

**Bảo Anh Lạc Bookshelf 39**

**THE ART OF LIVING**

**NGHỆ THUẬT SỐNG**

(Bilingual language: English-Vietnamese)

Thích Nữ Giới Hương

Nhà Xuất Bản Hồng Đức 2020

Huong SenBuddhist Temple  
19865 SeatonAvenue,  
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 by Bhikkhuni Gioi Huong, Sunyata Pham, Huong  
Sen Buddhist Temple in the United States.

All rights reserved.

## CONTENTS

### Introduction

1. The Art of Living is to be Proactive and Fulfills .....4
2. Know How to Create a Good Environment for  
Ourselves and ther .....8
3. Know How to Raise up the Mind and Persevere Until  
Destination is Reached .....12
4. Hold the Happy Key: Avoid Handing it to Others  
.....18
5. Know How to Control our Feeling .....21
6. Art of Recognizing Errors, Smiling and Gratitude ....26

## MỤC LỤC

1. Nghệ Thuật Sống Có Nghĩa Là Chúng Ta Biết Chủ  
Động Và Biết Đủ Trong Cuộc Sống. ....37
2. Biết Tạo Môi Trường Tốt Cho Mình Và Gia Đình ...41
3. Biết Cách Kiên Trì Vươn Lên Cho Đến Khi Thành  
Tựu .....45
4. Không Ủy Thác Người Khác Năm Giữ Chìa Khóa  
Hạnh Phúc Của Mình .....50
5. Biết Cách Chế ngự Tình Cảm Của Mình .....54
6. Biết Nhận Lỗi Và Tỏa Nụ Cười Biết Ơn .....59

## INTRODUCTION

**The Art of Living** is a crucial subject for every human being in the world, regardless of time and location. **The Buddha** taught the principle of nourishing the mind and body in the present and the future: "Not getting caught in the dust of fame, returning to inner enlightenment and cultivating the mind." **Mencius** wondered how the peaceful way looks: "People are finite, but man's greed is infinite. How can we have a peaceful life and see through people's hearts amid this hustle and bustle of life?" **Tun-Mo-Zi** (Tôn Mạc Tử) revealed the art of making the body live a long life: "The four limbs exercise hard, eating and drinking regularly, chewing, swallowing slowly, after washing face and mouth, and having adequate sleep." **Xuan-Zi** (Tuân Tử) compared the way of mind like a lake: "The heart is like water in a bowl; pouring it gently then the water is clear. If our heart is stillness and our mind is calm like water in a lake, what else can affect us?"

The Most Venerable **Jing-kong** (Tịnh Không) questioned: "At present, people do not read the holy sage scriptures, so they completely chase and depend on their afflictions." There are many valuable teachings advocating calmness, letting go of material things, living in harmony with nature, cultivating the spirituality of the Buddha and the predecessors, which

we are too busy to remember. This booklet tries to introduce some philosophies of life with well-illustrated stories from real-life experiences of the ancient saints. With that aim, it can provide a guideline for long-lasting health and moral life to all readers.

We would like to gratefully acknowledge with special thanks Bhikkhunī Viên Quang, Bhikkhunī Liên Hiếu, and Pamela C. Kirby (editors who worked as my assistants for English translating, proofreading, design and publication).

We rejoice in introducing readers near and far to the Dharma and invite corrections and comments from our readers to be incorporated into future printings. We look forward to hearing from you.

*Hương Sen Temple, November 2019.*

Thích Nữ Giới Hương  
Hương Sen Press, USA.

## THE ART OF LIVING

In everyday life, everyone turns around with stressful busy work from house, temple, company, family, and personal life. How to get balance in life with work and spiritual practice to live longer and more meaningful lives? A Chinese proverb teaches, "Knowing is to live; without knowing is death." Therefore, we need to know how to live in a timely fashion that is appropriate for our lives. It should be as meaningful as the way of life of philosophers, saints and those with high moral standards. These great people have handed down to us the beautiful words and holy patterns so that we know how to live for the sake of ourselves and others.

The 14th Dalai Lama said, "Learning to be a human being is a fact that we learn our entire life." Our learning is processed and morality is cultivated. The Dalai Lama, when asked what surprised him most about humanity, answered, "Man! Because he sacrifices his health in order to make money. Then he sacrifices money to recuperate his health. And then he is so anxious about the future that he does not enjoy the present; the result being that he does not live in the present or the future; he lives as if he is never going to die, and then dies having never really lived." The 14th Dalai Lama taught that many people go out

for work and engage in two or three jobs at a time to earn money to get rich. We worry about the future by building a career because we think we will live long. We never think that unexpectedly our health will collapse one day and we must die. We leave life behind with our empty hands.

Those who know enough will not sell their life for profit, nor be worried about loss or success. The 14th Dalai Lama advises us to balance our work and spiritual practice time. Many professors, doctors, directors are always busy with no time for their personal life and family. They keep telling their beloved ones that they are busy due to work. They say wait for some time to finish the projects then they will lead the whole family to the temple to chant or study or travel abroad. But this never happens as they move from job to job. They have no time for their wives, husbands, children, families and when they overwork, they will easily become ill. Impermanence is present, the death God knocks at the door and leaves them in regret.

There are many lessons in society that teach us that we need to balance our lives, our work and spiritual practice time. In the West, Europeans and especially the United States, have many jobs and shifts day and night. They are busy throughout the year, have little time for spiritual practice. Ms. Marry, a resident of Perris, California, said: “I like to practice meditating leisurely, but now I work three shifts a day.

I am waiting for retirement and then I will study meditation.” Meanwhile, Indians, Bhutanese or Tibetan people work very leisurely; most of them engage in only one job (about six or seven hours each day). They spend more time in spiritual practice. In the morning before going to work, in the afternoon and at night they pray to their religious images. They think that there is no need to build many beautiful houses; life is temporary.



They must live simply to have the time to penetrate spiritual philosophy. This is in stark contrast to the lifestyle of Americans or Europeans who work very hard, often with two or three jobs to cover the costs of necessities. Therefore, the Buddhists here are blessed to be near the temple and after their working hours, should take the time to go there to listen to Dharma or chant to balance their life. In this way, we know the art of living, the balance to maintain happiness and peace for ourselves, families and everyone around us. Each person has many life experiences. Now in this lecture, please let us suggest some ideas as follows:

### **1. The Art of Living Is to be Proactive and Fulfilled**

We must earn a livelihood for ourselves and families, but the spiritual practice is also very important. It is good karma that makes our mind calm and balanced in life and work. Thanks to these nourishing materials, we can overcome difficulties in life and look forward to good things in the future. So, do not lean on money or material goods to make us happy. There is an ancient saying, "Money cannot buy inner peace. Money cannot cure a torn relationship or make a meaningless life have meaning."

Money can buy a house but cannot buy a family home. Money can buy a bed but cannot buy comfortable sleep. Thus, only the love, humanity, morality or religious relationship make our lives meaningful. Money is just a supplement.

Here is a story for those who want to contemplate the inner life and not consider material possessions. There was a man whose job was making leaf baskets. His life was very poor, but he was happy, peaceful and introverted. Every day, he went to sell a basket in the village. He had been weaving baskets while reciting the Buddha's name, sometimes singing and feeling his life well balanced and happy. He takes meals with a few coins from selling the basket and at night he returns to his simple tent to sleep. At that time, he always feels his life simple, happy and enjoyable. One day, a millionaire passes by, sees the basket man living in poverty and earning little money, so the millionaire gives him \$10,000 USA. He holds the \$10,000 in his hand; he feels shaky because he has never held such a large amount. He begins to feel nervous as he starts thinking how to keep \$10,000 safely. He does not know where to keep it when he goes back to his tent. He is afraid of stealing or mice eating his money. All night, he feels too uneasy to sleep.

Next morning, he goes the village to continue basketing and ponders where this \$10,000 should be deposited. Since he has this money, he can not sit and sing happily as he used to. He thinks this money is making him lose peace and happiness. Finally, one day, he went to meet the millionaire and told him, "Let me return this \$10,000 to you; let me earn my own living every day so that I can find my happiness, joy and peace as I had before." Zen masters or hermits often live very simply, just like that. Even without property and wealth, they feel peaceful.

Another story tells us about a thief who entered a Zen master's tent to steal things, but he could not find anything. The Zen master told him there was a moon above, please take it away. This story suggests that when we live without wealth or clinging, or relying on anything, we are very peaceful. On the contrary, when we have many possessions, our life become heavy, anxious and attached like the basket man with \$10,000. The art of Buddhism is that we have "less desire and feel satisfied" with whatever we have. Avoid attaching to material wealth; live simply, be happy with what you have. Greed is the desire without bottom; people have more, want more without stopping. "Less desire" means do not dream so high based on reality.

Desire does not bring us anywhere. On the contrary, the Buddha taught instead of much dreaming, take action. The image of a thousand arms and eyes symbolizes action. Instead of dreaming, you should engage. People have only two hands but the statues of the Buddhas or Avalokiteśvara Bodhisattva have thousands of hands, which means they engage in actual action.

When investing in a certain job, it is necessary to implement the plan, step-by-step, implementing carefully and meticulously. The Buddha taught that instead of dreaming of a flock of chickens, we must arrange how to have more eggs. After that, thanks to the process of hatching, the eggs will produce chicks. Dreaming without realism and action will only bring more frustration. Leading a simple life is the wonderful truth of the Buddha. Despite having sufficient material facilities, true Buddhists do not consume all but help and share with others. Thanks to practice. Buddhists attain a peaceful mind and do not hesitate to bring Dharma everywhere. Sharing the merit and Dharma with everyone, we do not enjoy these qualities alone. We transmit the wisdom torch to illuminate the world for the sake of life and Buddhism. Whatever benefit has been obtained today, please share with the near and far brothers and sisters.



Walking in Zen Garden of  
Hương Sen Temple in May 20 2019.

## **2. Know How to Create a Good Environment for Ourselves and Others**

Here we are living close to the temples, masters and Buddhist friends to listen to Dharma, chant scriptures and practice spiritual development. Those who do not have such a cultivated environment find it more difficult to have the conditions for spiritual practice and progress. The art of living is the art that tells us how to create a good practice environment for ourselves and everyone.

In other words, the moral educational environment is very important; it determines every person's happiness in life. A story explains this: There

were two families—of a robber and a teacher. Each family had a son who was born on the same day and time. The family of the robber thought that he would change his child’s karma by sneaking him over to the teacher’s family and switching the boys. He thought that action might change the fate of the two boys. The son who was nourished in the robber’s family grew up to become a thief even though he was born into a teacher’s family. The boy who was born into a robber’s family grew up to become a teacher, thanks to being nurtured in the teacher’s moral family.

Another story, the “Three-time Changing House Story of Mencius’ Mother” tells us of a mother who hopes that her children will live and grow up in the best living environment. Mencius’ house was near the cemetery, so Mencius often went to the cemetery to play. He was crying as he saw people (the deceased’s beloved ones) wearing white bands on their heads and mourning. Mencius imitated exactly what he saw. He also laid down on ground to cry miserably, as if at a funeral, as if he had lost his relatives forever. As his mother realized what he was doing, she thought that place was not suitable for her child, so she moved away. For the second time, she moved to a nearby market. Mencius found that people cheated when they weighed food. He was too young to distinguish what was right or wrong, so Mencius

also imitated their business practices and also weighed fraudulently. Mencius' mother now thought this place was also not suitable for her child. She must move to another place. For the third time, she moved to a home near the school. When he got close to the school, Mencius saw masters and friends reading and studying, so Mencius also learned to read and write.

