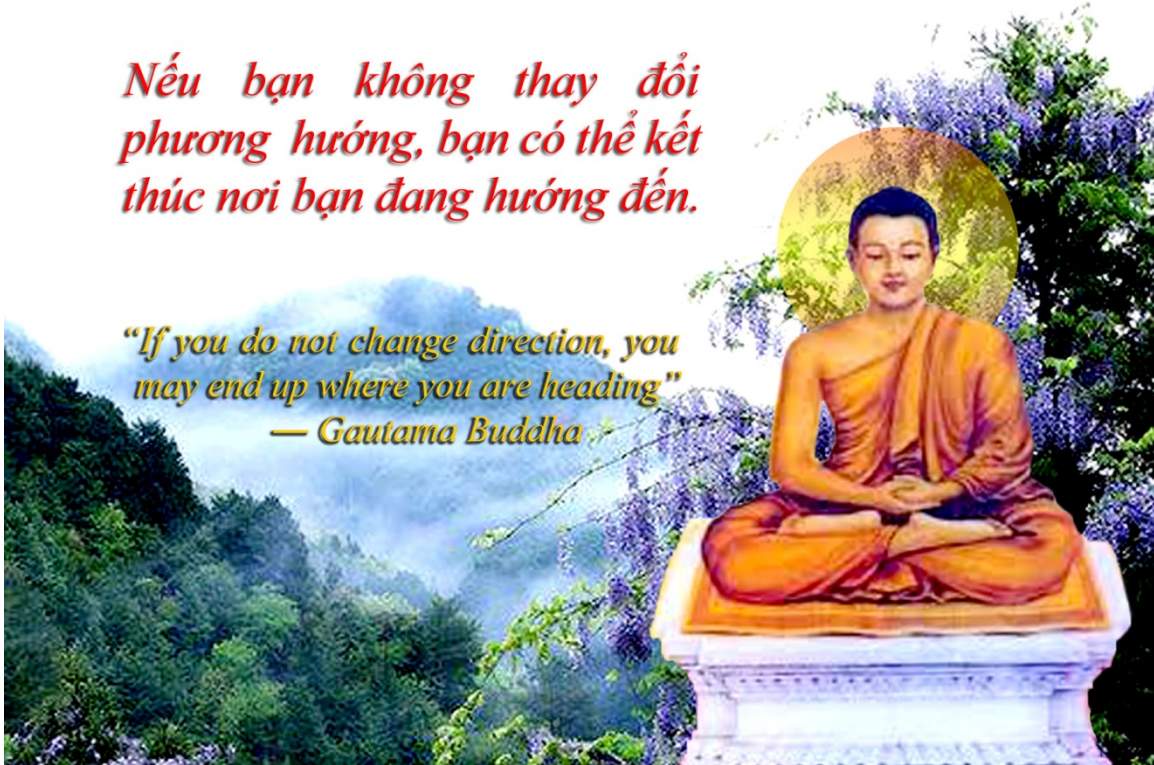
*Nếu chúng ta không
chăm sóc người khác khi
họ cần sự giúp đỡ, ai sẽ
chăm sóc chúng ta?*

**"IF we Fail to look after others
when they need help, who will
look after us?"
— Gautama Buddha**



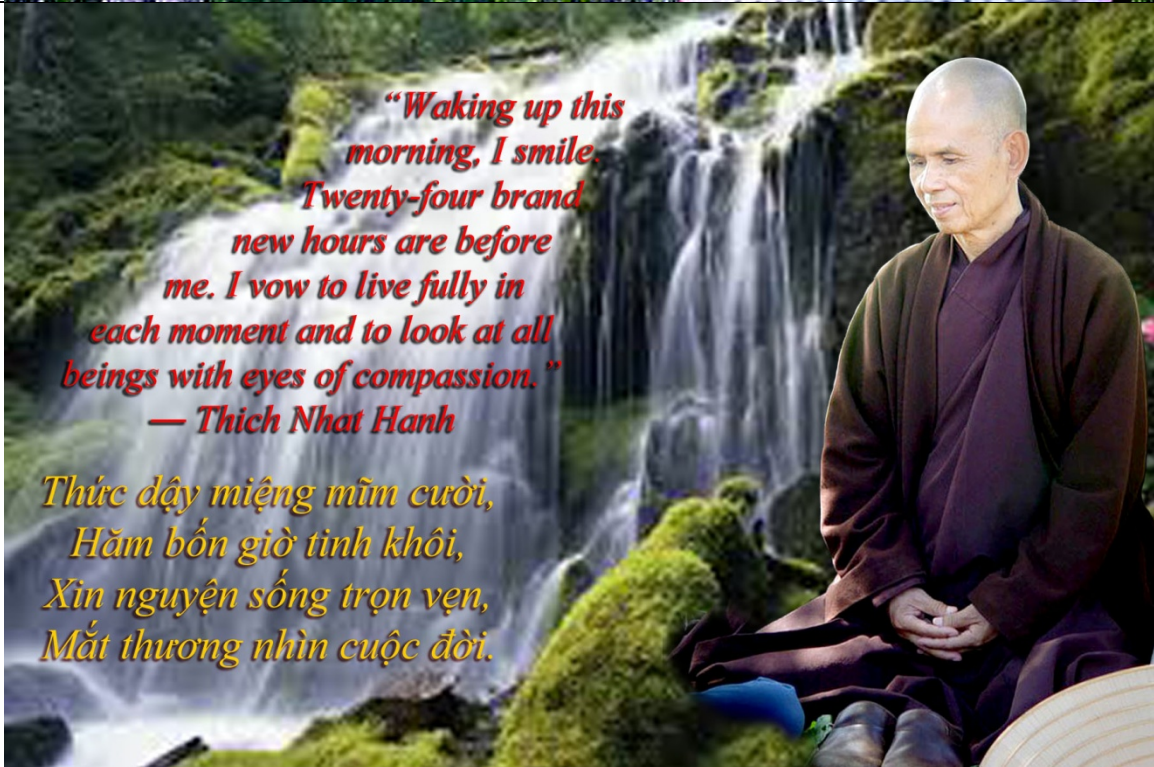
*Nếu bạn không thay đổi
phương hướng, bạn có thể kết
thúc nơi bạn đang hướng đến.*

*"If you do not change direction, you
may end up where you are heading"*
— Gautama Buddha



*"Waking up this
morning, I smile.
Twenty-four brand
new hours are before
me. I vow to live fully in
each moment and to look at all
beings with eyes of compassion."*
— Thích Nhất Hạnh

*Thức dậy miệng mỉm cười,
Hăm bốn giờ tỉnh khôi,
Xin nguyện sống trọn vẹn,
Mắt thương nhìn cuộc đời.*



Những thời gian khó khăn tạo ra quyết tâm và sức mạnh bên trong. Qua chúng, chúng ta cũng có thể đi đến đánh giá sự vô dụng của sân hận. Thay vì nổi giận, hãy nuôi dưỡng một lòng quan tâm và tôn trọng cho những kẻ làm ra rắc rối bởi vì bằng việc tạo ra những hoàn cảnh thử thách như vậy, họ cung cấp cho chúng ta những cơ hội giá trị để thực tập bao dung và nhẫn nhục.



“Hard times build determination and inner strength. Through them we can also come to appreciate the uselessness of anger. Instead of getting angry nurture a deep caring and respect for troublemakers because by creating such trying circumstances they provide us with invaluable opportunities to practice tolerance and patience.”

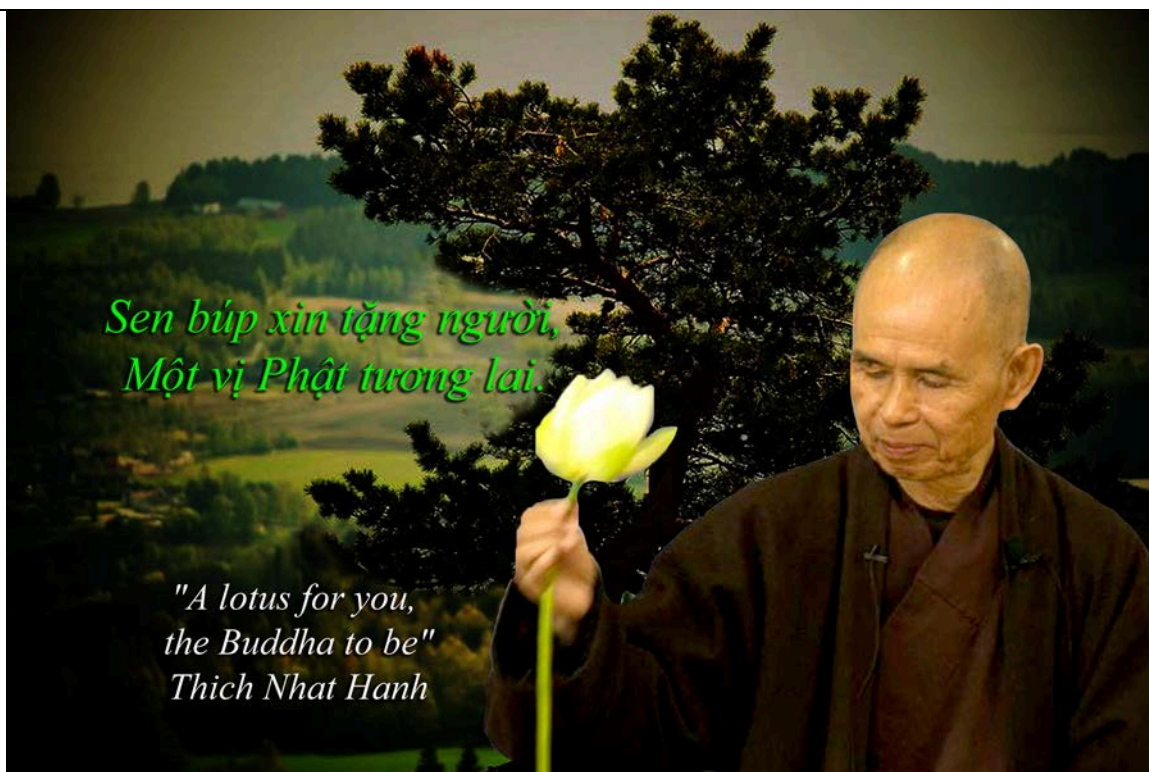
- Dalai Lama XIV



Phẫn nộ là một năng lượng mà với sự thực tập cần mẫn có thể được chuyển hóa thành lòng từ bi mãnh liệt. Tuy nhiên, càng bất đồng với kẻ thù của ta, nhiệm vụ của ta là đồng nhất với họ. Họ cũng cảm thấy hợp lý trong quan điểm của họ.

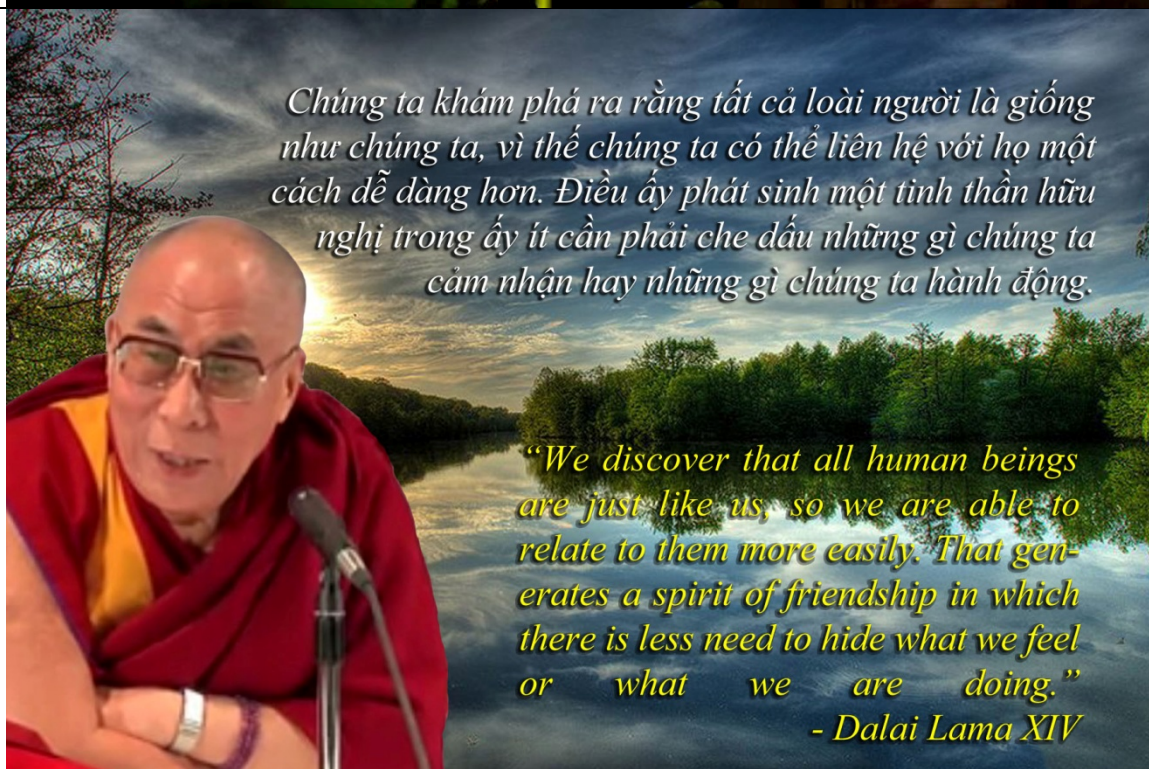
“Rage is a powerful energy that with diligent practice can be transformed into fierce compassion. However much we disagree with our enemies, our task is to identify with them. They too feel justified in their point of view.”

