



# *WISDOM* OF THE DAY

*Lama Nawang Kunphel*

*AURA OF*  
WISDOM  
2020



The quotes extracted from Lama Kunphel's talking in the Dharma classes where he taught the meditation and Buddhist teaching to his students from many countries since 2020.

These are as the scents of flowers to contribute to the nosegay of wisdom.

We read and contemplate the meaning of each to grow the knowledge in our mind and from that we transform it into positivity and experience the happiness in life as someone said that happiness is the path.

*Các trích dẫn đều lấy từ các bài nói chuyện của Lama Kunphel trong các lớp về Phật Pháp mà thầy giảng dạy về thiền và giáo Pháp của Đức Phật cho các học trò của mình từ nhiều quốc gia trong năm 2020.*

*Các trích dẫn này như là những hương hoa đóng góp vào bó hoa thơm của trí tuệ.*

*Chúng ta đọc và suy ngẫm ý nghĩa của mỗi câu để phát triển tri kiến trong tâm thức của mình và từ đó chúng ta chuyển biến tâm tích cực và trải nghiệm hạnh phúc trong cuộc sống như ai đó đã nói hạnh phúc là con đường.*



**A** genuine smile is something that makes everyone beautiful.

*Nụ cười chân thật làm mọi người thật đẹp.*

**A** kid found the world of peace and non violence although parents left him at such a early age in the box. Monks will guide the kid with love and kindness towards parents. That's where Buddhist teachings start to train oneself with patience and forgiveness.

**Be proud of the disciples of the Buddha for their love and kindness.**

*Trẻ con đều thấy thế giới bình yên và không có bạo lực mặc dù cha mẹ luôn giữ cho trẻ ở lứa tuổi còn rất nhỏ dại trong phòng. Các thầy tăng sẽ dẫn dắt cho trẻ có tình yêu thương và ân cần đối với cha mẹ. Đó là nơi giáo lý Đạo Phật bắt đầu rèn luyện cho mình sự nhẫn nại và lòng khoan dung.*

*Thật đáng tự hào về các đệ tử của Đức Phật vì lòng yêu thương và sự tử tế của họ.*

**A**bsolute contentment is when You can transform every minute of your life into the practice of dharma.

*Sự hài lòng tuyệt đối là khi bạn có thể chuyển biến trong từng phút cuộc sống của bạn thành sự thực hành pháp.*

**A**cknowledging the mistakes done in past maynot change the past but it definitely helps to refrain from such mistakes in future.

*Thừa nhận những lỗi lầm đã qua có thể không thay đổi được quá khứ nhưng nó chắc chắn giúp kiềm chế những lỗi lầm như vậy trong tương lai.*

**A**ll the six types of beings have their own problems with their own specific negative emotions which makes them unhappy. So realizing ones own default is very essential to get rid of them.

*Tất cả sáu loại chúng sinh đều có các vấn đề của chính họ với các cảm xúc tiêu cực đặc thù làm cho họ không hạnh phúc. Vì vậy việc nhận ra sự mặc định riêng của các chúng sinh là rất cần thiết để thoát khỏi họ.*

**A**nalytical meditation is the only way to generate wisdom.

*Thiền quán là cách duy nhất để phát sinh trí huệ.*

**A**nger can be completely removed through the practice of love, because anger wishes to hurt others and that can be totally removed through practicing love towards all the living beings including ourself. The logic is that you cannot love and hate a person at the same time.

*Sân giận có thể được loại bỏ hẳn qua sự thực hành yêu thương, bởi vì sân giận mong muốn làm tổn thương kẻ khác và sân giận có thể hoàn toàn được diệt trừ qua việc thực hành lòng yêu thương đối với tất cả các chúng sinh kể cả chính chúng ta. Lô-gích đó là bạn không thể cùng lúc vừa yêu thương vừa ghét bỏ một người.*

**A**nger is an issue that all the types of living beings has, which makes us all unhappy and Buddha's techniques to control the anger is the biggest gift to the world.

*Sân giận là một vấn đề mà mọi loại chúng sinh đều có hết, nó làm cho chúng ta tất cả đều không hạnh phúc và các phương pháp để kiểm soát sân giận của Đức Phật là món quà lớn nhất cho thế gian.*

**A**nger is the real terrorist in this world.

*Sân giận là tên khủng bố thật sự trong thế giới này.*

**A**nger is thief which steals our peace and happiness and it even take away our merits. The actual terrorist is anger and unfortunately we can't get rid of it unless we practice meditation.

*Sân giận là tên trộm lấy cắp đi sự bình yên và hạnh phúc của chúng ta và còn lấy đi mất công đức của chúng ta luôn. Tên khủng bố thật sự chính là sân giận và đáng tiếc là chúng ta không thể diệt trừ nó trừ phi chúng ta thực hành thiền.*

**A**nger originated from attachment. Attachment originated from self-centred attitude.

*Sân giận phát sinh từ sự tham ái. Tham ái bắt nguồn từ thái độ tự cho mình là trung tâm.*

**A**numothana is the easiest way to accumulate merits.

*Tùy hỷ là cách tích lũy công đức dễ nhất.*



**B**eing in harmony by understanding each other's weakness is the water that helps the tree of love grows.

*Hòa hợp bằng cách hiểu biết nhược điểm của nhau là nước giúp cho cây yêu thương phát triển.*

**B**eing mindful of your body, mind and speech automatically improves you by understanding your faults and faults.

*Quán sát đến thân, ý và khẩu tự khắc sẽ cải thiện bạn qua việc hiểu rõ lỗi lầm và khuyết điểm của mình.*

**B**eing mindful of your own body, mind and speech is the key tool to improve oneself by seeing one's own fault.

*Quán sát đến thân, ý và khẩu của chính bạn là công cụ then chốt cải thiện chính mình bằng việc nhìn thấy lỗi của chính mình.*

**B**e the person that everyone desire to have as a friend.

*Hãy là người mà ai cũng muốn kết bạn.*

**B**uddha advised us to practice three points to become Buddha:

1. Listen and study sutras,
2. Contemplate on that,
3. Meditation.

*Đức Phật khuyên chúng ta thực hành ba điều để trở thành Phật:*

1. Lắng nghe và nghiên cứu kinh điển (Văn),
2. Suy ngẫm về kinh điển (Tư),
3. Thiền (Tu).

**B**uddha is the seed which let's the crops of happiness grow in the mind.

*Phật là hạt giống mà chúng ta gieo trồng hạnh phúc phát triển trong tâm.*

**B**uddha is the sun who removes the ignorance of the mind and let the crops of love, compassion, and all the other qualities grow in the mind.

*Phật là vầng thái dương xóa tan vô minh của tâm và để gieo trồng yêu thương, từ bi và tất cả các phẩm chất khác phát triển trong tâm.*

**B**uddha, the source of peace and happiness.

*Đức Phật, suối nguồn của bình yên và hạnh phúc.*

**B**uddhism is all about transforming the negative emotions and energies into positives. It is not about pleasing someone nor it is about surrendering to someone.

*Đạo Phật toàn bộ đều nói về việc chuyển biến các cảm xúc và năng lượng tiêu cực sang tích cực chứ không phải về việc làm hài lòng người nào cũng không phải về việc quy thuận ai đó.*

**B**y holding the hand of a great and compassionate teacher, let's get out of the world of sufferings.

*Bằng việc nắm lấy bàn tay của một vị thầy vĩ đại và bi mẫn, chúng ta ra khỏi đau khổ của thế gian.*



**C**ompassion is the ultimate source from which all the happiness grows, exactly like we are born from our mother. That's why avalokeshwaraya (Guanyin, Guan Yin or Kuan Yin) is important in Buddhism.

*Từ bi là suối nguồn tối thượng mà từ đó mọi hạnh phúc phát triển, chính xác như là chúng ta được sanh ra từ mẹ của mình. Vì thế tại sao Bồ Tát Quán Âm rất quan trọng trong Đạo Phật.*

**C**oncentrate on mental hygiene, no painkiller works with mental pain. Lots of doctors in this world but they treat physical problem, and suicide, stress, fear, anxiety and depression are killing people before they die. Meditation is the solution.

