

**Bảo Anh Lạc Bookshelf 36**

**WORDS OF LOVE &  
UNDERSTANDING**

**(HÃY NÓI LỜI YÊU THƯƠNG)**

**(Bilingual language - Song ngữ: Việt - English)**

**NHÀ XUẤT BẢN HƯƠNG SEN PRESS, USA**

**Address Contact:**

Huong Sen Buddhist Temple

19865 Seaton Avenue

Perris, CA 92570, USA

Tel: 951-657-7272, Cell: 951-616-8620

Email: [huongsentemple@gmail.com](mailto:huongsentemple@gmail.com)

[thichnugioihuong@yahoo.com](mailto:thichnugioihuong@yahoo.com)

Facebook: <https://www.facebook.com/huongsentemple>

Web: [www.huongsentemple.com](http://www.huongsentemple.com)

Copyright©2020 Bhikkhunī Gioi Huong, Sunyata Pham,

Huong Sen Buddhist Temple in the United States. All rights reserved.

# CONTENTS

## Introduction

Chapter 1 : Love Means to Recognize the Value of Each other .....	6
Chapter 2 : Love Means Understanding & Caring .....	16
Chapter 3 : Giving More Than Receiving Is an Expression of Love .....	20
Chapter 4: Speaking Love to Your Relatives .....	27
Chapter 5: Five Precepts Are the Voice of Love .....	33
Chapter 6: Near-Death Experience Nurtures Love of Life .....	36
Chapter 7: Love Is the True Happiness .....	39
Chapter 8: Conclusion .....	42

## APPENDIX

Appendix A : Thirth Quotes About Love From Zen Master Thích Nhất Hạnh .....	45
--	----

Appendix B : Sixteen Words of Love From Tenzin Gyatso – The 14 <sup>th</sup> Dalai Lama .....	50
--	----

Bảo Anh Lạc Bookshelf

## INTRODUCTION

There are people who are wives, husbands, brothers and sisters in a family, living side by side for a long time but who rarely show their love and care for each other. From their heart, they often feel that few people understand and love them, much less recognize each other's value. It is hard to find a soulmate of sympathy, so they often live in emptiness, depression, lack of understanding and compassion.

In this era, everything is available in society—luxury cars, computers, iPads, cellphones, internet, robots, atomic bombs, stealth aircraft, spacecraft, the moon, Mars . . . these are phenomenally modern, yet something is lacking in life, the necessary basic everyday love. Therefore, to live on this planet, we should express our love, altruism, and gratitude to make life more beautiful. That's why this small book, *Words of Love & Understanding* is presented.

We would like to introduce this meaningful work to readers near and far and invite corrections and comments to be incorporated into future printings.

We gratefully acknowledge with special thanks Bhikkhunī Viên Quang, Bhikkhunī Liên Hiếu, Mrs. Thanh Phi, and Pamela C. Kirby (who worked as my assistants for translating, proofreading, design, and publication).

*Fourth Full Moon of the Mouse Year, 2020*

Perris, California.

Sincere gratitude,

**Thích Nữ Giới Hương**



The Thousand-Faces and Thousand-Arms Avalokiteśvara Bodhisattva  
Wannian Nunnery, E Mei Shan, September 5th, 2019.

# **WORDS OF LOVE AND UNDERSTANDING**

## **Chapter 1**

### **Love Means to Recognize the Value of Each Other**

Love means affection which may meet the spiritual elements of the four immeasurables (deep equanimity, love, compassion, and joy) Generally, it is called love. Love is the ability to bring happiness to each other with less wrong speech, less cruel speech that makes people miserable, less bitter words, accusations, condemnation of others. We should practice the four immeasurables and mindfulness and there will be miracles, there will be calmness in our body and mind, less crankiness, bitterness, accusing, and condemning. We become soft and recognize the value of people around us.

A child revealed that her father doesn't speak the word "love" to her mother. She does not hear those words from his mouth; a year has 365 days and he thinks he has to wait until Valentine's Day on February 14 to dare buy a card

with the red pretty words “I Love You” to offer her mother. She wishes that her parents would recognize and respect their value to each other and show their care every day without waiting for Valentine's Day.

We often have a polite habit of thanking outsiders and strangers when they help us with things like car repair, cleaning the kitchen, solving math problems, asking directions or computer instructions, but to parents, wife, husband, brother, sister, friend, who help us every day, take care of us every second, we ignore their work without expressing our gratitude. Therefore, these emotional sentences such as, "I love you very much," "My brothers and sisters are wonderful," “You are very kind to me,” are very often needed to be expressed. These words of affection have the value of thanks and gratitude and their effect makes us happy and also delights the loved ones.

There is a story about a husband who did not forgive his wife for her mistakes. Previously he had a happy family with a beautiful, well-educated wife and two obedient children, but suddenly everything collapsed when he discovered his wife was having a love affair with his driver. Because of the family's fame, wealth and social status, respected by many people, he could not divorce, although she asked to break up to let everyone go. Each day he took revenge by broadcasting the recording of her words to the young driver. Listening to it every day, she suffered from shame and guilt in the face of her husband. She felt that she could not escape and was depressed with her lack

of dignity, living without forgiveness and pity from her husband. Finally she became ill and had to be hospitalized.

There is another story, also about jealousy and abuse. A Buddhist lady is diligent in her chanting practice and meditation, stays vegetarian for life and engages in charity work, but she is often jealous and never forgives her husband's mistake. He repented his sins for an illegal relationship with another woman, but every day at their meals, she grinds him. He just laughed at the mumblings of his wife.

Through these two stories, it shows that without love, a family will be more likely to be broken, to be unhappy. Tenzin Gyatso, 14th Dalai Lama, taught, "We need to have a little more compassion. If we cannot have compassion, no politician or magician can save the planet. The world will be in chaos."<sup>1</sup> A society without love, no matter how good the politicians are, billionaires or magicians, they will fail to save the planet because of hatred and envy for each other. We need to have a little more kindness. If the mind is full of hatred and non-love, it will affect the whole family, society and the surrounding community. One's suffering or happiness also affects the suffering or happiness of all of humanity. There is a folk verse, "One horse hurts, the whole

---

<sup>1</sup> *The Awakened Life of Tenzin Gyatso, 14th Dalai Lama* (Nếp sống tinh thức của Đức Đạt Lai Lạt Ma), Chapter 8, *Compassion and Anger*, Thích Nữ Giới Hương, p. 165, Ananda Viet Foundation, 2019. <https://thuvienhoasen.org/a30288/nep-song-tinh-thuc-cua-duc-dat-lai-lat-ma-xiv-tron-bo-2-tap>.



herd abandons its grass." When we are frowning, neither comfortable nor affectionate, no love in our hearts, we think all this is just in our hearts and no one knows, but we create an uncomfortable atmosphere for the whole family, hall, company or temple, who must face our bad mood. This affects the atmosphere of the community and makes them anxious.

Life is too short to live in regret. Thus, let's care for those who treat us well and pray for those who treat us badly. We give love and a smile to each other simply because life is short. Humans are a pendulum between love and resentment, between smiles and tears, jealousy and dignity. Therefore, we must wisely choose to cultivate positive and caring personalities; don't let the negative mind take control of us so we torment and hate each other.

Another story tells of a married man who goes to the doctor seeking help to relieve stress and pressure. The husband complained that his wife at home was doing nothing, while he had to work hard all day to earn a living. The doctor asked, "What do you do for a living?"

The husband answered, "I'm an accountant at a bank.

Q: "What about your wife?"

A: She does not do anything. She is just a housewife.

Q: So who at home makes breakfast for the whole family?

Answer: My wife does it, because doesn't go to work.

Q: What time does she usually get up in the morning to make breakfast for the whole family?

A: About 5 am with the temple bell nearby. She gets up before 5 a.m. in the morning, takes care of cleanup before preparing breakfast.

Q: How are your three children going to school?

A: My wife takes them to school, because she does not go to work.

Q: After taking the kids to school, what does your wife do?

A: She goes to the market, then goes home to do the laundry and cook. You know, she's not at work like me.

Q: After dark, what do you do after work?

A: Rest. I am tired of accounting all day.

Question: What about your wife? What is she doing after that?

A: She cooks dinner, sets the meal table for me and the kids, washes the dishes, cleans the house, bathes the children and helps them to bed.

From this story, we see who is working harder? Everything a wife does daily to serve her family from dawn to dark— the husband declares all of that is “doing nothing.”

Yes, housework is a job that neither requires education nor degree, nor promotion, but the role of a housewife is extremely important. Without a wife, the happy family will not be established. Cherish your wife for what she sacrifices for you and your family. The figure of a woman

doing many silent works behind a man or husband 's back; that merit is beyond measure.

The story reminds us of cherishing each other's role in the marital relationship. The wife may not have an outside job as the husband, but she works just as hard. The wife serves as a psychologist, counsellor, doctor for the entire family. She gives support and understanding to all in the family. The wife is the family's fresh spirit, happiness, wealth, and merit. A tidy bright clean home will directly relate to the life and career of the husband and children. So, house cleaning is important. Her duties from morning to evening include house cleaning, cooking, helping with the husband's and childrens' tasks, fulfilling a role as a mother, a wife, a teacher, and many other roles. She is not free as you think so why do you still complain that she does nothing? Although she does not go to work at a company as you do, without her, you and your two children are not tidy, your house is not clean, and you don't have carefully prepared meals to eat. Her job includes hundreds of errands while you only have one job, then you go home to eat, leisurely read the newspaper, watch television, enjoy chatting with friends on the cellphone, all the while complaining that she did nothing. She always understands and loves her husband and children, quietly standing with you and the children. She cares for her family, regardless if anyone praises or admires her. She has kept a warm fire at home for you and your children after work and school, so

that you and the children feel eager to return home and enjoy her caring.

In fact, you must learn the way to love your wife. You can hardly succeed if there is no woman with you. The housewife's role is extremely important. Her silent great sacrifice is because she loves her husband and children so much, even though the husband does not value her housework.

You should speak words of love and respect to your wife, instead of reproaching and blaming. Kindly take care of her, smile at her every day, whenever possible, because husband and wife make each other's family life more beautiful. Please recognize each other's values.

A husband should know that when a wife is silent, she is thoughtful a lot. When she looks at you, she wonders why she loves you so much, even though you don't value her. When she says she will always be with you, she is wondering why she loves you so much, even though you do not appreciate her. When she says she will be with you, she will always be with you with loyalty. Care and smile at her every day because she has made your life more beautiful with meaningful flowers.

Now let's turn to another story. Let's learn the way of a five-year-old child loving his mother. The mother asked her young son, "If we both are thirsty and have only two apples, what will you do?" The boy answered, "I will bite a piece from each apple, Mom." Mom did not yell, but sighed

sadly because she thought that he was greedy and didn't know how to give one to her. Although sad, she forced a smile and gently asked, "So what do you bite a bit for?" She burst into tears when she heard her son answer, "I want to try and give the sweetest fruit to my mother."

There is another story about a young man who secretly gives his eyes to his lover. There was a blind girl with nothing in hand, but the heart of her kind boyfriend. He was willing to do everything for the girl. One day he asked her, "On the day you see me, will you marry me?" Confident girl, "Yes! Of course."

Time passed and a lucky fate came to her, smiling at her. She received the news of her corneal transplant from an anonymous donor. On seeing the first light, she realized that her longtime lover was a blind man. When he proposed, the girl was touched, because his eyes were not bright. The man said to the girl, "Please take good care of my eyes. I wish for you to have a bright future ahead." The girl shed tears and vowed to care for him all her life to compensate for his sacrifice for this love.

Life is like a mirror. If we frown, are grumpy, the mirror will also frown and scold us. If we make sacrifices to serve others, express our compassion to look after others like the above blind man and woman, the mirror will smile at us. Likewise, optimistic things will come if we know how to share the words of love for another:

*Count smiles. Do not count the tears.*

*Count the happiness. Do not count disasters.*

*Count what you have achieved. Do not count what you lost.*

*Count the fun. Try to forget your sadness.*

*Count healthy days. Try to forget disease.*

*Count good friends. Try to forget the enemy.*

So, let us count and appreciate the love and give each other the love gifts we can.

A little girl discloses that her parents affected each other very much. Whenever the mother digs up rice for her father, the father pours water for the mother. Whenever dad sets the table, her mother washes the dishes. Whenever dad chooses vegetables, her mother cooks the soup, and so forth. Thus, the little girl realized that both mother and father must share duties and show care for each other.

A little girl narrates continuously to her sister who likes her, gives her an old shirt that appears worn and without buttons. If her sister did not love her, she would offer her clothes to the neighbors or her best friend in class.

Kiki, the dog in her house, also loves her too. Kiki sometimes licks her face, kisses her feet and wags its tail to greet her whenever she goes back home. The whole family cares for the little girl and she also cherishes her family, but she continuously complains about her parents. She said that her father wore a shirt to work for two days and he was still praised as handsome, fragrant and attractive, while if

she wears a new outfit, coming home , mother scolded her, “Take off your clothes. You are dirty like a ghost.”

Such brief stories show strongly the truth that when a heart is expressed in every gesture and words, then the smiles and happiness will be everywhere in the family and society.



Bhikkhunī Giới Hương and Buddhists  
at a stupa of Sera Monastery, Tibet, September 5th, 2019.

## Chapter 2

# **Love Means Understanding and Caring**

We can help others be happy through our body, speech and mind. Thoughts are expressed in words and actions which can ease sadness and increase delight for others. Learning to understand other people's pain is the greatest gift we can give them. Understanding or sympathy is another name for love. If we do not understand then how can we love? Therefore, understanding and compassion are two essential and interrelated spiritual elements. Knowledge is the wisdom light, while compassion is the generous heart. In the Buddhist scriptures, there is a saying, "Full of compassion-wisdom is called the Buddha," means that whoever has the two wings of love and understanding, he/she will be a supermundane saint even if they are living in this world.

In society too, we do not live alone in all aspects. We must live in solidarity with other people in a family or a community. Each person has a particular manner, "a hundred people have thousands of particular ideas." Thus, we have to understand (wisdom) and care (compassion) for



each other so that we can be able to endure and love each other. Without understanding and love, individuals, families, society and the country can cause even more discomfort, suffering, chaos or war with each other.

The Most Venerable Nhất Hạnh<sup>2</sup> taught, waking up every morning, you can smile immediately. This smile carries the message of enlightenment: you are aware that a day has just begun and a fresh twenty-four hours is a gift that life is giving to you. Let's love each other. It is the most valuable gift:

Wake up mouth smiling

Twenty-four hours are fresh

Please pray to live fully

The compassionate eyes look at life.

Every morning waking up, we practice smiling. Twenty-four hours are fresh ahead; we vow to live every moment and consider everything with a knowing and compassionate look. We promise our hearts that we will enjoy every moment that life gives us. If we are peaceful and full of love, we will be happy with smiles, then everyone in the family, temple, office, and society can benefit from our joy, our peaceful energy.

The source of affection lies deep within each of us. We can help others to be happy. A word, an action, or a thought

---

<sup>2</sup> *Zen Practice for Busy People* (Thiền tập cho người bận rộn), Master Thích Nhất Hạnh. Làng Mai, France: Thanh Niên Publishing House. <https://langmai.org/thien-duong/thien-tap-cho-nguoi-ban-ron>.

can be the necessary act to relieve sadness and increase happiness for others.

There is a story about a rich, handsome young man who studied well in school, graduated from a famous university, married an ordinary girl who is neither tall, nor fair skinned nor beautiful. In university so many rich intellectual, youthful girls like fresh flowers pursued him, but he refused. His mother asked the reason why. He answered that because every time he wrote poetry and read, the woman he married listened attentively and deeply commented on his thoughts, their two souls intersecting and understanding each other. Therefore, he chose his wife not because of her beauty, but because of her inner listening and understanding. Therefore, the Buddha ever taught that “Wherever there is understanding, there is love.” Love must build from understanding, just like compassion must be associated with intellect. If we cannot see the situation clearly, neither comprehending nor sympathizing, we cannot feel love. Sometimes joy brings a smile, but sometimes a smile brings joy.

Therefore, Buddhism teaches if there is understanding, then there will be love; love must be presented by understanding.” Affection does not separate from understanding. Compassion is associated with wisdom, Without understanding deeply, without love from deep within, true compassion cannot exist. Understanding is the basis of love or the basis of compassion. Each person has his own feelings, suffering, and frustrations. If you neither

understand nor care, you will hurt others by angry reproach. Without understanding or love, you will make others feel stifled, suffering and sometimes they bear it for life. **To be understood and loved is an art of our life.**



Fuji Stupa at Putou Shan, Shanghai, September 12nd, 2019.