Gautama Buddha



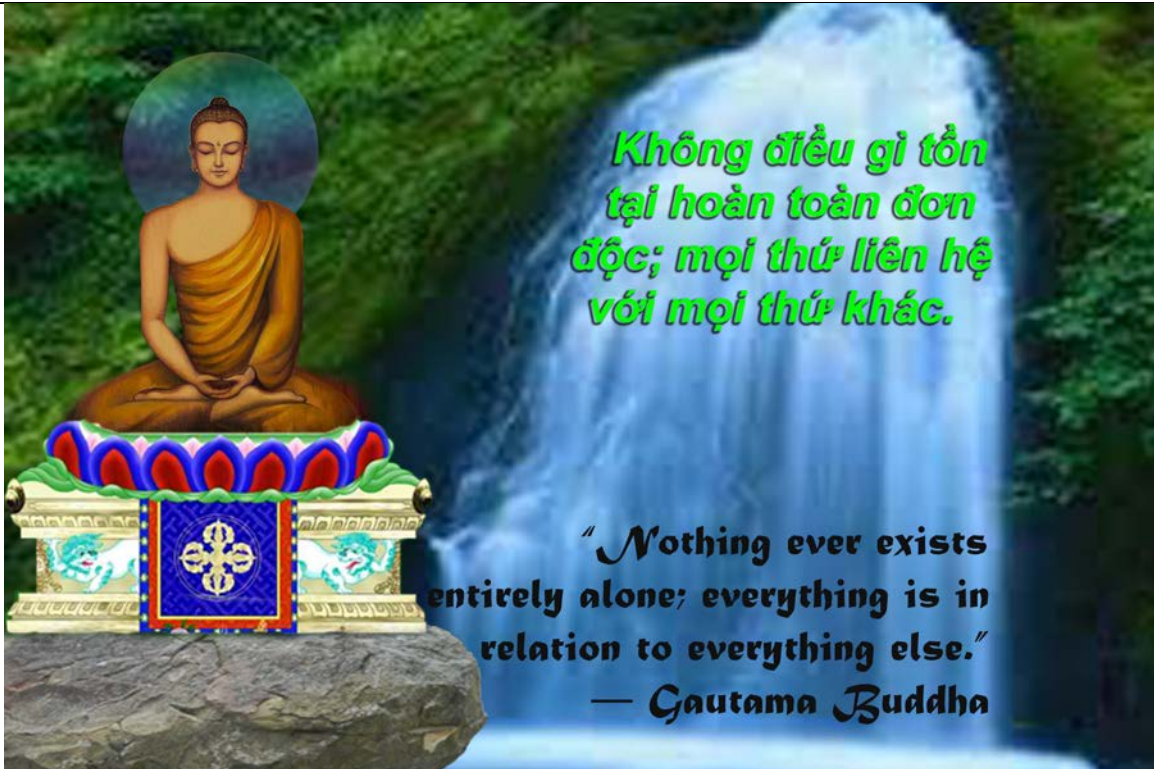
*Sen búp xin tặng người,
Một vị Phật tương lai.*

*"A lotus for you,
the Buddha to be"
Thich Nhat Hanh*



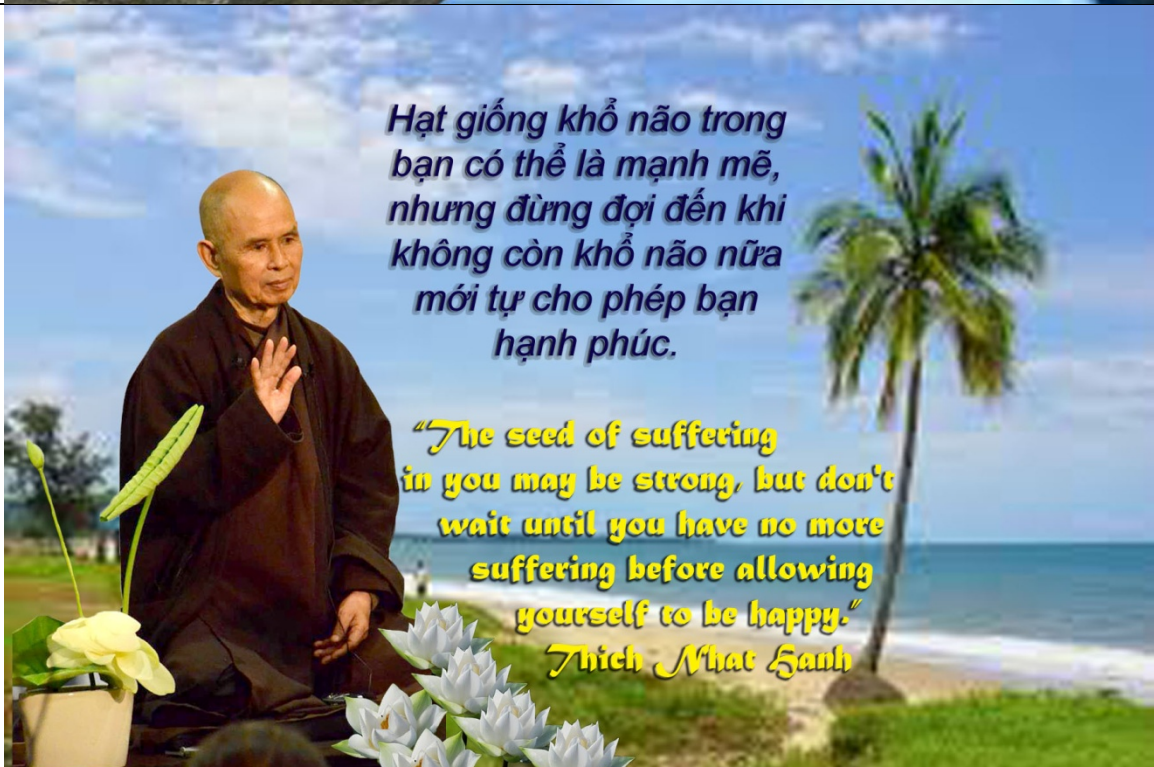
*Chúng ta khám phá ra rằng tất cả loài người là giống
như chúng ta, vì thế chúng ta có thể liên hệ với họ một
cách dễ dàng hơn. Điều ấy phát sinh một tinh thần hữu
nghị trong ấy ít cần phải che giấu những gì chúng ta
cảm nhận hay những gì chúng ta hành động.*

*"We discover that all human beings
are just like us, so we are able to
relate to them more easily. That gen-
erates a spirit of friendship in which
there is less need to hide what we feel
or what we are doing."
- Dalai Lama XIV*



**Không điều gì tồn
tại hoàn toàn đơn
độc; mọi thứ liên hệ
với mọi thứ khác.**

***"Nothing ever exists
entirely alone; everything is in
relation to everything else."
— Gautama Buddha***



**Hạt giống khổ não trong
bạn có thể là mạnh mẽ,
nhưng đừng đợi đến khi
không còn khổ não nữa
mới tự cho phép bạn
hạnh phúc.**

***"The seed of suffering
in you may be strong, but don't
wait until you have no more
suffering before allowing
yourself to be happy."
Thich Nhat Hanh***

Bất bạo động có nghĩa là đối thoại, sử dụng ngôn ngữ của chúng ta, ngôn ngữ loài người. Đối thoại có nghĩa là hứa hẹn; tôn trọng những quyền căn bản của nhau; trong tinh thần hòa giải có một giải pháp thật sự cho xung đột và bất đồng. Không có người thắng một trăm phần trăm, kẻ thua một trăm phần trăm - không phải cách ấy mà là 50 và 50. Đây là phương pháp thực tiễn, phương pháp duy nhất.

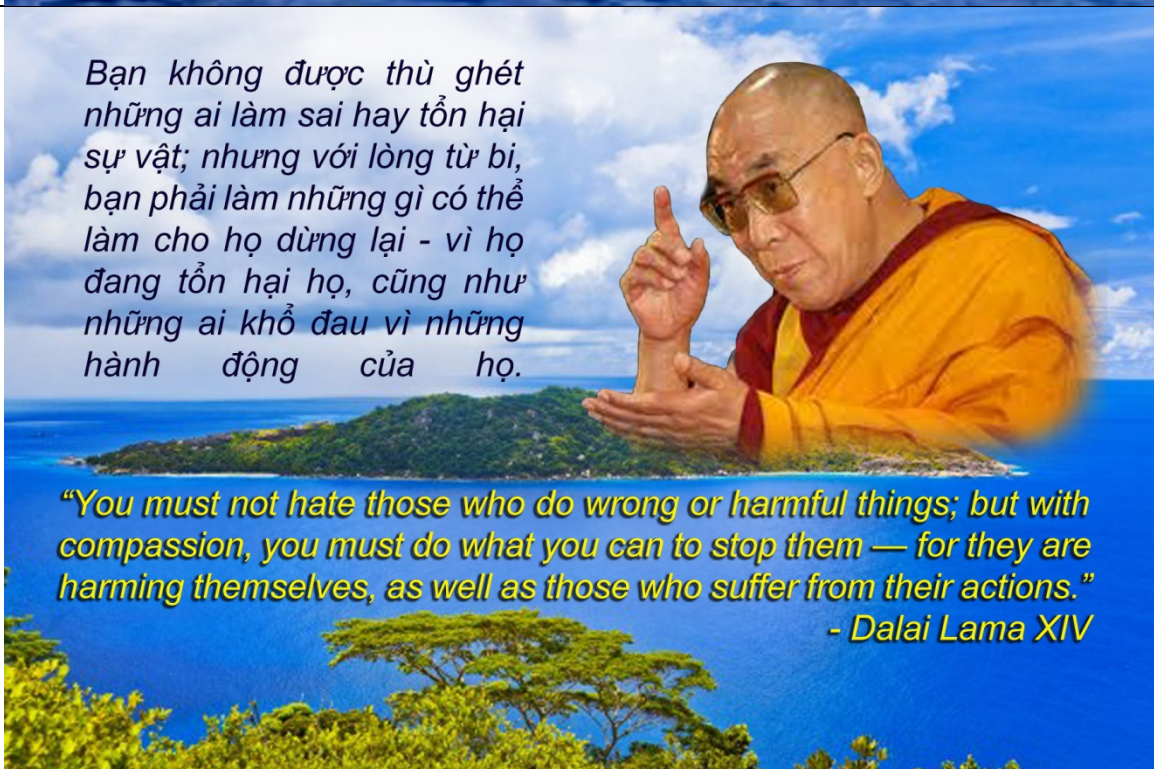
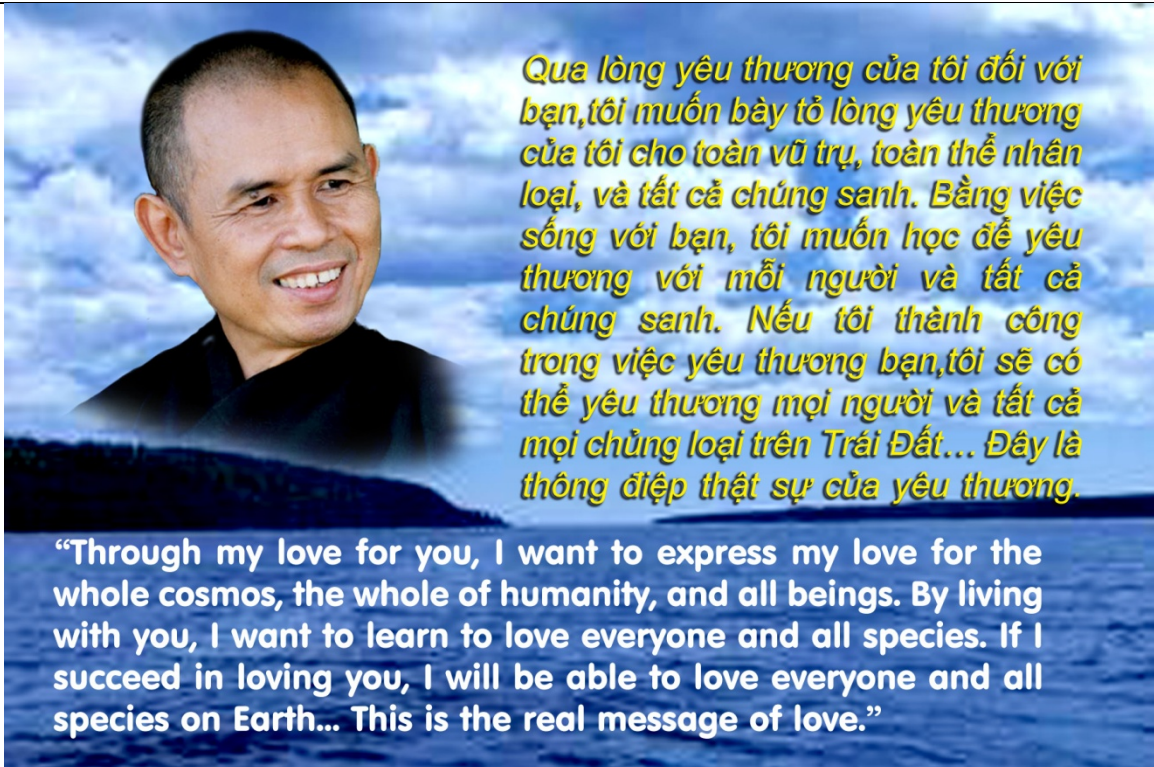


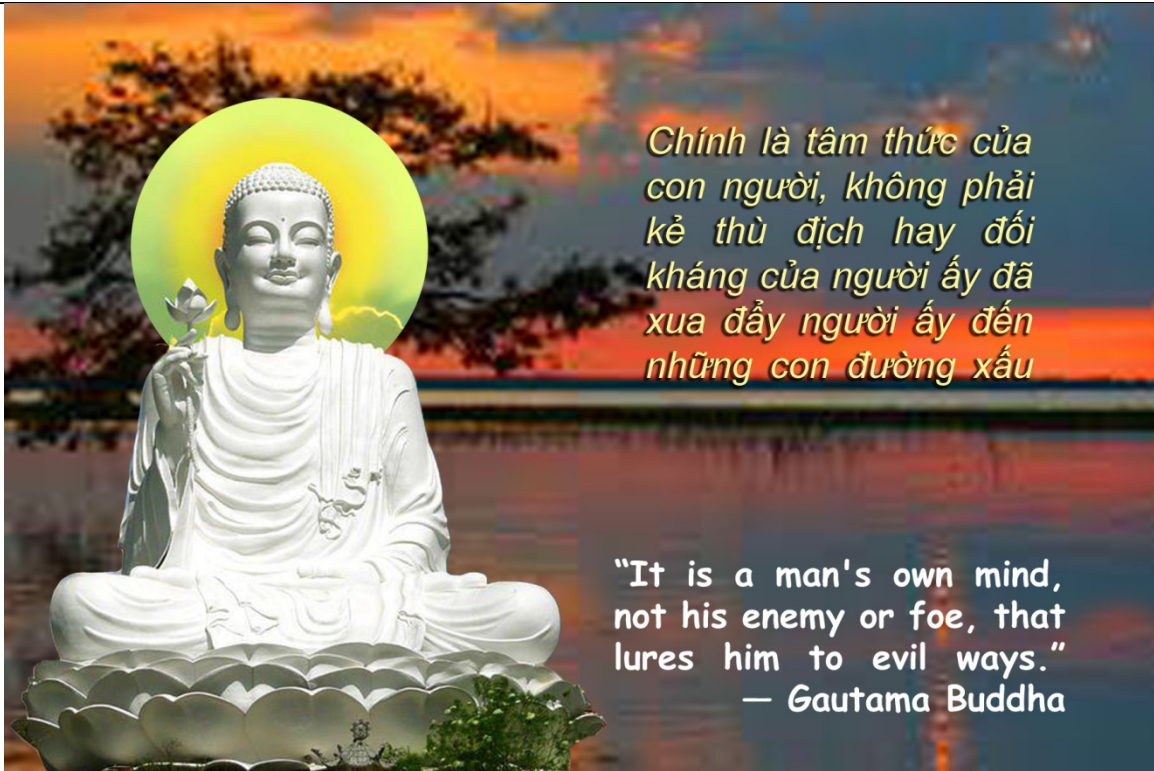
“Non-violence means dialogue, using our language, the human language. Dialogue means compromise; respecting each other’s rights; in the spirit of reconciliation there is a real solution to conflict and disagreement. There is no hundred percent winner, no hundred percent loser—not that way but half-and-half. That is the practical way, the only way.”
- Dalai Lama XIV

**Như một cơn mưa rơi
một cách công bằng
trên cái chính đáng và
không chính đáng, đừng
mang nặng trong tim
bạn với sự phán xét mà
hãy mưa xuống lòng ân
cần bình đẳng với tất cả.**

**“As rain falls equally on the just and
the unjust, do not burden your heart
with judgements but rain your kind-
ness equally on all.”**
— Gautama Buddha

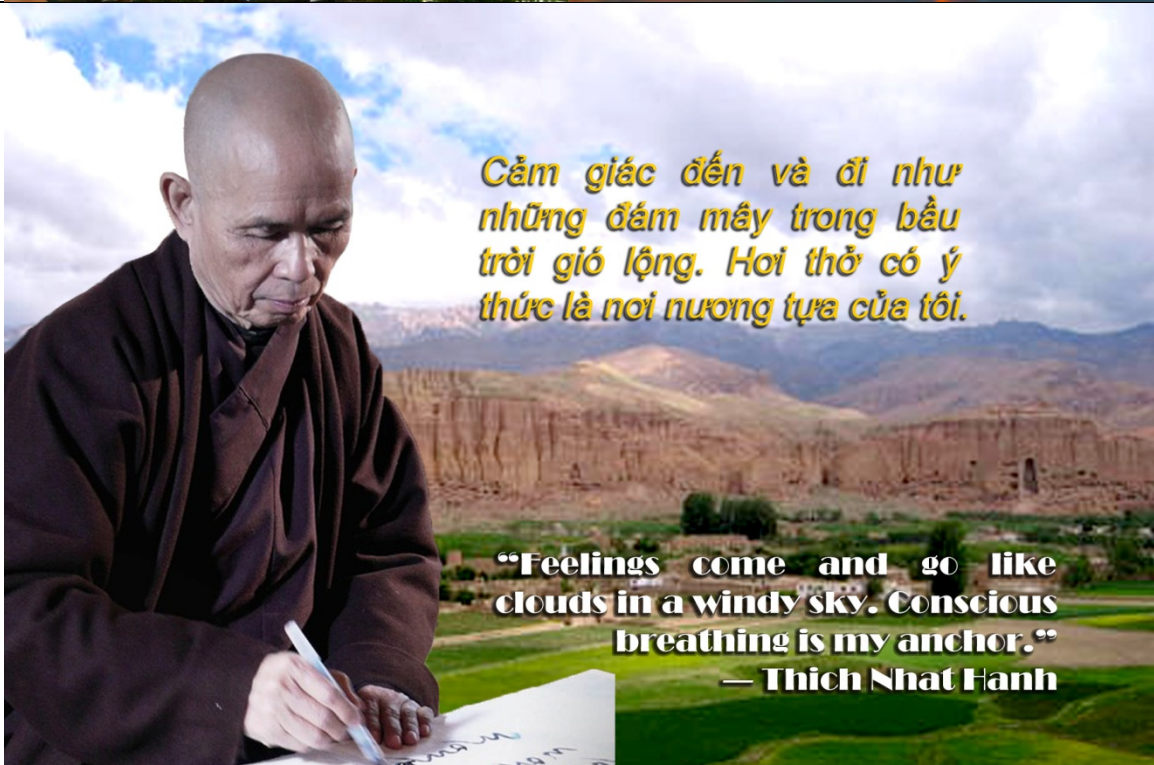






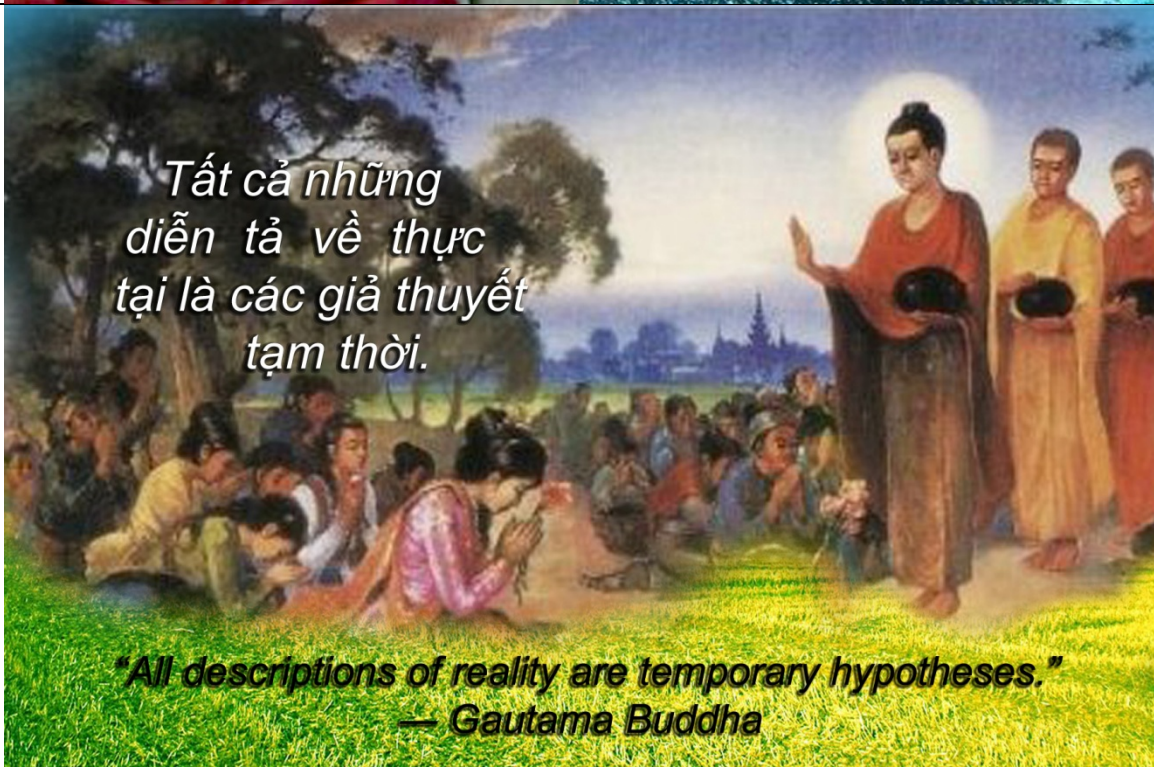
*Chính là tâm thức của
con người, không phải
kẻ thù địch hay đối
kháng của người ấy đã
xua đẩy người ấy đến
những con đường xấu*

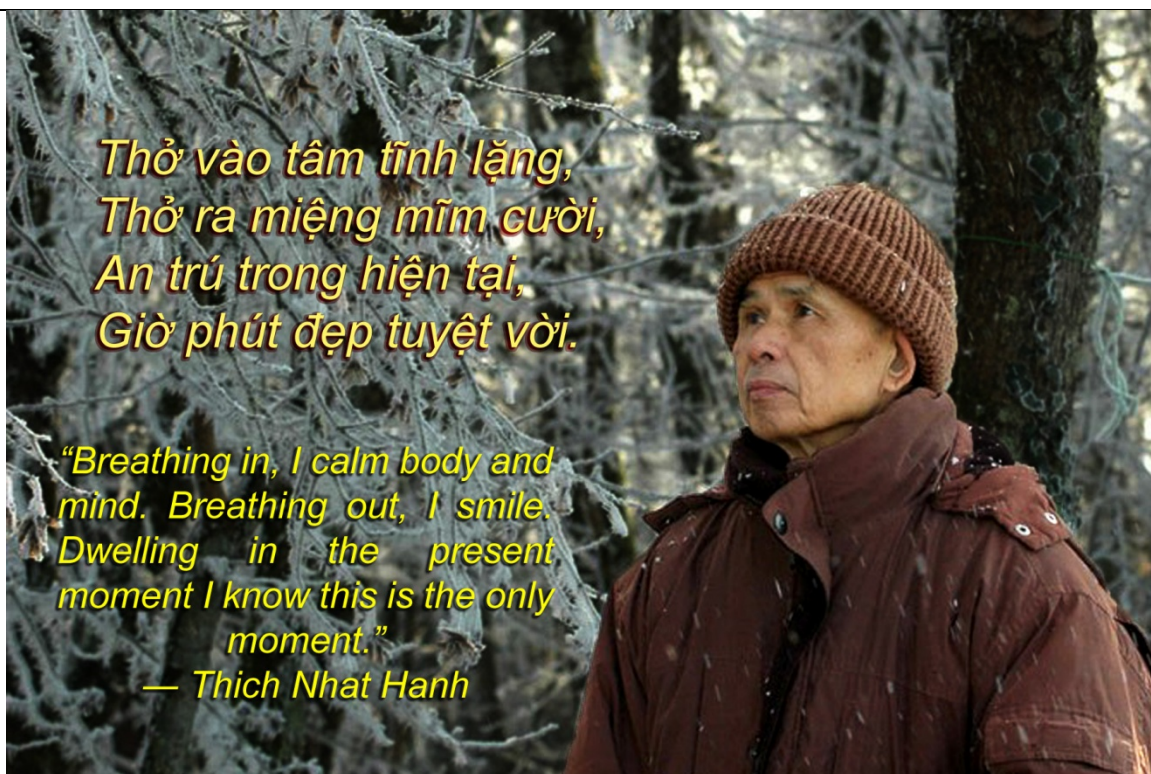
**"It is a man's own mind,
not his enemy or foe, that
lures him to evil ways."
— Gautama Buddha**



*Cảm giác đến và đi như
những đám mây trong bầu
trời gió lộng. Hơi thở có ý
thức là nơi nương tựa của tôi.*

**"Feelings come and go like
clouds in a windy sky. Conscious
breathing is my anchor."
— Thích Nhất Hạnh**

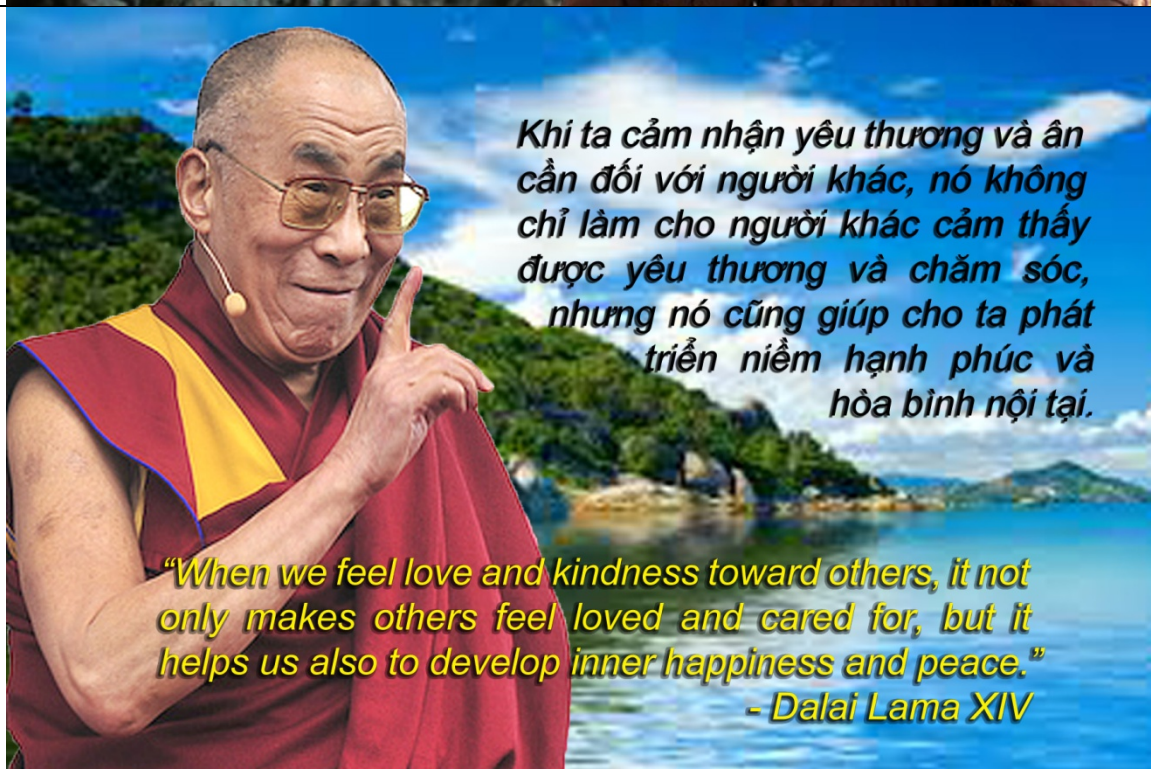




*Thở vào tâm tĩnh lặng,
Thở ra miệng mỉm cười,
An trú trong hiện tại,
Giờ phút đẹp tuyệt vời.*

*"Breathing in, I calm body and
mind. Breathing out, I smile.
Dwelling in the present
moment I know this is the only
moment."*

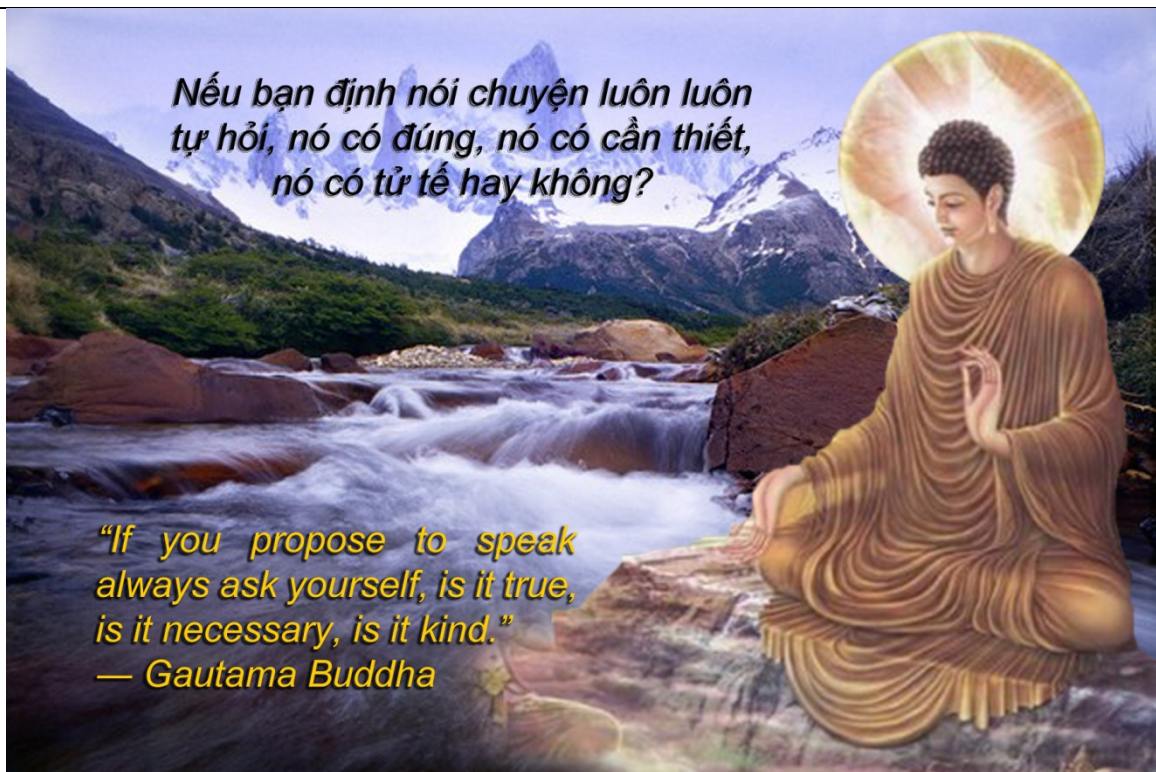
— Thich Nhat Hanh

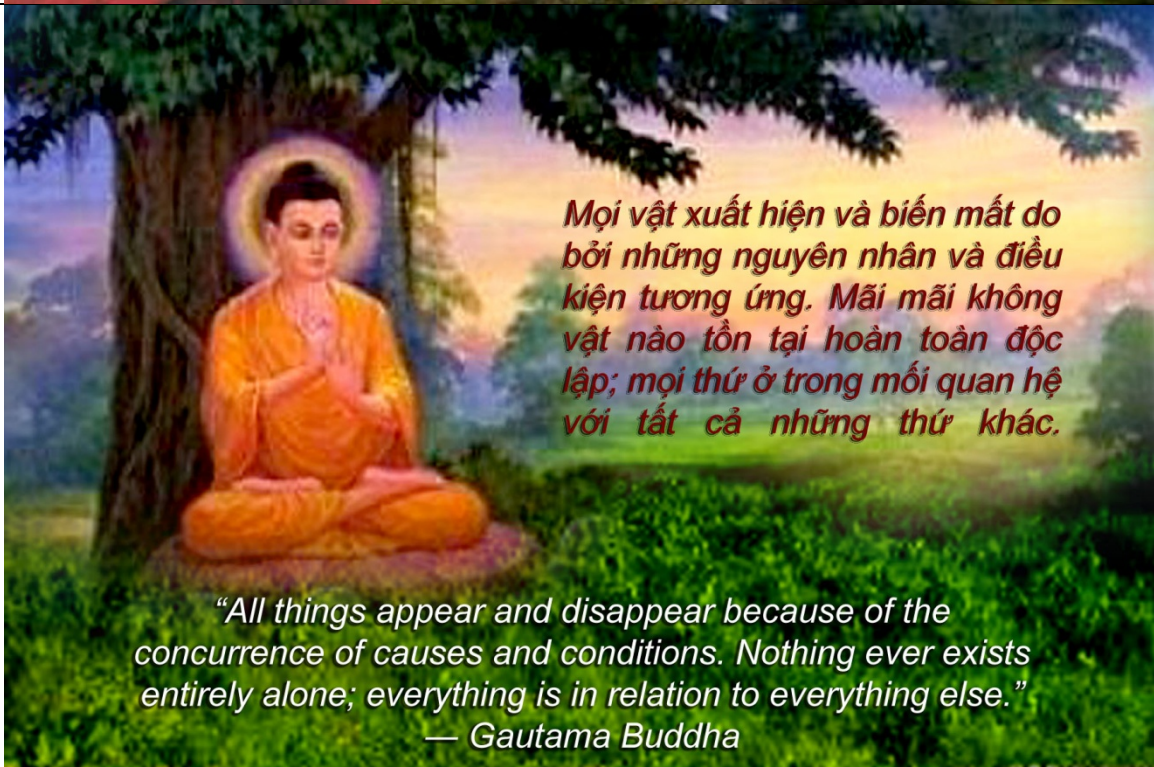
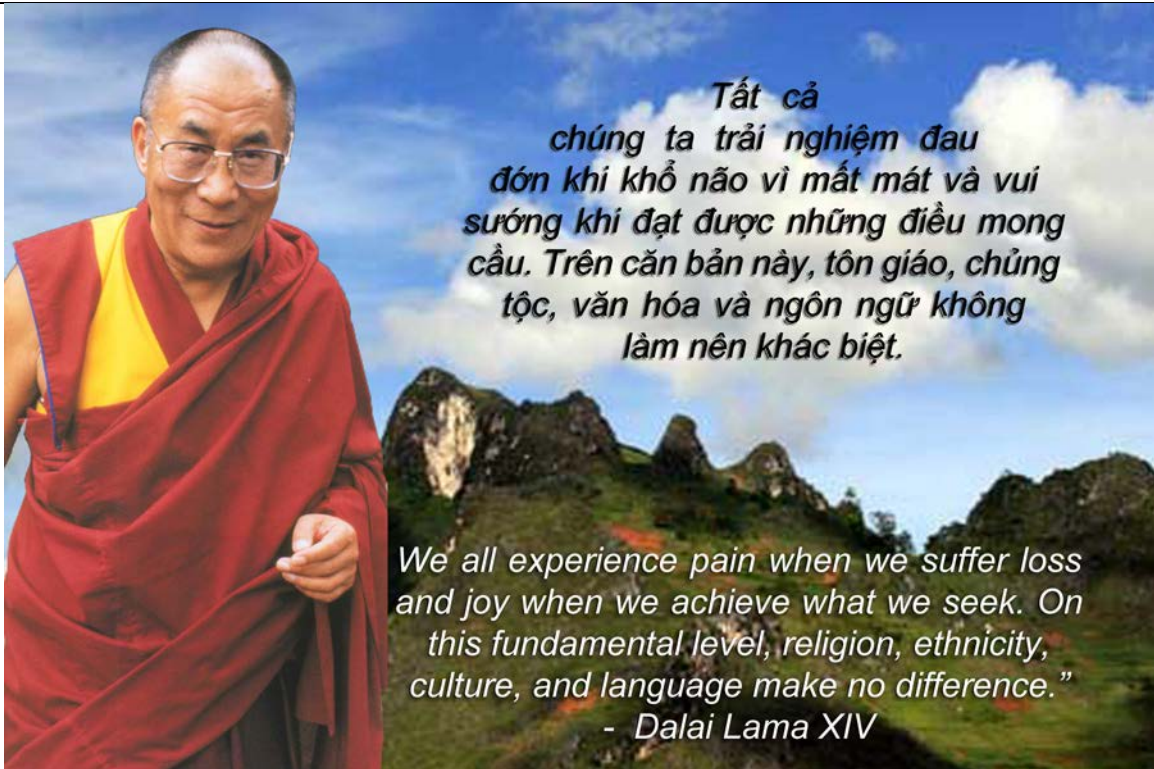


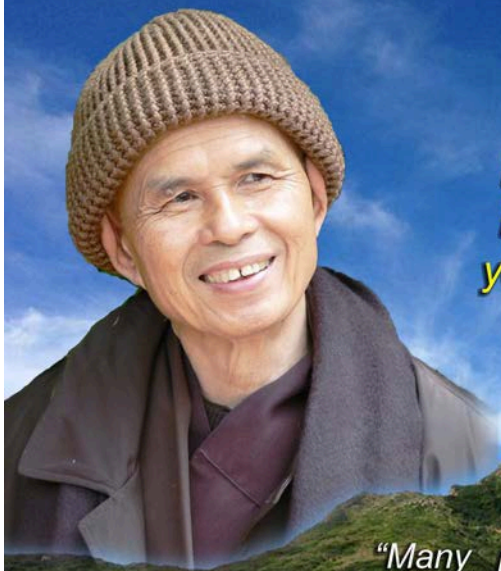
*Khi ta cảm nhận yêu thương và ân
cần đối với người khác, nó không
chỉ làm cho người khác cảm thấy
được yêu thương và chăm sóc,
nhưng nó cũng giúp cho ta phát
triển niềm hạnh phúc và
hòa bình nội tại.*

*"When we feel love and kindness toward others, it not
only makes others feel loved and cared for, but it
helps us also to develop inner happiness and peace."*

- Dalai Lama XIV







Nhiều
người nghĩ rằng hào
hứng là hạnh phúc... Nhưng
khi bạn hào hứng bạn không
yên bình. Hạnh phúc chân thật
căn cứ trên sự hòa bình
an lạc.

"Many people think excitement is happiness.... But when you are excited you are not peaceful. True happiness is based on peace."
— Thích Nhất Hạnh



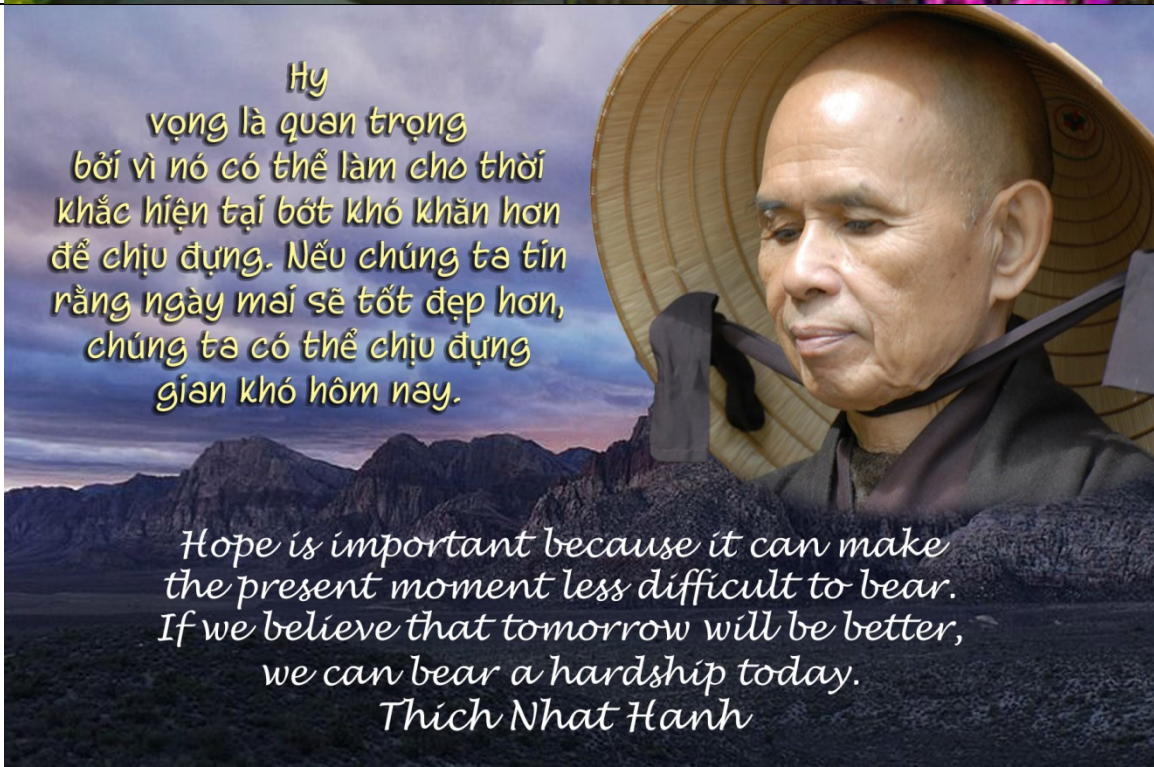
Sự
sử dụng của con
người, dân số, và kỹ
thuật đã tiến đến một mức
độ mà bà mẹ Trái Đất không
còn im lặng chấp nhận sự
hiện diện của chúng ta.

"Human use, population, and technology have reached that certain stage where mother Earth no longer accepts our presence with silence."



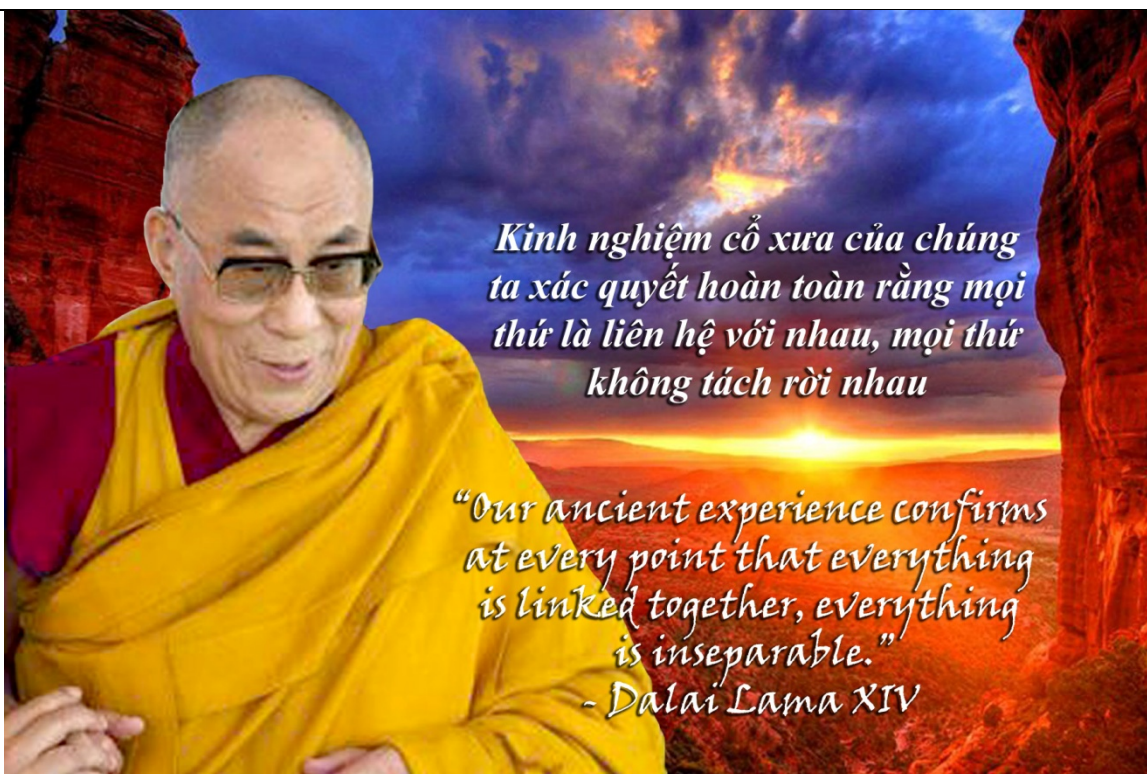
*Sân hận
không bao giờ biến mất
cho đến khi những tư tưởng cay đắng
vẫn còn được ấp ủ
trong tâm.*

*"Anger
will never disappear
so long as thoughts of
resentment are cherished
in the mind."
Gautama Buddha*



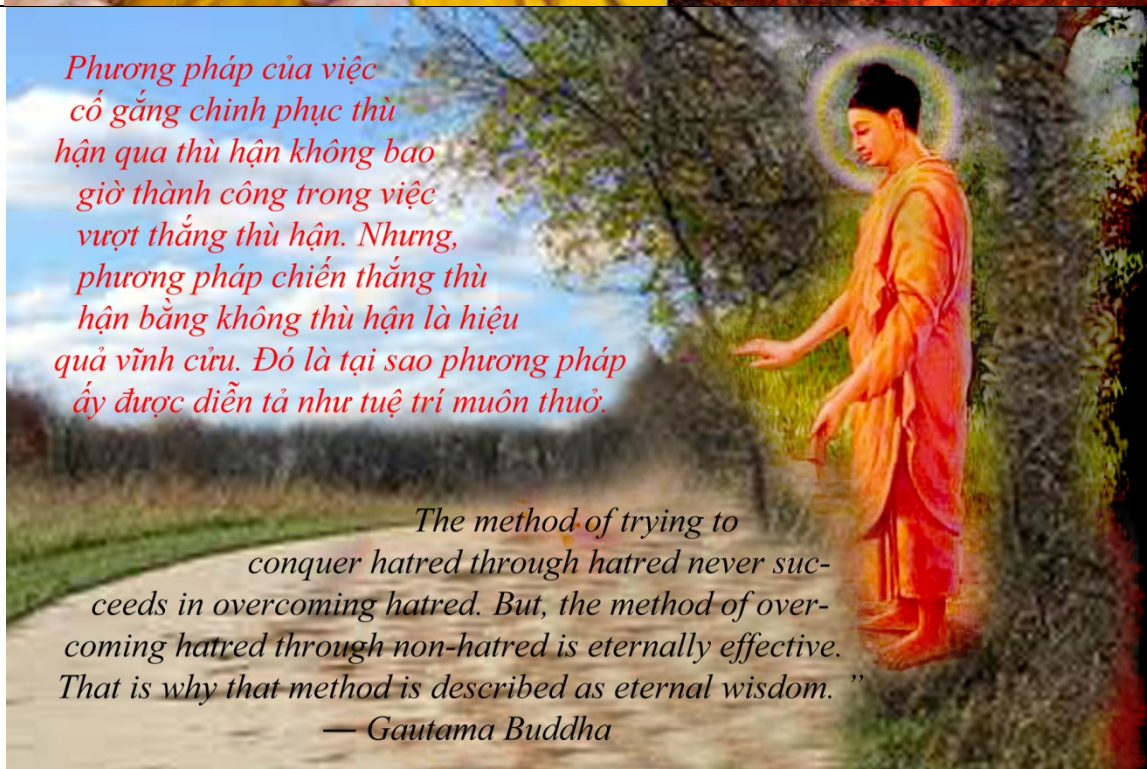
*Hy
vọng là quan trọng
bởi vì nó có thể làm cho thời
khắc hiện tại bớt khó khăn hơn
để chịu đựng. Nếu chúng ta tin
rằng ngày mai sẽ tốt đẹp hơn,
chúng ta có thể chịu đựng
gian khó hôm nay.*

*Hope is important because it can make
the present moment less difficult to bear.
If we believe that tomorrow will be better,
we can bear a hardship today.
Thích Nhất Hạnh*



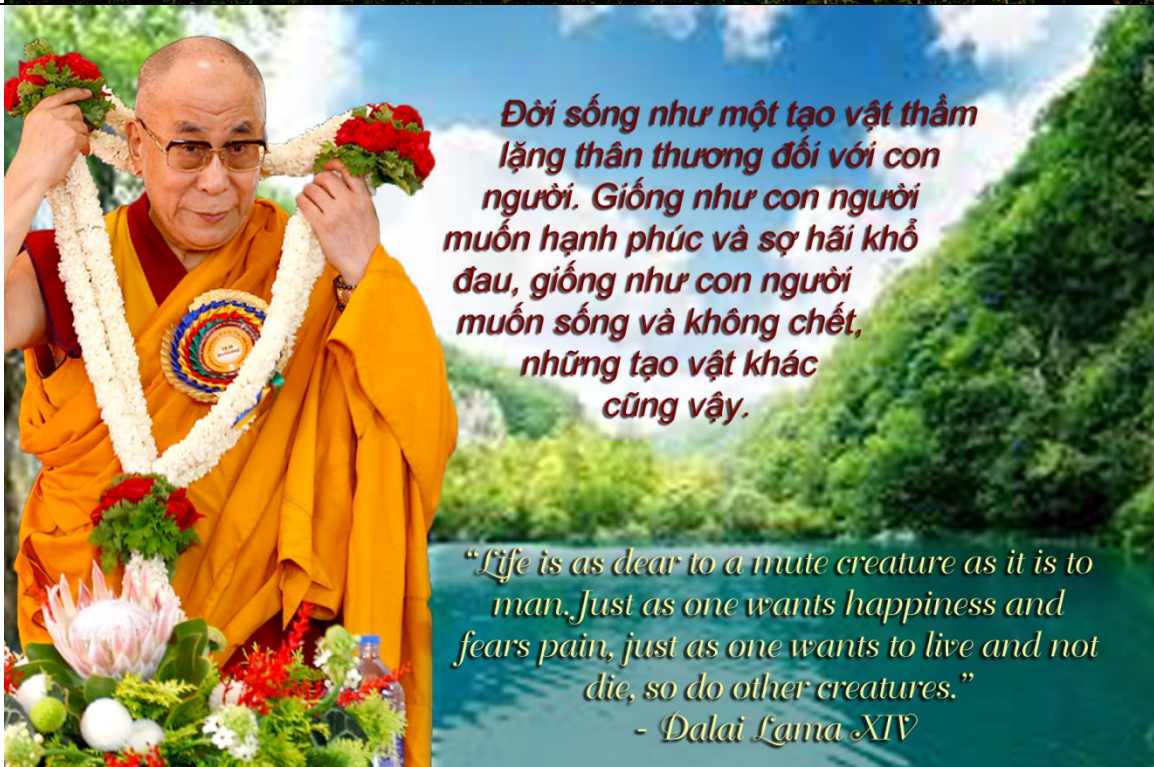
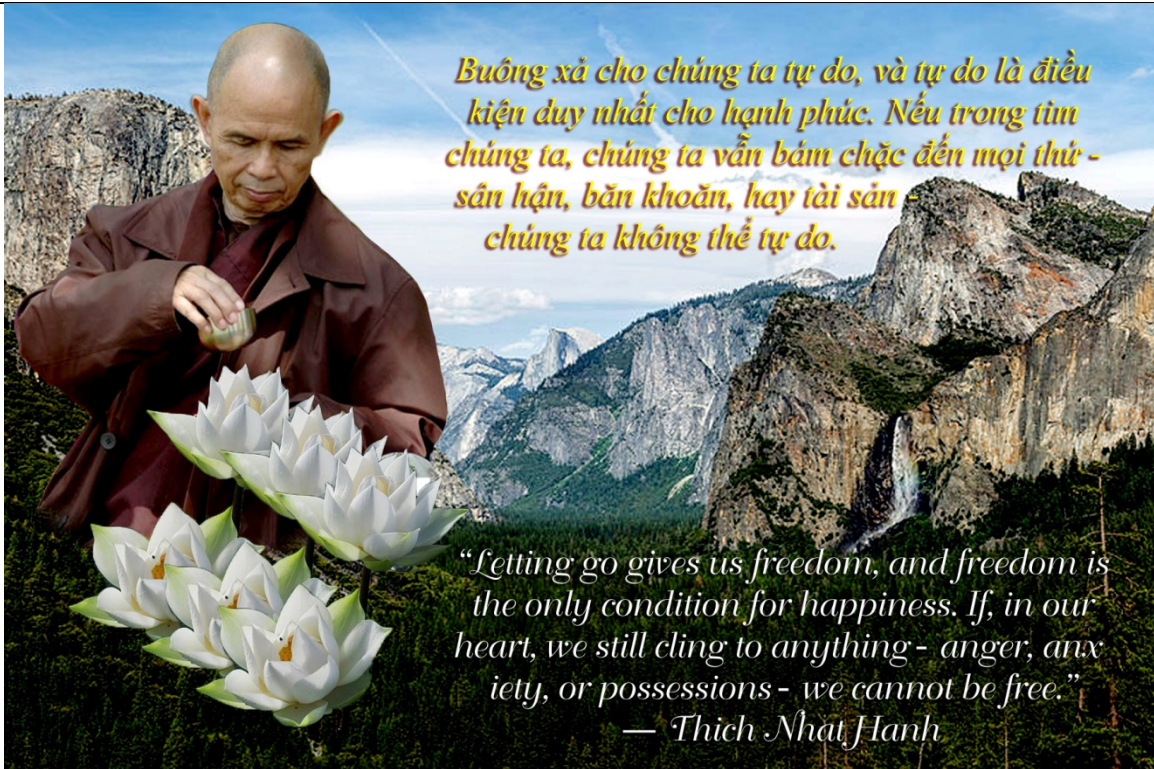
Kinh nghiệm cổ xưa của chúng ta xác quyết hoàn toàn rằng mọi thứ là liên hệ với nhau, mọi thứ không tách rời nhau