*Hãy chú tâm vào vệ sinh tinh thần, chẳng có thuốc giảm đau nào có tác dụng với cơn đau của tinh thần. Trên thế giới có rất nhiều bác sĩ nhưng họ chỉ điều trị các vấn đề của thân, còn tự tử, căng thẳng, sợ hãi, lo âu và trầm cảm đang giết dần mọi người trước khi họ chết. Thiền là một biện pháp.*

**C**oncept of female Buddha shows that woman can achieve everything that a man can.

**C**ontentment is another word for the happiness, happiness is another word for satisfaction.

*Hài lòng là một từ khác thay cho hạnh phúc, hạnh phúc là một từ khác thay cho sự toại nguyện.*

**C**uriosity and doubt are the actual source of knowledge.

That's why Buddha encouraged us to analysis his own teachings.

*Tính ham biết và hồ nghi là nguồn tri kiến thật sự.*

*Đó là lý do tại sao Đức Phật khuyến khích chúng ta phân tích những lời dạy của chính ngài.*



**D**on't confuse sleeping with meditation. It is not other than sleeping if you just empty your mind in the name of meditation.

*Đừng nhầm lẫn ngủ với thiền. Nó sẽ không khác với ngủ nếu bạn chỉ làm tâm trở nên mình trống rỗng dưới danh nghĩa của thiền.*





**E**ach and every teachings of Buddha are targeted towards reducing negative emotions like anger, greed, jealousy, fear and so forth.

*Mỗi một và mọi lời dạy của Đức Phật đều nhắm đến việc làm giảm các cảm xúc tiêu cực như sân giận, tham lam, ghen tỵ, sợ hãi và vân vân...*

**E**ducation is the only wealth which no one can take away from you.

*Giáo dục là của cải duy nhất không ai lấy mất đi của bạn*

**E**ven animals are able to feel when we express our love and care towards them.

*Ngay cả các con vật cũng có thể cảm thấy khi chúng ta biểu lộ tình yêu thương và chăm sóc đối với chúng.*

**E**ven we are born in this samsaric world, we should blossom like the lotus blossom although it grows from mud.

*Mặc dù là sanh ra trong thế giới luân hồi này, chúng ta cũng nên như là đóa hoa sen nở ngát dầu cho mọc lên từ bùn.*

**E**very single love and kindness makes this world a happier place for all the living beings.

*Mỗi một tình yêu thương và lòng tử tế đều làm cho thế giới này trở thành một nơi hạnh phúc hơn cho mọi chúng sinh.*

**E**verybody wish to have you as their friend if you are kind, honest and compassionate.

*Nếu bạn tử tế, chân thật và bi mẫn thì ai cũng đều muốn kết bạn.*

**E**very positive action inspires us to engage in another positive action and every negative action inspire us to engage in another negative action.

*Mỗi hành động tích cực đều truyền cảm hứng cho chúng ta tham gia vào một thiện hành khác và mỗi hành động tiêu cực đều thôi thúc chúng ta dính líu vào một bất thiện hành khác.*

**E**verything is possible when prayers are from the pure heart.

*Khi lời cầu nguyện đến từ tâm thanh tịnh thì mọi thứ đều có thể xảy ra.*

**E**xpectation is the seed from where the tree of disappointment grows. Let's start a life free from any expectations.

*Sự mong chờ là mầm mống cho cây thất vọng mọc lên. Chúng ta hãy khởi đầu cuộc sống không có mong đợi gì cả.*



**F**irst step of meditation, if you are sleepy then sleep first, start meditating when you are fully awake.

*Bước đầu tiên của thiền là hãy bắt đầu thiền định khi bạn hoàn toàn tỉnh thức, còn nếu bạn buồn ngủ thì trước hết hãy đi ngủ đi.*

**F**ly in the world of peace and happiness, world of higher rebirth and fly to the land of nirvana.

*Hãy tung bay trong thế giới bình yên và hạnh phúc, thế giới của sự tái sinh cao hơn và bay đến cõi niết bàn.*

**F**orgiving other is the only way to heal oneself, specially if the pain is caused by others.

*Tha thứ cho kẻ khác là cách duy nhất chữa lành cho chính mình, nhất là khi đau khổ do kẻ khác gây ra.*

**F**riends are those who support each other to improve in something positive even if they live far from each other.

*Bạn bè là những người hỗ trợ nhau để trau dồi điều gì đó tích cực mặc dù họ sống cách xa nhau.*

**F**rom Buddhist point of view, gender equality means although everyone does not have equal skills and abilities, everyone should be respected equally and everyone should be provided with equal opportunity, education and respect. Exactly like monkey can climb and fish can swim, both have their own different qualities, and non of them is inferior than the other.

*Theo quan điểm của Phật Giáo, bình đẳng về giới tính nghĩa là dù cho mọi người không có khéo léo và khả năng đều nhau, nhưng mọi người phải được tôn trọng như nhau và mọi người cũng đều phải được cơ hội, giáo dục và sự lưu tâm như nhau. Chính xác giống như loài khỉ có thể leo trèo và cá có thể bơi lội, cả hai đều có năng lực riêng biệt của mình, và chẳng có loài nào thua kém hơn loài nào.*



**G**ender equality doesn't mean that woman can do anything that man can and man can do anything the woman can. Both have their own unique feature and abilities. So gender equality simply means that we should respect them equally and both should receive equal education and opportunities.

**Tara, the female Buddha.**

*Bình đẳng giới tính không có nghĩa là phụ nữ có thể làm bất kỳ thứ gì mà nam giới có thể làm được và nam giới có thể làm bất kỳ thứ gì mà nữ giới có thể làm được. Cả hai đều có đặc trưng và khả năng riêng của họ. Vì vậy bình đẳng giới tính đơn giản chỉ là chúng ta phải tôn trọng họ một cách như nhau và cả hai giới phải được giáo dục và có các cơ hội như nhau.*

*Đức Tara, là vị Phật nữ.*

**G**reatest form of donation is forgiveness.

*Hình thức bố thí lớn lao nhất là sự tha thứ*



**H**appiness comes from sharing. From the first moment of our life, we have been receiving immense love and affection from our parents.

Nature of our mind is used for love, care and compassion. So when we engage in such an activity, we feel real home and happiness. That's why we should practice generosity and feel the life is meaningful.

*Hạnh phúc bắt nguồn từ việc chia sẻ. Từ sát na đầu tiên của cuộc đời, chúng ta đã nhận được tình thương và yêu mến vô bờ bến của cha mẹ.*

*Bản chất của tâm chúng ta dùng cho yêu thương, chăm sóc và từ bi. Vì vậy khi chúng ta ở trong một thiện hành như vậy, chúng ta cảm thấy như thật sự ở nhà và hạnh phúc. Vì thế tại sao chúng ta nên thực hành hạnh bố thí và cảm thấy cuộc sống có ý nghĩa.*

**H**appiness comes naturally like light when you are under the guidance of a great teacher like sun.

*Hạnh phúc đến một cách tự nhiên như ánh sáng dưới sự dẫn dắt của một bậc thầy vĩ đại như vàng thái dương.*

**H**appiness is just a state of mind that we can develop within us.

*Hạnh phúc chỉ là trạng thái của tâm mà chúng ta có thể phát triển bên trong chúng ta.*

**H**appiness is the greatest form of achievement and life is the greatest form of gift.

*Hạnh phúc là hình thức thành tựu cao nhất và cuộc sống là hình thức ban tặng lớn nhất.*

**H**appiness is the purpose of our life. All we desire is happiness.

*Hạnh phúc là mục đích cuộc sống của chúng ta. Tất cả chúng ta đều khát khao hạnh phúc.*

**H**armony is the strength in friends, in couple, in family, in community, in country, in the world. Anything can be accomplished by living in the harmony.