## Chapter 3

# **Giving More Than Receiving Is an Expression of Affection**

Life has meaning, sacrificing for others and offering people whatever we can. In Buddhism, there are four ways of giving: a Dharma gift (*Dharmadàna*), cash gift (*dravyadàna*), body gift (*kayadàna*) and fearlessness gift (*abhayadàna*). Dharma is the gift of teaching Buddhism, sharing knowledge. The cash gift is to donate money and material. The body gift is to donate organs, including blood, heart, kidney and eyes. Giving fearlessness means to offer peace and safety to others. The donors do not require anything in return, as in the folk saying, “Give an apple and return a peach” which is called *paramita* donation (perfection of donation). Then we have the great love and sacrifice for others, rather than selfishness or self-interest.

We should not wait until we become rich and have a lot of money to be charitable to others. As mentioned above, we have four kinds of donations. If we do not have money or materials to give, a Dharma gift is more meaningful than others. This spiritual present is expressed through the teaching by the body (using the dignified noble

body as a role model), the teaching by speech (using words or ideas) and the teaching by the mind (using the inner meditative and mindful energy to convert people). The spiritual joy from the pure practice and from the inner insight force can be bestowed to others. It is a beautiful image and ideal of the Buddha and the Sangha who have been given this for the sake of many.

Among the Sangha, there are many monks and nuns who are highly educated and before ordaining had good jobs, high salaries, and important positions, but they gave all of this up in search of higher spiritual ideals. Many people think that happiness is only made by fame and fortune and lust, and if not achieved, they suffer. We can see in society, there are many people who have all these material things, but continue to suffer and even more, some people turn to suicide. So, true happiness is made of spiritual joy, the genuine compassion and love as Zen Master Nhất Hạnh taught, “True happiness is only gained when we are understood, loved, and we have the ability to understand and love others.” Therefore, although we live very simply and consume very little we can still be happy. We can bestow the spiritual gifts without material things.

Monks and nuns live a simple life, without personal property, material and money, but they are happy and enjoy their monastic days. Many people in society who have not found a job can keep their spirits up by living simply, consuming less, and still be happier than people who have a lot of money, status, and power in society. People who

don't have jobs are definitely miserable, even people who have jobs still suffer as usual. Thus, true happiness is achieved when love is present, that is, we understand, love and help others to be less miserable.

That's because monks and nuns live in harmony, know how to connect the Dharmaship and live well for the sake of many. When we give away what we have, many people think we are reduced and lost, but on the contrary, we gain more happiness, a nobler personality and more merit. These things come naturally with a virtuous life, and monks and nuns share this grace freely with others. We will lessen the narrow selfishness to cultivate kindness and compassion toward others. When others are joyful, we naturally also delight —a gentle, noble joy from our “giving”and “offering.” And so, a collective, a family, society will become cherished, respected where we treat each other well.

There's a story on the internet about a professor who taught her students to give two gold coins to a poor farmer:

One day, a young student had a chance to stroll with his professor. This professor was often referred to by students as the “friend of students” because of his friendliness and kindness.

On the way, the two people saw an old pair of shoes left by the road. They thought they were the shoes of a poor farmer working in a nearby field; maybe he was preparing to end his day.

The student turned to the professor, "Let's try to tease the farmer. I will hide his shoes and then you and I will hide behind the bushes to see how he reacts to his loss."

The professor stopped it by saying, "Young man, we should never enjoy ridiculing and making jokes about poor people. You are a well-off student; you can find yourself a holy pleasure putting a coin in each of his shoes and waiting to see how he reacts."

The student did as the professor instructed, and then they both hid behind a nearby bush. Soon the farmer was done and walked across the field to where his shoes and jacket were. The farmer felt something hard inside his shoe. He bent down to see what it was and found a coin. Astonished surprise appeared on his face. He stared at the money, turned the sides of the coin. Then he looked around but found no one. At that time, he put money into his pocket, and continued to put his foot on the remaining shoe. His surprise seemed to have multiplied when he found a second coin inside the other shoe. With emotions in his heart, the farmer knelt down, looked up to the sky and repeated loudly his sincere thanks. He expressed his gratitude for the invisible generous force that brought a timely gift, saving his family from poverty.

The student was dumbfounded with emotion, tears falling down. The professor said, "Do you feel happier than before if you made him suffer from the loss of his shoes?" The young man replied, "Professor taught me a lesson which I will never forget. I understand the true meaning of

the sentence that previously I didn't understand, "Giving creates more happiness than receiving."<sup>3</sup>

Tenzin Gyatso, the 14th Dalai Lama, taught, "If you want others to be happy, you must practice compassion. If you want to be happy, you must practice compassion."<sup>4</sup> Yes, if we live in hatred and harm, then the people we harm are ourselves, because harming people means harming us. Helping people means helping ourselves. Giving happiness to people means giving it to us. Time will pass, we cannot regain it, but time will be meaningful and fruitful every day if we live wholeheartedly for everyone, taking the joys of other people as our joys. Then, our lives deserve to be praised, and our loving heart of "give rather than receive" has always been nurtured as the poet Tố Hữu beautifully states:

---

<sup>3</sup> *Giving Is More Happy than Receiving* (Cho đi và nhận lại), M2M collected, translated into English by Bhikkhunī Giới Hương, <http://itplus-academy.edu.vn/CHO-DI-VA-NHAN-LAI.html>.

<sup>4</sup> *The Awakened Life of Tenzin Gyatso, 14th Dalai Lama* (Nếp sống tinh thức của Đức Đạt Lai Lạt Ma), Chapter 8, Compassion and Anger, Thích Nữ Giới Hương collected from many books, p. 165, Ananda Viet Foundation, 2019. <https://thuvienhoasen.org/a30288/nep-song-tinh-thuc-cua-duc-dat-lai-lat-ma-xiv-tron-bo-2-tap>.



If you are a bird, a leaf,  
The bird must sing, the leaf must be green  
Maybe borrow without paying,  
Living is giving, not only receive for yourself.  
*(A Song of Spring [Một Khúc Ca Xuân] – Tố Hữu)*

Yes! Let us feel happiness and smiles in life. We will present as our hearts are full of love and sacrifice for others. Yesterday we exchanged love and a smile of love to one another.

Today we give love and a smile of love to each other. The day we offer love to each other, the smile of love will last forever.

Zen Master Nhất Hạnh<sup>5</sup> taught that sometimes a smile is born of happiness, but sometimes happiness is caused by smiles. Life is a mirror. If we are grumpy and frowning, the mirror will also be grumpy and frown at us. Let us speak gently and smile, the mirror will show the smiles to you.

Showing affection is a gift of soft words, caring gestures, and smiles. We will find the true value of life if we can arouse affection and smile. Speak affectionately by expressing words and gestures to realize your loving heart to others.

---

<sup>5</sup> *Từng Bước Nở Hoa Sen – Thi Kệ Nhật tụng* (Each Step Blooming Lotus – Daily Chanting Verse), Zen Master Nhất Hạnh, France: Làng Mai. <https://langmai.org/thien-duong/tung-buoc-no-hoa-sen>.



Bhikkhunī Giói Hương and a Buddhist Charity Group,  
at Indo-Srilanka Temple, Sarnath, India September 14th, 2019.

## Chapter 4

### **Speak Kindly to Your Relatives**

Sometimes we are especially courteous, polite and kind to outsiders, but neglect and are irritable with the close people in our family, temples, collectives, or offices. There is a saying, “The mistake of some people are that they are too generous with strangers while being too harsh with relatives.” In Buddhism, there is a saying, “Buddha in the house is not sacred.” It means that we are engrossed with outside relationships on the other side of the river or mountain, while our family members who are by our side and who cherish us are forgotten.

We have questioned that in the chaos of work, are we too indifferent and neglect at our family, ancestors, parents and relatives? Do we cook soup or bring cake to express our concern to relatives? Or are we too busy to have time for our beloved ones, while we are noisily chasing after an outside relationship? There are folk phrases, “A drop of real blood is more than a pond of unreal water,” or “Brothers are like limbs.” The Buddha emphasized strongly that parents at home are the living Buddha to remind us to cherish the family’s intimacy and offer the gift of concern

for our closest ones, because they are our roots, the divine at home for us to worship and respect.

For wives and husbands in a family, sometimes they have lived together for ten years, but it seems that they can rarely say the words of love. In this age, society has too many things except the sincere words of love. Because of the absence of sweet expressions of love, lack of caring and caring gestures, a ten-year-old girl reminded her parents that at home that she has rarely heard them speak and show love each other. They must often wait until the annual Valentine's Day, to see her father buying a rose and a card for her mother with the words, "I love you."

Please cherish those by your side who love you every day, and do not wait for the occasion of Valentine's or Mother's Day. Each day, a husband should smile to his wife, expressing loving care and thanks. The wife should smile at her husband, express her loving care and thank her husband. Parents smile with their children, expressing affection, and thank them. In turn, children are grateful and love their parents, serve delicious food and good things to their parents. Silblings should love, support and care for each other, be willing to give something to more than hoping to receive. It's easy to be affectionate to babies, puppies and kittens, but it is very difficult to behave kindly to adults who hurt us.

The struggle for life outside is easy to shake. Sometimes the attraction of money and temptations makes us engrossed and we forget the value of those who are

living right next to us. Let's think deeply that when failures, suffering, fatigue, and depression occur, at that time we rush back home or to the temple in order to be sheltered in the affection of our ancestors, parents, brothers and sisters. Those who love us really always listen, are tolerant, ready to forgive when we make mistakes, ready to extend their arms to welcome us back when we stumble. Expressing affection is as the sun warming up our family affection. It helps to overcome the difficulties in daily life, dispels the snowy winter on people's faces and is the best medicine to treat the pain in daily life. So, let's hold and appreciate what is in our hands.

Let's express thanks and affection every day. We have a habit of thanking strangers or friends who do some errands, such as installing computers, repairing cars, buying goods, while with mothers, fathers, brothers or sisters, who often help us a lot daily and take care of us very carefully, we sometimes forget. You can hug your mother and say, "I love you so much," or "You guys are amazing," "You're very kind to me!" Saying those words not only make us happy, but our loved ones also feel delight. Let's repeat it every day; we will be surprised at the effects of those words of affection.

There is a saying, "If we can love the person sitting next to us, we can extend the affection to all people and all beings on the earth." So, take care of your beloved ones and love them a lot. We must know where to put our priorities, know who is really important to us, who is with us in times

of hardship, who joins us in the hardship and suffering. We should know and appreciate our own feelings. Avoid our mistakes that might harm our relationships. Don't let our indifferent coldness make it dead in silence. Don't let anyone hurt, especially our beloved ones.

On the internet,<sup>6</sup> there is a story about a friend who grew up with the patriarchal authoritarian whip of her father. His terrible blows on her body were carved deep in her memory.

Going to college, she fell in love with a man at the same school. To a woman who had lacked affection since she was young, his love plays the role of a lifesaver for her. Then she was pregnant when she was in her third year of university. She dreamed that after hearing this news, her boyfriend would be happier than anyone else, but instead, he disappeared without a trace.

She did not dare to tell this story to her family. Only when her stomach was big and she could not hide anymore, did she ask her parents for help. The father, because of the dishonor facing the family, the village, chased his daughter out of the house. Her mother, even though she loved her children, to survive she had to accept the behavior of her

---

<sup>6</sup> Only the beloved ones love us without condition. Please avoid to change to other relationship.  
<http://tiin.vn/tin-media2/chuyen-muc/song/chi-co-nguoi-than-moi-yeu-thuong-ta-vo-dieu-kien-dung-dai-danh-doi-voi-bat-cu-dieu-gi/985768.html>.

patriarchal husband and not allow her daughter to give birth in the countryside.

With the feeling of being alone and desperate, the young woman went through really hard days as a single mother. Then she heard that her father was seriously ill and thinking about what harm he had done to her, she could not return to that house. But eventually, she took her son to visit him.

She said that when she was a child, though her father often did spank, it was her father who carried her on foot for tens of kilometers, taking her to the hospital when she had a fever in the middle of the night. When she was sick, he gave her a handful of porridge. The day she gave birth, he did not visit directly but quietly peeked from afar, hiding behind the fence of the hospital. That afternoon, I saw that she and her father were hugging and crying a long time.

Perhaps, only with the relatives in the family, only the real blood relatives can make you forgive and accept. No matter what you go through, no matter how you hurt, in the end, the family affection is still the most valuable thing that nothing can replace.

The world is so big. I believe everyone can find a suitable partner without leaving deep wounds for their loved ones. Let's reflect on the proverb: "Family or relatives are not important, they are everything."



Visiting and giving gifts to pupils at the Primary School,  
Kushinagar, India, September 12nd, 2019.



## Chapter 5

### Five Precepts Are the Voice of Love

Shakyamuni Buddha appeared in life for the purpose of showing us the message of love and liberation. The five precepts are a basis for those messages. The five precepts are the moral foundation for humankind and will bring peace and stability to every person, family, workplace, society, and country all over the world. This is the key of happiness to transform suffering in the present and future life. Zen Master Thích Nhất Hạnh<sup>7</sup> specifically explained the benefits of the five precepts as follows:

1. **The first precept** is to protect life, not only of human beings, but also animals, plants, and minerals. This precept goes in the direction of protecting the environment (deep ecology), not only protecting people, but also protecting other species.

2. **The Second Precept** is to share our time and resources with those in need; don't abuse and exploit others.

---

<sup>7</sup> *The Wonderful Five Precepts* (Năm giới mẫu nhiệm), Zen Master Thích Nhất Hạnh, translated into English by Bhikkhunī Giới Hương. <https://langmai.org/tang-kinh-cac/vien-sach/thien-tap/de-co-mot-tuong-lai/chuong1-nam-gioi-mau-nhiem/>

That is the precept of not stealing and not exploiting. We should offer this as the practice of love.

3. **The third precept** is to abstain from sexual misconduct, sexual abuse, and to protect children and couples. So many children grow up in a family with sexual abuse and are deeply miserable. Therefore, the third precept practice is no intercourse with non-spouses, no sexual abuse, protection of couples and children. This is also a practice of love.

4. **The fourth precept** is to use loving-kindness and listening to re-establish communication among relatives . . . this is also a practice of love.

5. **The fifth precept** is to reflect with mindfulness to only consume products that bring peace to the mind and body. We must restrain from consuming those products with toxins (like violent movies and newspapers) as they will harm us. Knowing the object of consumption is also a practice of love, social and human protection.

Precisely because the precepts are a specific practice of love which bear the value to create love and a means of protection for human, social and world life. Before Shakyamuni Buddha entered Nirvāna, he made an urgent request, “After I enter Nirvāna, the monks must respect the precepts as a master. Even if I were still alive to teach you

for thousands of generations, I would not add anything beyond the precepts.”<sup>8</sup>



Leishan Buddha, E Mei Shan, September 4th, 2019.

---

<sup>8</sup> *The Will of the Buddha Scripture* (Kinh Di giáo), translated into Vietnamese by the Most Venerable Thích Trí Quang; translated into English by Bhikkhunī Giỏi Hương.

<https://hoavouu.com/images/file/1VoVYmAx0QgQAIQf/0389-kinh-di-giao-ht-tri-quang.pdf>.

## Chapter 6

# **Near-Death Experience Nurtures**

## **Love of Life**

The awareness of death is an energy that motivates us to practice diligently without laziness, as if there were a fire burning on our heads. We must brush it away quickly. It's as if we are walking with a full oil lamp, we must pay close attention to avoid spilling. The awareness of death will bring the meaning of loving care for ourselves and others, as well as nurturing the love of all living beings.

A company in Seoul, Hanseong, South Korea, provides a unique innovative service for customers to have an opportunity to experience the awareness of death with mock funerals. They write their last will, and focus on those who love them and have treated them kindly. Life is precious and lovely. We should not hurt others by bad words or actions. We should easily forgive everyone's faults. Then when we lie down to die, we will easily think of positive words of affection or gratitude.

Before the mock funeral, the customer is guided to write a will, "As soon as I am no longer in this world, I hope you all get along. Please be kind and care each for other."

After going through a mock funeral, one woman promised to live a good life, to diligently go to the temple, chant more often, keep a pure vegetarian diet, recite the Buddha's name, and abandon her selfish, jealous, negative habits. She will love her husband, children, and other people more. Those who want to nurture this great love, can experience the death rehearsal to observe and increase our affection towards human beings and life.

Often after an illness or an accident, the person who had the near-death experience will practice diligently, with delight, shouting, “I am happy to live and I will love everyone,” They feel this on the street or at the hall of this Huong Sen Temple—everyone is lovely. There will be no enemies and no one to hate.

This life is so short that we must quickly express our affection to someone or to this life, because life has so many things to love. We will speak the love, ready to sacrifice our body and mind to serve others, considering this “selfness” is a grain of sand. Therefore, visualize the impermanence of death, and practice the experience of death to help us to grow the love of life and all species.



Bhikkhunī Giới Hương, Quảng Trí, Tịnh Bình and Chánh Hào  
Meditating at Jeta Monastery donated by Anathapindika  
where Venerable Ananda planted a Bodhi branch.

## Chapter 7

### **Love Is the True Happiness**

There is a Vietnamese folk saying, “When one horse is sick, the herd does not graze.” This means when we scowl, are upset, not affectionate, not expressing love, we think in our hearts nobody knows, but we make the atmosphere of the whole family, the whole hall, and the whole pagoda anxious and worried. The happy atmosphere of the collective or community becomes stained with our anger. If we are present in peace, loving-kindness and happiness, then the people in temples, families, halls, and offices receive the protective love, peace, joy and as a result, their spirits are lifted. Then, we gain great merit from creating positive feeling for our families, collectives and the masses. Also, this positive behavior can consume our small bad karma from the past.

Tenzin Gyatso, the 14th Dalai Lama, taught, “Life is too short to live in regret. So, let’s love those who treat you well and pray for those who treat you poorly.”<sup>9</sup> Let’s express kindness to anyone no matter how they treat us.

---

<sup>9</sup> Tenzin Gyatso, the 14th Dalai Lama.  
<https://vn.dalailama.com/the-dalai-lama/biography-and-daily-life/brief-biography>

Thank to that, we can nurture the seed of compassion all the time.

Let's say the words of love and understanding are the art of true living and happiness. A little girl felt this value, so she exclaimed, "I love my brothers and sisters; if they make me fall, I will bite my lips tightly and try not to cry. If I cry, the whole family will be worried and sad. I also know how to show my care when I am very sick, but whenever I see my mother, father, brothers, and sisters, I try to be refreshed so that everyone can feel secure without anxiety." When we have a happy or peaceful appearance, the whole temple, family and community enjoy our uplift, and thus the merit will be accumulated which can eradicate our own small bad karma. **To give the affection is to know how to express the art of living, the art of the true happiness to others.** This little girl knows how to express the art of loving with her family in a kind and lovely act.

There were two elderly grandparents enjoying the happiness of old age by taking care of each other. She has rheumatism and can't paint her toenails. So, he helps her, even though he also had a backache.

A little child realizes that "My parents go to work all day. Every time they come home, they always say 'I love you.'" It seems love is something very happy, hence the parents remind each other every day.

This is true happiness in this life. Life will always be counted by smiles and joy.





Sera Monastery, Tibet, September 9th, 2019.

## Chapter 8

### Conclusion

One day the Buddha passed by a big old tree. He turned to ask Venerable Ananda:

“Ananda, is this an old or small tree?”

A: Blessed One! This is the largest ancient tree in the region.”

Question: “So, does the tree itself grow bigger and bigger over time?”

A: “Yes, Blessed One. Due to time, it gradually grew.”

Our life is like an old tree, a place full of sentimental seeds watered and cherished for days. In Buddhism, it is called the source of compassion and is performed to grow bigger and stronger every day.

The affection is manifested by small gestures of gentle caring or words that are very comforting, as the sun. Kind words can dispel discomfort, is a good remedy for pain, is the miraculous key that can open the maze of the mind to make life more lovely. The miracle will come to those who are truly kind to each other; the more giving, compassion, the more reaping the sentiment.

The human being is a pendulum between resentment and love. Please practice quiet contemplation on spreading

love. There are many unfortunate lives around us and we are living in the warm arms of our beloved ones. We should “Cherish what we have and learn how to share it with others.”

We must love all species and everything on earth. If we can love the person sitting next to us, we will open our hearts to other persons and all species of the earth. Miracles are not miraculous; it is our love that grows more and more like an old tree, bigger over time, as the Buddha taught.

The bad realm is created for and waits for hearts that don't care for others. The good realm is created for and wait for tender hearts that care for others. Giving compassion, receiving compassion, and knowing how to be compassionate is the true happiness. If we have not yet been able to offer someone an apology, thank you, or affectionate words, then say it immediately to avoid regrets. We love this life because there are so many things to love.

*Summer Sunshine*

Huong Sen Temple Library

*Fourth Full Moon of the Mouse Year, 2020*

**Thích Nữ Giới Hương**



Touching bell and praying at Tashilundo Monastery,  
Shigatse, September 10th, 2019.

## APPENDIX A

# Thirty Famous Sentences About Compassion from Zen Master Thích Nhất Hạnh

Zen Master Thích Nhất Hạnh<sup>10</sup> is the most influential Buddhist leader in the world. He traveled around the world to teach and write over 100 books on Buddhism. His teachings are full of figures and reflections, very close and practical to life. Zen Master Thích Nhất Hạnh has dedicated his whole life to Buddhism, wishing to bring happiness to everyone. Let's read his thirty teachings about compassion to make you happier:

1. Understanding the pain of others is the greatest gift you can give them. Understanding is another name for love. If you cannot understand, you cannot love.

2. Just as a gardener knows how to use fertilizer to produce beautiful flowers, practitioners know how to take advantage of suffering to create happiness.

---

<sup>10</sup> 30 Famous Sentences about Compassion of Zen Master Thích Nhất Hạnh,  
<https://kienthuc.net.vn/tham-cung/30-cau-noi-cua-thien-su-thich-nhat-hanh-giup-ban-song-hanh-phuc-hon-661830.html>

3. Freedom is achieved through practice and habit. You have to train yourself to walk like a free person, sit like a free person and eat like a free person. We have to practice.

4. Saying "I love you" i.e., "I can bring you peace and happiness." To do that, first, you must be the person who has found those things.

5. A person who is angry is unable to resolve his grief. They are the first victim of that grief, and you are the second. Understanding this, compassion will blossom in the heart and anger will vanish. Don't punish them, instead, say something, do something to ease the grief.

6. We are created from light. We are children of light. We are children of the sun god.

7. Each of us should ask ourselves: What do I really want? Become the number one success? Or simply a happy person? To succeed, you may have to sacrifice your happiness. You may become a victim of success, but you are never a victim of happiness.

8. Walk as if you were kissing the earth with your feet.

9. When a person hurts you, because of their own deep pain inside, their suffering is overflowing. They do not deserve to be punished. They need help.

10. Sometimes joy brings smiles. But sometimes, it is the smile that brings joy.

11. Happiness is to be yourself. You do not need to be acknowledged by others. You just need to accept yourself.

12. Because you are living, everything can be true.

13. Let's smile, breathe and walk slowly.

14. Every morning I wake up, I smile. Twenty-four new hours are ahead of me. I vow to live for every moment and consider everything with a compassionate gaze.

15. The seeds of suffering in you may be strong, but don't wait until all the suffering is gone before you allow yourself to be happy.

16. Many people believe that excitement is happiness. But when it is too noisy, there will be no peace. True happiness is based on peace.

17. My actions say who I am.

18. Hope is very important. It makes the present less harsh. If we hope that tomorrow will be better, we will endure today's hardships.

19. If you love someone but rarely spend time with them, it is not true love.

20. Your love must make your lover feel free.

21. The present moment is filled with joy and happiness. As long as you pay attention, you will see them.

22. I promise myself that I will enjoy every moment that life gives me.

23. All your thoughts, words, and actions have your own mark.

24. People suffer because of prejudice. When we see things more openly, we are free and there is no more suffering.

25. If we are peaceful, we are happy, we can laugh. And everyone in the family and in society can enjoy the joy of our own peace.

26. The source of love lies deep within each of us. We can help others to be happy. A word, an action, and a thought can also alleviate sadness and increase happiness for others.

27. I have arrived. I am at the place to live. My destination is every step.

28. We need to learn how to rest and relax. It helps prevent disease and reduce stress. It helps us have a clear mind to focus on solving problems.

29. Every breath, every step we take can be filled with peace, happiness, and serenity.

30. Silence is the core. We need to be quiet as we need air, as a tree needs light. If our mind is always full of words and thoughts, where do we get space for ourselves?





Temple roof in the Green Garden, Fuji Temple, Putuo Shan, September 13rd, 2019.

## APPENDIX B

# Sixteen Famous Sentences of Compassion From Tenzin Gyatso, the 14th Dalai Lama

1. If possible, let's help love others. If not, at least not harm anyone; we should not hurt anyone.

2. If you want others to be happy, you should practice compassion. If you want to be happy, you should practice compassion.

3. My religion is very simple. It is kindness.

4. We may live without religion and meditate, but we cannot be without humanity.

5. We never achieve happiness in the world, except that we really have peace in ourselves .

6. If you do not love yourself, you cannot love others. If you don't have compassion for yourself, you cannot develop compassion for others.

7. We must recognize that the suffering of a person or a nation is also the common suffering of mankind. We have to admit that the happiness of a person or a nation is also the happiness of mankind.

8. The creatures living on this planet, whether human or animal, are dedicated to the beauty and prosperity of the world.

9. Love, forgiveness, and generosity are not signs of weakness, but are actually a manifestation of strength.

10. Every day when you wake up, think that today I am lucky to be alive, I have a precious human life, I will not waste this life.

11. We need a little more compassion. If we cannot have compassion, no politician or magician can save the planet. This world will be chaotic.

12. True happiness comes from contentment and inner peace. Internal satisfaction and peace can only be achieved through the development of the altruistic spirit out of love, compassion and the elimination of selflessness, selfishness, and greed.

13. Although I realize that my Buddhism helps us to generate compassion, even for those we consider to be enemies, I firmly believe that people can develop goodwill and a sense of universal responsibility with or without religion. As the years went on, I became increasingly convinced that ignoring religious-philosophical differences, we could work together. Each religion aims at the service of human life, so different religions can work together to serve humanity and contribute to world peace.

14. Going away, you appear just like the date. When the day has passed, the new day will come again. The important

thing is to make everything meaningful: A meaningful friend or a meaningful day.

15. Helping others is necessary, not only in our prayer time but also in our daily life. When we realize that we can help people, the minimum thing we can do is stop the hurtful actions immediately.

16. Life is too short to live in regret. So, love the people who are good to you and pray for those who treat you badly.



Bhikkhunī Giói Hương (left third), Rev. Hương Tích and Buddhists at Jokang Temple (where the Dalai Lamas used to live) in Tibet, September 8th, 2019.

**HÃY NÓI LỜI YÊU THƯƠNG**

## MỤC LỤC

Lời giới thiệu

I : Yêu thương là hãy nhận ra giá trị lẫn nhau .....	57
II : Yêu thương nghĩa là hiểu và thương .....	67
III : Cho hơn nhận là biểu tượng của yêu thương .....	71
IV : Hãy nói tiếng yêu thương với người thân của mình .....	87
V: Năm giới là tiếng nói của yêu thương .....	84
VI : Trải nghiệm chết thử để tăng tình yêu thương cuộc sống .....	87
VII : Yêu thương là hạnh phúc đích thực .....	89
VIII : Kết luận .....	92

## PHỤ LỤC

A : 30 Danh ngôn về yêu thương của Thiền sư Thích Nhất Hạnh .....	95
B : 16 Chân ngôn yêu thương of Tenzin Gyatso – Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 <sup>th</sup> .....	100

Tủ Sách Bảo Anh Lạc

## LỜI GIỚI THIỆU

Có những người làm vợ, làm chồng hay anh chị em trong một gia đình, sống cạnh nhau trong thời gian dài nhưng ít bao giờ biết nói tiếng yêu thương với nhau. Từ trong lòng, họ vốn cảm thấy ít ai hiểu mình, ít ai thương mình, ít nhận ra giá trị lẫn nhau, tìm không có người tri kỷ đồng cảm, nên họ thường sống trong sự trống vắng, trầm cảm, tự kỷ, thiếu sự hiểu và thương. Trong thời đại này, ngoài xã hội cái gì cũng có như xe hơi sang trọng, nhà lầu trên không, vi tính, ipad, cellphone, internet, robot, bom nguyên tử, máy bay tàng hình, tàu vũ trụ lên không gian mặt trăng, sao Hỏa,... thật hiện đại phi thường, nhưng trong đời sống hàng ngày lại thiếu vắng những lời yêu thương căn bản. Cho nên, chúng ta sống trên hành tinh này cần bày tỏ trái tim yêu thương, lòng vị tha, tiếng nói cảm ơn để đời trở nên đẹp hơn. Đó là lý do cuốn sách nhỏ **“Hãy Nói Lời Yêu Thương”** (Words of Love & Undertand) này có mặt.

Trân trọng giới thiệu đến quý độc giả xa gần và kính xin quý thiện hữu tri thức hoan hỉ bỏ túi cho những thiếu sót không thể tránh khỏi.

Nhân dịp này, chúng tôi cũng xin trân trọng cảm ơn Sư cô Viên Quang, Sư cô Liên Hiếu, Phật tử Thanh Phi và Pamela C. Kirby (biên tập viên làm trợ lý cho việc dịch, đọc, thiết kế và xuất bản).

Thành kính tri ân.

Rằm tháng Tư, năm Canh Tý 2020,

Perris, California.

**Thích Nữ Giới Hương**



Đức Phật Chuẩn Đề (hóa thân của Quan Âm) ngàn mắt ngàn tay, Tại  
Vạn Niên Ni Tự, Nga Mi Sơn, ngày 05 tháng 09 năm 2019.



## HÃY NÓI LỜI YÊU THƯƠNG

### I. YÊU THƯƠNG LÀ HÃY NHẬN RA GIÁ TRỊ LẤN NHAU.

Tình yêu phải hội đủ các yếu tố của bốn vô lượng tâm (từ bi hỉ xả), nói chung là tình thương. Từ bi là khả năng đem lại hạnh phúc cho nhau. Yêu thương ai là phải làm cho người ta bớt khổ, bớt nói những lời chua chát, buộc tội, lên án. Phải thực hành phép quán bốn vô lượng tâm thì sẽ có phép lạ, có sự lắng dịu trong thân tâm, bớt nói câu kính, chua chát buộc tội, lên án, biết yêu thương và nhận ra giá trị của những người thân và những người xung quanh.

Một em bé tiết lộ, chắc bố em ngại nói tiếng yêu thương vì nhìn bố thì biết, bố không dám nói yêu mẹ trực tiếp, mà cứ mỗi năm có 365 ngày phải chờ đến ngày lễ tình yêu, ngày 14 tháng 2 Valentine mới dám mua thiệp có in câu “Anh Yêu Em” (I Love You). Ý của bé muốn bố mẹ hãy nhận ra giá trị với nhau mỗi ngày và bày tỏ tình yêu thương mỗi ngày, không phải đợi đến ngày Valentine.

Chúng ta hay có thói quen lịch sự thường cảm ơn những người ngoài, người lạ vì họ giúp chúng ta tí việc như nhờ sửa xe, nhà bếp, giải giùm bài toán, hỏi đường hay hướng dẫn vi tính giùm, nhưng với cha mẹ, vợ, chồng, anh, chị, bạn bè, từng giúp đỡ mình hàng ngày, chăm sóc chúng ta từng li từng tí thì mình tỉnh bơ, thiếu sự bày tỏ thổ lộ lòng biết ơn. Cho nên, những câu cảm xúc như: “Con yêu mẹ

lắm!', “Anh chị của em thật tuyệt vời!”, “Bạn rất tốt với mình”, vv... rất cần thường xuyên bộc lộ. Những lời yêu thương này có giá trị của những lời cảm ơn tri ân, tác dụng của nó khiến chúng ta vui và những người thân thương xung quanh cũng hạnh phúc.

Có một câu chuyện về người chồng hành hạ và không tha thứ cho người vợ lỗi lầm. Ông có một gia đình hạnh phúc, vợ đẹp, học thức và hai con ngoan ngoãn, phút chốc bỗng tan tành khi ông khám phá vợ mình tình tứ với nhân viên tài xế của ông. Vì gia thế môn đăng hộ đối, giàu có, địa vị xã hội, được nhiều người kính trọng, nên không thể ly dị, dù bà xin chia tay để đường ai nấy đi. Mỗi ngày ông trả thù bằng cách mở băng thu âm những lời tình tứ của bà với nhân tình cho bà nghe. Nghe mỗi ngày, bà phải chịu đựng cảm thấy xấu hổ, tội lỗi khi đối mặt với chồng, riết rồi bà cảm thấy không lối thoát và bị đè nhân phẩm, sống không được tha thứ, yêu thương nên bà trở thành bệnh, bệnh điên và phải vô nhà thương điên ở.

Có 1 câu chuyện nữa cũng nói về bệnh ghen và hành hạ lẫn nhau. Một bà Phật tử siêng tu, từ thiện cũng nhiều, ăn chay, tinh tấn tụng kinh, ngồi thiền cũng nhiều, nhưng có bệnh hay ghen chồng. Ông đã sám hối tội ong bướm với phụ nữ rồi, nhưng bà cứ mỗi ngày ăn cơm là đay nghiến ông hoài, nhưng may quá ông chưa điên và chỉ cười nhẩn chịu tánh lầm bầm của vợ mình thôi.

Qua hai câu chuyện cho thấy, thiếu tình yêu thương thì gia đình sẽ dễ bị đổ vỡ, mất hạnh phúc. Tenzin Gyatso, Đức Đạt Lai Lạt Ma Thứ 14<sup>th</sup> dạy rằng: “Chúng ta cần từ bi hơn

một chút nữa. Nếu chúng ta không thể có từ bi thì không có chính trị gia hay ảo thuật gia nào có thể cứu hành tinh này. Thế giới này sẽ loạn.”<sup>11</sup> Xã hội thiếu tình yêu thương thì dù chính trị gia, tỷ phú hay nhà pháp thuật nào hay đến đâu, cũng khó thể cứu vãn hành tinh này vì chỉ toàn hận thù, ganh ghét và hành hạ lẫn nhau. Chúng ta cần nên có tình thương thêm chút nữa, nếu chúng ta chưa phát huy. Nếu tâm đầy hận thù và không yêu thương sẽ ảnh hưởng đến toàn gia đình, xã hội và cộng đồng xung quanh, bởi lẽ khổ đau hay hạnh phúc của một người cũng là khổ đau chung của nhân loại. Ca dao có câu: “Một con ngựa đau, cả tàu bỏ cỏ”. Khi chúng ta cau có, khó chịu trong lòng, không từ mẫn, không bày tỏ tình thương, chúng ta tưởng trong lòng mình không ai biết, nhưng không ngờ chúng ta làm không khí của toàn gia đình hay toàn hội trường, toàn công ty xì mạt theo mình, mất không khí vui của tập thể, khiến tập thể bận lòng.

Cuộc đời quá ngắn mà cứ sống trong hối tiếc giận hờn. Vậy nên, hãy yêu thương người cư xử tốt với mình và cầu nguyện cho ai xử tệ với mình. Hôm qua chúng ta đã trao cho nhau tình yêu thương và nụ cười yêu thương, lý do đơn giản vì cuộc đời quá ngắn. Con người là quả lắc giữa tình

---

<sup>11</sup> Nếp sống tinh thức của Đức Đạt Lai Lạt Ma, Chương 8. Quan điểm về Từ bi, Sân giận. Thích Nữ Giới Hương sưu tầm từ nhiều sách và chuyển từ Anh ngữ sang Việt ngữ. Tr 165. Ananda Viet Foundation. 2019.

<https://thuvienhoasen.org/a30288/nep-song-tinh-thuc-cua-duc-dat-lai-lat-ma-xiv-tron-bo-2-tap>.

thương và oán hận, giữa nụ cười và nước mắt, như chuyện ghen tuông và trân trọng. Vì vậy, chúng ta phải khôn ngoan chọn nuôi dưỡng những tánh cách tích cực và thánh thiện; đừng để những tâm tiêu cực làm chủ lấy mình để rồi hành hạ và căm thù nhau như câu chuyện ở trên, ông chồng hành hạ bà vợ mỗi ngày bằng cách cho bà nghe máy thu âm lời tình tứ sai phạm, để bà vợ phải xấu hổ, khóc, khổ và như bị giết lần mòn để cuối cùng không sống nổi cùng chồng, phải vô nhà thương điên.

Có câu chuyện một người đàn ông có vợ đến gặp bác sĩ giải tỏa tâm lý căng thẳng, áp lực trong cuộc sống của một ông chồng. Người chồng than phiền vì nói vợ làm nội trợ ở nhà là không làm gì hết, trong khi anh phải đi kiếm tiền vất vả cả ngày. Bác sĩ tâm lý hỏi:

BS hỏi: Anh làm gì để kiếm sống?

Người chồng: Làm kế toán ở một ngân hàng

Hỏi: Thế còn vợ anh?

Đáp: Cô chả làm gì cả. Cô chỉ ở nhà nội trợ thôi.

Hỏi: Vậy ai ở nhà làm bữa ăn sáng cho cả gia đình?

Đáp: Vợ tôi vì cô chả có làm gì cả.

Hỏi: Cô thường thức dậy mấy giờ sáng để làm bữa ăn sáng cho cả gia đình?

Đáp: Khoảng 5g sáng cùng với tiếng chuông chùa cạnh bên. Sáng ngủ dậy trước 5g, lo dọn dẹp sạch sẽ hết rồi mới chuẩn bị điể tâm sáng.

Hỏi: 3,4 đứa con của anh đến trường bằng cách nào?

Đáp: Vợ tôi đưa chúng đến trường, vì cô ấy chẳng làm gì cả mà.

Hỏi: Sau khi rước bọn trẻ về nhà, vợ anh làm gì?

Đáp: Cô ấy đi chợ, rồi về nhà giặt giũ nấu ăn. Bác sĩ biết rồi đó, cô ấy đâu có phải đi làm công sở giống tôi.

Hỏi: Chiều tối, sau khi đi làm về thì anh làm gì?

Đáp: Nghỉ ngơi. Tôi quá mệt với công việc kết toán cả ngày rồi.

Hỏi: Thế còn vợ anh làm gì sau đó?

Đáp: Cô ấy nấu bữa ăn tối, cho con ăn, dọn bữa cho tôi, rửa bát, lau dọn nhà cửa, cho con đi tắm rồi cho chúng đi ngủ.

Từ câu chuyện trên, chúng ta thấy ai là người làm việc nhiều hơn ở đây. Tất cả những gì mà một người vợ làm là để phục vụ gia đình từ sáng sớm tinh mơ đến tối mịt, đều được gọi là “chẳng làm gì cả.”

Phải, nội trợ không phải là công việc yêu cầu trình độ học vấn, bằng cấp, cũng chẳng có chút tiền đồ thăng tiến, nhưng vai trò của người nội trợ là cực kỳ quan trọng. Bởi lẽ, không có người vợ thì mái ấm gia đình không thể thành lập và tồn tại. Hãy trân trọng vợ của bạn, bởi những gì cô ấy hy sinh cho bạn và gia đình bạn. Hình bóng người phụ nữ làm vô số công việc thầm lặng sau lưng người đàn ông hay người chồng, công đức đó không thể đo đếm được.

Câu chuyện nhắc nhở chúng ta về việc hãy trân trọng vai trò lẫn nhau trong quan hệ vợ chồng. Vợ có thể không

có công việc công sở như người chồng, nhưng cô ấy cũng vất vả chẳng kém gì bạn cả.

Vị bác sĩ kiêm nhà tâm lý học phân tích với người chồng rằng người vợ chính là vận khí của gia đình, hạnh phúc, yên ổn giàu sang, phúc báu hay không là ảnh hưởng bởi người phụ nữ. Nhà cửa sạch sẽ gọn gàng, thoáng khí, trong sáng sẽ trực tiếp liên quan đến đời sống và sự nghiệp của người chồng và các con cái. Cho nên, việc thu dọn nhà cửa là việc quan trọng. Vợ anh làm quần quật từ sáng tới tối, từ việc nhà, bếp núc, việc của anh, việc hai trẻ, vừa làm mẹ, làm vợ, làm cô giáo... bù đầu không rảnh mà anh than phiền nói chẳng làm gì cả. Dù cô không đi làm kiếm tiền như anh, nhưng nếu không có cô thì anh và hai đứa trẻ không được tươm tất vì không ai lo. Việc của cô là hàng ngàn hàng trăm việc trong khi anh chỉ có một việc đi làm về ăn, xem báo, coi tivi, hưởng thụ chat với bạn bè... mà anh nói cô không làm gì là sao? Người vợ luôn thấu hiểu, thương chồng con, im lặng đứng sau chồng và con để lo cho họ mà không cần ai tán dương hay nêu ra. Người vợ đã giữ lửa, để anh và con sau việc làm và học tập cảm giác muốn về nhà trong tình yêu thương quan tâm của vợ đang đợi mà anh nói vợ chẳng làm gì là sao?

Thật ra, anh hãy học cách thương yêu vợ. Anh khó thể thành công, nếu không có bóng người phụ nữ sau lưng. Vai trò nội trợ của vợ cực kỳ quan trọng, sự hy sinh của vợ, vợ yêu thương lo chồng con đến thế, dù chồng không coi trọng nghề nội trợ của nàng.

Anh tránh đừng làm cho người phụ nữ của mình bị tổn thương (cũng như người vợ tránh đừng làm cho người đàn ông của mình bị tổn thương). Hãy nói lời yêu thương lẫn nhau thay vì chê bai trách móc hạ giá trị lẫn nhau. Hãy thương yêu, chăm sóc, mỉm cười với nàng mỗi ngày, mỗi lúc có thể (chồng rót nước cho vợ trong khi vợ xới cơm cho chồng), vì chính chồng và vợ làm cho cuộc sống gia đình lẫn nhau đẹp hơn. Xin hãy nhận ra giá trị lẫn nhau.

Một người đàn ông hay một người chồng hãy biết là khi vợ im lặng là nàng đang nghĩ rất nhiều; khi vợ nhìn bạn là nàng đang tự hỏi vì sao nàng yêu bạn đến thế, dấu cho bạn chẳng coi trọng nàng. Khi vợ bảo nàng sẽ ở bên bạn tức là nàng sẽ ở luôn bên bạn như một hòn đá trung thành. Đừng làm cho người phụ nữ của mình tổn thương, cư xử không phải với nàng, coi thường nàng. Hãy thương yêu, chăm sóc, mỉm cười với nàng mỗi ngày và mỗi lúc có thể vì chính nàng đã làm cuộc sống của người chồng đẹp hơn với nhiều bông hoa ý nghĩa.

Nào bây giờ chúng ta chuyển đề tài, hãy học cách yêu thương của đứa bé 5 tuổi. Người mẹ hỏi đứa con trai bé bỏng của mình: Nếu hai mẹ con chúng ta đang khát nước và chỉ có 2 quả táo thì con sẽ làm gì? Cậu bé trả lời: “Con sẽ cắn mỗi quả táo một miếng mẹ ạ.” Mẹ không la mắng, nhưng thở dài buồn vì con tham ăn, không biết để phần một quả cho mẹ. Dù buồn như vậy, nhưng mẹ cũng gượng cười mà nhẹ nhàng hỏi tiếp, vậy con cắn để làm gì? Bà bật khóc khi nghe đứa bé trả lời: “Dạ con muốn thử và dành quả ngọt nhất dành cho mẹ.”

Hãy học cách ban tặng như chuyện chàng trai thí mắt: Có một cô gái mù không có gì trong tay, ngoài tấm chân tình của cậu bạn trai tốt bụng. Anh sẵn sàng làm tất cả mọi thứ vì cô gái. Một ngày nọ anh hỏi cô: “Vào ngày mà em nhìn thấy anh, em sẽ lấy anh chứ?” Cô gái tự tin: Vâng! Tất nhiên rồi.

Rồi thời gian trôi qua, số phận may mắn cũng đến với cô, mỉm cười với cô. Cô nhận được tin mình sẽ được cấy ghép giác mạc từ một người ẩn danh hiến tặng. Ngày nhìn ánh sáng đầu tiên, cô nhận ra rằng người yêu chăm sóc mình bấy lâu là một chàng mù. Khi anh cầu hôn, cô gái cảm động vì đôi mắt không sáng của anh và cô biết rằng, đôi mắt hiện tại trên thân của mình chính là đôi mắt của anh. Chàng trai nói với cô gái: “Em hãy chăm sóc đôi mắt anh cho thật tốt nhé. Chúc em có một tương lai sáng rỡ trước mắt.” Cô gái rớt nước mắt và nguyện suốt đời chăm sóc cho anh để đền bù sự hy sinh cho tình yêu này.

Cuộc sống như một tấm gương, nếu chúng ta cau mày, gắt gỏng thì gương cũng sẽ cau mày, gắt gỏng với mình. Nếu chúng ta hy sinh phục vụ người khác, bày tỏ tình thương chăm sóc người khác như chàng trai và cô gái mù, thì gương cũng sẽ mỉm cười với chúng ta. Vì vậy, trong cuộc sống:

Hãy đếm những nụ cười. Đừng đếm những giọt nước mắt.

Hãy đếm những hạnh phúc. Đừng đếm những tai họa.

Hãy đếm những gì ta đạt được. Đừng đếm những gì ta mất.

Hãy đếm những niềm vui. Cố gắng quên đi nỗi buồn.



Hãy đếm những ngày khỏe mạnh. Cố gắng quên đi bệnh hoạn.

Hãy đếm những bạn tốt. Cố gắng quên đi kẻ thù.

Thế nên, chúng ta hãy đếm và trân trọng những tình thương và nên tặng nhau những vật phẩm yêu thương có thể.

Một bé gái tâm sự: Bố mẹ cháu thương nhau lắm, hề mẹ xới cơm cho bố thì bố gấp thức ăn cho mẹ. Hễ bố dọn bàn thì mẹ rửa chén. Hễ bố lật rau thì mẹ nấu canh... Như vậy, chính cháu nhỏ cũng nhận thấy rằng hai bên phải có bổn phận và bày tỏ thương yêu cho nhau, chứ không có chỉ một bên phục vụ hoài.

Chị cháu cũng yêu thương cháu, cho cháu chiếc áo cũ, chị mặc chật bung cả nút áo. Vì nếu không thương cháu thì chị lấy áo cho người hàng xóm hay cô bạn thân trong lớp của chị rồi.

Chú chó kiki trong nhà cũng yêu cháu vì hay liếm mặt cháu, hôn chân cháu và đi theo quấy đuôi với cháu khi cháu về nhà. Cả nhà đều yêu thương cháu. Cháu cũng yêu thương cả nhà, nhưng mẹ yêu bố hơn cháu vì bố mặc áo đi làm hai ngày rồi mà mẹ vẫn khen bố đẹp trai, thơm mùi hương và hấp dẫn. Còn cháu mặc áo mới đi có một vòng, vừa về tới nhà, mẹ mắng vào mặt: “Cởi áo ra thay áo khác; con bản như ma lem.”

Những câu chuyện nhỏ nhỏ như trên, cho thấy khi trái tim tràn đầy tình thương được biểu lộ cụ thể qua từng cử chỉ, lời nói thì tình yêu, nụ cười và hạnh phúc sẽ hiện diện khắp nơi trong gia đình và xã hội.



Ni sư Giới Hương (thứ ba từ trái) và Phật tử ở tháp Phật tại Tu viện Sera, Tây Tạng, ngày 05 tháng 09 năm 2019.

## II. YÊU THƯƠNG NGHĨA LÀ HIỂU & THƯƠNG

Chúng ta có thể giúp người khác an vui qua thân khẩu ý của mình. Suy nghĩ được biểu lộ ở lời nói và hành động có thể làm vui nỗi buồn và tăng hạnh phúc cho người khác. Cách học thấu hiểu nỗi đau của người khác là món quà to lớn nhất mà chúng ta có thể trao tặng cho họ. Thấu hiểu hay thông cảm là tên gọi khác của yêu thương. Nếu chúng ta không thấu hiểu thì làm sao chúng ta có thể yêu thương. Cho nên, hiểu và thương là hai yếu tố tâm linh cần thiết và có liên đới nhau. Hiểu biết là trí sáng và thương yêu là lòng từ. Trong kinh Phật có câu: “Bi trí đầy đủ gọi là Phật,” nghĩa là ai có đủ hai cội nguồn của tình thương và trí tuệ, vị đó là bậc thánh thiện siêu xuất thế gian dù đang sống giữa thế giới này.