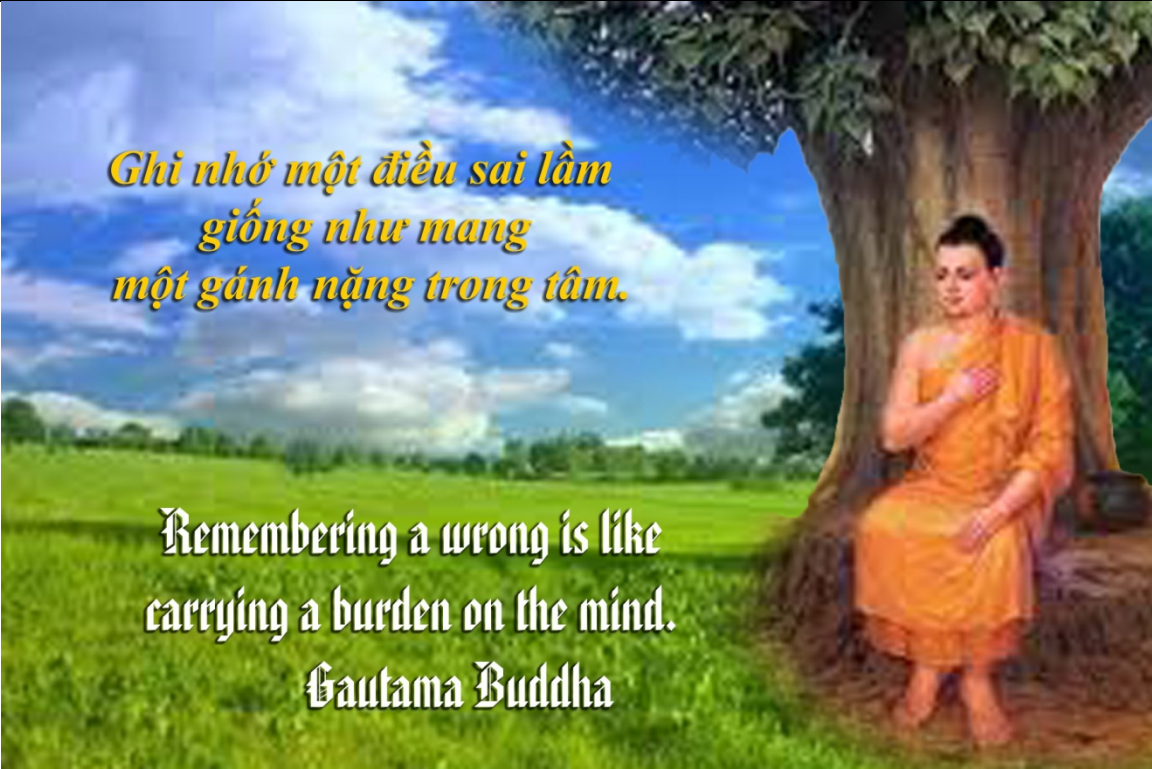
*"Our ancient experience confirms at every point that everything is linked together, everything is inseparable."
- Dalai Lama XIV*



Phương pháp của việc cố gắng chinh phục thù hận qua thù hận không bao giờ thành công trong việc vượt thắng thù hận. Nhưng, phương pháp chiến thắng thù hận bằng không thù hận là hiệu quả vĩnh cửu. Đó là tại sao phương pháp ấy được diễn tả như tuệ trí muôn thuở.

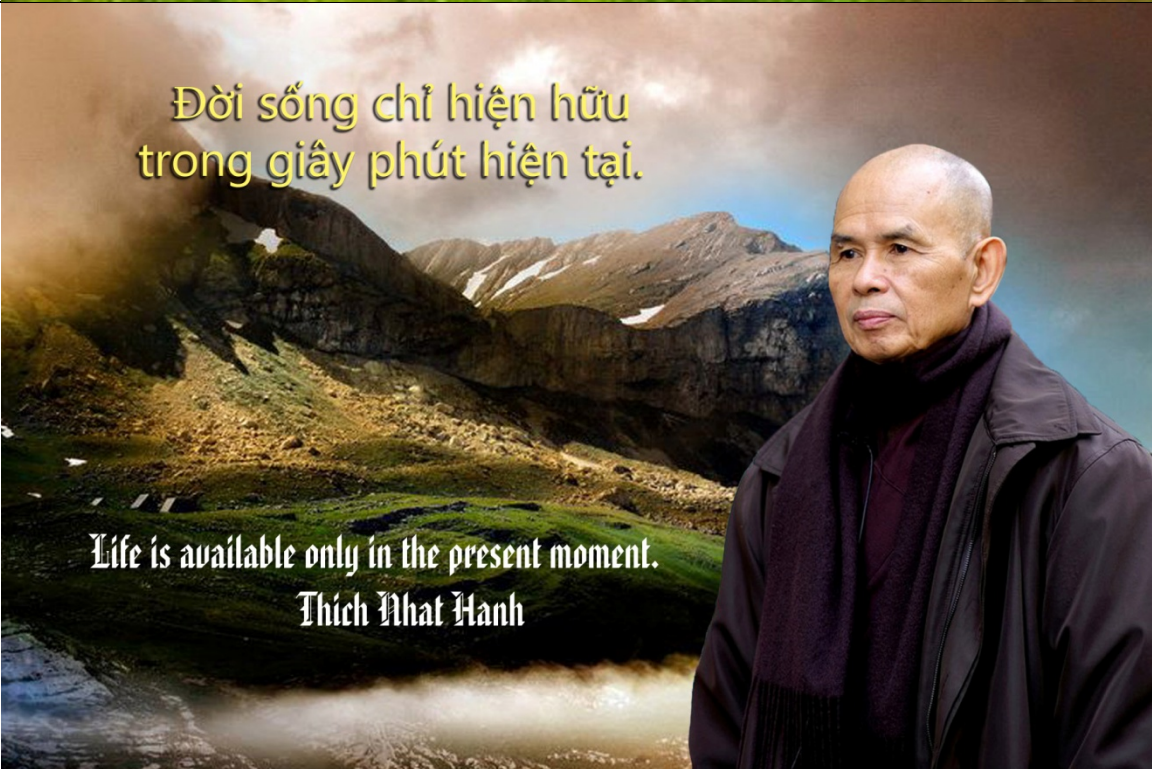
The method of trying to conquer hatred through hatred never succeeds in overcoming hatred. But, the method of overcoming hatred through non-hatred is eternally effective. That is why that method is described as eternal wisdom. "
— Gautama Buddha





*Ghi nhớ một điều sai lầm
giống như mang
một gánh nặng trong tâm.*

Remembering a wrong is like
carrying a burden on the mind.
Gautama Buddha



Đời sống chỉ hiện hữu
trong giây phút hiện tại.

Life is available only in the present moment.
Thích Nhất Hạnh

Mỗi chúng sanh, ngay cả những kẻ thù địch với chúng ta, là sợ hãi khổ đau giống như chúng ta, và mong cầu hạnh phúc trong cùng cách như chúng ta. Mỗi cá nhân cùng có quyền như chúng ta để hạnh phúc và không đau khổ. Cho nên hãy chăm sóc người khác một cách chân thành, cả những bạn hữu và thù địch của chúng ta. Đây là căn bản của lòng từ bi chân thật.

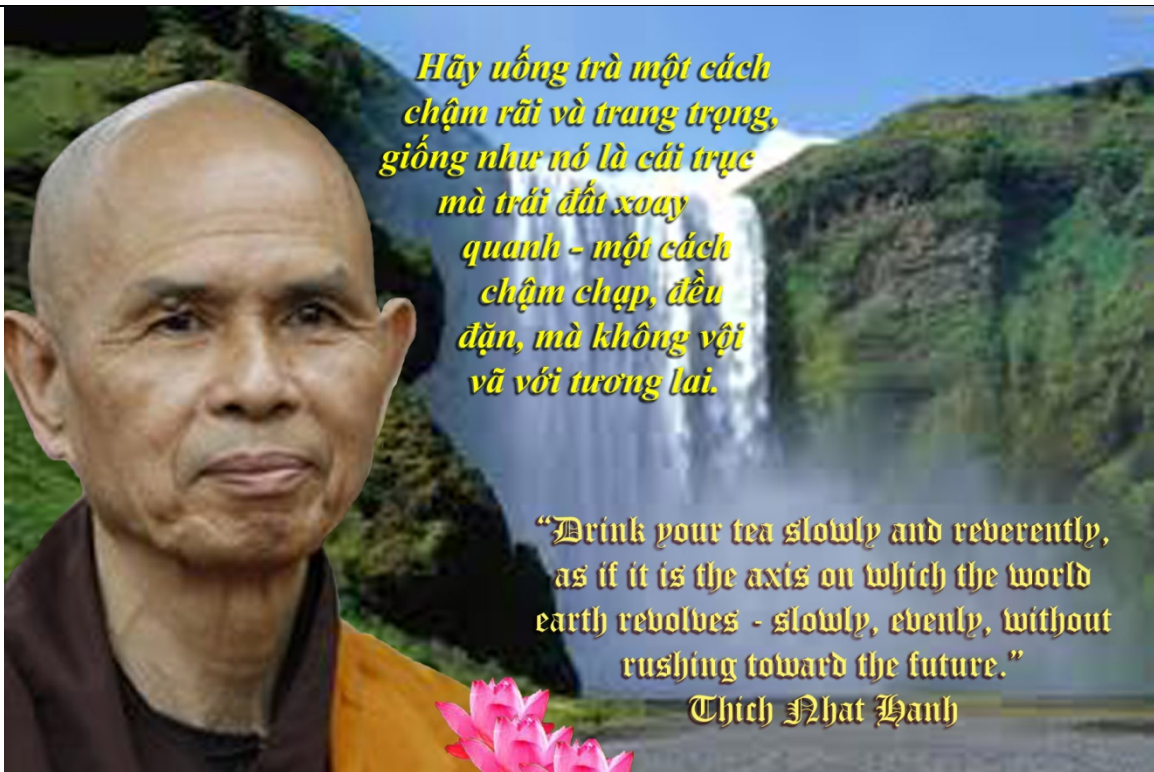
Every single being, even those who are hostile to us, is just as afraid of suffering as we are, and seeks happiness in the same way we do. Every person has the same right as we do to be happy and not to suffer. So let's take care of others wholeheartedly, of both our friends and our enemies. This is the basis for true compassion.

- Dalai Lama XIV

**Hơn những ai ganh ghét bạn,
hơn tất cả những kẻ thù của bạn,
một tâm vô nguyên tắc tạo ra
sự tổn hại trầm trọng hơn.**

More than those who hate you,
more than all your enemies,
an undisciplined mind does greater harm.

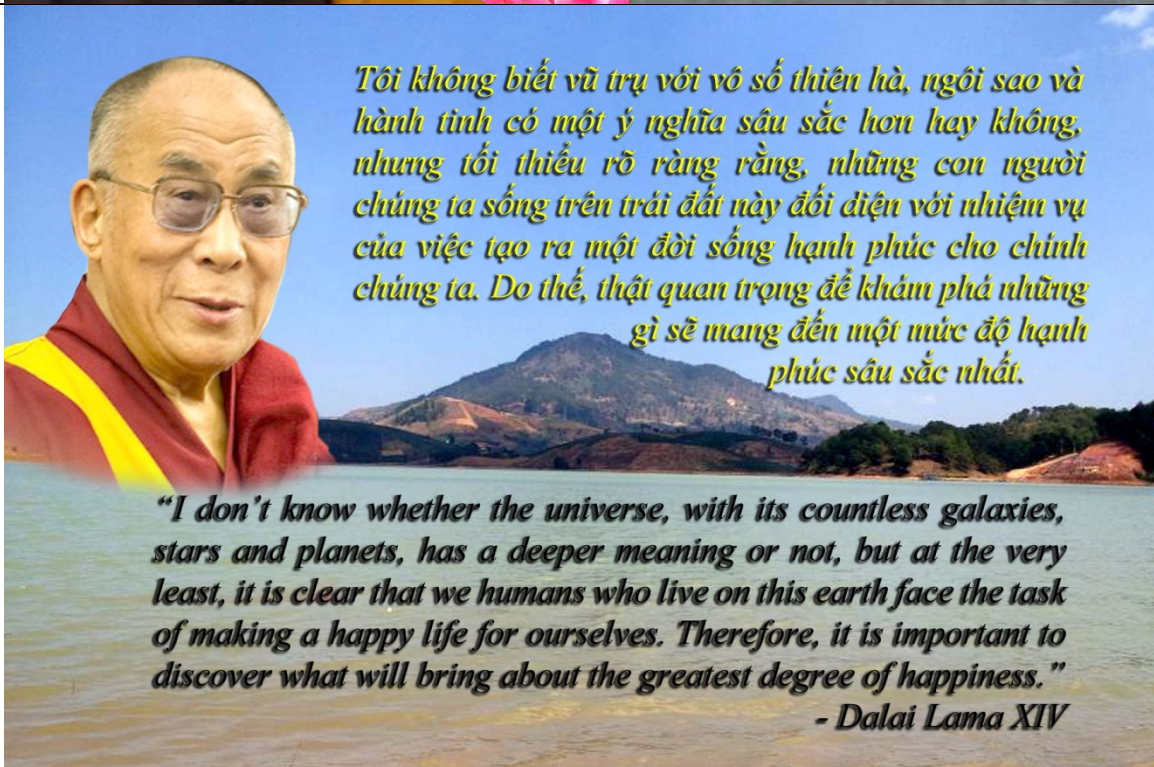
Gautama Buddha



*Hãy uống trà một cách
chậm rãi và trang trọng,
giống như nó là cái trục
mà trái đất xoay
quanh - một cách
chậm chạp, đều
đặn, mà không vội
vã với tương lai.*

*"Drink your tea slowly and reverently,
as if it is the axis on which the world
earth revolves - slowly, evenly, without
rushing toward the future."*

