

*Tập thơ*  
**MY HEART**  
*Một Tấm Lòng*

Song Ngữ: Anh và Việt



*Lâm Thiện Hoa*

**2023**

Brisbane, Queensland, Australia  
hoalam48@hotmail.com



## Contents - Nội Dung

00. Lời giới thiệu – Góc Sân Chơi	4
01. Matthew Phung (An) Poem – 43 Hè Rồi	5
02. Quotes - Thơ Phóng Tác	7
03. The Beneficial Mind – Tâm Cộng Hưởng	9
04. The Precious Human Life - Nhật Niệm	10
05. Rings of Patience - Nhẫn Nhẫn	11
06. Rings of Life - Nhẫn Đồi	12
07. Four Life Calculations - Bốn Phép Tính Đồi	14
08. A Contented Heart – Tâm An	15
09. Sip Your Tea, Nice and Easy - Nhâm Nhi Trà	16
10. The Power of Positivity – Hãy Nghĩ Tốt	17
11. Beautiful Quotes 1 & 2 - Lời Hay Ý Đẹp 1 & 2	19
12. Holding Back - Nhịn	21
13. My Oath to You – Vì Bạn Là Bạn Tôi	22
14. 7 Lovely Coffee Tastes – Cà Phê 7 Vị Tình Nồng	23
15. Legacy – Di Sản Đời	25
16. My Grandad – Ông Nội Tôi	26
17. Spring Wishes – Chúc Xuân	28
18. Do It / Forget It – Làm Ngay / Quên Đi	30
19. Mindfulness - Bấy Giác Điều	31
20. Seven Best Wishes - Bảy Lời Chúc Đẹp	32
21. Life Acceptance - Chấp Nhận Cuộc Đời	33
22. Dasira Narada	34
23. From Parent to Child - Lời Mẹ Cho Con	36
24. The Boat People's Prayer - Lời Nguyện Cầu Thuyền Nhân	38
25. A Life Road - Một Nẻo Đường Đời	40
26. For You - Đây Con	41
27. 10 Don't - Người Mến Mùì Thương	42
28. Karma - Quả	43
29. Australia Day - Quốc Khánh Úc	44
30. Health - Sức Khỏe	45
31. New Marriage – Tân Tạo Đời	46
32. Thanks - Cảm Ơn	47
33. Emotions 365, