

## MỘT ĐỜI NGƯỜI QUÝ BÁU



**“MỖI NGÀY, KHI THỨC DẬY, QUÝ VỊ HÃY SUY TƯỞNG:**

**HÔM NAY TÔI THẬT MAY MẮN ĐƯỢC THỨC DẬY,  
TÔI CÒN SỐNG, TÔI ĐÃ CÓ MỘT ĐỜI NGƯỜI QUÝ BÁU,  
TÔI SẼ KHÔNG LÃNG PHÍ NÓ,  
TÔI SẼ SỬ DỤNG TOÀN BỘ NĂNG LỰC CỦA TÔI ĐỂ PHÁT TRIỂN BẢN  
THÂN.**

**ĐỂ MỞ RỘNG TRÁI TIM TÔI TỚI NHỮNG NGƯỜI KHÁC,  
ĐỂ THÀNH TỰU GIÁC NGỘ VÌ LỢI LẠC CỦA TẤT CẢ CHÚNG SINH,  
TÔI SẼ CÓ NHỮNG TƯ TƯỞNG TỐT LÀNH ĐỐI VỚI NGƯỜI KHÁC,  
TÔI SẼ KHÔNG GIẬN DỮ  
HAY NGHĨ XẤU VỀ NGƯỜI KHÁC.  
TÔI SẼ LÀM LỢI ÍCH CHO NGƯỜI KHÁC CÀNG NHIỀU CÀNG TỐT TRONG  
KHẢ NĂNG CỦA TÔI.”**

**Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14**

<http://www.balancedweightmanagement.com/Daili%20Lama-PRECIOUS%20LIFE.jpg>

## A PRECIOUS HUMAN LIFE

"Everyday, think as you wake up, today I am fortunate to have woken up, I am alive, I have a precious human life, I am not going to waste it, I am going to use all my energies to develop myself. To expand my heart out to others, to achieve enlightenment for the benefit of all beings, I am going to have kind thoughts towards other, I am not going to get angry, or think badly about others. I am going to benefit others as much as I can."

by H. H. The 14th Dalai Lama

<http://www.balancedweightmanagement.com/Daili%20Lama-PRECIOUS%20LIFE.jpg>

## Ý NGHĨA THỰC SỰ CỦA CUỘC ĐỜI



**“Chúng ta là những lữ khách trên hành tinh này. Chúng ta có mặt ở đây nhiều lắm là chín mươi hay một trăm năm. Trong quãng thời gian đó, với**

cuộc đời của chúng ta, ta phải cố gắng làm những điều tốt lành và ích lợi. Nếu quý vị góp phần vào việc mang lại hạnh phúc cho người khác, quý vị sẽ tìm thấy mục đích chân thực, ý nghĩa thực sự của cuộc đời.”

**Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14**

<http://www.luckycat.com/tbas/tf.php?src=qi%2Fqi-hhdl-1.jpg&page=page18-4&ax=GI-HHDL-1&w=173&h=300>

## **THE TRUE MEANING OF LIFE**

"We are visitors on this planet. we are here for ninety or one hundred years at the very most. During that period, we must try to do something good, something useful, with our lives. If you contribute to other people's happiness, you will find the true goal, the true meaning of life."

**by H.H. The 14 th Dalai Lama**

<http://www.luckycat.com/tbas/tf.php?src=qi%2Fqi-hhdl-1.jpg&page=page18-4&ax=GI-HHDL-1&w=173&h=300>

**Bản dịch Việt ngữ của Thanh Liên**