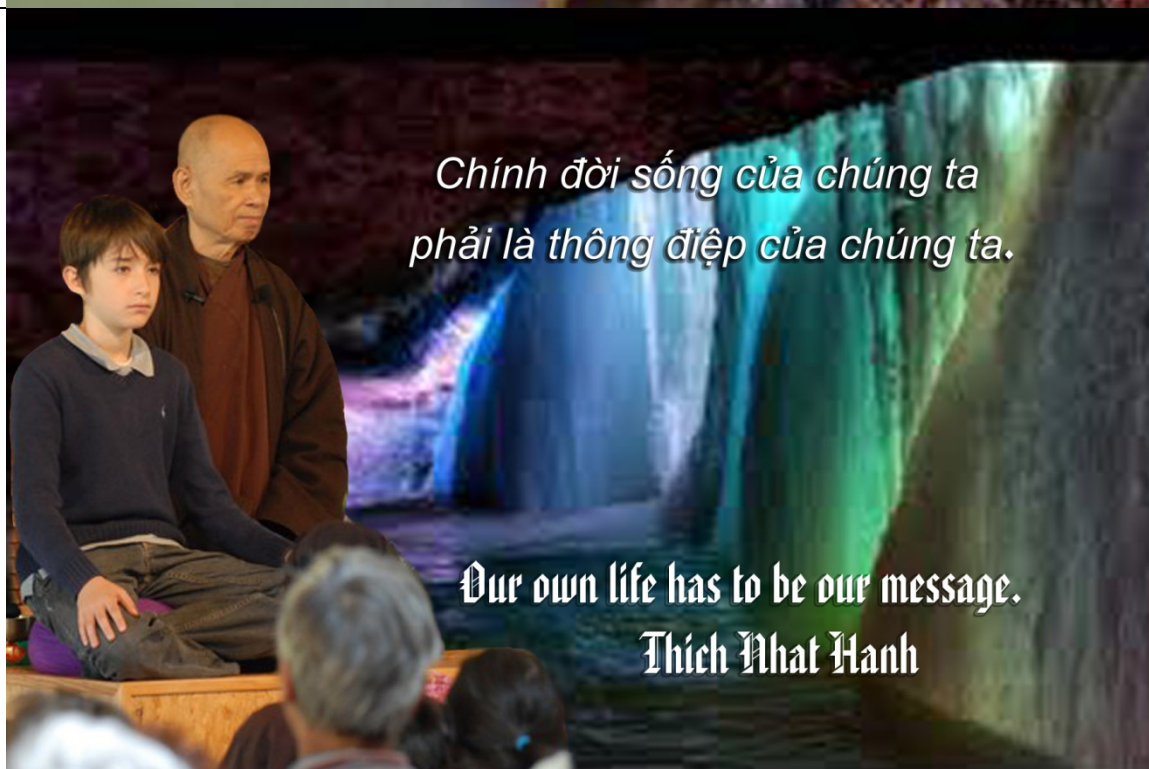
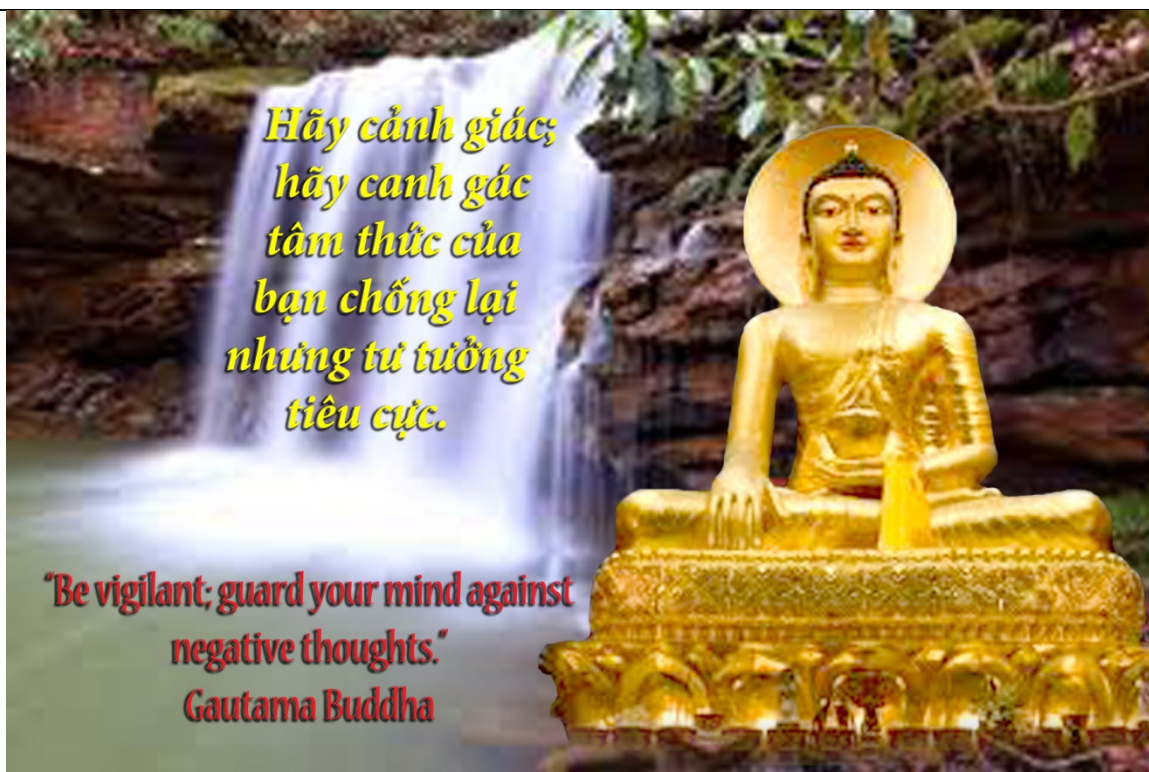
Thich Nhat Hanh



*Tôi không biết vũ trụ với vô số thiên hà, ngôi sao và
hành tinh có một ý nghĩa sâu sắc hơn hay không,
nhưng tôi thiếu rõ ràng rằng, những con người
chúng ta sống trên trái đất này đối diện với nhiệm vụ
của việc tạo ra một đời sống hạnh phúc cho chính
chúng ta. Do thế, thật quan trọng để khám phá những
gì sẽ mang đến một mức độ hạnh
phúc sâu sắc nhất.*

*"I don't know whether the universe, with its countless galaxies,
stars and planets, has a deeper meaning or not, but at the very
least, it is clear that we humans who live on this earth face the task
of making a happy life for ourselves. Therefore, it is important to
discover what will bring about the greatest degree of happiness."*

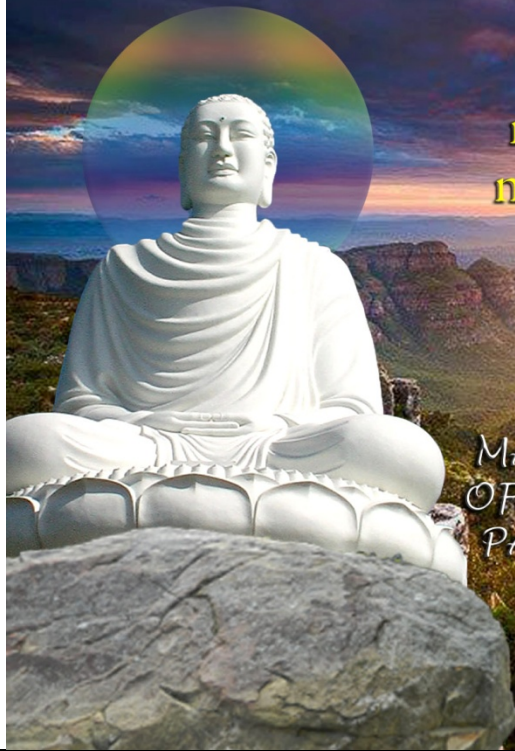
- Dalai Lama XIV





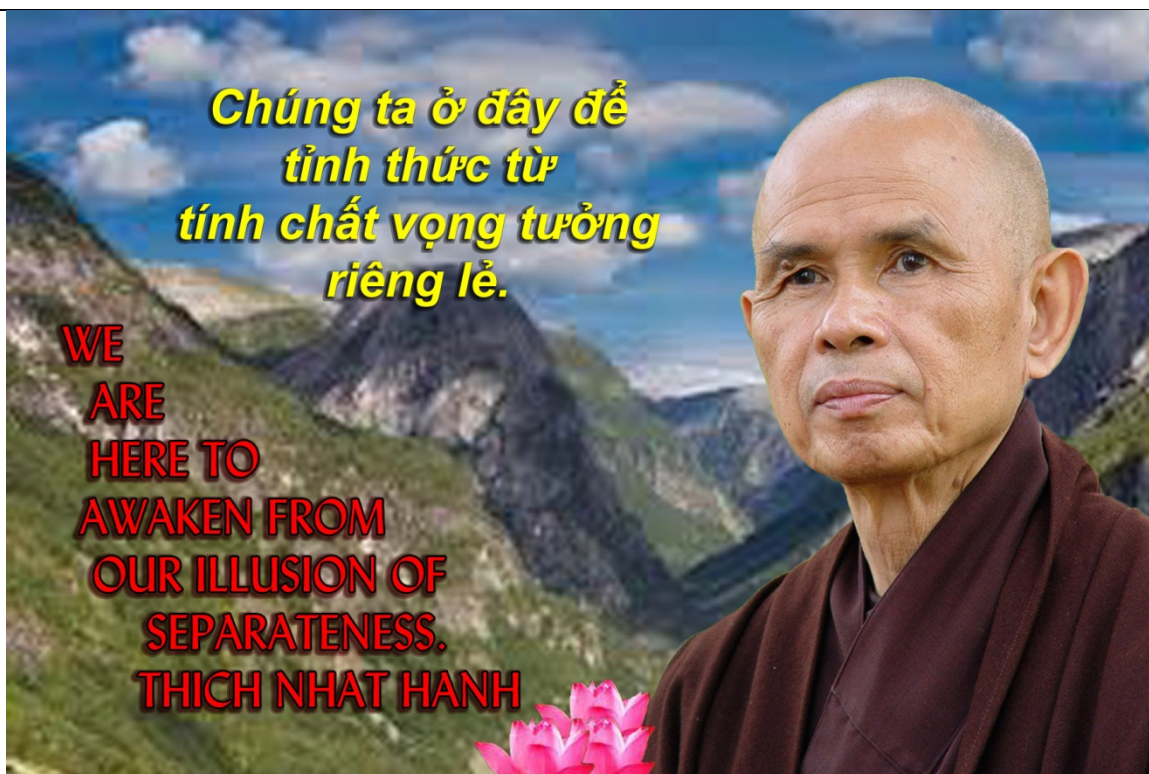
Sân hận hay thù oán giống như
lưỡi câu cá. Thật quan trọng cho
chúng ta để bảo đảm rằng chúng
ta không bị vướng vào nó.

Anger or hatred is like a
fisherman's hook. It is very im-
portant for us to ensure that
we are not caught by it.
- Dalai Lama XIV



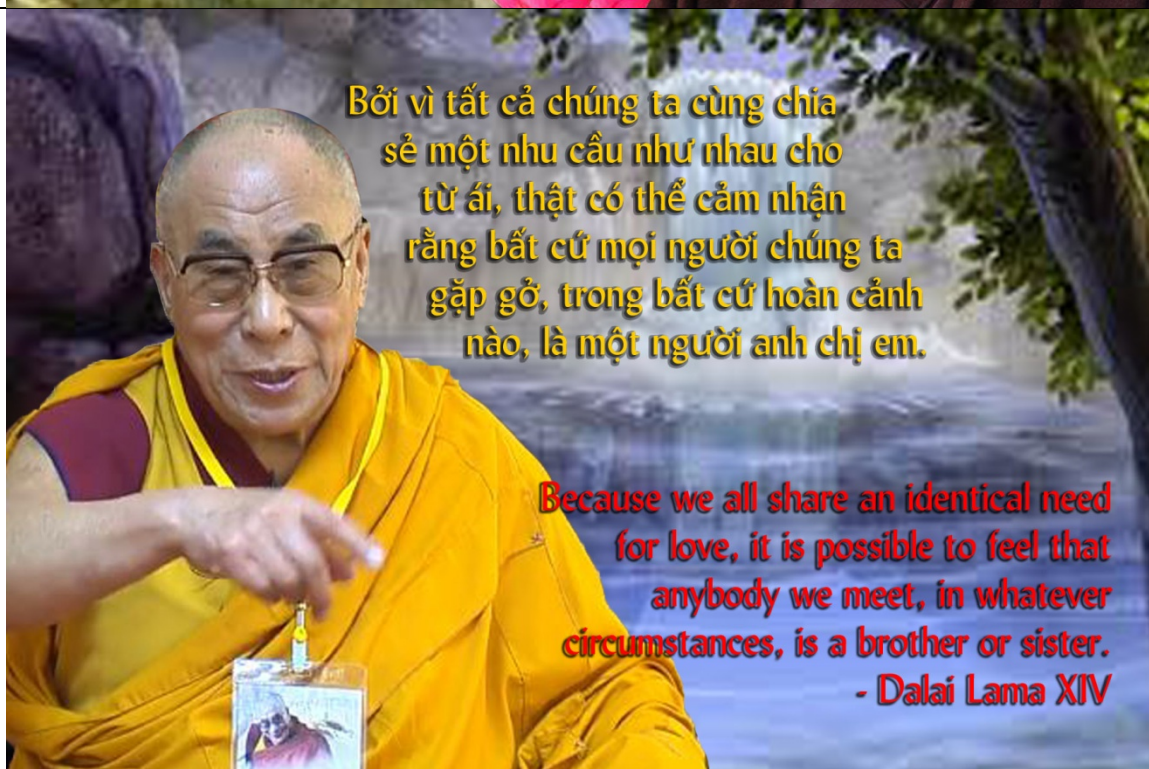
Vì lợi lạc của nhiều
người, vì hạnh phúc của
nhiều người, xuất phát từ
lòng từ bi cho thế giới.

FOR THE GOOD OF THE
MANY, FOR THE HAPPINESS
OF THE MANY, OUT OF COM-
PASSION FOR THE WORLD.
GAUTAMA BUDDHA



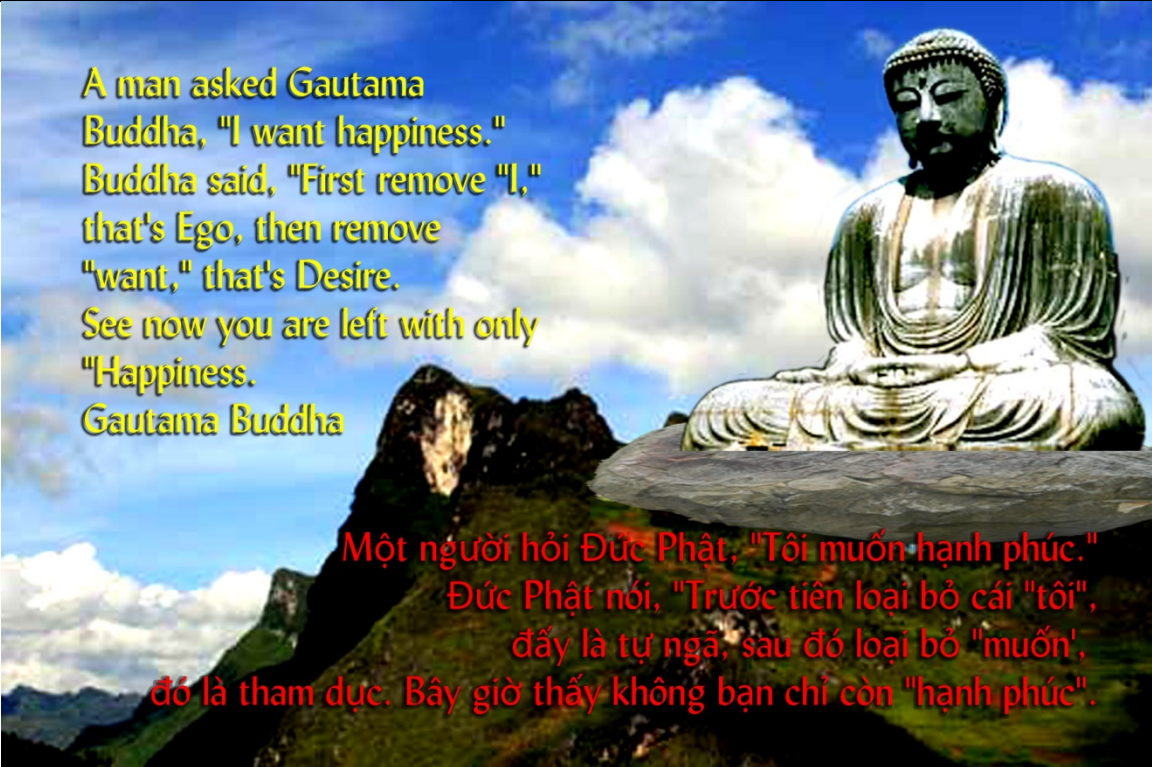
**Chúng ta ở đây để
tỉnh thức từ
tính chất vọng tưởng
riêng lẻ.**

**WE
ARE
HERE TO
AWAKEN FROM
OUR ILLUSION OF
SEPARATENESS.
THICH NHAT HANH**



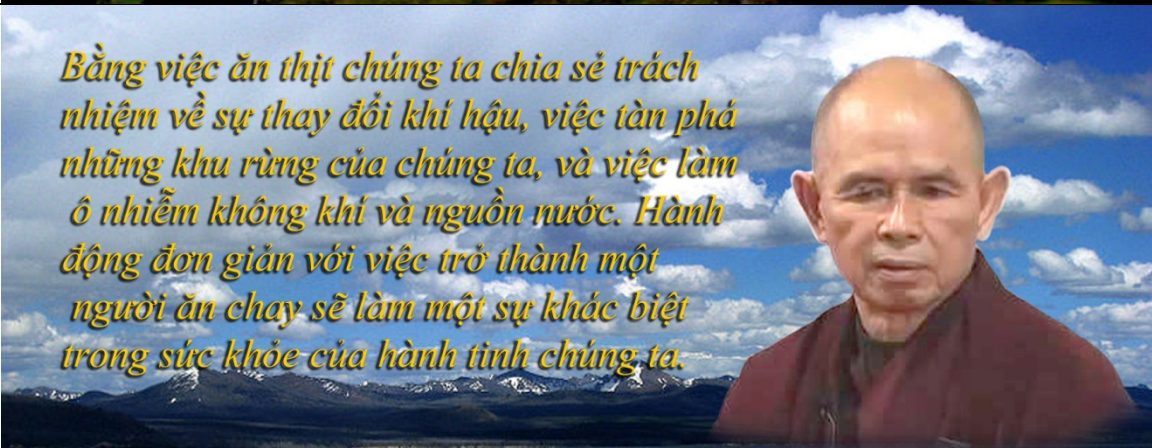
**Bởi vì tất cả chúng ta cùng chia
sẻ một nhu cầu như nhau cho
từ ái, thật có thể cảm nhận
rằng bất cứ mọi người chúng ta
gặp gỡ, trong bất cứ hoàn cảnh
nào, là một người anh chị em.**

**Because we all share an identical need
for love, it is possible to feel that
anybody we meet, in whatever
circumstances, is a brother or sister.
- Dalai Lama XIV**



A man asked Gautama
Buddha, "I want happiness."
Buddha said, "First remove "I,"
that's Ego, then remove
"want," that's Desire.
See now you are left with only
"Happiness."
Gautama Buddha

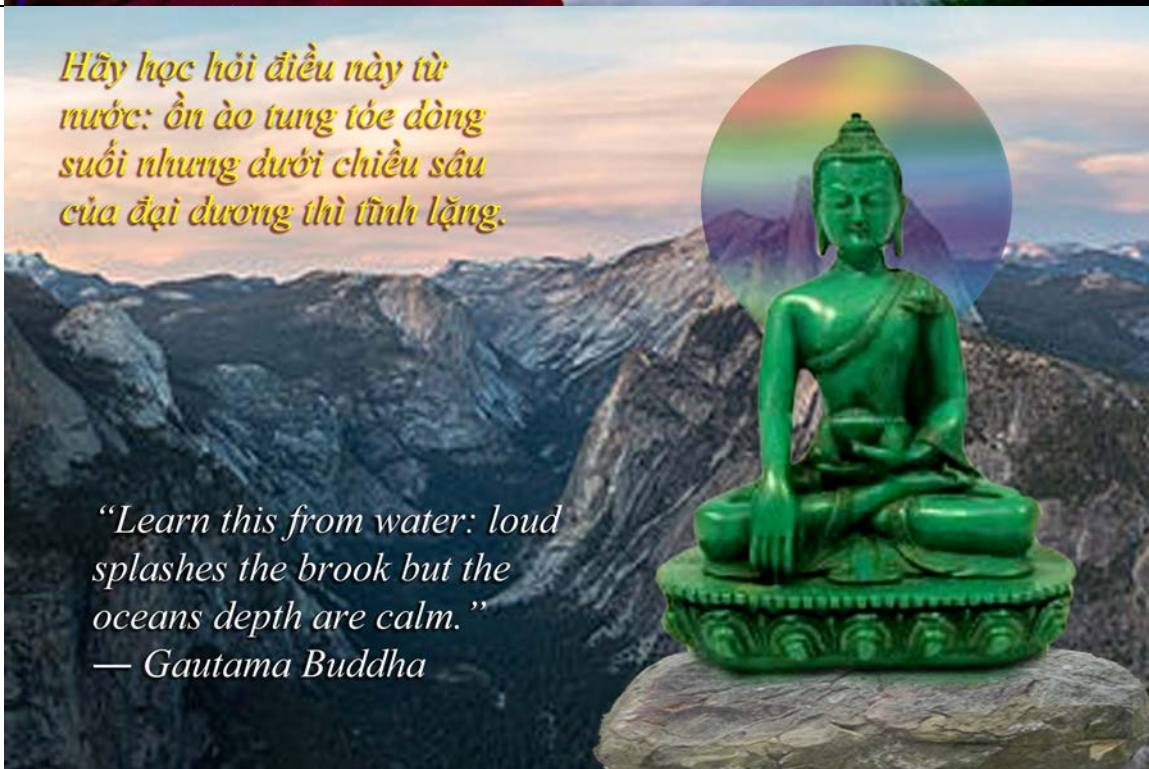
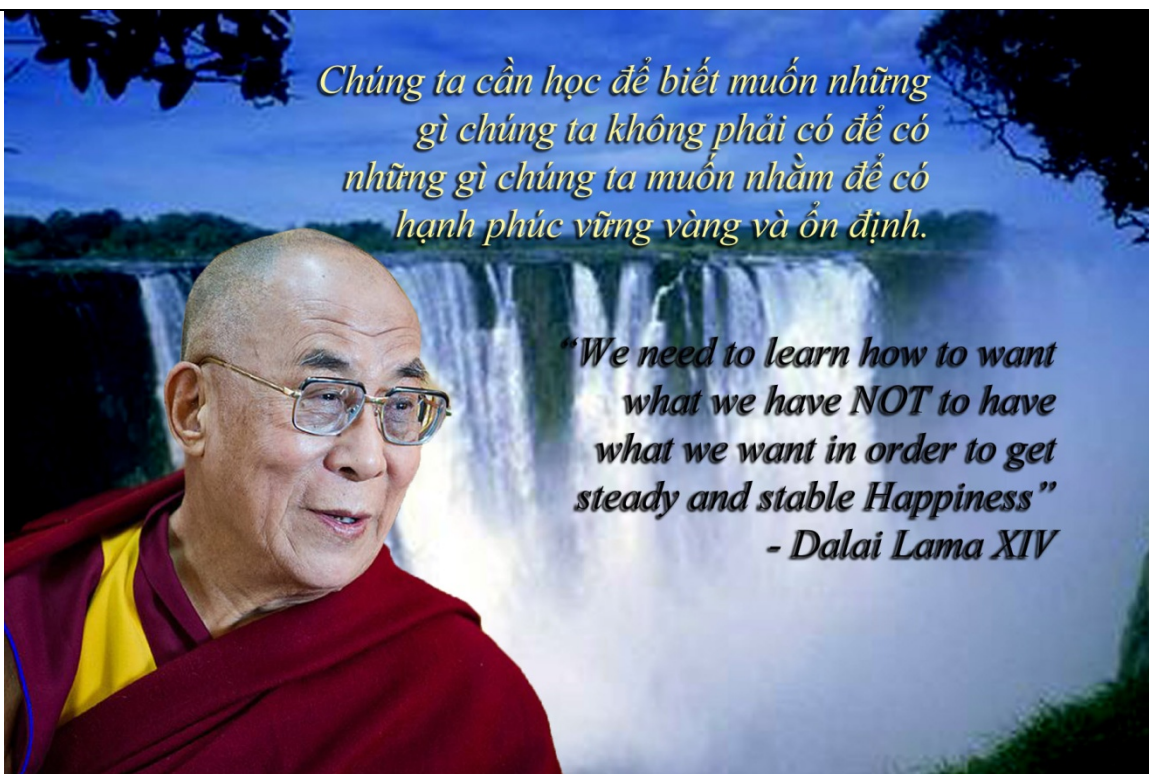
Một người hỏi Đức Phật, "Tôi muốn hạnh phúc."
Đức Phật nói, "Trước tiên loại bỏ cái "tôi",
đấy là tự ngã, sau đó loại bỏ "muốn",
đó là tham dục. Bây giờ thấy không bạn chỉ còn "hạnh phúc".

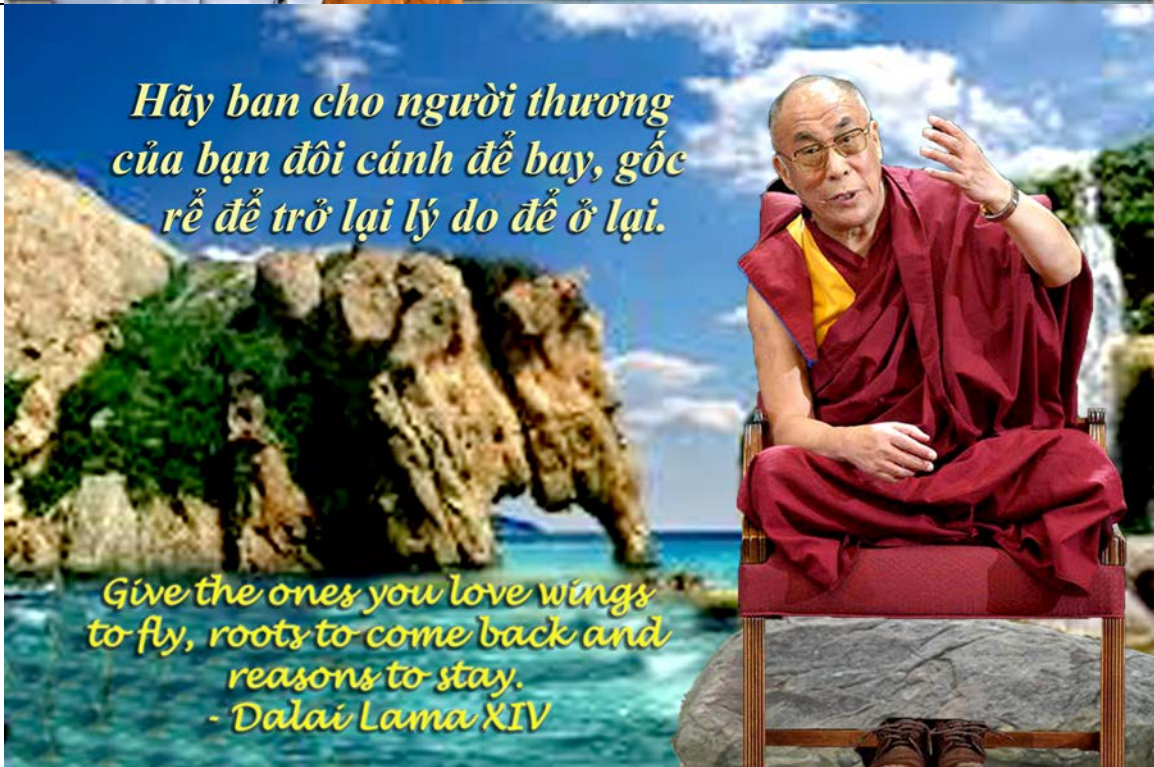


*Bằng việc ăn thịt chúng ta chia sẻ trách
nhiệm về sự thay đổi khí hậu, việc tàn phá
những khu rừng của chúng ta, và việc làm
ô nhiễm không khí và nguồn nước. Hành
động đơn giản với việc trở thành một
người ăn chay sẽ làm một sự khác biệt
trong sức khỏe của hành tinh chúng ta.*

By eating meat we share the responsibility of climate change,
the destruction of our forests, and the poisoning of our air and
water. The simple act of becoming a vegetarian will make a dif-
ference in the health of our planet.

Thich Nhat Hanh





ÂN TÂM LỘ
Ngày 10-7-2013