*Sự hòa thuận là sức mạnh ở bạn bè, ở cặp đôi, trong gia đình, trong cộng đồng, trong quốc gia, trên thế giới. Bất cứ gì cũng đều có thể đạt được nhờ sống trong sự hòa thuận.*

**H**earth sutra, the essence of all the sutras. The nectar of all the Paramita sutras.

*Tâm kinh, cốt lõi của tất cả các kinh điển. Tinh túy của mọi kinh điển Ba La Mật.*

**H**elping those in need is the real practice of Buddha's teachings.

*Giúp đỡ những người cần giúp là thực hành thật sự các lời dạy của Đức Phật.*

**H**onest and sincere are the two wheels of love. In normal people, perfection does not exist, so don't expect for something that doesn't exist.

*Thật thà và thẳng thắn là hai bánh xe của tình yêu thương. Không có sự hoàn hảo ở người bình thường, vì vậy đừng mong đợi điều gì không có.*

**H**ygiene of mind is more important than the hygiene of physical body, because mind gives more pain than physical body.

*Vệ sinh tinh thần quan trọng hơn là vệ sinh thân thể, bởi vì tâm sẽ đem lại đau khổ nhiều hơn là thân thể.*



**I** love Buddha because Buddha taught love, compassion, peace and non violence.

*Tôi yêu Đức Phật vì Đức Phật đã dạy yêu thương, từ bi, hòa bình và bất bạo lực.*

**I**f being kind and compassionate makes you disappointment then you need to strengthen or enhance your wisdom.

*Nếu tử tế và bi mẫn gây cho bạn sự thất vọng, thì bạn cần củng cố hay nâng cao trí tuệ của mình.*

**I**f depression, anxiety and stress are sickness then monks and meditators are doctors.

*Nếu trầm cảm, lo âu và căng thẳng là căn bệnh thì những vị tu sĩ và thiền giả là các bác sĩ.*

**I**f every kid starts to meditate like they learn other subjects, they won't be stress and depression in the world.

*Nếu trên thế giới mỗi đứa trẻ đều bắt đầu thiền giống như học các môn học khác, thì chúng sẽ không bị căng thẳng và trầm cảm.*

**I**f just watching a genuine compassionate smile for one second can destroy the mountains of anger and oceans of sadness, then imagine how much it can effect your life positively if you have it regularly!

Compassionate smile with love and care towards others heals pain, suspicious doubts and anxiety.

*Nếu chỉ nhìn một nụ cười thật sự bi mẫn trong một giây là có thể phá hủy những ngọn núi sân giận và những đại dương buồn bã, thì hãy tưởng tượng xem nó có thể làm cho cuộc sống của bạn tích cực lên biết bao nếu bạn nở nụ cười thường xuyên!*

*Nụ cười bi mẫn với sự yêu thương và quan tâm đến những người khác sẽ chữa khỏi cơn đau, sự nghi ngại mờ ám và lo âu.*

**I**f the mind is the boss and body and speech are slave, let the mind be a compassionate and loving boss.

*Nếu tâm là ông chủ và thân khẩu là nô lệ, thì hãy để tâm là một ông chủ có lòng bi mẫn và yêu thương.*

**If you are well determined, there is always a time available to learn and understand Buddha's teachings for the welfare of all the sentient beings.**

*Nếu bạn thật sự kiên định, thì sẽ luôn có thời gian để học và hiểu giáo pháp của Phật đối với hạnh phúc của mọi chúng sinh hữu tình.*

**If you can control the mind, you can control the body and speech .**

*Nếu bạn có thể làm chủ được tâm, bạn có thể kiểm soát được thân và khẩu.*

**If you eat too many different types of foods at the same time then it will create some chemical reaction and you will not get recovered. Similarly, you should respect all the medicines, but you intake and rely on just one medicine at one time. Similarly, we should respect all the religions, but we should just follow and practice one religion.**

*Nếu bạn ăn cùng lúc quá nhiều loại thức ăn thì sẽ tạo ra một số phản ứng hóa học và bạn khó mà hồi phục lại được. Tương tự bạn nên tôn trọng mọi loại thuốc trị bệnh nhưng bạn chỉ dùng và dựa vào một thứ thuốc uống vào một thời điểm. Cũng vậy, chúng ta phải tôn trọng mọi tôn giáo, nhưng chỉ theo và thực hành một tôn giáo mà thôi.*

**If you have positive attitude, you will naturally be immune to many problems and troubles.**

*Nếu bạn có thái độ hòa nhã, thì bạn tự nhiên sẽ miễn dịch với nhiều vấn đề và phiền hà.*

**If you have a yellow sunglasses, the whole world appeared as yellow, and likewise loving and kindness meditation.**

*Nếu bạn đeo cặp kính mát màu vàng, thì toàn thế cảnh hiện ra đều màu vàng và tương tự như thiền tập lòng yêu thương và sự tử tế.*

**If you love everyone, everyone will love you. It's a law of reflection.**

*Nếu bạn yêu thương mọi người, thì mọi người sẽ yêu thương bạn. Đó là luật phản chiếu lại.*

**If you love others with an expectation, then it is not love. It is business. We must love others with our pure heart without expectations.**

*Nếu bạn thương người khác với sự kỳ vọng, thì đó không phải là tình yêu. Nó là một sự kinh doanh. Chúng ta phải yêu thương người khác với tấm lòng trong sáng không có sự mong đợi nào cả.*

**If there is any jewel with which we can bring happiness in this world then it is compassion.**

*Nếu có một thứ quý nào mà chúng ta có thể mang hạnh phúc đến thế giới này bằng thứ quý giá đó, thì đó là lòng từ bi.*



**If you don't have compassion towards yourself, there is no way that you can generate compassion towards others.**

*Nếu bạn không có lòng từ bi đối với chính bạn, thì bạn không có cách nào có thể khởi phát lòng từ bi đối với những người khác.*

**If you love all the living beings then, one of the best and practical way to help them is by caring the plants.**

*Nếu bạn yêu thương mọi chúng sinh, thì một cách tốt nhất và thiết thực để giúp chúng là bằng cách chăm sóc các cây cỏ.*

**If you want your knowledge to live even you die, teach them to kids.**

*Nếu muốn tri thức của mình vẫn tồn tại ngay cả khi bạn đã qua đời, hãy truyền tri thức đó cho bọn trẻ.*

**If we train our mind towards loving and compassion, our body and speech will naturally follow it.**

*Nếu chúng ta luyện tâm mình hướng về yêu thương và từ bi, thì thân và khẩu tự khắc sẽ đi theo điều đó.*

**Importance of treating everyone equally regardless of caste, colour, race, gender and so forth was one of the main teaching and practices which Buddha taught 2600 years ago. In the darkest era of inequality, Buddhist teachings has been the light and a hope for the world by inspiring towards equality.**

*Điều quan trọng của việc đối xử với mọi người như nhau bất kể đẳng cấp, màu da, chủng tộc, giới tính và vân vân là một lời dạy và các thực hành chính yếu mà đức phật đã dạy cách đây 2600 năm về trước. Trong kỷ nguyên tối tăm nhất của sự bất bình đẳng, những giáo pháp của Đạo Phật đã là ánh sáng và hy vọng cho thế giới bằng việc truyền cảm hứng về sự bình đẳng.*

**It fills the heart with joys from the first moment when you experience the taste of meditation.**

*Ngay từ khoảnh khắc đầu tiên tâm bạn sẽ tràn ngập niềm vui khi bạn trải nghiệm được vị của thiền.*

**It is so important to choose a good teacher who helps us to diminish our negatives and who helps us to grow our positive qualities as it is been explained in The 37 Practices of Bodhisattvas.**

*Chọn lựa một vị thầy đạo hạnh, người giúp chúng ta giảm đi các điều xấu của mình và giúp chúng ta tăng trưởng các phẩm chất tốt đẹp thật là quan trọng như đã được giải thích trong 37 Pháp Hành của Bồ Tát.*

**It's very important to be honest with oneself and to Buddha. Let your prayers be an humble conversation with Buddha and through that way learn from Buddha.**

*Chân thật với chính mình và với Đức Phật là rất quan trọng. Hãy để cho những lời cầu nguyện của bạn là một cuộc trò chuyện nhỏ bé với Đức Phật và học từ Đức Phật qua cách đó.*



**K**ids may get some more marks in exams by showing anger to them. But they lose confident in themselves, they lose respect and love towards you. So we should not trade all those qualities in kids for some marks in exam through anger.