Finally, Mencius became a world philosopher. Later, when he had a neighbor who killed pigs, Mencius asked his mother what they killed the animals for and Mencius' mother accidentally answered that they were killing pigs to feed him. After that, because she did not want her child to learn to tell lies, she must go buy pork to let Mencius eating for keeping her promise. Once when the mother was weaving cloth, Mencius escaped from school. She took the knife and firmly cut into the fabric loom to make the loom in pieces and declared, "Hiding from school is ruined like mother weaves wrong and the cloth becomes bad." From that teaching, Mencius began to study hard wholeheartedly and followed his mother's teachings. Eventually, he became the best student in class and later, he became a sage.

The educational environment is very important; it determines the characteristics of a

person. The art of living is knowing how to create a moral and spiritual environment for ourselves, families and those around us. The more temples are built, the fewer prisons are needed. The more Buddhists come to temples to practice, the less sins they commit. The temples are good places that have the facilities to nurture and develop our holy spiritual life. Creating a moral environment is very important.

We should support conditions and construction of spiritual places to lessen criminal activity. The art of living helps to shape us in a holy manner. Just as when we make a cake, we must put the dough in the mold. When we take out the cake, we will get a round or square cake depending on the round or square frames. Likewise, all the sacred or artistic teachings of our predecessors have been handed down to us as the nice frames. We keep ourselves in holy shapes in such a way that we will gradually become improved ones. The ancient people often taught, "Learning how much is not enough; understanding how much is not excess; please do not sell or buy virtue, success or loss is not attached to the wise." That is the art of living as a upright human being.





L

*Left on: Mr.Chánh Hào, Rev. Diệu Hoa,  
Author Ven. Giới Hương,*

### **3. Know How to Raise up the Mind and Persevere Until Destination Is Reached**

The title of living art is very vast, like the big ten worlds. The art of living is rich in many aspects of life, such as the environment, morality, perseverance, diligence, avoiding seduction (not relying on money or lust). This art of life teaches us to balance many things. Success is sometimes not something we see right away, so we should not give up, keep persevering, then we will reap results gradually. It's like when we go out in the early morning dew, even though we don't see the dew, if we stay outside for a

long time, we feel cold because our clothes are gradually getting wet. Our practice is same as the dew. If we continue to persevere diligently, we will gain the results slowly.

Concerning the persistent effort to reach good goals in life, I would like to tell a story called “The Basket Contains Coal.” There was a grandson living with his grandfather. His grandfather was seventy-five years old; the grandson was eight years old. Every day, the grandfather read holy books in the morning. For 365 days a year, he would read holy books without missing a day, even when he was sick. The boy saw that and asked, “Dear Grandfather, I find difficult to read books like that, I don't understand the meaning, and I forgot the content. In contrast, I think that if I go to grow in the paddy fields, I will have a rice to eat, or if I plant cassava, I will have noodles. I feel this is more practical, while every day you read the scriptures; it is of no benefit at all. Grandfather lovingly told the boy, "There are lots of interests and benefits.

So, I try to read. ” The boy heard him say that and he imitated his grandfather’s practice. At 4:00 a.m. when grandfather got up to read, boy also set up a chair next to his grandfather to read. While reading, he kept looking at grandfather because he felt bored—he didn't understand anything. Then he said,

"Grandfather, I read but I don't understand anything. You taught me a little bit and again I forgot it. Maybe you better let me play football outside." At that time, it was winter and they used the fireplace for keeping warm. After removing the charcoal, grandfather put a dirty bamboo basket with coal dust in front of the boy and said, "Now take the charcoal basket out and bring me a basket of water."

The innocent boy obeyed happily and ran out to carry a basket of water. But when he came to the fireplace, there was no water left. The boy said, "It is clear that I have filled the basket with water but there is no water left here." Grandfather told him, "Oh! Probably you ran slowly. Now, increase your speed to the same level as a runner." The boy listened, went back and continued to scoop out a basket of water and run for the second time, but with the same result, the water was no longer in the basket. At that point, the grandfather said, "Well, now you must run double the speed; increase your steps again." The boy ran away like before. But this time he was smarter. He ran back to grab the vessel filled with water and said, "Grandpa! You need water; here is the water vessel for you." Then the grandfather replied, "I don't need a water vessel

I need a wooden basket of water." The boy responded: "Grandpa! I find this useless. It's just like

in the morning when I read scriptures, but don't remember anything, it is useless. The grandfather replied, "Boy, it's not in vain, look back at the basket. The dirty coal basket is clean and not as dirty as it used to be."

What does the story teach us? It explains the lesson about reading and practicing the scriptures diligently every day. If we do that, we are bound to achieve sila-concentration-wisdom. We should avoid having negative thinking, like expecting a certain outcome when we recite the sutras. Sometimes, bad things happen, even if we are reciting sutras. We get sick, we fail at something, or just have bad luck. This is our bad karma. We should be aware of our past failings and not blame the temple. Wrong thinking will make us more frustrated and we can begin to stray from the way.

This story teaches us that if at first we do not have the result we wish, if we persist in practicing, patiently chanting, then naturally our mind will steadfastly focus, naturally be calm and insightful. The initial practice did not see instant results like the boy who thought he saw water, but it was actually a dirty black basket slowly being cleaned. In the same practice, the scriptures will permeate slowly into your consciousness and when the scriptures have seeped

into your consciousness, the sila-concentration-wisdom will arise in you.

Therefore, the art of living means that we must be persistent in doing something until the goal is reached. Don't be in a hurry to gain the Bhumi saint results. We must be patient and cultivate and results will come in time. We progress daily, but we don't have enough insight to see it. For example, maybe a lot of bad karma comes to us, but thanks to our sincere chanting, reciting Buddha's name and studying scriptures, the bad karma becomes lighter. When we have obstacles, just keep facing them calmly and overcome. If we go on persevering, everything will be fine in the end.

In our lives, what we don't decide is only 10 percent while the remaining 90 percent is decided by us. For example, in a family at breakfast time, a daughter spilled a cup of coffee on her father's shirt, then her dad scolded her. She cried, went to the bus stop, missed the bus and was late for school. At that time, the father was also annoyed and shouted at his wife, asking why she did not know how to teach her child.

The father went to work in a frustrated mood. When he arrived at the office, he found that he had forgotten to bring his bag to work, so he must go back home to get it. Both the girl and the father were

disturbed. Through this story, we find that there are some situations that we can master, control and manage. There are other things we cannot control, such as being on a late flight or having your car break down. But in everyday life, there are things we need to master so that we don't ruin our work, family and everyone around us like the daughter and her dad in this story. In other words, everything happens in this life and how we behave will either lead to good results or bad, depending on our perceptions.



Author (right far) and nuns on red bridge of Hương Sen's backyard in May 20 2019.

#### **4. Hold the Happy Key: Avoid Handing it to others**

If you want to keep the happy key, please don't blame anyone. We often have a habit of blaming others, for instance, "I suffer because of him or my mother." We always blame others, but we don't know that suffering comes from our bad karma, which is created by ourselves.

There was a famous journalist in Sydney who went with a friend to a newsstand. Usually after you bought something, the seller would say "thank you" to the customer, but this owner of the newspaper stand neither said anything nor thank you, while the friend who bought the newspaper thanked and smiled happily to the owner. The reporter saw that and told his friend, "Why do you have to thank him; the owner of the newsstand must say 'thank to you.'" The friend answered, "Why do I have to let the newspaper seller decide my behavior?" (A smart art of living.)

A person who knows how to hold the key to his own happiness does not wait for others to give him joy. Don't let others give you joy; you have to create joy for yourself. This is the art of living. Whatever happens in your life, please do not blame at anyone. You must create your own joy, do not hand

over the happy key to others. A person who knows to keep his own joy key does not wait for others to make him happy. In contrast, he can bring joy to others.

In our minds, we all have the key of joy and happiness. And all of you here, each person has the key to happiness, so do not complain if our children, niece, husband or wife cause us suffering. In fact, these sufferings are just the external factors. In the midst of those sufferings, you are still facing it with a calm and peaceful mind. It is you who know how to keep the peaceful key for yourself and others. In life, especially in the family, do not blame at anyone. Do not assume that because you are unhappy, it is someone else's fault.

The reason we are always sad is because we keep giving our happiness key to others. As in a family, when the husband has a concubine outside, his wife feels miserable and reproaches him. Today, we learn the art of living, we should never give our keys of happiness to others. If he has a concubine, it is his wrongdoing and wife still lives optimistic for herself and children. In the family, we should not blame at anyone. We do not complain that my son does not listen to me, he only listens to his wife, and so on. If you blame others, you have delivered your happiness to your son, daughter-in-law and others. Whether they are obedient or not, it is their duty. To be a father or



mother, to fulfill your duty, the important thing is take care of your body and mind, recite the Buddha's name, and seek spiritual practice to nurture our energy.

We should not give up our enlightenment or liberation because of this or that person. Just practice naturally and regularly and you will be a safe refuge for the whole family. When I (Venerable TN Giới Hương) was a young girl, I asked my family's permission to be a nun and my father questioned, "I found out in real life that a girl must get married and her husband can take care of her. A man must get married and his wife take care of him. If you become a nun, who will take care of you?" I replied that if in the monastery, Buddhist sisters, brothers, friends and laypeople will care for the monastics. Now the monastics consider the temples as families and monastics share their love and Dharma with everyone. As a result, monastics will receive kind consideration from large masses of people. Since the time I became a nun, I received the love of many people and now I become a firm spiritual refuge for my family. That is, whoever is miserable, whoever needs psychological advice, my family prefers to take my ideas. As we go on the right path of liberation and happiness, we will be happy and in turn we will give and share the happy key with others.

We often have the habit of complaining when we feel marginalized or encounter unexpected things. For example, many people who work in a company often complain when others get promotions, get raises, get a high salary when I can't get such a thing, and so on. If it is so, you have delivered your happiness key to money, your boss or company, so stand up, just keep the key, you have time.

### **5. Know How to Control Our Feelings**

We often let others dominate our feelings. And when we allow others to control and dominate our spirits, we feel like we are harmed and blame that person and others. However, people who know about spiritual practice will always know how to control their feelings.

Knowing is alive, without knowing is dead. The boundary between life and death is very fragile. A person who is keen to practice, can be peaceful and free. When you have a peaceful life, you will naturally be like the light of a lamp that radiates to everyone around you. If you are weak, tragic, miserable, then naturally everyone around you will be affected, troubled and suffering as you. So, we have to balance our lives and control our emotions.

When we reproach others, at that moment, we convey the unwholesome message that we suffer as a result of this or that person who is responsible for all

my suffering. At that time, we took this great responsibility, entrusted it to others and asked them to make us happy. It is better to make yourself happy, no matter how people on the outside people behave to you. You don't live according to the faces of others. If we live like that, we acknowledge that we don't know how to control ourselves. Someone who often complains that they are incapable of self-control—such people make us less likely to contact. In contrast, interaction with someone who has a strong will makes us also strong and we learn how to control our feelings. Therefore, the moral educational environment is very important. Therefore, today's topic, “the Art of Living” is really to help us know how to live and how to choose a good ethical living environment so that we can achieve a positive purpose in life.

People who practice regularly and sincerely, their spirits are always stable without being scattered by external worldly objects. The spirit of that person is one pointed and they always know how to avoid sadness and lamentation and maintain joy for the sake of many. The more advanced your practice, the more you should not blame others. In daily life, you will always be relaxed, happy, not pressured by work, family, friends and so on. The technology of the

happiness is to help people know how to hold their own keys of happiness.