Ở ngoài xã hội cũng vậy, chúng ta không sống một mình tự lực hết mọi mặt mà phải sống liên đới kết hợp với người khác trong một gia đình hay một tập thể. Mỗi người mỗi tánh, “trăm người ngàn ý” nên phải hiểu (có trí tuệ) và phải quan tâm (lòng từ) lẫn nhau thì mới nhẫn chịu và thương nhau. Không hiểu không thương thì gia đình, xã hội và đất nước càng gây khó chịu, đau khổ, náo loạn hay chiến tranh lẫn nhau mà thôi.

Sư ông Nhất Hạnh<sup>12</sup> dạy rằng: Thức dậy vào mỗi buổi sáng, ngay khi mới thức dậy, bạn có thể mỉm cười liền lập

---

<sup>12</sup> Thiên tập cho người bận rộn. Sư ông Nhất Hạnh. Làng Mai. France: Nhà Xuất Bản Thanh Niên.  
<https://langmai.org/thien-duong/thien-tap-cho-nguoi-ban-ron>.

tức, nụ cười này mang tính giác ngộ; bạn ý thức là một ngày mới được bắt đầu và hăm bốn giờ tinh khôi là món quà mà sự sống đang hiến tặng cho bạn, hãy cùng yêu thương nhau. Đó là tặng phẩm quý giá nhất:

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

Mỗi sáng thức dậy, chúng ta mỉm cười. Hai mươi bốn giờ mới mẻ đang ở trước mắt, chúng ta nguyện sống trọn cho từng giây phút và xem xét mọi thứ bằng ánh mắt hiền và thương. Chúng ta hứa với lòng mình rằng sẽ vui sống với từng phút giây mà đời ban cho mình. Nếu chúng ta bình an và đầy tình thương thì chúng ta sẽ hạnh phúc, sẽ mỉm cười và mọi người trong gia đình, chùa chiền, công sở và xã hội có thể hưởng niềm vui chính từ sự bình an và tràn trề tình thương của chúng ta.

Cội nguồn của tình yêu nằm sâu trong sự thấu hiểu của mỗi chúng ta, chúng ta có thể giúp người khác hạnh phúc. Một lời nói, một hành động, một suy nghĩ cũng đóng vai trò cần thiết trong việc làm vơi nỗi buồn và tăng hạnh phúc cho người khác.

Chuyện có một thanh niên nọ rất đẹp trai, học giỏi, con nhà giàu, tốt nghiệp trường đại học nổi tiếng, lấy một cô gái bình thường, không cao, không trắng trẻo xinh đẹp, trong khi biết bao cô gái giàu có, trí thức, trẻ trung tươi như hoa theo đuổi yêu thương chàng. Mẹ hỏi vì sao? Chàng trả lời

rằng, vì mỗi lần chàng làm thơ và đọc cho nghe thì cô gái nọ chăm chú lắng nghe, nhận xét sâu sắc thấu hiểu tâm tư của chàng, hai tâm hồn như giao nhau, hiểu nhau. Như vậy, chàng chọn vợ không phải vì sắc đẹp bề ngoài mà bởi sự lắng nghe và thấu hiểu bên trong lẫn nhau. Do vậy, Đức Phật dạy “có hiểu mới có thương”, tình yêu phải xây dựng từ sự hiểu biết, giống như từ bi phải gắn liền với trí tuệ. Nếu chúng ta không thể nhìn rõ hoàn cảnh thì chẳng thể yêu thương. Đôi khi niềm vui mang tới nụ cười, nhưng cũng đôi khi chính nụ cười mang tới niềm vui.

Do đó, đạo Phật dạy “Có hiểu mới có thương, tình yêu phải làm bằng sự hiểu biết.” Vì vậy, muốn yêu thương phải hiểu, từ bi gắn liền với trí tuệ, không hiểu không thể yêu thương sâu sắc và đích thực. Hiểu chính là nền tảng của tình yêu thương hay nền tảng của từ bi hỉ xả. Mỗi người có những nỗi niềm, khổ đau và bức xúc riêng. Nếu không hiểu sẽ không thương thì sẽ có giận hờn trách móc. Không hiểu, không thương, chúng ta sẽ làm cho người khác ngọt ngạt, khổ đau và nhiều khi phải chịu đựng đến suốt đời. **Được hiểu, được thương vốn là một nghệ thuật sống muôn đời của chúng ta.**



Tháp Fuji tại Phổ Đà Sơn (Putou Shan), Thượng Hải, ngày 12 tháng 09 năm 2019.

### III. CHO HƠN NHẬN LÀ BIỂU HIỆN CỦA YÊU THƯƠNG.

Cuộc sống có ý nghĩa là sống hy sinh vì người khác, ban tặng cho người những điều gì có thể. Trong đạo Phật dạy có nhiều cách ban tặng, cúng dường, bổ thí như: Pháp thí (Dharmadàna), tài thí (dravyadàna), thân thí (kayadàna) và vô úy thí (abhayadàna). Pháp thí là ban tặng Phật pháp, san sẻ hiểu biết. Tài thí là ban tặng tiền bạc, vật chất. Thân thí là ban tặng thân mạng bao gồm máu, tim, thận... từng bộ phận của cơ thể. Vô úy thí là ban tặng sự không sợ hãi, bình an, yên ổn cho người khác. Bổ thí ban tặng như vậy mà không đòi hỏi họ phải thù đáp lại, không yêu cầu phải “đào qua lý lại” như vậy là chúng ta đã có tình yêu thương rộng lớn, thương người khác và vì người khác hơn là tự ngã, tự lợi.

Không hẳn phải đợi giàu có tiền nhiều, phải có vật chất mới ban tặng, như trên vừa nói, còn có cái ý nghĩa hơn đó là ban tặng món quà tinh thần lâu dài của “pháp thí”. Pháp thí này được thể hiện qua thân giáo (dùng thân nghiêm chỉnh oai nghi giới hạnh để làm gương sáng), khẩu giáo (dùng ngôn ngữ để hướng dẫn) và ý giáo (năng lực định tĩnh chánh niệm bên trong để cảm hóa người). Hạnh phúc an vui từ sự thanh tịnh tu tập và từ nội lực đó ban hạnh phúc an vui đó cho người khác. Đó là hình ảnh tuyệt đẹp của Đức Phật và Chư Tăng Ni đã và đang làm.

Trong Tăng chúng, có nhiều Thầy, nhiều Sư cô có học vị cao, đã từng có việc làm tốt, lương cao, địa vị đầy đủ, nhưng họ đã từ bỏ để tìm một hạnh phúc tinh thần cao thượng hơn. Nhiều người nghĩ rằng hạnh phúc được làm bởi tiền tài danh vọng, địa vị sắc dục, nếu không đạt được thì họ khổ. Chúng ta thử nhìn xem, trong xã hội có nhiều người đã có đầy đủ những tài sản vật chất đó, nhưng vẫn tiếp tục khổ đau và thậm chí có nhiều người đi đến chỗ tự tử. Cho nên, hạnh phúc chân thực chính từ niềm vui tinh thần, từ lòng từ bi và tình thương chân thực như Thiên Sư Nhất Hạnh dạy rằng: "Hạnh phúc chân thực chỉ có được khi ta được hiểu, được thương, và ta có khả năng hiểu và thương những người khác". Vì vậy, dù ta sống rất giản dị và tiêu thụ rất ít thì ta vẫn có thể hạnh phúc như thường. Chúng ta có thể ban tặng nhiều món quà tâm linh mà không cần vật chất.

Quý Thầy, Cô sống giản dị, thanh bần, không có tài sản, vật chất, tiền bạc riêng, nhưng rất hạnh phúc, nên vui tươi cả ngày. Nhiều người ngoài xã hội chưa tìm được việc làm thì vẫn có thể sống một cách đơn giản, tiêu thụ ít, và vẫn có thể hạnh phúc hơn người đang có nhiều tiền bạc, địa vị và quyền lực trong xã hội. Những người không có việc làm chắc chắn là khổ rồi, ngay cả những người có việc làm cũng vẫn khổ như thường. Như vậy, hạnh phúc chân thực có được là khi tình thương có mặt, nghĩa là chúng ta có hiểu và thương để giúp cho người khác bớt khổ.

Đó là bởi vì chư Tôn đức Tăng Ni sống trong sự hòa hợp và biết cách chế tác tình huynh đệ. Ngoài ra, Tăng già



thanh tịnh đệ tử của Đức Phật còn biết sống có ích và giúp người bớt khổ. Khi cho đi những gì chúng ta có, nhiều người tưởng mình bị bớt đi và mất hết, nhưng ngược lại chúng ta lại thu nhận được nhiều niềm hạnh phúc hơn, nhân cách cao thượng hơn, nhiều phước báu hơn, tự nhiên không cầu mà vẫn tự đến, vì cảm ân đức tự nhiên. Chúng ta sẽ bớt đi lòng ích kỷ hẹp hòi để trưởng dưỡng lòng thương yêu bao dung nghĩ đến người khác. Khi người khác an vui và hạnh phúc thì bản thân mình tự nhiên cũng được vui lây - một niềm vui nhẹ nhàng, thanh cao, chí khí từ sự “cho” và “ban tặng” của mình. Và như thế, một tập thể, một gia đình, một xã hội sẽ trở nên trân quý, trân trọng và đối xử tốt lẫn nhau. Chúng ta hãy nghe câu chuyện trên internet kể về vị giáo sư dạy học trò bố thí hai đồng tiền vàng cho người nông phu nghèo như sau:

Một hôm, một sinh viên trẻ có dịp đi dạo với giáo sư của mình. Vị giáo sư này vẫn thường được các sinh viên gọi thân mật bằng tên "người bạn của sinh viên" vì sự thân thiện và tốt bụng của ông đối với học sinh.

Trên đường đi, hai người bắt gặp một đôi giày cũ nằm giữa đường. Họ cho rằng đó là đôi giày của một nông dân nghèo làm việc ở một cánh đồng gần bên, có lẽ ông ta đang chuẩn bị kết thúc ngày làm việc của mình.

Anh sinh viên quay sang nói với vị giáo sư: "Chúng ta hãy thử trêu chọc người nông dân xem sao. Em sẽ giấu giày của ông ta rồi thầy và em cùng trốn vào sau những bụi cây kia để xem thái độ ông ta ra sao khi không tìm thấy đôi giày."

Vị giáo sư ngăn lại: "Này, anh bạn trẻ, chúng ta đừng bao giờ đem những người nghèo ra để trêu chọc mua vui cho bản thân. Em là một sinh viên khá giả, em có thể tìm cho mình một niềm vui lớn hơn nhiều nhờ vào người nông dân này đây. Em hãy đặt một đồng tiền vào mỗi chiếc giày của ông ta và chờ xem phản ứng ông ta ra sao."

Người sinh viên làm như lời vị giáo sư chỉ dẫn, sau đó cả hai cùng trốn vào sau bụi cây gần đó. Chẳng mấy chốc người nông dân đã xong việc và băng qua cánh đồng đến nơi đặt giày và áo khoác của mình. Người nông dân vừa mặc áo khoác vừa xỏ chân vào một chiếc giày thì cảm thấy có vật gì cứng cứng bên trong, ông ta cúi xuống xem đó là vật gì và tìm thấy một đồng tiền. Sự kinh ngạc bàng hoàng hiện rõ trên gương mặt ông. Ông ta chăm chú nhìn đồng tiền, lật hai mặt đồng tiền qua lại và ngắm nhìn thật kỹ. Rồi ông nhìn khắp xung quanh nhưng chẳng thấy ai. Lúc bấy giờ ông bỏ đồng tiền vào túi, và tiếp tục xỏ chân vào chiếc giày còn lại. Sự ngạc nhiên của ông dường như được nhân lên gấp bội, khi ông tìm thấy đồng tiền thứ hai bên trong chiếc giày. Với cảm xúc tràn ngập trong lòng, người nông dân quì xuống, ngược mặt lên trời và đọc to lời cảm tạ chân thành của mình. Ông bày tỏ sự cảm tạ đối với bàn tay vô hình nhưng hào phóng đã đem lại một món quà đúng lúc, cứu giúp gia đình ông khỏi cảnh túng quẫn, người vợ bệnh tật không ai chăm sóc và đàn con đang thiếu ăn.

Anh sinh viên lặng người đi vì xúc động, nước mắt giàn giụa. Vị giáo sư lên tiếng: "Bây giờ em có cảm thấy vui hơn lúc trước nếu như em đem ông ta ra làm trò đùa

không?” Người thanh niên trả lời: "Giáo sư đã dạy cho em một bài học mà em sẽ không bao giờ quên. Đến bây giờ em mới hiểu được ý nghĩa thật sự của câu nói mà trước đây em không hiểu: "Cho đi là hạnh phúc hơn nhận về".<sup>13</sup>

Tenzin Gyatso, Đức Đạt Lai Lạt Ma 14<sup>th</sup> dạy rằng “Nếu bạn muốn người khác được hạnh phúc, hãy thực tập từ bi. Nếu bạn muốn mình được hạnh phúc, hãy thực tập từ bi.”<sup>14</sup> Đúng vậy, nếu chúng ta sống thù hận hại người thì người chết chính là mình, bởi lẽ hại người chính là hại mình. Giúp người chính là giúp mình. Ban vui cho người, chính là ban vui cho mình. Thời gian sẽ trôi qua, không lấy lại được quá khứ, nhưng thời gian sẽ thật có ý nghĩa và ra quả tốt đẹp mỗi ngày nếu chúng ta sống hết lòng vì mọi người, lấy niềm vui của người khác làm niềm vui của mình. Từ đó, cuộc sống của chúng ta đáng được sống, đáng được ca ngợi, và nhịp đập trái tim yêu thương “hãy cho hơn là nhận” của mình luôn được tưới tẩm như nhà thơ Tố Hữu đã nói:

---

<sup>13</sup> Cho đi và nhận lại. M2M sưu tầm. <http://itplus-academy.edu.vn/CHO-DI-VA-NHAN-LAI.html>.

<sup>14</sup> Nếp sống tinh thức của Đức Đạt Lai Lạt Ma, Chapter 8. Compassion and Anger. Thích Nữ Giới Hương sưu tầm và chuyển từ Anh ngữ sang Việt ngữ. Tr. 165. Ananda Viet Foundation. 2019.

<https://thuvienhoasen.org/a30288/nep-song-tinh-thuc-cua-duc-dat-lai-lat-ma-xiv-tron-bo-2-tap>.

"Nếu là con chim, chiếc lá,  
Thì con chim phải hót, chiếc lá phải xanh  
Lẽ nào vay mà không trả,  
Sống là cho, đâu chỉ nhận riêng mình."

(Một Khúc Ca Xuân – Tố Hữu)

Vâng! Hãy cảm nhận rằng tình yêu, niềm hạnh phúc,  
nụ cười trong cuộc đời sẽ có khi trong lòng chúng ta tràn  
đầy tình thương yêu thương và sự hy sinh cho người khác.

Hôm qua chúng ta trao cho nhau tình yêu thương và nụ  
cười yêu thương.

Hôm nay chúng ta trao cho nhau tình yêu thương và nụ  
cười yêu thương.

Ngày mai chúng ta trao cho nhau tình yêu thương thì nụ  
cười yêu thương sẽ còn mãi.

Sư ông Nhất Hạnh<sup>15</sup> dạy rằng, đôi khi nụ cười được bắt  
nguồn từ những niềm vui, nhưng cũng có lúc niềm vui có  
được là nhờ nụ cười. Cuộc sống là một tấm gương, chúng  
ta gặt gồng cau mày thì gương cũng sẽ gặt gồng cau mày  
với mình. Hãy nói lời thương yêu chăm sóc thì gương cũng  
thương yêu chăm sóc và mỉm cười với mình.

Thể hiện tình thương là ban tặng lời nói mềm dịu, cử  
chỉ chăm sóc và nụ cười trên môi. Chúng ta sẽ tìm thấy giá  
trị đích thật của cuộc sống, nếu như chúng ta biết khơi dậy  
tình thương và nở nụ cười. Hãy nói tiếng yêu thương bằng

---

<sup>15</sup> <https://langmai.org/thien-duong/tung-buoc-no-hoa-sen>.