*Trẻ có thể đạt được nhiều điểm hơn trong những bài kiểm tra bằng cách biểu lộ sự giận dữ đối với chúng. Nhưng chúng lại mất sự tự tin với chính mình, chúng mất đi sự kính trọng và tình yêu thương đối với bạn. Vì vậy chúng ta không nên đổi chác tất cả các phẩm chất đó ở trẻ để lấy thêm vài điểm số trong kiểm tra qua sự giận dữ.*

**K**indness is the easiest language through which we can communicate with all the living beings.

*Sự tử tế là ngôn ngữ dễ nhất qua đó chúng ta có thể giao tiếp với mọi chúng sinh hữu tình.*

**K**nowledge is the root of the trust. Trust is the root of all the relationship. Relationship is the root of harmony. Harmony is the root of all the great achievements.

*Sự hiểu biết là gốc rễ của lòng tin. Lòng tin là gốc rễ của mọi mối quan hệ. Mối quan hệ là gốc rễ của sự hòa hợp. Sự hòa hợp là gốc rễ của mọi đại thành tựu.*



**L**aw of karma is something that even animals can realize.

*Nghiệp luật là thứ mà ngay cả động vật cũng có thể nhận biết.*

**L**earning is an art to shape our mind. Contemplating is an art that polish that mind. Meditation is an art to make that mind a source of happiness.

*Học là nghệ thuật định hình tâm chúng ta. Suy ngẫm là nghệ thuật làm cho tâm đó trở nên tinh tế. Thiền là nghệ thuật làm cho tâm đó là một suối nguồn hạnh phúc.*

**L**et's walk on the path which brings happiness although we were born in the world full of sufferings like lotus.

*Hãy đi trên con đường mang đến hạnh phúc như đóa sen dù cho chúng ta sinh ra trong thế giới đầy những khổ đau.*

**L**ife is short, so be happy and be a better person. Help others and spread love and happiness.

*Cuộc sống ngắn ngủi, nên hãy vui vẻ và làm một người tốt hơn. Hãy giúp đỡ những người khác và lan tỏa sự yêu thương và hạnh phúc.*

**L**ife is completely meaningful when one is blessed with such great spiritual guide.

*Cuộc sống hoàn toàn có ý nghĩa khi được người chỉ dẫn tâm linh như thế ban phúc.*

**L**ife is short, so live it meaningfully.

*Cuộc sống ngắn ngủi, vậy hãy sống có ý nghĩa.*

**L**ike a bird need two wings to fly, we need both modern and moral education to have happy and peaceful life.

*Như con chim cần hai cánh để bay lượn, chúng ta cần sự giáo dục cả về hiện đại và đạo đức để có cuộc sống an lạc.*

**L**ike every tree needs a time to grow, every problem needs a time to solve, keep calm and continue taking steps towards positivities.

*Như mọi cây đều cần một thời gian để phát triển, mọi vấn đề đều cần một thời gian để giải quyết, hãy giữ tĩnh lặng và tiếp tục thực hiện các bước hướng tới các tích cực.*

**L**ike lotus, we should live a pure and honest life although we are in a muddy world.

*Giống như hoa sen, chúng ta nên sống một cuộc đời thanh tịnh và lương thiện dù cho chúng ta đang trong một thế giới bùn lầy.*

**L**ike the cold is antidote of hot, light is antidote of darkness, wisdom is antidote of ignorance and misunderstanding, and contentment is antidote of greedy. So let's meditate on contentment and wisdom.

*Giống như lạnh đối kháng với nóng, ánh sáng diệt trừ bóng tối, trí huệ là thuốc giải độc vô minh và hiểu biết lầm lẫn, và hài lòng là đối trị với tham lam. Vậy chúng ta hãy thiền về sự hài lòng và trí huệ.*

**L**ike you desired to be loved, all the beings also desired to be loved.

*Giống như bạn mong ước được yêu thương, thì mọi chúng sinh cũng khao khát được yêu thương.*

**L**istening to the dharma without interest in learning dharma is like that bowl.

*Lắng nghe pháp mà thiếu sự thích thú nghe pháp thì giống như cái chén kia.*

**L**iving a simple life is a secret towards leading a life without much expectation. If the expectations are lesser then lesser the disappointments. Thus a simple life means a happy life.

*Sống cuộc đời đơn giản là một bí mật hướng đến cuộc sống không có nhiều ước vọng. Nếu càng ít ước vọng thì càng ít thất vọng. Vì vậy cuộc sống đơn giản là một cuộc sống hạnh phúc.*

**L**ove and Compassion are the seeds of all the happiness in this world.

*Yêu thương và từ bi là những hạt giống của mọi hạnh phúc trên thế gian này.*

**L**ove is a desire to see the happiness, love towards a mom is to have a desire to see the mother happy. Love towards a thing is actually love towards ourself based on a desire to see oneself happy because of that thing.

*Yêu thương là mong muốn thấy hạnh phúc, yêu thương đối với mẹ là mong muốn thấy người mẹ hạnh phúc. Yêu thương đối với một sự vật thật ra là yêu thương chính chúng ta dựa vào ước muốn thấy chính mình hạnh phúc vì sự vật đó.*

**L**ove is like a nectar that heals every wound and pain, even the most dangerous animal like anger.

*Yêu thương giống như là nước cam lồ chữa lành mọi vết thương và đau đớn, ngay cả cho con vật nguy hiểm nhất như sự sân giận.*

**Love is the only weapon in this world which can make this world a heaven to live for all the beings.**

*Tình yêu thương là thứ vũ khí duy nhất trên thế giới này có thể làm cho thế giới trở thành thiên đàng sống cho mọi chúng sinh.*

**Love is the source of all the happiness.**

*Yêu thương là suối nguồn của mọi hạnh phúc.*



**M**any actions automatically becomes positive if your intentions are positive.

*Nhiều hành động tự khắc trở thành tích cực nếu mục đích ban đầu của bạn là tốt đẹp.*

**M**any relationships breaks up because of misunderstanding. That's why Buddha talk on the importance of wisdom and understanding.

*Nhiều mối quan hệ bị đổ vỡ vì sự hiểu lầm. Vì thế tại sao Đức Phật lại thuyết về tầm quan trọng của trí huệ và sự cảm thông.*

**M**ay all the beings be free of negative karma and may all sentient beings be free from illness.

*Nguyện cho mọi chúng sinh thoát khỏi nghiệp xấu và nguyện cho mọi chúng sinh hữu tình đều khỏe mạnh.*

**M**ay every breath I intake be the cause of energy that I can use to serve other sentient beings in need. May every word that I learn be the cause of sentence with which I share the teachings of Buddha to bring happiness in this world.

*Nguyện cho mỗi hơi thở tôi hít vào là nhân của năng lượng mà tôi có thể dùng để phụng sự các chúng sinh hữu tình khi họ cần đến. Nguyện cho mỗi pháp ngữ tôi học là nhân của pháp cú mà tôi chia sẻ giáo pháp của Đức Phật để mang đến hạnh phúc trong thế giới này.*

**M**editation is the only way towards the life full of peace and happiness.

*Thiền là cách duy nhất hướng tới cuộc sống đầy bình yên và hạnh phúc*

**M**editation is the umbrella which protects us from the heat of anger and the rain of pain.

*Thiền là chiếc dù bảo vệ chúng ta tránh cái nóng của sân giận và cơn mưa của đau khổ.*

**M**ental hygiene for mental health.

*Vệ sinh tinh thần cho sức khỏe tinh thần.*

**M**ental hygiene is more important than physical hygiene. Meditation is one of the best exercise for it. Only meditation leads to real happiness.