There is an interesting story of a garbage truck driver and taxi driver: One person took a taxi to Tân Sơn Nhất Airport. At the intersection, the taxi driver used a hand brake to avoid causing an deadly accident with the truck. The garbage truck driver was wrong, because the taxi stopped at the stop sign first and must go first. The truck driver poked his head out and cursed at the taxi driver. The passenger was frightened and angry at the attitude of the garbage truck driver. He imagined the taxi driver would fight, but the taxi driver knew the art of living. He just smiled, waved, apologized and drove away. The taxi driver did not hand over his happy key of the day to others. Each of us is capable of doing so. In other words, if we are humiliated and cursed, we can still be happy and thankful to others.

The passenger found it surprising, frustrating and asked the taxi driver, "Why are you so gentle. He swore at you and he kicked your car; I thought you both were going to fight but you smile, thank him and wish him a nice day. You are the Buddha in life or what?" The taxi driver answered, "Many people are like the garbage truck drivers. They run around in this life, in this road, full of garbage. They are full of anger so whenever they meet someone, they dump it

on him or her. Because their garbage is full, they need a place to dump and sometimes they pour it on us. We just smile, wave and pass by. We don't bring garbage onto us.

In life, there are many people who unjustly scold or humiliate us, so we have to learn the rules of this garbage truck law. This means that we don't take other people's garbage as ours and also don't bring it to family, relatives, friends and everyone around us. The taxi driver's behavior was very good; he neither brought the garbage to himself, nor did he bring garbage to his passenger even though the passenger was littered with anger at the attitude and vulgar words of the driver. The taxi driver explained, "We are successful people. We are the ones who know how to live and life is very brief. Why should we ruin our beautiful day with such garbage?" In our lives, we often meet people who carry garbage. We should not let ourselves be littered with garbage, accepting other people's garbage and then passing that garbage to other people around us. Avoid the bad behavior of taking your anger out on others. We must learn and know how to live and behave.



Bh

ikkhuni Giới Hương and Buddhists touching the bell,  
Lhasa, Tibet, in 2019.

## **6. Art of Recognizing Errors, Smiling and Gratitude**

Being human, everyone makes mistakes, accidentally or intentionally. But if we are guilty, it is good to know how to repent. If you hide your mistake, you will be wrong.

People often refuse to admit mistakes about themselves and their error is to blame others. We often think that we are right, but in fact, if we don't acknowledge our errors that is our biggest disadvantage.

People who live happily must always be virtuous and grateful. We must be grateful for our reprimands because they help us to increase our patience, concentration and wisdom. These people do not want us to be depraved and against the moral spirit. We should be grateful to those who make us stumble, because they make our power stronger. When we stumble and stand up, we will become stronger. Be grateful to those who abandon us because they teach us to be independent. Be grateful to those who beat, deceived, harmed us, because they eliminated our bad karma. That is how we receive and behave again. The art of living is an art that helps us to recognize errors and be grateful and thankful.

We must learn how to spread smiles in our family, temple and community. As mentioned above, sometimes we keep working too much to spend time with our families or spiritual practice. We do not have time to even saying a “thank you” or express a loving action to our masters, spouse, children and so on. Therefore, the art of showing smiles is an essential art for us to keep the family and community warm.

In the tradition of Mahayana Buddhism, in the saint line, the symbol of laughing is the Maitreya Buddha. The first day of the Lunar New Year is Maitreya Buddha Day. Because on the first day of the New Year, no one dares to say anything negative so that it was considered a smile day for everyone. Therefore, the art of smiles is the art of helping people to live happily all the time, always smiling like the first day of New Year, keeping a happy face.

Our smile doesn't cost us money but the smile shines more than a thousand electric lights. There is a folk saying, "A smile is equal to ten nutritious medicines." The art of living is the art of making us laugh, the art of being a true disciple of Maitreya Buddha. We are disciples of Shakyamuni Buddha; we must cultivate according to the precepts-samadhi-wisdom. As a disciple of Amitabha Buddha, we must recite Amitabha Buddha's name. As a disciple of the Avalokiteshvara, we cultivate the penetrating hearing nature.

No one is too poor to give a smile to others. Please do not say that we are too poor to laugh. No one is so rich that they don't need a smile. Therefore, a smile is a compassionate sign that makes people less tired, relaxed and comfortable, as well as increasing courage for those who are frustrated. If we meet someone who has not given us a smile, then we



should be generous and smile at them. Do not wait for people to smile first. Even people are scowling at us, we still smile because we know how to keep our happy keys—their anger is their problem, not ours.

There is a moving story of a prisoner: A man was arrested and imprisoned, and the next day was scheduled to be executed. He trembled, his hands twitched as he tried to pull out a cigarette. There were only twenty-four hours left before his execution. At that time, a prison guard passed by, and the prisoner asked, “Will you give me a light for my last cigarette? Tomorrow I will go to the afterlife.” The guard brought the match to light the cigarette and then the prisoner smiled. Maybe the prisoner found within himself some last grace so he smiled and offered his sincere thanks. Something connected between the two souls, between two hearts and at that time, he doesn't see a prison guard who will bring him to death tomorrow. Instead, he sees someone with kindness, a person who gave him fire. He smiled and thanked the prison guard. Then the two men sat side by side to share back and forth about their children and families. The prisoner's eyes filled with tears as he listened to the guard telling about his future expectations for his children.

After that, the prisoner cried because he found himself in the death process, while the future of his

children was unknown. When he burst into tears like that, suddenly the guard unlocked and released him. The prison guard silently took the prisoner out of the dungeon and led him to the forest. Later, the prisoner concluded that "The reason why the prison guard saved me was because of my sincere smile." So you see, a smile does not cost you money so you keep smiling, then you can count how much benefit comes to you. From this story, we see that under the guise of position, dignity or status, in many ways, if we keep strong and smiling then all the doors of goodness will open to us.

In short, the art of living means that we know how to be proactive, apologize with a grateful smile, have less desire, feel fulfilled. We take initiative in holding our happy keys without handing them to others, creating a good environment for ourselves and others. We know how to persevere until we achieve spiritual results.

The Buddha and the ancient saints passed on this philosophy of life through their own experience. These are the golden molds that we are blessed in life to have.

Wishing that you gain all success in your art of living.

*Venerable Bhikkhuni Giới Hương*

*Lecture at Giác Ngộ Temple, October 12, 2016.*



Lotus blooming in Jokang Temple, Tibet, September 8 2019

# **NGHỆ THUẬT BIẾT SỐNG**

Thích Nữ Giới Hương

## LỜI ĐẦU

**Nghệ Thuật Sống** là một đề tài sống động cho mọi con người trên thế giới này.

**Đức Phật** đã từng dạy nguyên tắc dưỡng sinh thân tâm trong hiện đời và tương lai: “Không vương bụi trần danh lợi, quay về ngộ đạo tu tâm.” **Trang Tử** tự hỏi thế nào là cách sống an bình: “Đời người là hữu hạn, nhưng lòng tham của con người lại vô hạn. Phải làm sao để có được một cuộc sống thành thoi, yên bình và nhìn thấu được lòng người giữa cuộc đời bon chen xô bồ này?” **Tôn Mạc Tử** tiết lộ nghệ thuật khiến thân trường thọ sống lâu: “Tứ chi chăm chỉ vận động, ăn uống điều độ, nhai kỹ nuốt chậm, sau ăn rửa mặt súc miệng, giấc ngủ đầy đủ”. **Tuân Tử** mô tả cách tu tâm dưỡng tánh như mặt nước hồ thu: “Lòng người như nước trong bát, rót nhẹ thì nước mới trong. Nếu lòng ta bất động, tâm tĩnh như mặt hồ, tâm như chỉ thủy, thì còn có thứ gì có thể ảnh hưởng tới lòng mình?” **Hòa thượng Tịnh Không** than rằng: “Người hiện tại không đọc sách Thánh hiền, hoàn toàn tùy thuận theo phiền não của bản thân,” v.v... Biết bao lời dạy vàng ngọc, chủ trương điềm tĩnh, buông xả vật chất, sống hòa thiên nhiên, bồi dưỡng tâm linh của Đức Thế Tôn và các bậc tiền nhân để lại, mà

chúng ta quá bận để đến nỗi quên đi như Hòa thượng Tịnh Không vừa cảnh tỉnh.

Quyển sách nhỏ này cố gắng giới thiệu vài triết lý sống với những câu chuyện minh họa từ thực tế kinh nghiệm cuộc sống của các bậc cổ nhân, ngõ hầu gợi đến quý độc giả xa gần làm phương châm sống lâu-khỏe-bền-đạo đức.

Nhân dịp này, chúng tôi cũng xin trân trọng cảm ơn Bhikkhunī Viên Quang, Bhikkhunī Liên Hiếu, Phật tử Thanh Phi và Pamela C. Kirby (đã hỗ trợ cho việc đọc, sửa chính tả, chuyển ngữ, thiết kế, và xuất bản). Dù cố gắng nhưng khả năng còn hạn hẹp, sẽ không tránh thiếu sót.

Kính mong thiện hữu tri thức bổ sung để lần tái bản sẽ được đầy đủ.

Mong lắm thay!

Mưa Ngâu đầu năm 2020 tại Perris,

***Hương Sen Press, USA***

**NGHỆ THUẬT BIẾT SỐNG**

Trong cuộc sống hằng ngày, ai cũng quay tròn với công việc bận rộn, căng thẳng tới tận từ việc nhà, việc chùa, việc xã hội, việc gia đình, việc cá nhân... Làm sao để lấy thăng bằng trong cuộc sống giữa công việc và sự tu tập tâm linh để sống lâu và sống có ý nghĩa hơn? Ngạn ngữ Trung Quốc có câu: “Biết thì sống mà không biết thì chết”. Cho nên, chúng ta cần phải biết cách sống hợp thời, hợp với lẽ phải, để cuộc sống chúng ta dù ngắn nhưng có ý nghĩa như cách sống của các vị triết gia, các nhà đạo đức, các bậc thánh, v.v... Vì những vị này đã truyền cho chúng ta những lời hay ý đẹp, những khuôn mẫu Thánh hiền, để chúng ta biết sống như thế nào cho có lợi ích cho mình và tha nhân.

Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 nói rằng “Việc học làm người là việc chúng ta học suốt đời cũng chẳng bao giờ tốt nghiệp”. Cho nên, việc học chúng ta cứ học hoài và đạo đức chúng ta cứ trau giồi. Ngài Đạt Lai Lạt Ma cũng dạy rằng: “Nhân loại vì kiếm tiền mà hy sinh sức khỏe, vì chữa bệnh mà hy sinh tiền tài, vì lo lắng tương lai mà không nhớ nghĩ hiện tại, rồi khi cận tử nghiệp đến thì chúng ta chưa có một lần nào sống cho thật tốt”, nghĩa là Ngài dạy rằng nhiều người cứ lao ra làm việc, làm hai hoặc ba công việc một lần, cứ lao ra đi kiếm tiền làm giàu. Đến khi kiếm tiền thật nhiều thì lúc đó đổ bệnh và khi bệnh đổ ra thì

tiền đó chúng ta lại đổ vào chữa bệnh, nhưng không biết bao nhiêu cho đủ. Chúng ta lo lắng tương lai, gầy dựng sự nghiệp bởi chúng ta là nghĩ chúng ta sẽ sống trường kỳ, bất tử; hình như chưa từng nghĩ là có ngày chúng ta sẽ phải chết, và rồi không ngờ đến lúc sức khỏe chúng ta suy sụp, chúng ta ra đi với hai bàn tay trắng. Người biết đủ sẽ không bán mạng vì lợi lộc, có mất mát, thành đạt cũng không thấy xao động. Như vậy, lời dạy của Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 có nghĩa là chúng ta nên cân bằng việc làm và thời gian tu tập tâm linh của mình. Nhiều vị kỹ sư, bác sĩ, giáo sư, giám đốc cứ nói với gia đình mình rằng thời gian này họ đang làm việc được, đang có công trình, dự án... cứ để họ làm rồi đợi một thời gian để hết công trình và dự án này, họ sẽ dẫn cả gia đình đi chùa tụng kinh, đi tu học, đi chơi du lịch. Nhưng hết công trình này đến công trình khác, cứ như vậy tới tấp việc này đến việc kia, họ không còn thời gian dành cho vợ, cho chồng, cho con, cho gia đình của mình, rồi đến lúc làm quá sức thì bị bệnh, sức khỏe suy yếu dần, vô thường có mặt, tử thần gõ cửa và ra đi trong sự tiếc nuối. Cho nên, có nhiều bài học ngoài xã hội cho ta thấy rằng chúng ta cần phải biết cân bằng cuộc sống.