#### **IV. HÃY NÓI TIẾNG YÊU THƯƠNG VỚI NGƯỜI THÂN CỦA MÌNH**

Nhiều khi chúng ta đặc biệt chiều cổ, lịch sự, tốt bụng với người bên ngoài mà lại lơ là, dễ cáu gắt với những người thân trong gia đình, chùa chiền, tập thể, hay công sở của mình. Có câu nói rằng “Sai lầm của một số người là quá khách khí hào phóng với người lạ, trong khi lại hà khắc với người thân;” trong nhà Phật có câu “Bụt nhà không thiêng” nghĩa là chúng ta mãi mê chạy theo bên ngoài mà quên đi người yêu thương bên cạnh mình, trân quý người ở bên kia sông hay núi nọ, còn người nhà vì thường thấy nên không quan tâm.

Chúng ta có từng trầm tư quán chiếu rằng trong những bộn bề của công việc, chúng ta đã bỏ quên gia đình, Thầy tổ, thờ ơ với Cha mẹ, người thân? Chúng ta có tận lòng nấu cháo, bung cơm, bày tỏ mối quan tâm của mình đối với người thân hay quá bận rộn đến nỗi không có thời gian hỏi han thăm viếng mà chúng ta chỉ lao xao chạy theo những mối quan hệ bên ngoài cuộc sống và công việc. Ca dao có câu “Một giọt máu đào, hơn ao nước lã”, “Anh em như thể tay chân”, Đức Phật từng ngán mạnh: “Cha mẹ tại nhà chính là Phật tại thế” để nhắc nhở chúng ta hãy trân quý tình thân gia đình và ban tặng quan tâm những gì có thể cho những người gần mình nhất, bởi lẽ họ chính là cội nguồn mình, là đáng thiêng liêng tại nhà để cho chúng ta thờ phượng và trân trọng.

Có những người làm vợ, làm chồng trong một gia đình, nhiều khi chúng ta sống mười mấy năm với nhau, nhưng

dường như chúng ta không bao giờ biết nói tiếng yêu thương. Trong thời đại này, cái gì cũng đủ, nhưng có các lời yêu thương là thiếu và lời chân thành lại còn hiếm hơn. Bởi quá thiếu vắng sự biểu lộ những câu nói yêu thương ngọt ngào, thiếu những cử chỉ quan tâm săn sóc, nên một bé gái 10 tuổi mới nhắc rằng trong nhà ít nghe bố mẹ nói yêu thương nhau, phải đợi mỗi năm đến ngày 14 tháng 2 vào dịp Valentine, mới thấy bố mua một hoa hồng và một tấm card gọi mẹ có ghi dòng chữ: “Anh yêu em.”

Hãy trân trọng những người yêu thương bên cạnh mình và ban tặng tình thương mỗi ngày, đừng đợi dịp lễ Valentine hay Vu Lan Báo hiếu. Mỗi ngày người chồng hãy mỉm cười với vợ, bày tỏ chăm sóc thương yêu và cảm ơn vợ. Vợ hãy mỉm cười với chồng, bày tỏ chăm sóc thương yêu và cảm ơn chồng. Cha mẹ hãy mỉm cười với con cái, bày tỏ chăm sóc thương yêu và cảm ơn con cái. Con cái hãy biết ơn và thương yêu cha mẹ, dành vật ngon món lạ cho cha mẹ. Anh chị em phải biết yêu thương, đùm bọc và chăm sóc lẫn nhau, ban tặng cho nhau, chứ đừng đòi hỏi. Việc ban tặng tình thương, chăm sóc này hình như chúng ta làm dễ với các em bé, chó cún, mèo con, dễ thương, vì chúng đáng yêu và không có đụng chạm về tự ngã của mình, còn đối với các người lớn hình như khó, nhất là những người đã từng tổn thương mình.

Cuộc sống tranh giành bên ngoài dễ khiến chúng ta chao đảo. Đôi khi sức hút của đồng tiền, của những cám dỗ, khiến chúng ta mê mải mà quên đi những giá trị những người ngay bên cạnh mình. Hãy trầm tư đi, có phải những

khi thất bại, khô đau, mệt mỏi, suy sụp là chúng ta vội trở về nhà, về chùa để được chở che vỗ về trong tình thương của Thầy tổ, Cha mẹ, huynh đệ, chị em. Những ruột thịt thương ta thực sự, luôn lắng nghe, bao dung, sẵn sàng tha thứ khi ta mắc lỗi lầm, sẵn sàng dang rộng cánh tay đón ta về khi ta vấp ngã. Biểu lộ tình thân như ánh thái dương làm ấm tình cảm gia đình, giúp vượt qua những khó khăn của cuộc sống hàng ngày, xua tan mùa Đông băng tuyết trên khuôn mặt của mọi người và như liều thuốc tốt nhất để chữa những nỗi đau của đời sống hàng ngày. Cho nên, hãy nắm giữ và trân trọng những gì trong bàn tay của mình.

Hãy nói lời cảm ơn và tiếng yêu thương mỗi ngày. Chúng ta có thói quen cảm ơn những người lạ, những người bạn cài giùm cái máy vi tính, sửa xe, mua hàng, nhưng với mẹ, với cha, với anh chị em, người thường giúp đỡ ta hàng ngày, chăm sóc ta từng ly từng tí. Ta có thể ôm mẹ và nói: “Con yêu mẹ nhiều lắm” hay “Anh chị thật tuyệt vời”, “bạn rất tốt với mình”. Khi nói những lời đó có giá trị hơn “cảm ơn” nhiều.

Không chỉ khiến ta vui mà những người thân cũng thấy hạnh phúc vui sướng. Hãy nói lời cảm ơn và tiếng yêu thương mỗi ngày, chúng ta sẽ ngạc nhiên về tác dụng của những lời nói yêu thương đó.

Có câu: “Nếu chúng ta yêu thương được người ngồi bên cạnh ta thì chúng ta sẽ yêu thương tất cả mọi người và tất cả mọi loài trên trái đất.” Thế nên, hãy quan tâm tới người thân, hãy yêu thương họ nhiều hơn những gì bạn có, bởi lẽ hãy biết đặt sự ưu tiên của mình ở đâu, hãy biết ai



mới thực sự là người quan trọng với chúng ta, là người ở bên chúng ta lúc khó khăn gian khổ, là người cùng chúng ta đồng cam cộng khổ trải qua những tháng ngày nhọc nhằn. Hãy biết và trân trọng những tình cảm của chính mình. Đừng để sự sai lầm của bản thân giết chết mối quan hệ của chính mình, đừng để sự lạnh lùng thờ ơ của chúng ta làm nó chết trong câm lặng, đừng để ai tổn thương, nhất là với những người thân của mình.

Trên internet<sup>16</sup> có kể một câu chuyện rằng: Tôi có một cô bạn, cả tuổi thơ bạn lớn lên với đòn roi của người cha độc đoán, gia trưởng. Những trận đòn hằn lên cả ký ức.

Lên đại học, bạn yêu một anh chàng cùng trường. Với một người con gái thiếu thốn tình cảm từ bé, tình yêu giống như chiếc phao cứu sinh cho cuộc đời bạn. Rồi bạn mang thai khi mới đang học năm thứ ba. Cậu bạn trai, những tưởng là người yêu thương bạn hơn ai hết, khi biết tin đó thì lặn mất tăm, không một tung tích.

Bạn tôi không dám kể chuyện này cho gia đình. Chỉ đến khi bụng to, không giấu được nữa, bạn mới về cầu cứu bố mẹ. Người cha vì thể diện với dòng họ, làng xóm, tất nhiên không thể chấp nhận, ông đuổi con gái ra khỏi nhà. Mẹ bạn, dù thương con nhưng với người chồng gia trưởng,

---

<sup>16</sup> Chỉ có người thân yêu mới yêu thương ta vô điều kiện; đừng dại đánh đổi với bất cứ điều kiện gì.  
<http://tiin.vn/tin-media2/chuyen-muc/song/chi-co-nguoi-than-moi-yeu-thuong-ta-vo-dieu-kien-dung-dai-danh-doi-voi-bat-cu-dieu-gi/985768.html>.

cũng đành ngậm đắng nuốt cay, không thể để bạn sinh con ở quê.

Cô độc, tuyệt vọng, bạn tôi đã trải qua những ngày tháng thật sự khó khăn khi làm một người mẹ đơn thân. Rồi bạn nhận được tin cha mình ốm nặng, nghĩ đến những gì ông đã từng đối xử với mình, bạn không thể nào trở về ngôi nhà đó. Nhưng rồi cuối cùng bạn vẫn dắt con về thăm ông. Bạn kể, hồi bé tuy cha hay đánh đòn nhưng chính cha cũng là người cõng bạn đi bộ hàng chục cây số, đưa bạn đến bệnh viện khi bạn lên cơn sốt giữa đêm. Những khi bạn đau ốm cũng chính tay ông đút cho bạn từng ngụm cháo. Ngày bạn sinh con, ông không đến thăm trực tiếp mà lặng lẽ đứng nhìn trộm từ phía xa, nấp sau hàng rào của bệnh viện. Buổi chiều hôm đó, tôi thấy cha con họ ôm nhau khóc.

Có lẽ, chỉ với những người thân trong gia đình, chỉ có tình cảm máu mủ ruột thịt mới khiến người ta có thể tha thứ và chấp nhận. Dù trải qua chuyện gì đi chăng nữa, dù đã từng tổn thương thế nào thì cuối cùng tình cảm gia đình vẫn là điều quý giá nhất, mà không điều gì có thể thay thế được.

Thế giới này rộng lớn như thế, tôi tin rồi ai cũng tìm được cho mình một người bạn đời phù hợp, mà không phải để lại những vết thương hằn sâu cho những người thân của mình. Hãy ngẫm câu chân ngôn: “Gia đình/người thân không phải là thứ quan trọng, mà là tất cả.”



Thăm và tặng quà cho các em học trò cấp I,  
Câu-thi-na, Ấn độ, ngày 22 tháng 09 năm 2019.

## V. NĂM GIỚI LÀ TIẾNG NÓI CỦA YÊU THƯƠNG

Đức Từ Phụ Bốn Sư Thích Ca xuất hiện ra đời chính vì mục đích chỉ cho chúng ta biết thông điệp yêu thương giải thoát. Năm giới là một căn bản trong những thông điệp đó. Năm giới là đạo đức căn bản của loài người, sẽ đem lại sự an lạc, bình an và ổn định cho từng con người, gia đình, công sở, xã hội và các đất nước trên toàn thế giới. Đây là chìa khóa hạnh phúc thoát khỏi đau khổ trong hiện đời và tương lai. Sư ông Nhất Hạnh<sup>17</sup> đã giải nghĩa cụ thể lợi ích của năm giới như sau:

1. **Giới thứ nhất:** Bảo vệ sự sống không chỉ của loài người mà cả động vật, thực vật, khoáng vật. Giới này đi theo đường lối bảo hộ môi trường (deep ecology), không chỉ bảo vệ con người mà còn bảo vệ các loài khác trong đó có thực vật và khoáng vật.

2. **Giới thứ hai:** Chia sẻ thời giờ và tài vật của mình với những người thiếu thốn, đừng lạm dụng và bóc lột người khác. Đó là giới không trộm cắp, không bóc lột, trái lại hiến dâng, là sự thực tập của tình thương.

3. **Giới thứ ba:** Không tà dâm, không lạm dụng tình dục, bảo hộ trẻ em, bảo hộ những cặp vợ chồng. Đó cũng là tình thương, vì bao nhiêu trẻ em lớn lên trong gia đình không giữ giới thì đau khổ vô cùng. Bởi vậy, sự thực tập giới thứ ba là không ăn nằm với những người không phải vợ chồng, không lạm dụng tình dục, bảo hộ cho những đôi nam nữ, bảo hộ trẻ em cũng là sự thực tập của tình thương.

---

<sup>17</sup> <https://langmai.org/tang-kinh-cac/vien-sach/thien-tap/de-co-mot-tuong-lai/chuong1-nam-gioi-mau-nhiem>.

4. **Giới thứ tư:** Sử dụng ái ngữ và lắng nghe để tái lập truyền thông giữa những người thân... cũng là sự thực tập tình thương.

5. **Giới thứ năm:** Tiêu thụ trong chánh niệm, chỉ tiêu thụ những sản phẩm mang lại sự an lạc cho thân tâm mình, còn những sản phẩm có độc tố (như phim ảnh sách báo) thì những độc tố đó sẽ làm thân tâm bị hủy hoại. Biết chọn đối tượng tiêu thụ cũng là sự thực tập của tình thương, bảo hộ xã hội, bảo hộ con người.

Chính vì giới luật là sự thực tập cụ thể của tình thương, có giá trị tạo ra tình yêu thương và là phương tiện bảo hộ che chở sự sống của con người, xã hội và thế giới như vậy, nên trước khi Đức Phật Thích Ca nhập Niết Bàn, Ngài đã có lời di chúc khẩn thiết như sau: “Sau khi ta diệt độ, các người tu hành phải tôn kính giới luật làm thầy; dầu cho ta còn tại thế để dạy dỗ các người mấy ngàn đời đi nữa, ta cũng không thêm điều nào ngoài giới luật”.<sup>18</sup>

---

<sup>18</sup> Di giáo của Đức Phật. Phật học phổ thông: khóa 1 – Bài Thứ 5 - Ngũ Giới.

<http://thuongchieu.net/index.php/photphapcanban/3662-ngugioi2>



Tượng Phật tại Đại Lạc Phật (Leishan Buddha)  
Núi Nga Mi (E Mei Shan) ngày 04 tháng 09 năm 2019.

## VI. TRẢI NGHIỆM CHẾT THỬ ĐỂ TĂNG TÌNH YÊU THƯƠNG CUỘC SỐNG

Cảm giác sắp chết từ già cõi đời sẽ là một năng lực thúc đẩy chúng ta tinh tấn tu tập không lơ đãng như lửa cháy trên đầu cần phải nhanh, như người cầm chung dầu đầy phải chăm chú đi để đừng bị đổ. Cảm giác sắp chết sẽ mang lại ý nghĩa yêu thương mình và người, sẽ tăng trưởng tình yêu thương cuộc sống của tất cả muôn loài.

Một dịch vụ ở Hán Thành, Nam Hàn, Seoul, có sáng kiến sẽ tạo cơ hội cho khách hàng một lần chết thử (không chết thật), để biết được sẽ có ai yêu thương bạn thật sự. Cuộc sống thật đáng quý. Cuộc sống thật đáng yêu. Ta nữ nào mà tổn hại, nói tiếng nặng nề hay hành động làm tổn thương. Ta sẽ dễ dàng tha thứ mọi lỗi lầm của kẻ khác. Khi nằm chết thử, ta sẽ dễ dàng nghĩ đến những lời nói yêu thương, cảm ơn, có người cần nhận mà vẫn chưa được chúng ta bày tỏ.

Trước khi chết thử, khách hàng đã ghi lời chúc thư: “Ngay khi cha không còn ở trên cõi đời này. Mong các con hãy hòa thuận. Hãy nói tiếng yêu thương và tử tế với nhau.”

Sau khi trải qua cuộc chết thử, một phụ nữ hứa sẽ sống thật tốt, siêng đi chùa, tụng niệm, ăn chay, niệm Phật, bỏ thói quen ích kỷ, ghen tuông, khó khăn, khó chịu. Sẽ yêu thương chồng, con và những người xung quanh hơn. Quý vị nào muốn thử lòng thương yêu này, hãy trải nghiệm chết thử-chết thật, để tăng trưởng tình yêu thương con người và cuộc sống.

Thường sau một cơn bệnh hay một tai nạn, người chết hụt sẽ tinh tấn tu tập, sẽ hét toáng lên rằng: “Tôi sung sướng hạnh phúc được sống và tôi sẽ yêu thương tất cả mọi người,” và vị ấy cảm thấy ngoài đường phố hay trong hội trường của ngôi chùa Hương Sen này, ai cũng đáng yêu. Sẽ không có kẻ thù và không còn ai để ghét bỏ. Cuộc đời này quá ngắn phải nhanh chóng bày tỏ yêu thương người, yêu cuộc sống này hơn, bởi cuộc đời có quá nhiều điều yêu thương. Vị ấy sẽ nói tiếng yêu thương, sẵn sàng đem thân tâm phục vụ người khác, xem cái “ngã” này là hạt cát. Vì vậy, hãy quán tưởng về sự vô thường về sự chết, hãy tập trải nghiệm chết thử sẽ giúp chúng ta tăng trưởng tình yêu thương đời và mọi loài.



Ni sư Giới Hương, Quảng Trí, Tịnh Bình và Chánh Hào ngồi thiền tại tịnh xá Kỳ Viên của Cấp Cô Độc và nơi Tôn giả A-nan cúng dường cây Bồ đề tháng 09 năm 2019.