Vệ sinh tinh thần quan trọng hơn vệ sinh thân thể. Thiền là một bài tập tốt nhất cho điều này. Chỉ có thiền mới dẫn đến hạnh phúc thật sự.

**M**editation is an exercise for mental health.

*Thiền là một bài tập cho sức khỏe tinh thần.*

**M**editation is the key exercise for mental hygiene. We should concentrate on own mental hygiene because no pain killer cure mental sufferings. Although there are many doctors in this world, all they can treat is physical pain and sufferings. Problems like stress, anxiety, depression and so forth are killing people everyday before the death takes people away. So meditation is solution.

*Thiền là bài tập then chốt để vệ sinh tinh thần. Chúng ta nên chú trọng đến vệ sinh tinh thần của chính mình bởi vì không có thuốc giảm đau nào chữa khỏi những đau khổ về tinh thần. Mặc dù trên thế giới này có nhiều vị bác sĩ, tất cả thứ mà họ có thể điều trị là các bệnh tật và đau đớn thể xác. Các vấn đề như căng thẳng, lo âu, trầm cảm vẫn đang giết con người mỗi ngày trước khi cái chết mang họ đi. Vì vậy thiền là một biện pháp.*

**M**editation is the medicine for happiness and satisfaction. It is the antidote of stress and depression.

*Thiền là phương thuốc cho hạnh phúc và sự hài lòng. Nó là đối trị với căng thẳng và trầm cảm.*

**M**editation is the only way to know your inner self.

*Thiền là cách duy nhất để biết được nội tâm của chính mình.*

**M**editation is the only way to control the inner negative emotions, because (enemy is not outside , it is inside) Love and Peace starts within us and it's where we must generate first and then in family, community, village, state , country and then in the world.

*Thiền là cách duy nhất kiểm soát các cảm xúc tiêu cực nội tâm, bởi vì (kẻ thù ở bên trong chứ không nằm ở bên ngoài) Tình Thương và sự Bình Yên bắt đầu ở trong chúng ta và đó là nơi đầu tiên chúng ta phải khởi lên và kể đó trong gia đình, cộng đồng, làng mạc, đất nước, quốc gia và sau đến là trên thế giới.*

**M**ind is boss, body and speech are slaves.

*Tâm là ông chủ, thân và khẩu là các nô lệ.*

**M**ind is everything.

*Tâm là cái quan trọng nhất.*

**M**ind is powerful and when it is determined we don't feel the minor unpleasant and even some physical pain. So we need to meditate TO MAKE IT STRONGER.

*Tâm có tác động rất mạnh và khi nó đã nhất quyết thì chúng ta không cảm thấy chút xíu khó chịu nào ngay cả cái đau thân thể nào đó. Vì vậy chúng ta cần thiền tập để làm cho NÓ MẠNH MẼ HƠN.*

**M**indfulness meditation is one of the best practices to reduce indiscipline physical action.

*Thiền quán sát là một trong những thực hành tốt nhất để làm giảm đi hành động vô kỷ luật của thân.*

**M**ind of enlightenment is the greatest source of merits and enlightenment.

*Tâm giác ngộ là nguồn vô tận của công đức và giác ngộ*

**M**onk's walking towards the Buddha to receive the proper instruction on meditation to bring love and compassion in world for whole peace.

*Tăng sĩ bước về phía Đức Phật để nhận giáo huấn đúng đắn về thiền để mang tình yêu thương và từ bi vào thế gian vì sự bình yên trọn vẹn.*

**M**ost of problems in life are because of 2 reasons:

**We act without thinking or**

**We keep thinking without acting.**

*Hầu hết các vấn đề trong cuộc sống đều vì hai 2 lý do:*

*Chúng ta làm mà không suy nghĩ hoặc*

*Chúng ta vẫn suy nghĩ mà không làm.*

**M**otivation is the origin of every positive or negative actions.

*Động cơ thúc đẩy là nguồn gốc của mọi hành động thiện và bất thiện.*

**M**otivation is the remote which change, decide and control the physical action and verbal.

*Động cơ thúc đẩy là cái điều khiển từ xa làm thay đổi, ra quyết định và kiểm soát hành động của thân và lời nói.*





**N**o trees can be grown overnight, so even if it is a baby step we must head towards our dreams.

Không có cây nào có thể lớn lên qua đêm, vì vậy mặc dù còn là bước chân non nớt chúng ta vẫn phải tiến về những giấc mơ của mình.



**One of the reasons why buddhist don't belief in creator god** - Our parents sacrifice their life caring for us and it is not fair to give all the credits to so called God, we are not able to speak all the language, but we can speak our mother tongue because we learnt it with time - **which is what we've belief in Buddhism and that's called karma.**

*Một trong những lý do tại sao phật tử không tin có thượng đế sáng tạo - Cha mẹ hy sinh cả đời chăm sóc cho chúng ta và thật không công bằng lại đưa tất cả sự tin tưởng vào cái gọi là Thượng Đế, chúng ta không thể nói tất cả các ngôn ngữ, nhưng có thể nói tiếng mẹ đẻ vì chúng ta đã học nó bao lâu nay - là điều mà chúng ta có niềm tin vào Đạo Phật và đó được gọi là nghiệp.*

**One of the easiest way to generate smile is smile, that's simply the meaning of karma. You get what you give.**

*Một cách tốt nhất để tạo ra vẻ mặt tươi cười là nụ cười, đơn giản đó là ý nghĩa của nghiệp. Bạn nhận những gì bạn cho đi.*

**One should contemplate that everyone desire peace and happiness as we desire peace and happiness.**

*Người ta nên suy ngẫm rằng ai cũng muốn có an lạc như chúng ta mong muốn an lạc.*

**Others desire love as much as you desire love. So love others and be loved by others.**

*Người khác cũng khao khát tình yêu thương nhiều như bạn mong muốn yêu thương. Vì vậy hãy yêu thương người khác và được người khác yêu thương.*

**Our body and speech are the slaves of our mind, let our mind be a good boss, under which we have to work whole life.**

*Thân và khẩu là nô lệ của tâm của chúng ta, hãy để tâm chúng ta trở thành một ông chủ tốt, để được như vậy chúng ta phải hành động suốt cuộc đời.*



**P**ace and happiness come from within, so seek those inside us.

*Sự an lạc bắt nguồn từ bên trong, vậy hãy tìm kiếm an lạc đó ở trong chúng ta.*

**P**ace can be found inside if we search in ourself.

*Sự bình yên có thể được tìm thấy ở bên trong nếu chúng ta quán sát chính mình.*

**P**ace comes from within, so through meditation, seek the peace within oneself.

*Sự bình yên có nguồn gốc từ bên trong, vì vậy hãy tìm kiếm bình yên bên trong chính mình qua sự thiền tập.*

**P**ace is the nature of our mind like clarity is the nature of water, that makes happiness, our deserving right and the purpose of life.

\* we suffer in our life because of selfishness, greediness and hatred whether it is within oneself or others,

\* love, compassion, respecting others and kindness are needed more than ever before.

\* realising how hurtful the situation can be on oneself, never hurt others,

\* to heal physical pain we need medicine, to heal mental pain we need love and care.

Let our mind which is like a suffering child be guided by the loving teaching of Buddha.

*Bình yên là bản chất của tâm chúng ta giống như sự trong suốt là bản chất của nước, điều đó tạo nên hạnh phúc, cái chính đáng và mục đích sống của chúng ta.*

*\* chúng ta đau khổ trong cuộc đời vì tính ích kỷ, lòng tham lam và sân hận dù đó là ở bên trong chính mình hay người khác,*

*\* tình yêu thương, lòng từ bi, sự tôn trọng người khác và lòng tốt là cần thiết hơn bao giờ hết.*

*\* việc nhận ra tình huống có thể gây tổn thương cho chính mình như thế nào, thì đừng bao giờ làm tổn thương người khác,*

*\* để chữa lành nỗi đau thể xác chúng ta cần thuốc, để chữa lành nỗi đau tinh thần chúng ta cần tình yêu thương và sự quan tâm.  
Hãy để tâm trí của chúng ta giống như một đứa trẻ đau khổ được hướng dẫn bởi lời dạy yêu thương của Đức Phật*

**P**racticing compassion is impossible if you don't have the concept of gender equality in your mind.

*Không thể thực hành từ bi nếu bạn không có sự nhận thức về bình đẳng giới tính trong tâm mình.*



**R**especting other living beings is the ultimate way to respect one's inner nature of mind, because our nature of mind is free of all the negatives.

*Tôn trọng các chúng sinh khác là cách tốt nhất tôn trọng bản chất tâm ở bên trong mình, bởi vì bản chất tâm của chúng ta hoàn toàn không có bất thiện.*

**R**especting Buddha is nothing but respecting one's own inner positivity and inner peace and harmony.

*Tôn trọng Đức Phật không gì ngoài tôn trọng tính thiện và sự an hòa ở bên trong chính mình.*

**R**especting all these sentient beings is the source of the acceptance of the equality which is why in Buddhism there is no gender inequality, no caste, no discrimination based on anything, equally same in desiring happiness and not wanting sufferings.

*Tôn trọng tất cả các chúng sinh hữu tình này là nguồn thừa nhận sự bình đẳng là lý do tại sao trong Đạo Phật không có sự bất bình đẳng giới tính, không có đẳng cấp, không có sự phân biệt dựa trên bất kỳ điều gì, đều như nhau trong khát khao hạnh phúc và không muốn đau khổ.*

**R**espect towards the teachings of Buddha and walking on the path which Buddha has shown is the source of happiness.

*Lòng tôn trọng đối với giáo pháp của Đức Phật và đi trên con đường tu mà Đức Phật đã chỉ ra là nguồn của hạnh phúc.*

**R**espect all but believe one because you shouldn't have different medicines at the same time to avoid chemical reaction.

*Tôn trọng tất cả nhưng tin vào một loại thôi bởi vì bạn không nên dùng cùng lúc các loại thuốc khác nhau để tránh phản ứng hóa học.*

**R**emember, understanding is the source of respect.

*Nên nhớ, sự cảm thông là nguồn của sự tôn trọng.*



**S**even limbs of practices to tackle the negative emotions and to bring peace and happiness in the mind

*Thực hành bảy bước để khắc phục các cảm xúc tiêu cực và đem an lạc vào trong tâm.*

**S**haring the teachings of Buddha is the ultimate way to feel the Buddha and feel the nature of Buddha within us and within others.

*Chia sẻ những lời dạy của Đức Phật là cách tốt nhất để cảm nhận Đức Phật và cảm nhận Phật tánh ở bên trong chúng ta và bên trong những người khác.*

**S**eek peace and happiness inside, these are inner qualities that can be achieved by inner transformation.

*Tìm kiếm sự bình yên và hạnh phúc ở bên trong, đây là những phẩm chất bên trong có thể đạt đến bằng sự nội chuyển biến.*

**S**implicity is the sign of satisfaction, satisfaction is the sign of happiness.

*Tính giản dị là dấu hiệu của sự toại nguyện, toại nguyện là dấu hiệu của hạnh phúc.*

**S**mile expresses not just happiness and peace but also truth.

*Nụ cười không chỉ thể hiện hạnh phúc và bình an mà còn là sự chân thật.*

**S**tupa is a symbol of the mind and the knowledge of Buddha.

*Bảo tháp là biểu tượng của tâm và trí của Phật.*



**T**eaching of Buddha gives us wings to fly.

*Giáo pháp của Đức Phật cho chúng ta đôi cánh để bay.*

**T**he hatred and inequality can be completely eradicate by the precious teachings of Buddha.

*Sự hận thù và bất bình đẳng có thể hoàn toàn diệt trừ nhờ các giáo pháp quý báu của Đức Phật.*

**T**he highest form of Generosity is offering your Time and knowledge to others.

*Hình thức bố thí cao nhất là hiến tặng thời gian và kiến thức của bạn cho người khác.*

**T**he highest form of generosity in terms of expensive is time and effort and above that is the generosity of dharma teachings.

*Hình thức bố thí đắt giá nhất là thời gian và nỗ lực và cao hơn đó là bố thí giáo pháp.*

**T**he innate nature of mind desire peace and happiness. No one desire to be hurt or suffer. By knowing this fact upon ourself, we should not harm anyone including animals, birds and marines.

*Bản chất cố hữu của tâm là ước muốn bình yên và hạnh phúc. Không ai muốn bị tổn thương hay đau khổ. Nhờ biết sự thật này ở chính mình, chúng ta không nên làm hại ai kể cả các con vật, chim chóc và các sinh vật biển.*

**T**he real happiness is in the act of compassion and love towards the one in need.

*Hạnh phúc thật sự là trong hành động từ bi và yêu thương đối với người cần đến.*

**T**he simple secret behind why Buddhist monks are happier is they think of all the others welfare and they see the need of meditation as we need food.

*Các tăng sĩ Phật Giáo tại sao lại hạnh phúc hơn, bí mật đơn giản nằm đằng sau là họ đều nghĩ đến tất cả lợi tha và họ thấy sự cần thiết của thiền như chúng ta cần thức ăn.*

**T**he only way Buddha can save us from the sufferings is by showing us the path to be free from sufferings.

*Cách duy nhất mà Đức Phật có thể cứu chúng ta khỏi các khổ đau là bằng cách chỉ cho chúng ta con đường để giải thoát khỏi khổ đau.*

**The way you see the life and problems will totally transform once you start your journey towards the internal world, the world of mind through meditation.**

*Cách mà bạn nhìn cuộc đời và các vấn đề sẽ hoàn toàn chuyển biến một khi bạn bắt đầu cuộc hành trình của mình vào thế giới bên trong, thế giới của tâm thông qua thiền tập.*

**The whole world is just a creation of our own mind. Meditation is the supreme mental exercise to realise that.**

*Toàn bộ thế giới chỉ là sự sáng tạo của chính tâm chúng ta. Thiền là bài thực tập tâm cao nhất để nhận ra điều đó.*

**The world which appears to us is a projection of our own eyes.**

*Thế giới hiển hiện trước chúng ta là sự phóng chiếu của mắt chúng ta.*

**Three most effective and simple conditions for the mental health beside meditation:**

- 1) Be in touch with nature.
- 2) Respect others including animals around you.
- 3) Keep improving and learning new things.

*Ba điều kiện đơn giản và hiệu quả nhất cho sức khỏe tinh thần ngoài thiền tập:*

- 1) Tiếp xúc với thiên nhiên.
- 2) Tôn trọng những người khác kể cả những con vật chung quanh bạn.
- 3) Tiếp tục trau dồi và học hỏi những điều mới.

**The poisonous flowers and leaves never end growing, until we uproot the poisonous tree from its roots. Sufferings and pain does not end as well until we uproot the negative emotions which are the causes.**

*Những hoa và lá có chất độc không bao giờ ngừng phát triển, cho đến khi chúng ta nhổ bật rễ cây có chất độc. Khổ đau cũng vậy không bao giờ chấm dứt cho đến khi chúng ta nhổ bật các cảm xúc tiêu cực là nguyên nhân.*

**The world we live belongs not only to humans. Animals, birds, marines and insects also deserve to live and to be loved.**

*Thế giới chúng ta sống không chỉ thuộc về con người. Các động vật, chim chóc, các sinh vật biển và côn trùng cũng đáng để sống và được yêu thương.*

**There is a positive side of every situation. The wise is to seize the moment and enjoy it by reflecting the positive side.**

*Mỗi hoàn cảnh đều có mặt tích cực. Người trí sẽ nắm lấy khoảnh khắc và vui thích nó bằng việc phản ánh mặt tích cực này.*



**T**he real beauty of a person is their inner qualities like love and compassion, which takes a long time to know. So never judge a book by its covers.