Người châu Âu, đặc biệt là Hoa Kỳ, họ làm rất nhiều việc, bận rộn suốt năm, ít có thời gian đi tu tập tâm linh, như cô Marry, cư dân ở Perris, California, nói: “Tôi thích tập ngồi thiền thông thả nhẹ nhàng,



nhưng bây giờ tôi làm việc cả 3 buổi một ngày. Đợi tôi nghỉ hưu (retired) rồi mới học thiền.” Trong khi đó, người dân Ấn Độ, Bhutan hay Tây Tạng làm việc rất thông thả, nhàn nhã đa phần chỉ, một công việc (mỗi ngày làm việc khoảng 6,7 tiếng), nên họ dành rất nhiều thời gian cho tu tập tâm linh như thời buổi sáng (trước khi đi làm), thời chiều (tan sở về) và thời tối (trước khi ngủ) cầu nguyện các vị thần của họ. Các vị này suy nghĩ không cần làm nhiều việc, xây nhà đẹp nhà lớn, sống tạm, sống đơn giản để có thời gian cho tâm linh. Điều này, trái ngược với cách sống của người Hoa Kỳ hay châu Âu làm việc rất hối hả, một người làm hai ba việc vì nhu cầu cuộc sống cần trang trải rất là nhiều. Vì vậy, quý vị Phật tử ở đây được phước duyên gần chùa, ngoài giờ đi làm, nên dành thời gian về chùa nghe pháp, tụng kinh tu tập để cân bằng cuộc sống. Có như vậy, chúng ta mới có nghệ thuật biết sống, biết cân bằng để duy trì hạnh phúc, an lạc cho chính mình, gia đình và mọi người xung quanh. Mỗi người tự có nhiều trải nghiệm sống, nay trong buổi giảng này, xin mạn phép đưa ra vài ý như sau:

### **1. NGHỆ THUẬT SỐNG CÓ NGHĨA LÀ CHÚNG TA BIẾT CHỦ ĐỘNG VÀ BIẾT ĐỦ TRONG CUỘC SỐNG**

Vì kế sanh nhai kiếm sống nuôi gia đình và bản thân, nên chúng ta phải đi làm, thế nhưng việc tu

tập cũng rất quan trọng. Vì đó là thiện nghiệp khiến tâm chúng ta bình thản, cân bằng và có định tĩnh trong cuộc sống và việc làm. Nhờ những chất liệu nuôi dưỡng này, chúng ta có thể vượt qua những khó khăn trong cuộc sống và hướng đến những điều tốt đẹp trong tương lai. Cho nên, cũng đừng vì đồng tiền hay vật chất mà khiến chúng ta trở nên quá bận rộn.

Cổ nhân cũng nói rằng: “Tiền tài không thể nào mua được sự thanh bình trong nội tâm. Tiền tài không thể nào chữa trị mối quan hệ bị xé rách, hoặc là làm cho cuộc sống không ý nghĩa trở thành ý nghĩa”. Tiền tài có thể mua được nhà nhưng mà không thể mua được mái ấm gia đình. Tiền tài có thể mua được chiếc giường nhưng không thể mua được giấc ngủ thoải mái. Như vậy, chỉ có tình đạo, tình người và đạo đức mới làm cho cuộc sống của chúng ta có ý nghĩa; tiền tài chỉ là vật phụ trợ. Nhân đây, xin kể một câu chuyện để thấy rõ đối với các bậc muốn buông xả để hưởng nội thì việc sở hữu vật chất, tiền bạc chỉ làm thêm vướng bận. Có một anh chuyên làm nghề đan rổ.

Cuộc sống của anh rất nghèo khổ nhưng ngược lại anh rất vui vẻ, an lạc và hưởng nội. Mỗi ngày, anh ta ra ngoài đầu làng đan rổ để bán. Anh vừa đan rổ vừa niệm Phật, có khi ca hát và cảm thấy cuộc sống của mình thật cân bằng an vui, tự tại. Bán được mấy đồng, anh ăn ở đó và tối anh trở về căn chòi đơn

giản của mình để ngủ. Khi ấy lúc nào anh cũng cảm thấy cuộc sống của mình rất là bình dị, rất là vui vẻ, vô tư. Một ngày nọ, người triệu phú đi ngang qua, thấy anh sống nghèo khổ vì anh đan rổ bán được rất ít tiền, cho nên người triệu phú cho anh ta \$10.000. Anh đan rổ cầm \$10.000 nhưng anh cảm thấy run rẩy vì cả đời chưa bao giờ được cầm số tiền lớn như vậy. Và khi anh cầm được \$10.000 như vậy anh bắt đầu cảm thấy lo lắng. Anh không biết mình đem về chòi lá của mình rồi để ở đâu, vì một là anh sợ trộm, hai là anh sợ chuột cắn nát số tiền của mình.

Cho nên, suốt đêm đó, anh cảm thấy bất an, lo lắng không ngủ được. Sáng mai, anh đi ra đầu làng đan rổ tiếp và cũng tiếp tục suy nghĩ không biết \$10.000 này nên để chỗ nào và đi đâu anh cũng phải cầm theo. Cho nên, từ khi có số tiền này anh không thể nào ngồi ca hát vui vẻ, vô tư như mọi lần được. Cuối cùng, anh đan rổ nghĩ rằng chính số tiền này làm cho mình mất đi an lạc, hạnh phúc. Vì vậy, sau cùng, một ngày nọ, anh gặp người triệu phú đó và nói rằng: Cho tôi xin trả lại \$10.000 này để tôi tự kiếm sống vừa đủ mỗi ngày, không chất chứa của cải tiền bạc, để tôi có thể tìm lại niềm hạnh phúc, vui vẻ, vô tư của tôi như trước đây.”

Các vị Thiên sư hay các vị ẩn sĩ sống rất đơn sơ, bình dị cũng như vậy đó, dù không có tài sản, của cải nhưng các Ngài lại cảm thấy an lạc. Có câu

chuyện rằng, có một tên ăn trộm vào thất của một vị Thiên sư để trộm đồ, nhưng hắn không tìm được gì. Sau cùng, vị Thiên sư bảo hắn rằng, có vàng trắng trên cao, xin lấy đem đi giùm. Câu chuyện này ngụ ý nói rằng khi chúng ta sống không có của cải hoặc sống không bám víu, nương tựa vào bất cứ điều gì thì chúng ta rất là an lạc. Trái lại, khi chúng ta có nhiều của cải, vật chất thì cuộc sống chúng ta rất nặng nề, trói buộc, lúc nào cũng cảm thấy lo âu. Cho nên, nghệ thuật biết sống của người con Phật chính là nghệ thuật chúng ta phải “ít muốn, biết đủ” và đừng vương vào tiền tài vật chất, sống cho đơn giản, biết vui với những gì mình có.

“Ít muốn và biết đủ”. “Ít muốn” có nghĩa không cao vọng, không mơ tưởng đặt trên nền tảng thiếu hiện thực. Vì sự mơ tưởng và cao vọng sẽ chẳng đưa ta đến đâu. Ngược lại, nhà Phật dạy, thay vì mơ tưởng quá nhiều, thì hãy hành động nhiều. Hình ảnh đức Thiên Thủ Thiên Nhân biểu trưng cho chủ nghĩa hành động. Thay vì mơ, thì hãy làm. Mơ một làm mười. Chính sách một phải thực thi mười, một trăm. Con người chỉ có hai bàn tay nhưng chư Phật và hình ảnh đức Thiên Thủ Thiên Nhân có đến ngàn tay, có nghĩa là các Ngài làm rất nhiều. Khi đầu tư cho công việc nào đó thì cần phải triển khai kế hoạch, từng bước thực thi cẩn thận và tỉ mỉ. Nhà Phật dạy, thay vì cứ mơ tưởng một đàn gà, thì hãy làm thế nào để có

nhieu quả trứng. Sau đó nhờ tiến trình ấp đúng phương pháp, các quả trứng sẽ tạo ra đàn gà con. Mơ tưởng mà không có giá trị hiện thực và giá trị hành động sẽ chỉ đem đến nỗi thất vọng nhiều hơn.

Muốn ít, biết đủ và sống đơn giản đó là chân lý nhiệm màu của Phật-đà. Người Phật tử chân chính dù có phương tiện vật chất đủ đầy nhưng không thừa hưởng hết mà đồng thời sẻ chia, giúp đỡ mọi người. Có được niềm an lạc nhờ tu tập nên cũng đã không ngần ngại đem Chánh pháp đến khắp mọi nơi. Có phước không hưởng hết, có trí tuệ không giữ một mình mà truyền đèn đốt đuốc thắp sáng thế gian với tinh thần tốt đạo đẹp đời. Chút duyên lành có được ngày hôm nay, xin được sẻ chia chư huynh đệ Pháp lữ gần xa.

## **2. BIẾT TẠO MÔI TRƯỜNG TỐT CHO MÌNH VÀ GIA ĐÌNH**

Quý Phật tử ở đây gần Chùa, gần quý Thầy, được đọc nhiều kinh sách, nghe giảng giáo lý, đó là chúng ta đang có môi trường thực tập tu tập và phát triển tâm linh. Những người không có được môi trường tu tập như vậy thì sẽ không thể có đủ điều kiện để tu tập và tiến bộ về mặt tâm linh. Cho nên, nghệ thuật biết sống chính là nghệ thuật cho chúng ta biết

cách tạo môi trường tu tập tốt cho mình và mọi người. Hay nói khác hơn môi trường giáo dục đạo đức rất quan trọng, nó quyết định hạnh phúc an lạc của mỗi người trong cuộc sống. Một câu chuyện: Câu chuyện mẹ Mạnh Tử ba lần đổi chỗ cũng là để mong con mình được sống và trưởng thành trong môi trường sống tốt nhất. Lần đầu, nhà của Mạnh Tử gần nghĩa trang nên Mạnh Tử hay ra nghĩa trang chơi, ông thấy người ta mặc áo trắng và khóc. Và rồi vì Mạnh Tử còn nhỏ thấy gì bắt chước nấy nên ông cũng khóc lóc thảm thiết giống như đưa tiễn đám ma. Thân mẫu thấy vậy, bà mới nghĩ chỗ này không thích hợp cho con nên bà chuyển nhà đi chỗ khác. Lần thứ hai, bà chuyển nhà đến gần chợ. Mạnh Tử thấy người ta cân đo gian lận (cân đường, gạo, muối mà cân 1 cân thì chỉ còn 900 gram), vì còn nhỏ chưa hiểu biết nên Mạnh Tử cũng bắt chước chơi mua bán và cũng cân gian lận như vậy. Bà mẹ của Mạnh Tử bấy giờ lại nghĩ chỗ này cũng không thích hợp cho con của mình. Bà lại tìm chỗ khác để ở.

Lần thứ ba, bà chuyển nhà đến gần trường học. Khi đến gần trường học rồi, Mạnh Tử thấy các Sư phụ, Sư huynh cứ cầm cùi đọc sách, học viết nên Mạnh Tử cũng học đọc sách, học viết. Sau này, có người hàng xóm giết lợn Mạnh Tử hỏi Mẹ rằng họ giết lợn để làm gì, Thân mẫu lỡ trả lời rằng giết lợn để cho con ăn. Sau đó, vì không muốn con học nói

đổi nên bà đã phải đi mua thịt lợn về để cho Mạnh Tử ăn để giữ lời hứa. Một lần Thân mẫu đang ngồi dệt vải thấy Mạnh Tử trốn học về, bà lấy dao chặt mạnh vào khung cửi vải làm khung cửi bị đứt ra và bà nói: “Con trốn học giống mẹ đang dệt mà nó bị hỏng cái tấm vải vậy”. Từ lời dạy thấm thía đó, Mạnh Tử bắt đầu chăm học, ông hết lòng hết dạ theo lời dạy của mẹ và cuối cùng ông trở thành học sinh giỏi nhất lớp. Và nhờ vậy, sau này ông thành bậc hiền triết. Cho nên, môi trường giáo dục rất là quan trọng, nó quyết định nhân cách của một con người.

Nghệ thuật biết sống chính là nghệ thuật chúng ta biết tạo môi trường đạo đức, tâm linh cho mình, gia đình và những người xung quanh mình. Cho nên, càng tạo thêm chùa thì càng tốt, tạo một ngôi chùa thì bớt đi một địa ngục, càng tạo thêm chùa thì càng có nhiều Phật tử đến tu tập, tụng niệm. Đây là nơi tạo điều kiện để tâm thánh thiện nơi mỗi người được phát sinh và tăng trưởng. Khi ấy, cả cõi âm cũng như cõi dương tất cả đều được hưởng lợi lạc.

Tạo môi trường giáo dục đạo đức rất là quan trọng. Cho nên, khi quý vị có tịnh tài, có điều kiện thì chúng ta nên biết tạo môi trường đạo đức tâm linh, ủng hộ để các cơ sở tâm linh ngày càng nhiều thì khi ấy tội phạm sẽ bớt đi. Vì vậy, nghệ thuật biết sống giúp uốn nắn chúng ta theo khuôn phép Thánh hiền.



*Chánh Hào, Sư cô Diệu Hoa, Ni sư Giới Hương,  
Quảng Trí và Tịnh Bình .*

Giống như khi quý vị làm bánh in, quý vị bỏ bột vào khuôn vuông thì khi lấy ra các vị sẽ được bánh vuông, khuôn tròn thì sẽ được bánh tròn. Cũng như vậy, tất cả những giáo lý Thánh hiền hay nghệ thuật biết sống là của những bậc đi trước đã truyền cho mình, mình thực hành theo khuôn phép ấy để dần trở thành những bậc Thánh hiền. Thế nên, người xưa thường dạy: “Học bao nhiêu vẫn thiếu, hiểu bao nhiêu chẳng thừa, nhân đức chớ bán mua, được thua không nản chí”. Đó là cách sống làm người.



### **3. BIẾT CÁCH KIÊN TRÌ VƯƠN LÊN CHO ĐẾN KHI THÀNH TỰU NHỮNG KẾT QUẢ TÂM LINH.**

Nghệ thuật biết sống rất là rộng lớn giống như mười phương thế giới. Nghệ thuật sống phong phú về nhiều mặt trong đời sống như về môi trường, đạo đức, kiên trì, tinh tấn, cách chúng ta làm sao để không bị sa ngã về tiền bạc, làm sao chúng ta biết đủ, ... Cho nên, nghệ thuật sống này dạy cho chúng ta biết cân bằng rất nhiều điều trong cuộc sống.

Thành công đôi khi không phải là điều mà chúng ta thấy ngay được nên chúng ta đừng từ bỏ, cứ kiên trì từ từ rồi chúng ta sẽ gặt hái kết quả. Cũng giống như khi chúng ta đi trong sương sáng sớm, dù chúng ta không thấy sương nhưng đi lâu thì chúng ta thấy thấm lạnh vì áo mình dần dần bị ướt. Việc tu tập của chúng ta cũng như vậy, chúng ta cứ tiếp tục kiên trì thì từ từ chúng ta cũng có kết quả. Liên quan đến việc kiên trì nỗ lực vươn đến những mục đích tốt đẹp trong cuộc sống, xin kể minh họa một câu chuyện, Chiếc Giỏ Đựng Than:

Có hai ông cháu sống với nhau. Người ông 75 tuổi, người cháu trai khoảng 7- 8 tuổi và rất dễ thương. Mỗi ngày, sáng nào ông cũng đọc sách Thánh hiền, một năm có 365 ngày ông đều đọc sách không bỏ ngày nào, ngay cả lúc bệnh nằm trên giường. Thăng bé thấy thế liền hỏi: Ông ơi! Con thấy mình

đọc sách như vậy có ích gì đâu, đọc đâu hiểu gì đâu, đọc rồi cũng quên à; chi bằng mình ra trồng lúa có lúa ăn, hay trồng mì mình có khoai mì ăn. Như vậy con thấy nó thiết thực hơn, chứ ngày nào ông cũng đọc kinh, đọc sách vậy đâu có lợi ích gì đâu. Ông bảo thằng bé: “Có lợi ích chứ con. Con thử đọc đi”. Thằng bé nghe ông nói như vậy, nó cũng bắt chước. Sáng 4 giờ ông dậy đọc sách, thằng bé cũng kê ghế ngồi bên cạnh để đọc theo. Trong lúc đọc, thằng bé cứ ngó ông vì nó cũng đọc nhưng chẳng hiểu gì. Và rồi nó bảo: “Ông ơi! Con đọc nhưng con không hiểu gì hết, ông có dạy con một chút rồi con cũng quên, thôi ông cho con ra chơi đá banh cho rồi”. Lúc đó, tiết trời vào mùa Đông hai ông cháu sử dụng lò sưởi. Sau khi bỏ than vô lò lửa, ông đưa giỏ tre bị bẩn vì dính đầy bụi than cho cậu bé nói:

“Bây giờ con đem giỏ than ra ngoài kia và con lấy cho ông một giỏ nước vô đi. Thằng bé ngây thơ nghe lời ông, nó lon ton chạy ra xách vô một giỏ đựng nước, nhưng vô tới nơi thì nước không còn giọt nào, thằng bé nói: “Rõ ràng con có lấy đầy nước vô giỏ nhưng vô tới đây không còn giọt nước nào”. Ông lại từ tốn bảo nó: “Ồ! Chắc là do con chạy chậm quá, bây giờ con tăng tốc độ lên giống vận động viên chạy đua vậy thì vô đây mới có nước”. Thế rồi, thằng bé cũng nghe lời, trở ngược ra lại và nó tiếp tục múc một giỏ nước rồi chạy vô lần thứ hai, nhưng vô tới chỗ

ông thì nước không còn trong giỏ. Lúc này, ông lại bảo: “Thôi bây giờ con tăng tốc độ gấp đôi đi, tăng nhanh lên lần nữa”. Thằng bé cũng chạy đi như hai lần trước, nhưng lần này nó thông minh hơn, chạy ra sau lấy xô múc đầy nước đem về và bảo: “Ông ơi! Ông cần nước, còn có xô nước đây”. Thế rồi ông nói: “Ông đâu cần xô nước, ông cần giỏ nước mà”. Thằng bé nói: Ông ơi! Con thấy chuyện này nó vô ích cũng giống như việc ông đọc kinh sách vậy đó. Vì con bưng xô có nước thì ông không chịu còn con bưng giỏ nước thì không có nước, cũng giống như sáng nào ông cũng đọc kinh sách, học kinh Thánh hiền vậy đâu có lợi ích gì đâu. Ông nói: “Đâu có vô ích đâu con, con nhìn lại cái giỏ xem. Cái giỏ đã sạch rồi không con bẩn như lúc đầu nữa”.

Như vậy, câu chuyện này nói lên điều gì? Qua câu chuyện này cho chúng ta bài học rằng việc đọc kinh, tụng kinh mỗi ngày nếu chúng ta cứ kiên trì, tinh tấn thì chúng ta nhất định đạt được Giới - Định - Tuệ. Cho nên, chúng ta đừng nghĩ tại sao lúc chúng ta mới tụng kinh, chúng ta lại gặp đủ thứ chuyện xảy ra, vì nghiệp đổ hay sao mà đủ thứ chuyện xảy ra như vậy? Không đi chùa thì không đau nhức còn đi chùa sao nó nhức mỗi quá, ngồi chơi không nhức mỗi mà ngồi tụng kinh nó nhức mỗi quá, ...

Nghĩ thế sẽ làm cho chính mình dễ nản lòng. Thế nên, câu chuyện này dạy cho chúng ta thấy việc

lúc đầu nó là như vậy, nhưng từ từ chúng ta kiên trì tu tập, chúng ta nhẫn nại ngồi yên tụng kinh thì tự nhiên tâm ta sẽ định, từ từ kiên trì thiền tập đừng nhúc nhích thì tự nhiên tâm mình sẽ được yên. Tu tập ban đầu không thấy kết quả liền giống như cậu bé không thấy có nước liền, nhưng thật sự là cái giỏ đen từ từ được tẩy sạch. Trong tu tập cũng giống như vậy, từ từ kinh sách sẽ thấm vào tạng thức của mình và khi kinh sách đã thấm vào tạng thức của mình thì Giới- Định- Tuệ sẽ phát sinh nơi mình. Cho nên, nghệ thuật biết sống có nghĩa là nghệ thuật chúng ta phải biết kiên trì khi làm một việc gì cho đến mục đích.

Đừng có như kiểu mới tu mà mình muốn có chứng quả Thánh liền, chúng ta phải kiên nhẫn, nhẫn nại từ từ sẽ có kết quả. Nhiều khi việc ta làm có kết quả nhưng vì chúng ta chưa có đủ trí tuệ để thấy. Chẳng hạn như: Đáng lẽ nghiệp chúng ta đổ ra rất là nhiều nhưng nhờ chúng ta tụng kinh, niệm Phật, học kinh sách nên nghiệp đến với mình nhẹ hơn. Cho nên, khi chúng ta đi chùa mà chúng ta bệnh thì cứ đi, đi chùa mà chúng ta gặp chướng ngại thì cứ mình cứ bình thản đối diện và vượt qua nó. Chúng ta cứ kiên trì thì mọi việc sẽ tốt đẹp.



*Ni Sư Giới Hương và chư Ni*

Có một câu chuyện để minh họa nữa. Trong đời sống của chúng ta, cái mà chúng ta không quyết định được chỉ có 10% thôi, còn 90% chúng ta có thể quyết định được. Thí dụ, trong gia đình, bữa sáng đó, đưa con gái lờ làm đổ ly cà phê lên áo của người cha, rồi anh ta la mắng con mình. Nó khóc lóc rồi đi học trễ, nó ra xe buýt đã đi mất. Lúc ấy, người cha bực mình la vợ sao không biết dạy con. Và người cha đi làm với tâm trạng bực bội. Khi đến công sở, anh ta nhìn lại và thấy mình đã quên mang cặp đi làm. Thế là anh phải quay về nhà để lấy cặp tấp. Và rồi cuối cùng, cả đứa con gái và người cha kia đều hỏng việc. Như vậy, qua câu chuyện này, chúng ta thấy rằng có những tình huống mình có thể làm chủ được. Những

chuyện như trẻ chuyển bay mình không làm chủ được, xe bị đứt thắng trong lúc chạy mình không làm chủ được; thế nhưng, trong cuộc sống hằng ngày, có những chuyện chúng ta cần làm chủ để mình đừng làm hỏng việc của mình, của gia đình và mọi người xung quanh mình. Nói khác hơn, mọi thứ xảy ra trong cuộc sống này, chúng ta ứng xử như thế nào để có kết quả tốt đẹp cho mình và người là tùy nhận thức của chúng ta.

#### **4. KHÔNG ỦY THÁC NGƯỜI KHÁC NẮM GIỮ CHÌA KHÓA HẠNH PHÚC CỦA MÌNH**

Muốn giữ chiếc chìa khóa hạnh phúc thì mình đừng đổ lỗi cho ai. Chúng ta có bệnh hay đổ lỗi cho người khác như: Tôi bị khổ là do anh, tôi bị khổ như vậy là do mẹ, ... chúng ta cứ hay đổ lỗi cho người khác như vậy mà không biết nghiệp là do chính mình tạo. Có một nhà báo rất nổi tiếng ở Sydney, ông đi với một người bạn vô sạp báo để mua báo. Thường mình mua cái gì thì người bán phải cảm ơn nhưng ông chủ sạp báo này mặt lăm lì không nói tiếng nào mà cũng không cảm ơn khách, trong khi người bạn mua báo thì lại cảm ơn và mỉm cười rất vui. Anh phóng viên thấy thế mới nói với bạn: “Anh cảm ơn làm chi vậy, đáng lẽ người chủ sạp báo họ phải cảm ơn mình chứ. Tại sao mình phải cảm ơn người bán báo?”. Người bạn trả lời rất hay: “Tại sao tôi phải để ông chủ bán

báo quyết định hành vi của tôi.” (Đây là người biết năm nghệ thuật sống).

Một người biết năm chìa khóa hạnh phúc, niềm vui của mình thì người đó không chờ đợi người khác ban cho mình niềm vui. Cho nên, quý vị đừng để người khác cho mình niềm vui mà chính mình phải tạo niềm vui cho mình. Đây chính là nghệ thuật sống. Vì vậy, mọi việc xảy ra với mình trong cuộc sống, mình đừng đổ lỗi cho ai, chính mình phải tự tạo niềm vui, hạnh phúc cho mình, đừng giao chìa khóa hạnh phúc cho người khác. Một người biết năm chắc chìa khóa niềm vui của mình thì người đó không chờ đợi người khác làm cho mình vui, ngược lại người đó có thể đem niềm vui đến cho người khác.

Trong tâm mỗi người chúng ta đều có chìa khóa của niềm vui, hạnh phúc. Và quý vị ở đây, mỗi người đều có chìa khóa hạnh phúc, nên quý vị đừng than khổ (khổ con, khổ cháu, khổ chồng, khổ vợ, ...). Thực chất những nỗi khổ đó chỉ là yếu tố bên ngoài. Ngay giữa những nỗi khổ đó mình vẫn đối diện với tâm bình thản, an lạc. Đó chính là mình biết giữ chìa khóa an lạc, hạnh phúc cho mình và cho người khác. Cho nên, trong cuộc sống, đặc biệt là trong gia đình, đừng đổ lỗi cho ai, đừng cho rằng vì chồng/vợ cho nên tôi cười không nổi,...

Sở dĩ chúng ta luôn buồn khổ vì chúng ta cứ mãi giao chìa khóa hạnh phúc của mình cho người

khác giữ. Như trong gia đình, khi người chồng có người khác bên ngoài, người vợ cảm thấy đau khổ rồi trách móc, buồn khổ. Hôm nay, chúng ta học Nghệ thuật biết sống rồi, chúng ta đừng bao giờ giao chìa khóa hạnh phúc của mình cho người khác. Chồng ngoại tình là lỗi của chồng, đừng mất tinh thần, suy sụp rồi tự tử. Hãy sống cho hạnh phúc của chính mình và con cái. Không cần đổ thừa chồng và không bám vào chồng để tìm hạnh phúc cho chính mình. Cho nên, trong gia đình, chúng ta đừng trách con, trách cháu, trách chồng, trách vợ hay trách ai cả. Chúng ta đừng than phiền rằng con trai tôi suốt ngày nó không nghe lời tôi chỉ biết nghe lời vợ, ... Vì như vậy mình là đã giao hạnh phúc của mình cho con trai, con dâu, ... chúng nghe lời hay không là chuyện của chúng, bốn phận làm cha, làm mẹ, mình khuyên như vậy là mình làm xong bốn phận, việc quan trọng của mình lo dưỡng thân tâm, lo tụng kinh niệm Phật, tìm nơi tu tập tâm linh để đủ năng lực cảm hóa chúng, chứ không vì chúng mà suy sụp tinh thần.

Chúng ta đừng giao sự giác ngộ, giải thoát của mình vì người này, người kia. Mình cứ tu tập thì tự nhiên mình sẽ là chỗ nương tựa cho cả gia đình. Hồi nhỏ khi Sư Giới Hương xin gia đình cho đi xuất gia cũng vậy, ông thân nói: “Sao ba thấy ở ngoài đời, con gái lấy chồng thì để chồng lo, con trai lấy vợ để vợ lo, con đi tu rồi ai lo”. Sư nói rằng cứ đi tu thì sẽ có Thầy



Tổ, huynh đệ, bạn đạo và Phật tử lo, bởi vì mình lấy chùa làm gia đình và tình thương của mình san sẻ cho nhiều người (chứ không giới hạn trong 1 gia đình), thì tự nhiên vị xuất gia đó sẽ nhận được nhiều tình thương từ gia đình lớn. Rõ ràng, Sư đi tu rồi thì Sư nhận được tình thương của nhiều người. Và giờ Sư trở thành nơi nương tựa cho gia đình về tinh thần. Tức là chuyện gì khổ, chuyện gì cần cố vấn tâm lý, chuyện gì cần khuyên về đạo đức, gia đình, mọi người nương tựa nơi mình. Cho nên, chúng ta cứ đi con đường giải thoát, con đường hạnh phúc của mình thì chúng ta sẽ hạnh phúc và chúng ta ban hạnh phúc cho nhiều người.

Chúng ta thường có bệnh hay than phiền khi cảm thấy mình bị thiệt thòi hay gặp phải những điều bất như ý. Chẳng hạn như: Nhiều vị làm trong công ty hay than phiền rằng trong công ty ai cũng được thăng chức, ai cũng được có tiền, ai cũng được lên lương, còn sao tôi không được lên lương,... Như vậy là mình đã giao chìa khóa hạnh phúc của mình trong đồng tiền, cho ông chủ của mình, cho công ty của mình. Vì vậy, chỉ cần đứng lên, vẫn còn kịp thời gian để nắm giữ lại chìa khóa của mình.

## **5. CÁCH CHẾ NGỰ TÌNH CẢM CỦA MÌNH**

Chúng ta hay để người khác chế ngự tình cảm của mình. Và lúc chúng ta cho phép người khác điều

khiến và chế ngự tinh thần của chúng ta, chúng ta cảm giác như mình là người bị hại rồi mình đổ lỗi cho người này người kia, ... Tuy nhiên người biết hướng về tu tập tâm linh sẽ luôn biết chế ngự tình cảm của mình.

Biết là sống, không biết là chết. Và ranh giới giữa sống và chết rất là mỏng manh. Cho nên một người biết hướng tâm đến việc tu tập, dù là người tại gia cũng có thể được an lạc, giải thoát. Khi mình đã có được cuộc sống an nhiên, tự tại thì tự nhiên mình sẽ giống như ánh sáng của ngọn đèn tỏa ra cho mọi người xung quanh. Còn mình yếu đuối, bi lụy, khổ đau thì tự nhiên mọi người xung quanh mình cũng bi lụy, khổ đau theo. Vì vậy, chúng ta phải biết cân bằng cuộc sống, chế ngự cảm xúc của mình.

Khi chúng ta trách móc người khác cũng chính là lúc chúng ta chuyển tải thông điệp bất thiện rằng, tôi khổ như vậy là do người này, người kia, họ phải chịu trách nhiệm về nỗi khổ này. Lúc đó, chúng ta đem trách nhiệm trọng đại này phó thác cho những người khác và yêu cầu họ làm cho mình vui. Có ai mà suốt đời làm cho mình vui như vậy. Tự mình làm cho mình vui, dù người ta có cư xử, thay đổi như thế nào mình cũng vui. Mình không sống theo sắc mặt của người khác. Nếu chúng ta sống như vậy thì chúng ta thừa nhận rằng chúng ta không biết tự chủ lấy mình. Cho nên, người nào hay than phiền tức là người đó

không có khả năng tự chủ, những người như vậy khiến chúng ta ít dám tiếp xúc. Ngược lại ai cũng muốn tiếp xúc với người nào có ý chí mạnh mẽ vì nhờ vậy mình cũng mạnh mẽ theo. Cho nên, môi trường giáo dục đạo đức rất quan trọng. Vì vậy, đề tài hôm nay mục đích là nhằm giúp chúng ta biết cách sống, biết chọn môi trường sống tốt, đạo đức để chúng ta đạt được mục đích tốt đẹp trong cuộc sống.

Người có tu tập thì tinh thần luôn ổn định, tâm không dễ bị tán loạn lung lay vì ngoại duyên. Tinh thần người đó ổn định, luôn biết giữ niềm vui cho mình và cho người, không buồn phiền, than trách. Cho nên, càng tu cao thì mình càng không đổ lỗi cho người khác. Như thế thì trong cuộc sống hằng ngày, mình sẽ luôn thanh thoi, vui vẻ, không bị áp lực từ người khác, nếu không thì mình bị áp lực rất nhiều từ công việc, từ gia đình, bạn bè, ... Cho nên, nghệ thuật sống chính là nghệ thuật giúp mọi người luôn biết nắm giữ chìa khóa hạnh phúc của mình.

Có một câu chuyện quy luật của xe rác khá hay như sau: Có một người đi taxi để đến phi trường Tân Sơn Nhất, đến ngã tư, lúc có một chiếc xe rác chạy ra, anh tài xế taxi thắng vội xe để tránh gây tai nạn. Lỗi là do anh tài xế xe rác vì xe của anh tài xế taxi đi trước, nhưng anh tài xế xe rác ló đầu ra và chửi người tài xế taxi này. Lúc này, người hành khách tỏ ra khiếp sợ và tức giận vì thái độ của anh tài xế xe rác. Và anh

tưởng tượng người tài xế taxi sẽ đầu khầu lại với anh tài xế xe rác kia, nhưng vị tài xế taxi này biết nghệ thuật sống, anh mỉm cười giơ tay vẫy chào, xin lỗi và lái xe đi tiếp. Rõ ràng, anh không giao chìa khóa hạnh phúc của mình cho người khác. Và mỗi người trong chúng ta ai cũng có khả năng làm như vậy. Nói khác hơn, nếu chúng ta bị ai sỉ nhục, chửi mình thì mình cũng có thể vui vẻ, cảm ơn người ấy như vậy.