## VII. YÊU THƯƠNG LÀ HẠNH PHÚC ĐÍCH THỰC

Ca dao Việt Nam có câu: “Một con ngựa đau cả tàu bỏ cỏ” nghĩa là khi chúng ta cau có khó chịu trong lòng, không yêu thương triu mến, không bày tỏ yêu thương, những tưởng trong lòng mình không ai biết, nhưng không ngờ, chúng ta làm không khí của toàn gia đình, toàn hội trường, toàn chùa xiết theo mình, mất không khí vui của tập thể, khiến tập thể bận lòng. Nếu chúng ta hiện tượng an ổn, yêu thương hạnh phúc thì đôi mắt của những người trong gia đình, hội trường, công sở sẽ thọ nhận được tình yêu thương che chở, an ổn, thọ nhận niềm vui, họ sẽ hiện tượng yêu thương, an ổn, hoan hỷ, vui vẻ thì phước đức lớn vô ngần. Công đức chúng ta tạo tình thương cho gia đình, tập thể, đại chúng rất lớn bởi lẽ chúng khiến tiêu đi những tội nhỏ.

Tenzin Gyatso, Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14<sup>th</sup> dạy rằng: “Cuộc đời quá ngắn mà cứ sống trong hối tiếc. Vậy nên, hãy thương yêu người cư xử tốt với mình và cầu nguyện cho những ai xử tệ với mình.”<sup>19</sup> Hãy luôn bày tỏ tình thương yêu với bất kể ai, dù họ đối xử với mình như thế nào, nhờ đó lúc nào chúng ta cũng tưới tẩm hạt giống từ bi.

*Hãy nói lời yêu thương là nghệ thuật sống và hạnh phúc đích thực.* Một cháu bé tự cảm nhận được giá trị này, nên thốt lên rằng: “Cháu yêu thương anh chị cháu, nếu anh chị làm cháu ngã thì cháu sẽ cắn môi thật chặt để không khóc. Vì nếu khóc, cháu sẽ làm không khí cả gia đình lo và

---

<sup>19</sup> Tenzin Gyatso, the 14th Dalai Lama.  
<https://vn.dalailama.com/the-dalai-lama/biography-and-daily-life/brief-biography>.

buồn. Cháu biết học cách yêu thương là lúc cháu bị bệnh mệt lắm, nhưng hề thấy mẹ, ba, anh chị là cháu cố gắng tươi tỉnh, để cả nhà đều an lòng.” Khi chúng ta hiện tượng an ổn hay yêu thương thì cả chùa, gia đình, tập thể và đại chúng hưởng lây niềm hạnh phúc ấy, và nhờ vậy công đức, phước đức vô ngần, sẽ tiêu đi những tội nhỏ của chính mình. ***Cho thương yêu là biết nghệ thuật sống, là hạnh phúc đích thực.*** Cháu bé này tự biết cách biểu lộ nghệ thuật yêu thương với gia đình mình bằng một hành động rất dễ thương và đáng yêu.

Có hai ông bà già hưởng hạnh phúc tuổi già bằng cách quan tâm nhau như sau: Bà bị thấp khớp không thể sơn móng chân, nhưng bà lại thích việc đó. Thế là ông đã giúp bà, mặc dù ông cũng bị thấp khớp đau lưng.

Một cháu bé tự nhận ra rằng: “Bố mẹ cháu đi làm cả ngày, khi về nhà bao giờ cũng nhắc câu “Anh yêu em”, “Em yêu anh.” Dường như tình yêu là cái gì đó rất hạnh phúc, nên bố mẹ cháu ngày nào cũng phải nhắc nhau để nhớ.”

Đây là hạnh phúc đích thực giữa cõi đời này. Cuộc sống sẽ luôn được đếm bằng những nụ cười và niềm vui tràn trề.



Tu viện Sera, Tây Tạng, ngày 09 tháng 09 năm 2019.

## VIII. KẾT LUẬN

Có câu chuyện kể rằng một hôm Đức Phật đi ngang qua cây cổ thụ lớn. Đức Phật quay qua hỏi tôn giả A-nan:

Hỏi: A-nan, đây là cây cổ thụ nhỏ hay lớn?

Đáp: Bạch Thế Tôn! Đây là cây cổ thụ lớn nhất trong vùng.

Hỏi: Vậy cây tự khắc lớn liền hay theo thời gian mà nó dần lớn lên?

Đáp: Dạ, Mô Phật. Do thời gian mà nó dần lớn lên.

Cũng vậy, đời sống như cây cổ thụ, là nơi đầy ấp các hạt giống yêu thương được tưới tắm và ấp ủ từ nhiều ngày dần lớn lên. Trong nhà Phật gọi là suối nguồn từ bi và chúng được chúng ta biểu hiện mỗi ngày để mỗi ngày dần lớn lên. Tình thương được biểu hiện nho nhỏ từ từ qua những cử chỉ quan tâm, lời nói dịu dàng như thế đó mà rất ấm cúng như ánh thái dương, có thể xua tan bao lạnh lẽo trên khuôn mặt, là liều thuốc tốt để chữa nỗi đau, là chìa khóa thần kỳ, có thể mở ra bao mê cung của tâm hồn khiến đời sống trở nên đáng yêu hơn. Điều kỳ diệu sẽ đến với người thực sự biết yêu thương, càng ban tặng yêu thương, càng gặt hái nhiều tình thương.

Con người là quả lắc giữa oán hận và tình thương. Hãy lắng lòng yên tĩnh quán chiếu ban rải tình thương. Xung quanh chúng ta có rất nhiều những mảnh đời thiếu may mắn, ta đang được sống trong vòng tay yêu thương của những người thân thì hãy trân trọng: “Trân trọng những gì

ta có và học cách cho yêu thương, yêu thương những người khác.”

Chúng ta phải yêu thương mọi loài, mọi vật trên trái đất. Nếu chúng ta yêu thương được người ngồi cạnh ta, thì chúng ta có thể yêu thương tất cả mọi người và tất cả các loài trên trái đất. Phép lạ không phải thần thông, là tình thương chúng ta càng ngày càng nảy nở như cây cỏ thụ to lớn dần theo thời gian như Đức Phật đã dạy.

Cõi xấu được tạo ra để dành và chờ đợi cho những trái tim dụi dàng không biết yêu thương. Cõi lành được tạo ra để dành và chờ đợi cho những trái tim dụi dàng biết yêu thương. Cho yêu thương, nhận yêu thương và biết cách yêu thương là hạnh phúc đích thực. Nếu chúng ta chưa kịp nói với ai đó lời xin lỗi, cảm ơn hay lời yêu thương thì xin nói liền để khỏi tiếc nuối. Chúng ta yêu cuộc sống này bởi cuộc sống có nhiều điều để yêu thương.

Nắng Hạ, Thư phòng Chùa Hương Sen,

Rằm tháng Tư, năm Canh Tý 2020,

**Thích Nữ Giới Hương**



Ni sư Giới Hương chạm chuông để cầu nguyện hòa bình  
tại Tu viện Tashilundo, Shigatse, ngày 10 tháng 09 năm 2019.

# PHỤ LỤC I

## 30 DANH NGÔN VỀ YÊU THƯƠNG CỦA THIỀN SƯ THÍCH NHẤT HẠNH

Thiền sư Thích Nhất Hạnh<sup>20</sup> là nhà lãnh đạo Phật giáo có ảnh hưởng lớn trên thế giới. Thầy đi khắp thế giới để truyền dạy và viết hơn 100 cuốn sách về Phật giáo. Những lời dạy của Thầy đầy tính chiêm nghiệm, rất gần gũi, thiết thực với đời.

Thiền sư Thích Nhất Hạnh dành thời gian cả cuộc đời mình cho Phật giáo, với mong muốn mang lại hạnh phúc cho mọi người. Hãy cùng đọc những lời Thầy dạy để khiến bạn sống hạnh phúc hơn:

1. Thấu hiểu nỗi đau của người khác là món quà to lớn nhất mà bạn có thể trao tặng họ. Thấu hiểu là tên gọi khác của yêu thương. Nếu bạn không thể thấu hiểu, thì bạn chẳng thể yêu thương.

2. Cũng như một người làm vườn biết cách dùng phân bón để cho ra những bông hoa tươi đẹp, người tu tập biết tận dụng nỗi đau khổ để tạo ra hạnh phúc.

3. Tự do có được nhờ tu tập và thói quen. Bạn phải rèn luyện mình cách bước đi như một người tự do, ngồi như một người tự do và ăn như một người tự do. Chúng ta phải rèn luyện.

---

<sup>20</sup> 30 Danh Ngôn Về Yêu Thương Của Thiền Sư Thích Nhất Hạnh  
<https://kienthuc.net.vn/tham-cung/30-cau-noi-cua-thien-su-thich-nhat-hanh-giup-ban-song-hanh-phuc-hon-661830.html>.

4. Nói “Tôi yêu bạn” có nghĩa là “Tôi có thể mang tới cho bạn sự bình yên và hạnh phúc”. Để làm được điều đó, trước tiên, chính bạn phải là người có được những điều đó đã.

5. Một người tức giận là do không giải quyết được những đau buồn của mình. Họ là nạn nhân đầu tiên của sự đau buồn đó, còn bạn là người thứ hai. Hiểu được điều này, lòng từ bi sẽ nảy nở trong tim và sự tức giận sẽ tan biến. Đừng trừng phạt họ, thay vào đó, hãy nói gì đó, làm gì đó để voi bớt nổi đau buồn.

6. Chúng ta được tạo ra từ ánh sáng. Chúng ta là những đứa trẻ của ánh sáng. Chúng ta là con cái của thần mặt trời.

7. Mỗi người chúng ta nên tự hỏi mình: Tôi thật sự muốn gì? Trở thành người thành công số 1? Hay đơn giản là người hạnh phúc? Để thành công, bạn có thể phải hi sinh hạnh phúc của mình. Bạn có thể trở thành nạn nhân của thành công, nhưng bạn không bao giờ là nạn nhân của hạnh phúc.

8. Hãy bước đi như thể bạn đang hôn trái đất bằng bàn chân của mình.

9. Khi một người làm bạn đau khổ, ấy là vì ẩn sâu bên trong, nỗi đau khổ của anh ta đang tràn trề. Anh ta không đáng bị trừng phạt. Anh ta cần sự giúp đỡ.

10. Đôi khi niềm vui mang tới nụ cười. Nhưng cũng đôi khi, chính nụ cười mang tới niềm vui.



11. Hạnh phúc là được là chính mình. Bạn không cần phải được thừa nhận bởi người khác. Chỉ cần chính bạn thừa nhận mình là được rồi.

12. Bởi vì bạn đang sống nên mọi thứ đều có thể thành sự thật.

13. Hãy cười, thở và bước đi thật chậm.

14. Mỗi sáng thức dậy, tôi lại mỉm cười. Hai mươi tư tiếng mới mẻ đang ở trước mắt tôi. Tôi nguyện sống trọn cho từng phút giây và xem xét mọi thứ bằng ánh nhìn từ bi.

15. Những mầm mống khổ đau trong bạn có thể thật mạnh mẽ, nhưng đừng đợi cho đến khi mọi khổ đau đi hết rồi mới cho phép mình được hạnh phúc.

16. Nhiều người cho rằng sự náo nhiệt là hạnh phúc. Nhưng khi quá náo nhiệt, sẽ không có bình yên. Hạnh phúc thật sự dựa trên sự bình yên.

17. Hành động của tôi nói lên tôi là ai.

18. Niềm hi vọng là điều rất quan trọng. Nó giúp cho hiện tại bớt khắc nghiệt. Nếu ta hi vọng rằng ngày mai sẽ tốt đẹp hơn, ta sẽ chịu đựng được khó khăn của hôm nay.

19. Nếu bạn yêu ai đó nhưng hiếm khi dành thời gian cho họ thì đó không phải tình yêu thật sự.

20. Tình yêu của bạn phải khiến cho người yêu cảm thấy tự do.

21. Thời khắc hiện tại tràn ngập niềm vui và hạnh phúc. Chỉ cần bạn để tâm, bạn sẽ nhìn thấy chúng.

22. Tôi tự hứa với lòng mình rằng, tôi sẽ vui sống từng phút giây mà đời ban cho tôi.

23. Tất cả suy nghĩ, lời nói, hành động của bạn đều mang dấu ấn của riêng bạn.

24. Con người đau khổ là vì các thành kiến. Khi nhìn mọi thứ cởi mở hơn, chúng ta sẽ tự do và chẳng còn khổ đau nữa.

25. Nếu chúng ta bình an, chúng ta hạnh phúc, chúng ta có thể cười. Và mọi người trong gia đình, trong xã hội có thể hưởng niềm vui từ chính sự bình an của ta.

26. Cội nguồn của tình yêu nằm sâu trong mỗi chúng ta. Chúng ta có thể giúp người khác hạnh phúc. Một lời nói, một hành động, một suy nghĩ cũng có thể làm vui nỗi buồn và tăng hạnh phúc cho người khác.

27. Tôi đã tới. Tôi đang ở nơi cần ở. Điểm đến của tôi nằm trên mỗi bước đi.

28. Chúng ta cần học cách nghỉ ngơi và thư giãn. Nó giúp ta phòng chống bệnh tật và giảm ngừa căng thẳng. Nó giúp ta có tâm trí sáng suốt để tập trung giải quyết các vấn đề.

29. Mỗi hơi thở, mỗi bước đi của chúng ta có thể lấp đầy bởi bình an, hạnh phúc và sự thanh thản.

30. Tĩnh lặng là điều cốt lõi. Chúng ta cần tĩnh lặng như chúng ta cần không khí, như cái cây cần ánh sáng. Nếu tâm trí chúng ta lúc nào cũng đầy những từ ngữ và suy nghĩ, thì lấy đâu ra không gian cho chính chúng ta.



Mái chùa yên ả giữa rừng cây xanh, Chùa Phổ Tế, Phổ Đà Sơn,  
ngày 13 tháng 09 năm 2019.

## PHỤ LỤC II

### 16 CHÂN NGÔN YÊU THƯƠNG OF TENZIN GYATSO, ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA THỨ 14TH

1) Nếu có thể hãy giúp thương yêu người khác  
Nếu không thể thì ít nhất cũng không nên hại ai, không  
nên làm tổn thương ai

2) Nếu bạn muốn người khác được hạnh phúc, hãy  
thực tập từ bi.

Nếu bạn muốn mình được hạnh phúc, hãy thực tập từ bi.

3) Tôn giáo của tôi rất đơn giản. Tôn giáo của tôi là  
sự tử tế.

4) Chúng ta có thể sống thiếu tôn giáo và thiên định,  
nhưng chúng ta không thể không có tình người.

5) Chúng ta không bao giờ đạt được hạnh phúc trên  
thế giới, ngoại trừ chúng ta phải thực sự có hòa bình trong  
chính mình.

6) Nếu không yêu thương chính mình, bạn không thể  
yêu thương người khác.

Nếu bạn không có từ bi đối với mình, bạn không thể  
phát triển lòng từ bi đối với người khác.

7) Chúng ta phải thừa nhận rằng khổ đau của một  
người hoặc một quốc gia, cũng là khổ đau chung của nhân  
loại.

Chúng ta phải thừa nhận rằng hạnh phúc của một người  
hoặc một quốc gia, cũng là hạnh phúc của nhân loại.

8) Các sinh vật sống trên địa cầu này dù là con người hay con vật, là để cống hiến theo cách riêng của mình cho cái đẹp và sự thịnh vượng của thế giới.

9) Tình yêu thương, tha thứ và sự độ lượng không phải là dấu hiệu của sự yếu đuối mà thực ra là biểu hiện của sức mạnh.

10) Mỗi ngày khi thức dậy bạn hãy nghĩ rằng hôm nay tôi may mắn còn sống, tôi có cuộc sống con người quý giá, tôi sẽ không phí phạm cuộc sống này.

11) Chúng ta cần từ bi hơn một chút nữa. Nếu chúng ta không thể có từ bi thì không có chính trị gia hay ảo thuật gia nào có thể cứu hành tinh này. Thế giới này sẽ loạn.

12) Hạnh phúc đích thực có được từ sự biết hài lòng và hòa bình nội tại.

Sự hài lòng và hòa bình nội tại chỉ có thể đạt được thông qua sự phát triển tinh thần vị tha, vì tình thương, từ bi và sự diệt trừ vô minh, ích kỷ và tham lam.