*Nét đẹp thật sự của một người là ở các phẩm chất bên trong của họ như tình yêu thương và từ bi, là những phẩm chất phải mất thời gian rất lâu mới biết. Vì vậy không bao giờ phán xét một cuốn sách qua bìa sách.*

**T**his is what yoga actually means but unfortunately people stretch its meaning and its meaning changes in the head of people and thus people often misunderstand and don't realise the real meaning.

*Đây là điều yoga thật sự có nghĩa, nhưng đáng tiếc người ta thổi phồng ý nghĩa của nó và ý nghĩa của nó thay đổi theo trí nhớ của họ, vì vậy người ta thường hiểu sai và không hiểu đúng ý nghĩa thật của nó.*

**T**hose are our real friends who walk along with us on a positive path towards positive goal.

*Những người bạn thật sự của chúng ta là những người đi cùng với chúng ta trên con đường tích cực đến mục đích tích cực.*

**T**he genuine fuel for meditation is to receive the proper instruction.

*Nhiên liệu thật cho thiền tập là nhận được sự chỉ dẫn thích đáng.*

**T**hose are your genuine dharma friends. By accompanying whom, your positive inner qualities like love and compassion increase and negative emotions like anger and jealousy decreases.

**T**eachings of Buddha does not belongs to just Buddhist. It is universal treasure. Hence anyone can practice it to generate harmony, love, compassion, sense of equality, animal right, gender equality, universal responsibilities, understanding of interdependence and so forth.

*Giáo Pháp của Đức Phật không chỉ thuộc về Người Phật Tử. Đó là kho tàng chung. Vì vậy bất cứ ai cũng đều có thể thực hành để tạo nên sự hài hòa, yêu thương, lòng từ bi, ý nghĩa của sự bình đẳng, quyền của động vật, bình đẳng về giới tính, tránh nhiệm của tất cả mọi người, hiểu biết về sự phụ thuộc nhau vân vân.*

**T**he innate human nature is peace.

*Bản chất bên trong của con người là sự bình yên.*

**T**he nature of Our mind is clear like sky, and the destructive emotions are like clouds which is temporary.

*Bản chất của Tâm chúng ta trong sáng giống như bầu trời, và các cảm xúc hủy hoại giống như những đám mây trôi tạm thời.*

**T**hink of countless positive effects that Buddha brought in this world, you will automatically be able to generate a great faith towards Buddha. When there is a faith, you will wish to know his teachings, and that's when your life will be full of peace and happiness.

*Nghĩ về vô lượng các kết quả tích cực mà Đức Phật đã mang đến cõi này, tự động bạn sẽ có thể phát khởi một tín tâm vô bờ đối với Đức Phật. Khi có niềm tin rồi, bạn sẽ mong muốn biết về giáo pháp của người, và đó là khi cuộc sống của bạn sẽ tràn đầy an lạc.*

**T**ransform the mind into positiveness with the practice of mindfulness. Body and speech will automatically become compassionate and loving.

*Chuyển biến tâm vào tính tích cực với thực hành quán sát. Thân và khẩu sẽ tự động trở nên bi mẫn và yêu thương.*

**T**ransformation of negative emotions is the essence of the teachings of Buddha.

*Chuyển biến các cảm xúc tiêu cực là tinh túy của giáo pháp của Đức Phật.*



**U**nder the blessings of Buddha through his teachings, everyone has a path suitable to achieve ultimate happiness.

*Dưới những ân phước của Đức Phật qua những lời dạy của người, ai cũng có một con đường phù hợp để đạt đến hạnh phúc tối thượng.*

**U**nlimited happiness can only be achieved when you start to think about others welfare.

*Hạnh phúc vô hạn chỉ có thể đạt được khi bạn bắt đầu nghĩ về hạnh phúc của người khác.*



Verbal and physical practices are like a transportation to reach to the destination of transformation of mind

*Các thực hành về thân và khẩu giống như sự chuyên chở tới đích đến của sự chuyển biến tâm.*



**W**alking meditation is the best practice to reduce indiscipline physical action and verbal action.

*Thiền trong lúc đi là thực hành tốt nhất để giảm hành động vô kỷ luật của thân và khẩu.*

**W**ay to remove ignorance is by relying to a teacher.

*Cách xóa bỏ sự vô minh là bằng cách dựa vào một vị thầy.*

**W**e all have the potential to become Buddha because all our negative emotions have their own antidotes.

*Tất cả chúng ta đều có khả năng trở thành Phật bởi vì mọi cảm xúc tiêu cực của chúng ta đều có các đối trị của chúng.*

**W**e have all the potential and qualities, like our body heals itself, our mind also has an quality to heal itself, you just have to know and awake it through meditation.

*Chúng ta đều có mọi khả năng và phẩm chất, giống như thân thể chúng ta tự khỏi bệnh, tâm của chúng ta cũng có một phẩm chất tự chữa lành, bạn chỉ cần biết và nhận thức điều đó qua sự thiền tập.*

**W**e should take care of human body and we should make the best of the use. Always remember that human body is a guest house with so many facilities, and our mind is guest living in it.

*Chúng ta phải chăm sóc thân người và chúng ta phải sử dụng nó tốt nhất. Hãy luôn nhớ rằng thân người là một nhà khách với quá nhiều tiện nghi, và tâm chúng ta là vị khách sống trong đó.*

**W**e should respect all living beings:

They all deserve happiness as you do,  
They all deserve to be loved as you do,  
They all deserve to live a life as you do,  
They all deserve to be cared as you do.

*Chúng ta phải tôn trọng mọi chúng sinh:  
Họ tất cả đều đáng hạnh phúc như bạn,  
Họ tất cả đều đáng được yêu thương như bạn,  
Họ tất cả đều đáng sống một cuộc đời như bạn,  
Họ tất cả đều đáng được chăm sóc như bạn.*

**W**hen you know the teachings of Buddha, you will know the way to happiness and happiness is the way to live.

*Khi bạn hiểu biết những lời dạy của Phật, bạn sẽ biết con đường đến hạnh phúc và hạnh phúc là cách sống.*

**W**atch your thoughts and emotions as if it is different from you. Like an elephant in front of you, don't react according to it as if it is you.

*Hãy quan sát các ý nghĩ và cảm xúc của bạn cứ như là nó khác với bạn. Giống như một con voi đứng trước mặt bạn, đừng có phản ứng lại với nó cứ như nó là bạn vậy.*

**W**e must be wise and careful to choose our friends and people who we live with. This can influence a lot specially when you are a beginner.

*Chúng ta phải khôn ngoan và cẩn thận chọn lựa những người bạn và những người chúng ta sống chung. Điều này có thể ảnh hưởng rất nhiều nhất là khi chúng ta là người mới học.*

**W**e should be our own teacher and take care of our own body mind and speech which is doable and that is what makes us a good human.

*Chúng ta nên là vị thầy của chính chúng ta và thận trọng với thân, khẩu, ý của mình, là điều có thể làm được và đó là điều làm cho chúng ta trở nên một người tốt.*

**W**e all are alike in wishing happiness and don't desiring sufferings.

*Chúng ta tất cả đều giống nhau ở chỗ mong ước hạnh phúc và không muốn khổ đau.*

**W**hat you see outside is just a reflection of your eyes.

*Những gì bạn nhìn thấy bên ngoài chỉ là sự phản ảnh của mắt mình thôi.*

**W**hen you are satisfied with the life, happiness is everywhere.

*Khi bạn hài lòng với cuộc sống, thì hạnh phúc ở khắp mọi nơi.*

**W**hen your prayers are from the core of the heart, everything is possible.

*Khi những lời cầu nguyện của bạn xuất phát từ đáy lòng, thì mọi thứ đều có thể xảy ra.*

**W**hile you are in quarantine, try to make the best use of your time, explore all the wonders inside you like Love, Compassion, Wisdom, Mindfulness and so forth through the meditation.