Anh hành khách thấy vậy rất ngạc nhiên, bực bội và nói với người lái taxi: Sao anh hiền dữ vậy? Người ta chửi anh, người ta xém tông xe anh, tôi với anh xém chút vô bệnh viện rồi, sao anh không chửi cho anh ta một trận mà anh còn mỉm cười, cảm ơn và chúc anh ta một ngày tốt đẹp nữa? Anh là ông Bụt, ông Phật hiện xuống hay sao vậy?”. Lúc này, anh tài xế taxi trả lời: “Nhiều người cứ như là xe rác, họ chạy vòng vo trong cuộc đời này, họ chạy vòng vo trên đường lộ rất nhiều rác này, lấy rác mang theo, họ mang rất nhiều rác, họ đầy bực dọc, đầy nóng giận trong người. Vì vậy, khi họ gặp ai, họ tống rác đó cho người khác giống như giận cá mà chém thớt. Vì rác của họ đầy quá, nên họ cần chỗ để đổ rác. Và đôi khi họ trút lên chúng ta, thì chúng ta đừng mang nó vào người mà chỉ cần mỉm cười, vẫy tay chào. Như vậy là chúng ta không mang rác vào người”.

Trong cuộc sống cũng vậy, có nhiều người vô cớ đến mắng oan mình, vô cớ tới chửi mình, thị phi,

sỉ nhục mình thì mình phải học bài học Quy luật xe rác này. Nghĩa là chúng ta đừng lấy rác của người khác làm rác của mình và cũng đừng mang rác đó truyền cho gia đình, bà con, bạn bè và mọi người xung quanh mình. Cho nên, vị tài xế taxi này rất hay, ông không mang rác về mình, cũng không mang rác lên xe của mình dù rằng anh hành khách bị dính rác vì bực tức trước thái độ và lời nói thô tục của anh tài xế xe rác kia. Anh tài xế taxi bảo rằng: “Chúng ta là người thành đạt, chúng ta là người biết sống và đời sống rất ngắn ngủi, thì việc gì chúng ta lại làm hỏng đi một ngày đẹp của mình”. Cho nên, trong cuộc sống chúng ta cũng hay gặp những người mang dây xe rác như vậy, chúng ta không nên để mình bị dính rác, ôm rác của người khác vào mình rồi truyền rác đó cho người xung quanh mình, không cư xử theo kiểu “giật cá chém thớt” mà làm dơ tâm của mình. Như vậy là chúng ta đã biết cách sống, biết cách ứng xử.



Ni sư Giới Hương và Phật tử chạm vào Chuông

Tây Tạng, Lhasa, Tibet, năm 2019.

## **6. BIẾT NHẬN LỖI VÀ TỎA NỤ CƯỜI BIẾT ƠN**

Đã là con người thì ai cũng có lúc lầm lỗi (Human is error) hoặc vô tình hay cố ý. Nhưng có lỗi mà biết sám hối thì tốt; có lỗi mà mình che giấu thì đó là mình sai.

Con người thường không chịu nhận lỗi lầm về mình, tất cả mọi lỗi lầm mình đổ lỗi cho người khác. Ta hay cho rằng bản thân mình mới là đúng nhưng thật ra không biết nhận lỗi chính là lỗi lầm lớn của mình.

Người sống hạnh phúc là phải luôn có đạo đức và lòng biết ơn. Hãy mang ơn những người khiển trách ta vì họ giúp ta tăng trưởng lòng nhẫn chịu, thiên định và trí tuệ, vì những người này không muốn mình bị sa đọa, không nỡ thấy mình đi ngược lại với tinh thần đạo đức. Hãy biết ơn những người làm ta vấp ngã vì họ khiến cho năng lực của mình mạnh mẽ hơn, bị vấp ngã mà biết đứng lên thì chúng ta sẽ trở nên mạnh mẽ hơn. Hãy biết ơn những người bỏ rơi ta vì họ dạy ta biết tự lập. Hãy biết ơn những người đánh đập, lừa gạt, hại ta vì họ đã tiêu trừ nghiệp chướng cho ta. Đó là cách ta tiếp nhận và ứng xử trở lại. Cho nên nghệ thuật biết sống chính là nghệ

thuật giúp ta biết nhận lỗi, biết mang ơn và biết cảm ơn.

Chúng ta phải biết cách làm lan tỏa nụ cười trong gia đình, chùa chiền và cộng đồng của mình. Như phần 1 đã cảnh báo nói, chúng ta cứ lo làm thật nhiều (người nghiện công sở) mà không có dành thời gian cho gia đình hay tu tập tâm linh. Chúng ta bận đến nỗi, ngay cả nói một tiếng cảm ơn, một cử chỉ thương yêu chăm sóc đến Thầy tổ, huynh đệ, vợ/chồng, con cháu, nhiều khi chúng ta cũng thiếu xót. Cho nên, nghệ thuật biết tỏa nụ cười cũng là một nghệ thuật cần thiết để chúng ta giữ gìn mái ấm gia đình hay cộng đồng tập thể.

Theo truyền thống Phật giáo Bắc tông, trong các vị Thánh Tăng, vị tượng trưng cho nụ cười chính là đức Phật Di Lạc và ngày Mừng Một tết Nguyên Đán là ngày vía Phật Di Lạc. Vì ngày Mừng Một Tết, không ai dám nói điều xấu, không ai dám nhăn mặt, nên ngày đó được xem là ngày mọi người đều hoan hỷ. Do vậy, nghệ thuật biết tỏa nụ cười là nghệ thuật giúp mọi người lúc nào cũng sống vui tươi, luôn nở nụ cười như ngày Mừng Một Tết, giữ gương mặt an vui giống như ngày nào cũng là ngày Mừng Một Tết.

Nụ cười chúng ta không phải mất tiền mua, nhưng nụ cười ấy lại tỏa sáng hơn ngàn bóng điện, nên dân gian mới có câu: “Một nụ cười bằng mười thang thuốc bổ”. Nghệ thuật biết sống chính là nghệ

thuật làm chúng ta biết cười nhiều, nghệ thuật biết làm đệ tử của đức Phật Di Lặc. Quý vị ở đây là đệ tử của Phật Thích Ca thì chúng ta phải tu theo Giới-Định-Tuệ. Đệ tử của Phật A Di Đà thì chúng ta phải niệm Phật A Di Đà. Đệ tử của Ngài Quán Thế Âm thì chúng ta tu nhĩ căn viên thông, v.v...

Không ai nghèo đến nỗi mà không thể nở một nụ cười cho người khác, đừng nói tôi nghèo quá nên tôi cười không nổi. Cũng không ai giàu đến nỗi không cần đến nụ cười. Cho nên, nụ cười là dấu hiệu nhân ái làm cho người ta bớt nhọc nhằn, tâm được thoải mái, dễ chịu, tăng lòng can đảm cho người nản chí hoang mang. Nếu chúng ta gặp ai mà họ chưa cho mình nụ cười thì mình cứ quảng đại mà nở nụ cười với họ, đừng đợi người ta cười trước rồi mình mới cười, người ta có nhăn hay bực tức thì mình vẫn mỉm cười vì mình biết cách giữ chìa khóa hạnh phúc của mình, họ nhăn là chuyện của họ.

Câu chuyện của một tử tù được phóng thích nhờ nụ cười như sau: Có một người đàn ông bị bắt vào tù, ngày mai đến giờ xử tử. Người ấy run rẩy, bàn tay co giật và cố gắng cầm điếu thuốc trong tay rồi ông rút hộp quẹt ra, nhưng vì run quá ông bật lửa hoài mà lửa không cháy. Ông nghĩ rằng mình chỉ còn có 24 tiếng nữa thôi là sẽ chết, mình không làm được việc gì hết. Lúc đó, thấy có viên cai ngục đi ngang qua, ông nói: “Anh ơi cho tôi mượn bật lửa để tôi đốt



điều thuốc cuối cùng, vì ngày mai tôi đã qua thế giới bên kia”. Lúc này, người cai ngục đem hộp quẹt đến để môi thuốc dùm, và người tù này mỉm cười. Có lẽ vì khi ấy anh thấy mình được ân huệ cuối cùng nên anh mỉm cười và cảm ơn. Và khi anh vui như vậy, nó có một cái gì đó kết nối giữa hai tâm hồn, giữa hai trái tim, lúc này anh chẳng thấy viên cai ngục này chính là người sẽ đem mình đi xử tử vào ngày mai, mà thấy trước mặt mình là một tấm lòng, một tình thương, một con người đã cho anh môi lửa. Cho nên anh mỉm cười và cảm ơn viên cai ngục. Và rồi hai bên hỏi thăm qua lại về con cái và gia đình. Đôi mắt người tử tù lúc ấy chợt nhòa lệ, vì nghe hai bên kể cho nhau về những kỳ vọng tương lai của những đứa con. Sau đó, anh tử tù bật khóc vì thấy mình sắp chết, trong khi tương lai của những đứa con mình rồi không biết ra sao. Khi anh bật khóc như vậy thì đột nhiên người cai ngục mở khóa ra và thả.

*Viết cho ngày đầu năm...*

Xuân đã về..., ngày tinh mơ, khẽ đôi tay lướt nhẹ qua màng sương mới ta ngại rằng làm vụn vỡ sớm xuân non, ngày đầu năm, ta ngồi bên ly trà ấm, thấy những khoảnh khắc là yên ắng, là chan chứa, là bình yên....

Thế đấy! Dù lặng lẽ hay ồn ào, một năm, rồi lại một năm trôi qua với đủ đây những hương vị và

sắc màu của cuộc sống... vui có, buồn có, thành công có, thất bại có, hy vọng có và tuyệt vọng cũng có... Chợt nhận ra, đời người như một dòng sông, thấy là thẳng nhưng không phải thẳng; thấy là uốn khúc nhưng không phải cong; thấy là ngược dòng nhưng luôn xuôi chảy...

Hẳn rằng đâu đó, mỗi người có cách đón nhận năm mới cho riêng mình, với một cậu học sinh ngày xuân, hoạch định cho những môn học kết quả sẽ tốt hơn; với bác làm nông thì lúa thóc năm nay làm sao để bội thu; với nhà kinh doanh quan tâm thu chi lợi nhuận, thị trường, sản phẩm sắp tới; còn với một cô bé bán bút dạo, ngày xuân có lẽ đơn giản hơn nhiều, khi bán được nhiều thì với em bao giờ mà chẳng tết, ngày nào mà không phải xuân. Còn chúng ta, năm qua những năm qua, ta đã làm được gì, chưa làm được gì, còn gì mất gì..

Một đời người được mấy lần đầu năm?

Mơ hồ, con số ấy không ai trả lời được cho đến lúc “Cát bụi lại trở về với cát bụi”. Bước qua thời gian mới thấu hiểu dần nghĩa của câu kệ đầu trong bài kinh Bát Đại Nhân Giác, “ thế gian vô thường, quốc độ nguy biến, bốn đại khổ không, năm ấm vô ngã ”. Sống chưa hết một đời đã thấy: rõ! Vui ít khổ nhiều, những điều bất như ý thì vô số kể, rồi cũng phải lấy niềm tin mà sống, lấy tương lai mà vượt qua. Cho nên mùa Xuân là mùa của hy vọng, mùa của sự làm mới,

mà lẽ ra ta phải thấy mình trong từng ngày từng giờ, nhưng chính xuân mới cho ta khoảng thời gian nhìn lại mỗi chặng đường đã đi qua, mà hể thấy được mình là thấy được Xuân ...

Nếu ta ví cuộc sống như một chiếc bánh, thì mỗi người đều có công thức riêng để làm nên chiếc bánh của bản thân mình, nhiều vị, đa sắc, và đắt giá. Nếu ta ví đời người như những chuyến đi, đường đi có lúc quanh co, có lúc lại gập ghềnh, có khi lên cao, có khi lại phải đổ dốc, thì dù khó thế nào bản thân cũng phải tự mình bước đi. Cho nên, để năm mới là một năm của tin yêu, của xoa dịu, thành công thì mỗi chúng ta hãy là những viên kẹo cho mọi người xung quanh, làm nên vị ngọt của ái ngữ, của thấu hiểu, yêu thương, biết ơn và trân trọng.

Mọi thứ đều trở nên đơn giản hơn nếu ta biết cắt giảm bớt lợi ích, cái tôi cá nhân, để nghĩ đến quyền lợi của người, của tập thể, của quốc gia, biết cho nhau tiếng cười xua tan đi hiềm khích, cho nhau niềm tin bớt đi lòng ngờ vực, cho nhau hy vọng để không phải thêm thương tổn. Hạnh phúc chính là viên linh đơn giảm đau đắt đỏ và duy nhất có thể xoa dịu đi phần nào nỗi khổ của sinh linh.

Thế giới nguy biến, vạn vật đổi thay, mong manh như giọt sương, bé nhỏ như bọt biển, thôi thì cuộc sống chẳng là bao, thanh xuân mất bất hồi, đời người quý ở cái tâm, chân ở cái tình, vui ở sống đạo.

Nghèo khó hay giàu sang thì cũng cùng một loại tro cốt, trắng đẹp mỹ miều đến đâu cũng đến khi nhăn nheo già cỗi, tiến sĩ bác sĩ rồi cũng có ngày được tiến linh, Đông Tây Nam Bắc rồi cũng nằm một chỗ mà trút hơi cuối cùng. Ta lấy gì để nắm được gió, che được mây, buộc được hương, mình còn thay đổi từng ngày làm sao ngăn sự đổi thay của vạn vật.

Ngót 200 năm, câu nói của cụ Nguyễn Du vẫn giữ nguyên giá trị: Chữ tâm kia mới bằng ba chữ tài... Ai vinh quang ta nên chúc mừng, ai lạnh lẽo ta sưởi ấm, ai khó khăn ta nâng đỡ, ai đau khổ ta sẻ chia. Cuộc đời ngắn quá, mất mát gì đâu sao ta không trao nhau chút ân, nâng nhau chút nghĩa, người không trọng mình nên ra đi mà vẫn yêu quý, người không tin mình cũng không vì vậy mà thiếu đi chân thật, người chưa hiểu mình cũng không vì vậy mà bớt cung kính. Đừng bên người khi ta khó khăn, quên người khi ta hạnh phúc, hạ cái tôi một chút để thấy trong cuộc sống ta cần nhau hơn....

Mỗi một năm đi qua, ta khác chi con cá bơi trong chậu, nước đã cạn đi một tí, cơ hội sống lại bớt dần một ít, chưa kể có khi hết nước bể bình khi nào không hay. Thế nên, Xuân đến, những ngày tiếp theo hãy sống mà không phải luyện tiệc điều gì. Biết rõ nguyên nhân của bất an chính là những chấp chặt thì đây phải là thứ ta nên chân thành nhìn nhận và có phương pháp sửa đổi tích cực. Tương lai là để tiến về

phía trước, đừng để mình bị thụt lùi lại phía sau. Trên những ngọn sóng, ta luôn mong an vui và bình yên cho người, rồi chắc chắn sẽ có phần ta trong hạnh phúc đó. Hai mặt mã đơn giản nhưng vô cùng hiệu quả trong việc vô hiệu hóa những khó khăn trong đời: Phép thuật của từ bi và nhiệm màu của nghị lực, cũng là giúp ta hoá giải phần lớn bế tắc, tham sân, tật đổ và biếng nhác trong mình:

1. Từ bi: Cho chúng ta nghị lực để sống vui, sống đẹp và sống cống hiến thay vì than vãn, giận dữ và trách hờn. Từ bi cho chúng ta tình yêu để trong hoàn cảnh nào đi chăng nữa ta vẫn luôn nghĩ tốt cho người, nhận phần thiếu xót về mình, nhờ đó ta biết khiêm tốn, học nhún nhường, cầu tiến bộ. Thù hận đưa đến chối bỏ, từ bi cho ta sự kết nối, cuộc sống hạnh phúc là một hệ quy chiếu tổ hợp của những liên hệ lành mạnh. Từ bi lại cho ta thêm tha thứ, tha thứ cho người cũng là đang tha thứ cho chính mình. Như thế những bất an cũng không tự nhiên sanh ra mà cũng không tự nhiên mất đi, mà chỉ là cách ta làm sao để chuyển hoá chúng thành năng lượng của hạnh phúc và bình an. Chỉ cần một trái tim từ bi thì mọi tan hợp trong đời đều là một mối lương duyên thiện lành, hay cũng là cách để buông bỏ cái tôi thành công nhất.

2. Nghị lực: Giúp chúng ta vượt qua tất cả những khổ đau dù thể chất hay tinh thần. Nghị lực cho chúng ta hy vọng, niềm tin để thành thật nhìn

nhận những sai lầm phạm phải, những thương tổn gây ra cho người, và sống tập trung hết mình cho hiện tại. Chúng ta dễ dàng mỉm cười với thành công nhưng luôn chạy trốn những lần bị thất bại. Không sao cả. Hãy thắp lên ngọn lửa nhiệt huyết trong những hố than đã tàn tro cùng đầu tư phát triển bản thân.. Khi bắt nguồn xây dựng tương lai từ một nội tâm khỏe mạnh, lành lặn, giàu nghị lực, thì chúng ta có thể tự tin vào những thành quả tốt đẹp trong một năm mới.

Michelle Obama, một phu nhân thành công bởi nghị lực, bà cũng từng nói: “When you walk through that open door of opportunity, you don't slam it shut behind you” ( khi bạn mở ra được cánh cửa cơ hội cho mình, thì đừng đóng sầm nó lại phía sau). Thế đấy, nghị lực lại cho thêm ta sự trách nhiệm và trưởng thành, biến khó khăn thành cơ hội, trong thành công học cách nâng đỡ.

Ngoài kia, cỏ vẫn xanh, mây vẫn bay và chim vẫn hót, Xuân gõ cửa, ta thanh thoi trong mỗi hơi thở vào ra cho nội tâm thư thối, rỗng rang, nhẹ nhàng.. Một năm mới, khởi đầu mới, chúng ta có quyền tin vào những thành công dựa trên những nền móng cũ. Dù có trải qua bao nhiêu thăng trầm thì cuộc sống vẫn vô tình, vẫn hồn nhiên trôi đi.., để thênh thang, để nhận ra, chính yêu thương, sẻ chia, lòng vị tha... là chìa khoá vàng của hạnh phúc cõi mong manh.

Kia! những búp non như đang chờ nắng ấm để bung nụ. Ta ngồi cảm nhận nhịp bước thời gian chậm chậm lướt qua mang theo hương xuân dịu nhẹ... Trải qua mười năm, ngoái đầu nhìn lại, mừng rằng, ta vẫn là ta của thuở nào, vẫn đơn độc, vẫn nhiệt huyết, nay vẫn trung với người, vui với đạo, sống thuận theo tự nhiên, không bám víu, học buông bỏ... Mỗi bước chân là mỗi giây phút được trở về, mỗi hơi thở là mỗi nhẹ tênh. Mong những người mà ta nguyện yêu thương, những người yêu thương ta quên đi bệnh tật, vẫn đủ khỏe, đủ bình an cả nội tâm lẫn thể chất. Mong rằng những cảnh khổ sẽ bớt đi, tai ương lắng xuống, dịch bệnh không còn, muôn phiền bỏ quên, đốn đau ở lại, nhờ gió hãy mang chúng đi xa.

Mong con người thương thiên nhiên để thiên nhiên hiền hòa với con người. Mong một năm mới mở ra, những điều tốt đẹp, an lành, bình yên cùng may mắn. Mong hiểu được vô thường ta, người sẽ được an, kia kẻ tầm đạo, mùa mới sang...

Xuân này

Chúng ta cùng nhau lạ Pháp

Diệu lý muôn đời

Trần bảo, được vương

Cùng chấp tay nguyện ước mười phương

Trong phiền não

Để học bài giác ngộ!

*Du phố, ngày đầu Xuân*  
(*Minh Đức Triều Tâm Ảnh, 2015, Trường ca Giao*  
*Thừa*)

Chúc Xuân ấm áp anh đi. Người cai ngục kéo anh ra khỏi buồng giam, dẫn anh rời khỏi trại giam trốn vào rừng. Như vậy, người cai ngục đã lạng lẽ đưa anh ra khỏi ngục tối và cứu rỗi anh. Sau này anh nói: “Sở dĩ người cai ngục cứu rỗi tôi như vậy là vì nụ cười tỏa nắng của tôi”. Cho nên, quý vị thấy, nụ cười không mất tiền mua nên quý vị cứ cười tươi thì có thể đếm được bao nhiêu lợi lạc nhất định đến với mình. Từ câu chuyện này, chúng ta thấy rằng, dưới vỏ bọc của thân thể, phẩm giá hay địa vị, dù dưới nhiều hình thức nhưng nếu chúng ta cứ chân thật tươi cười, biết ơn, thì tất cả cánh cửa thiện lành sẽ mở ra với mình.

Tóm lại, nghệ thuật sống có nghĩa là chúng ta biết học cách nhận lỗi, tỏ nụ cười mang ơn, biết chủ động nắm giữ chìa khóa an lạc của mình, không ủy thác giao cho người khác, biết tạo môi trường tốt cho mình và người, biết cách kiên trì vươn lên cho đến khi thành tựu những kết quả tâm linh, v.v...

Đức Thế Tôn và các bậc cổ nhân đã truyền lại triết lý sống này qua những trải nghiệm của chính các Ngài. Đây là những khuôn vàng thước ngọc mà chúng ta may mắn có trong đời.



Chúc tất cả quý vị thành tựu trong nghệ thuật sống của mình.

## **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 Trần, (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)*, Bhikṣu Tenzin Gyatso, the fourteenth Dalai Lama and Bhikṣunī 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 Huong 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), Thích Nữ Giới Hương, Hồng Đức Publishing. 2019.

40. *Contributions of Buddhist Nuns in Modern Times (Song ngữ Anh-Việt)*, Thích Nữ 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 Hưng, Hương Sen Temple. 2015.

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

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

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

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

## **Art of Living**

### **Nghệ Thuật Sống**

## **Thích Nữ Giới Hương**

---

### **NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC**

65 Tràng Thi - Quận Hoàn Kiếm - Hà Nội

Email: [nhaxuatbanhongduc65@gmail.com](mailto:nhaxuatbanhongduc65@gmail.com)

Điện thoại: 024.39260024 Fax: 024.39260031

Chịu trách nhiệm xuất bản

Giám đốc BÙI VIỆT BẮC

Chịu trách nhiệm nội dung

Tổng biên tập: LÝ BÁ TOÀN

Biên tập: Phan Thị Ngọc Minh

Sửa & trình bày: TKN Viên Quang

---

In 2.000 cuốn, khổ 13 x 21 cm, tại Công ty TNHH TM-DV Hải Triều ,Tp.HCM số 956-2020/CXBIPH/22 - 14/HĐ. Số QĐXB của NXB:175/QĐ-NXBHĐ cấp ngày 22/11/2019. In xong và nộp lưu chiểu năm 2019. Mã số tiêu chuẩn sách quốc tế (ISBN) 978-604-9942-11-2.