13) Mặc dù tôi nhận ra rằng đạo Phật của tôi (có giá trị), giúp ta phát khởi tâm từ bi, ngay cả đối với những ai chúng ta xem là kẻ thù. Tôi tin chắc rằng, mọi người có thể phát triển thiện chí và ý thức trách nhiệm phổ quát cùng với hay không cùng với tôn giáo.

Những năm tháng trôi đi, càng ngày tôi càng tin rằng bỏ qua các dị biệt về triết lý các tôn giáo, có thể làm việc cùng nhau. Mỗi tôn giáo đều nhắm tới việc phục vụ nhân sinh; vì thế các tôn giáo khác nhau có thể làm việc cùng nhau để phục vụ nhân loại và đóng góp cho hòa bình thế giới.

14) Các bạn hãy ra đi, các bạn mới xuất hiện cũng giống như ngày tháng. Khi ngày đã trôi qua, ngày mới lại đến. Điều quan trọng là hãy làm cho mọi thứ có ý nghĩa: Một người bạn có ý nghĩa hoặc một ngày có ý nghĩa.

15) Giúp đỡ tha nhân là cần thiết, không chỉ trong thời khóa cầu nguyện của ta, mà phải trong đời sống thường nhật. Khi ta nhận chân rằng chúng ta có thể giúp người thì điều tối thiểu, ta có thể làm là dừng ngay các hành động thương tổn.

16) Cuộc đời quá ngắn mà cứ sống trong hối tiếc. Vậy nên, hãy thương yêu người cư xử tốt với mình và cầu nguyện cho ai xử tệ với mình.



Ni sư Giới Hương (thứ ba bên trái), Sư cô Hương Tích và quý Phật tử Tại Chùa Jokang Temple (nơi các Lạt Ma thường sống), Tibet, ngày 08 tháng 09 năm 2019.

## BẢO ANH LẠC BOOKSHELF

1. *Bodhisattva and Śūnyatā in the Early and Developed Buddhist Traditions*, Dr. Bhikkhunī Giới Hương, 1<sup>st</sup>-2<sup>nd</sup> reprint, Delhi-7, Eastern Book Linkers, 2003–2006; Vietnam Buddhist University, 3<sup>rd</sup> reprint, 2010.

2. *Bồ-tát và Tánh Không Trong Kinh Tạng Pali và Đại Thừa (Bodhisattva and Śūnyatā in the Early and Developed Buddhist Traditions)*, Dr. Bhikkhunī Giới Hương, Delhi-7, Tủ Sách Bảo Anh Lạc, 2005. NXB Tổng Hợp Tp HCM, 2<sup>nd</sup>-3<sup>rd</sup> reprint, 2008 & 2010.

3. *Ban Mai Xứ Ấn (The Dawn in India)*, (3 vols.), Dr. Bhikkhunī Giới Hương, Delhi-7, Tủ Sách Bảo Anh Lạc, 2005. Publisher Văn Hoá Sài Gòn, 2<sup>nd</sup>-3<sup>rd</sup> reprint, 2006 & 2008.

4. *Vườn Nai—Chiếc Nôi Phật Giáo (Deer Park—The Cradle of Buddhism)*, Dr. Bhikkhunī Giới Hương, Delhi-7, Tủ Sách Bảo Anh Lạc, 2005. NXB Phương Đông, 2<sup>nd</sup> -3<sup>rd</sup> reprint, 2008 & 2010.

5. *Xá Lợi Của Đức Phật (The Buddha's Relic)*, Tham Weng Yew, translated into English by Dr. Bhikkhunī Giới Hương, Delhi-7, Tủ Sách Bảo Anh Lạc. 2003. 2<sup>nd</sup>-3<sup>rd</sup> reprint, 2005 & 2006; NXB Tổng Hợp Tp HCM, 4<sup>th</sup> reprint, 2008.

6. *Quy Y Tam Bảo và Năm Giới (Take Refuge in the Three Gems and Keep the Five Precepts)*, Dr. Bhikkhunī Giới Hương, Tủ Sách Bảo Anh Lạc, Wisconsin, USA. 2008. NXB Tổng Hợp Tp HCM, 2<sup>nd</sup> -3<sup>rd</sup> reprint, 2010 & 2014.

7. *Vòng Luân Hồi (The Cycle of Life)*, Dr. Bhikkhunī Giới Hương, NXB Phương Đông, Tủ Sách Bảo Anh Lạc. 2008. NXB Phương Đông, 2<sup>nd</sup>-3<sup>rd</sup>-4<sup>th</sup> reprint, 2010, 2014, & 2016.

8. *Hoa Tuyết Milwaukee (Snowflake in Milwaukee)*, Dr. Bhikkhunī Giới Hương. NXB Văn Hoá Sài Gòn, Tủ Sách Bảo Anh Lạc. 2008.

9. *Luân Hồi trong Lăng Kính Lăng Nghiêm (The Cycle of Life in Śūrangama Sūtra)*, Dr. Bhikkhunī Giới Hương, NXB Văn Hoá Sài Gòn, Tủ Sách Bảo Anh Lạc, 2008. 2<sup>nd</sup> -3<sup>rd</sup>-4<sup>th</sup> reprint, 2012, 2014, & 2016.

10. *Nghi Thức Hộ Niệm Cầu Siêu (The Ritual for the Deceased)*, Dr. Bhikkhunī Giới Hương, Delhi-7, Eastern Book Linkers. 2008.

11. *Quan Âm Quảng Trăn, (The Commentary of Avalokiteśvara Bodhisattva)* Dr. Bhikkhunī Giới Hương, Publisher Phương Đông, 2010. 2<sup>nd</sup> -3<sup>rd</sup> reprint, 2012 & 2014.

12. *Sen Nở Nơi Chốn Tử Tù (Lotus in the Prison)*, many authors, translated into English by Dr. Bhikkhunī Giới Hương, NXB Văn Hoá Sài Gòn, Tủ Sách Bảo Anh Lạc, 2010. 2<sup>nd</sup> -3<sup>rd</sup> reprint, 2012 & 2014.

13. *Nữ Tu và Tù Nhân Hoa Kỳ (A Nun and American Inmates)*, (2 vols.), Dr. Bhikkhunī Giới Hương, NXB Văn Hóa Sài Gòn, Tủ Sách Bảo Anh Lạc, 2010. 2<sup>nd</sup> -3<sup>rd</sup>-4<sup>th</sup> reprint, 2011, 2014, 2016.

14. *Nếp Sống Tỉnh Thức của Đức Đạt Lai Lạt Ma Thứ XIV (The Awakened Mind of The 14<sup>th</sup> Dalai Lama)*, (2



vols.), Dr. Bhikkhunī Giới Hương, NXB Hồng Đức, Tủ Sách Bảo Anh Lạc. 2012. 2<sup>nd</sup> -3<sup>rd</sup> reprint, 2014 & 2016.

15. *A-Hàm, Mưa pháp chuyển hóa phiền não (Agama—A Dharma Rain Transforms the Defilements)*, (2 vols.), Dr. Bhikkhunī Giới Hương, NXB Hồng Đức, Tủ Sách Bảo Anh Lạc, 2012. 2<sup>nd</sup> -3<sup>rd</sup> reprint, 2014 & 2016.

16. *Góp Từng Hạt Nắng Perris (Collection of Sunlight in Perris)*, Dr. Bhikkhunī Giới Hương, NXB Phương Đông, Tủ Sách Bảo Anh Lạc. 2014.

17. *Pháp Ngữ của Kinh Kim Cang (The Vajracchedikā-Prajñāpāramitā-Sūtra)*, Dr. Bhikkhunī Giới Hương, NXB Phương Đông, Tủ Sách Bảo Anh Lạc, 2014. 2<sup>nd</sup> -3<sup>rd</sup> reprint, 2015 & 2016.

18. *Tập Thơ Nhạc Nắng Lãng Nghiêm (Songs and Poems of Śūraṅgama Sunlight)*, Dr. Bhikkhunī Giới Hương, NXB Phương Đông, Tủ Sách Bảo Anh Lạc, 2014. 2<sup>nd</sup> reprint, 2015.

19. *Chùa Việt Nam Hải Ngoại (Overseas Vietnamese Buddhist Temples)*, Vol. 2, Võ Văn Tường & Từ Hiếu Côn, translated into English by Dr. Bhikkhunī Giới Hương, Nhà Xuất Bản Hương Quê, Hoa Kỳ. 2016.

20. *Việt Nam Danh Lam Cổ Tự (The Famous Ancient Buddhist Temples in Vietnam)*, Võ Văn Tường. Translated into English by Dr. Bhikkhunī Giới Hương, NXB, Phương Nam. 2017.

21. *Rebirth Views in the Śūraṅgama Sūtra*, Thích Nữ Giới Hương, Fifth Edition, Ananda Viet Foundation, USA. 2018.

22. *The Commentary of Avalokiteśvara Bodhisattva*, Fourth Edition, Ananda Viet Foundation, USA. 2018.

23. *Phật Giáo-Một Bậc Đạo Sư, Nhiều Truyền Thống (Buddhism: One Teacher, Many Traditions)*, Bhiksu Tenzin Gyatso, the fourteenth Dalai Lama and Bhikṣuṇī Thubten Chodron, translated into Vietnamese by Dr. Bhikkhunī Giới Hương, Prajna Upadesa Foundation Publication. 2018.

24. *Nét Bút Nơi Song Cửa (Reflections at the Temple Window)*, Thích Nữ Giới Hương, NXB Hồng Đức: Tủ Sách Bảo Anh Lạc. 2018.

25. *Bản Tin Hương Sen (Anh-Việt): Xuân, Phật Đản, Vu Lan (Hương Sen Newsletter: Spring, Buddha's Birthday, and Vu Lan, annual/ Mỗi Năm)*, Hương Sen Press, USA. 2019.

26. *Máy Nghe (Hương Sen Digital Mp3 Radio Speaker): Buddhist Lectures, Books, Articles, Songs, and Poems from Venerable TN Giới Hương (383/278 pieces)*, Hương Sen Buddhist Temple. 2019.

27. *Phóng Sự về Chùa Hương Sen (Introduction on Hương Sen Temple)*, USA. Executive Producer: Thích Nữ Giới Hương, Producer: Phú Tôn. 2019.

28. *Famous Words in Vietnamese-English: Danh Ngôn Nuôi Dưỡng Nhân Cách—Good Sentences Nurture a Good*

*Manner*, collected by Thích Nữ Giới Hương, Hương Sen Press, USA. 2019.

29. *Hương Sen, Thơ và Nhạc—Lotus Fragrance, Poems, and Music* (Bilingual Language), Nguyễn Hiền Đức. English Translator: Thích Nữ Giới Hương, Hồng Đức Publishing. 2019.

30. *Cách Chuẩn Bị Chết và Giúp Người Sắp Chết—Quan Điểm Phật Giáo (Preparing for Death and Helping the Dying—A Buddhist Perspective)*, Sangye Khadro, translated into English by Thích Nữ Giới Hương. Hồng Đức Publishing. 2019.

31. *The Key Words in Vajracchedikā Sūtra*, Thích Nữ Giới Hương, Hồng Đức Publishing. 2019.

32. *Văn Hóa Đặc Sắc của Nước Nhật Bản—Exploring the Unique Culture of Japan* (Bilingual Language), Thích Nữ Giới Hương. Hồng Đức Publishing. 2019.

33. *Take Refuge in the Three Gems and Keep the Five Precepts*, Thích Nữ Giới Hương, Hương Sen Press, USA. 2019.

34. *Sống An Lạc dù Đời không Đẹp như Mơ—Live Peacefully though Life is Not Beautiful as a Dream* (Bilingual Language), Thích Nữ Giới Hương. Hồng Đức Publishing. 2019.

35. *Sārnātha —The Cradle of Buddhism in the Archeological View*, Thích Nữ Giới Hương, Hương Sen Press, USA. 2019.

36. *Hãy Nói Lời Yêu Thương—Words of Love and Understanding* (Bilingual Language), Hồng Đức Publishing. Thích Nữ Giới Hương. 2019.

37. *Văn Hóa Cổ Kim qua Hành Hương Chiêm Bái—The Ancient- Present Culture in Pilgrim* (Bilingual Language), Thích Nữ Giới Hương, Hồng Đức Publishing. 2019.

38. *Cycle of Life*, Thích Nữ Giới Hương, Hương Sen Press, USA. 2019.

39. *Nghệ Thuật Biết Sống—Art of Living* (Bilingual Language), TN Giới Hương, Hồng Đức Publishing. 2019.

40. *Tuyển Tập Ni Giới trong Thời Hiện Đại—The Contributions of Buddhist Nuns in Modern Times* (Song ngữ Anh-Việt), TN Giới Hương, Hương Sen Press, USA. 2020.

41. *Tuyển Tập 40 Năm Tu Học & Hoằng Pháp của Ni sư Giới Hương*. TKN Viên Quang, Viên Nhuận, Viên Tiến, & Viên Khuông, Xpress Print Publishing, USA. 2020.

42. *Forty Years in the Dharma: A Life of Study and Service - Venerable Bhikkhuni Giới Hương*. TKN Viên Quang, Viên Nhuận, Viên Tiến, & Viên Khuông, Xpress Print Publishing, USA. 2020.

## BUDDHIST MUSIC ALBUMS

1. *Đào Xuân Lộng Ý Kinh* (The Buddha's Teachings Reflected in Cherry Flowers), Poems: Thích Nữ Giới Hương. Music: Nam Hưng, Volume 1. 2013.

2. *Niềm Tin Tam Bảo* (Trust in the Three Gems), Poems: Thích Nữ Giới Hương. Music: Hoàng Y Vũ & Hoàng Quang Huế, Volume 2. 2013.

3. *Trăng Tròn Nghìn Năm Đón Chờ Ai* (Who Is the Full Moon Waiting for over a Thousand Years?). Poems: Thích Nữ Giới Hương. Music: Võ Tá Hân, Hoàng Y Vũ, Khánh Hải, Khánh Hoàng, Hoàng Kim Anh, Linh Phương và Nguyễn Tuấn, Volume 3. 2013.

4. *Ánh Trăng Phật Pháp* (Moonlight of Dharma-Buddha). Poems: Thích Nữ Giới Hương, Music: Uy Thi Ca & Giác An, Volume 4. 2013.

5. *Bình Minh Tỉnh Thức* (Awakened Mind at the Dawn) (*Piano Variations for Meditation*). Poems: Thích Nữ Giới Hương. Solo Pianist: Linh Phương, Volume 5. 2013.

6. *Tiếng Hát Già Lam* (Songs from the Temple). Poems: Thích Nữ Giới Hương. Music: Nam Hưng, Volume 6. 2015.

7. *Cảnh Đẹp Chùa Xưa* (The Magnificent, Ancient Buddhist Temple). Poem: Thích Nữ Giới Hương. Music: Võ Tá Hân, Nam Hưng, Hoàng Quang Huế, volume 7. 2015.

8. Karaoke *Hoa Ưu Đàm Đã Nở* (An Udumbara Flower Is Blooming), Poem: Thích Nữ Giới Hương and Musician Nam Hung, Hương Sen Temple. 2015.

9. *Hương Sen Ca* (Hương Sen's Songs), Thơ: Thích Nữ Giới Hương, Nhạc: Nam Hung, volume 9, năm 2018.

10. *Về Chùa Vui Tu* (Happily Go to Temple for Spiritual Practices), Poem: Thích Nữ Giới Hương, Music: Nam Hung & Nguyễn Hà. Volume 10. 2018.

11. *Gọi nắng Xuân Về* (Call the Spring Sunlight), Poem: Thích Nữ Giới Hương, Music: Nam Hung, Hương Sen Temple. Volume 11. 2020.

Please read Bảo Anh Lạc Bookshelf at our  
website: [www.huongsentemple.com](http://www.huongsentemple.com).

**TAKE REFUGE IN THE THREE JEWELS  
&  
KEEP THE FIVE PRECEPTS.**

**Thích Nữ Giới Hương**

---

**NHÀ XUẤT BẢN HƯƠNG SEN PRESS, USA**

Huong Sen Buddhist Temple

19865 Seaton Avenue, Perris, CA 92570, USA

Tel: 951-657-7272 , Cell: 951-616-8620

Chịu trách nhiệm xuất bản

Sunyata Phạm

Chịu trách nhiệm nội dung

Lisa Dang

Sửa & trình bày: Thanh Thanh