*Trong khi đang bị cách ly, bạn hãy cố gắng sử dụng tốt nhất thời gian của mình, khảo sát tỉ mỉ mọi điều ngạc nhiên bên trong bạn như Tình Yêu Thương, Lòng Từ Bi, Trí Tuệ, Quán Sát, vân vân qua sự thiền tập.*

**W**ith the boat of human body, one can get out of samsara. So, we should make the best of this precious human rebirth.

*Với thân người như là con thuyền, người ta có thể ra khỏi luân hồi. Vì thế chúng ta nên làm điều tốt nhất cho sự tái sinh làm người quý giá này.*

**W**ith the motivation to bring peace and happiness in the heart of people through the teachings of Buddha

*Với động cơ mang sự an lạc vào tâm của mọi người qua những lời dạy của Đức Phật.*

**W**isdom leaves no place for both misunderstanding and not misunderstanding which are the main causes of many types of sufferings specially in a relationship. We need to meditate because in 2000, the average human attention span was 12 seconds and now only 8 seconds.

Let's break the chain of 8 seconds by concentration.

*Trí tuệ không có chỗ cho sự hiểu lầm và cả không hiểu lầm là những nguyên nhân chính của nhiều loại đau khổ đặc biệt trong một mối quan hệ. Chúng ta cần sự thiền tập bởi vì trong năm 2000, thời gian chú ý trung bình của con người là 12 giây và giờ chỉ có 8 giây. Hãy thoát khỏi chuỗi 8 giây bằng sự tập trung.*

**W**e feel comfortable to be in atmosphere where there is kindness, compassion, love and respect because our innate nature is peace.

*Chúng ta cảm thấy thoải mái trong một bầu không khí của sự tử tế, từ bi, yêu thương và tôn trọng bởi vì bản chất nội tâm của chúng ta là sự yên bình.*

**W**e must recall the three great auspicious deeds of Buddha and learn lessons from those three:

1. "Entering the mother's womb". From this auspicious deed we must learn the existence of past and future lives and so based on that we must cultivate accordingly.
2. Enlightenment. This great auspicious deeds shows that we all have Buddha nature and we all have potential to achieve enlightenment and the negative emotions can be completely eliminated.
3. PariNirvana. This show the nature of impermanence. Regardless of who we are and what we are doing, we all will have to leave this world one day, and practice of dharma will only be of help when we leave this life.

*Chúng ta phải nhớ ba việc làm đại cát tường của Đức Phật và học những bài học từ ba hành động đó:*

1. "Đi vào tử cung của mẹ". Từ hành động cát tường này, chúng ta biết được có sự hiện hữu của các kiếp quá khứ và vị lai và dựa trên cơ sở đó chúng ta phải tu tập cho phù hợp.

2. Sự giác ngộ. Hành động đại cát tường này cho thấy chúng ta ai cũng có Phật tánh và chúng ta ai cũng có khả năng đạt đến sự giác ngộ và các cảm xúc tiêu cực có thể bị loại trừ hoàn toàn.
3. Đại Bát Niết Bàn. Điều này cho thấy bản chất của sự vô thường. Bất kể chúng ta là ai và chúng ta đang làm gì, chúng ta ai rồi cũng sẽ rời bỏ thế giới này một ngày nào đó, và chỉ có sự thực hành pháp mới giúp ích khi chúng ta rời bỏ cuộc đời này.

**W**hen ego and pride activate in us, we should reflect on how much of our body, wealth, knowledge and so forth are actually belongs to us.

*Khi tính cố chấp và tự mãn khởi lên từ bên trong, chúng ta phải suy nghĩ có bao nhiêu phần thân thể, tài sản, kiến thức, vân vân của chúng ta là thực sự thuộc về mình.*

**W**hen we fill our heart with love and compassion, it shines out in the form of Our speech and physical activities.

*Tâm chúng ta khi tràn đầy yêu thương và lòng từ bi, sẽ tỏa sáng dưới hình thức các hoạt động thân, khẩu của chúng ta.*

**W**hen we get angry, we are like the wood and the anger is like fire. All it burns is ourself.

*Khi nổi giận, chúng ta giống như chất củi và sân giận giống như ngọn lửa. Tất cả những thứ nó đốt chính là chúng ta.*

**W**hen we have the Buddha and buddha's teachings in our heart, peace and happiness will never stop chasing us and fill our surroundings with the aura of positive lights.

*Khi chúng ta có Phật và những lời dạy của Phật trong tâm mình, bình yên và hạnh phúc sẽ không bao giờ ngừng theo đuổi chúng ta và hương của thiện quang toát ra sẽ tràn đầy chung quanh chúng ta.*

**W**hen we truly love peace, non violence and equality, there is no other teacher than Buddha who clearly taught the importance of such qualities like peace, non violence and equalities with the way to achieve.

*Khi chúng ta thật sự yêu hòa bình, bất bạo lực và bình đẳng, thì sẽ không có vị đạo sư nào ngoài Đức Phật dạy bảo một cách rõ ràng tầm quan trọng của các phẩm chất như hòa bình, bất bạo lực và bình đẳng với con đường đi đến.*

**W**ithout moral education, modern education is just like a bird with one wing. Thus it is not possible to have a smooth and happy journey of life.

*Không có giáo dục về đạo đức, thì giáo dục hiện đại giống như con chim có một cánh. Vì vậy không thể nào có được hành trình cuộc sống yên lành và hạnh phúc.*



**Y**ou need to smile to teach someone how to smile. Just giving a theory of smiling is not enough for someone to know how to smile and to smile. That's why it's important to show the younger children the kindness, generous, compassion, so that they can learn and become such a person in their life.

*Bạn cần mỉm cười để chỉ cho người nào đó cách mỉm cười như thế nào. Chỉ đưa ra lý thuyết mỉm cười thì không đủ cho ai đó biết cách mỉm cười như thế nào và mỉm cười. Đó là lý do vì sao cần cho các trẻ nhỏ thấy được sự tử tế, rộng lượng, lòng từ bi, như thế chúng có thể học và trở thành một người như vậy trong cuộc đời của chúng.*

**Y**ou cannot hide love and wisdom, no matter how hard you try. You live most of your life inside of your head. Make sure it's a nice place to be.

*Bạn không thể che giấu tình thương và trí tuệ, dù cho bạn có cố gắng như thế nào. Bạn sống hầu hết cuộc đời của mình trong trí nhớ. Hãy bảo đảm đó là một nơi dễ chịu để sống.*

**Y**ou can see smile in mirror only when you smile at Mirror.

*Bạn có thể thấy nụ cười trong gương chỉ khi bạn cười với tấm gương.*

**Y**oga literally means "to make it suitable"

Physical yoga means "to make the physical body suitable for meditation"

Mental yoga means "to make the mind suitable to achieve happiness through meditation."

*Yoga theo nghĩa đen là "làm cho nó thích hợp",*

*Yoga thể chất có nghĩa là "làm cho thân thể thích hợp để thiền",*

*Yoga tinh thần có nghĩa là "làm cho tâm thích hợp để đạt đến hạnh phúc qua thiền".*

**Y**ou can continue your practice day and night only when you can transform even your sleeps into the act of merits.

*Bạn có thể tiếp tục thực hành ngày và đêm chỉ khi bạn có thể chuyển biến ngay cả giấc ngủ thành hành động công đức.*

**Y**ou can't control the world, all you can control is yourself.

*Bạn không thể kiểm soát cả thế giới, điều duy nhất bạn có thể kiểm soát là chính bạn.*





འཕེལ་རྒྱུ་མདའ་སྟོན།

**AURA OF WISDOM**

**A CULTURAL AND WELFARE SOCIETY**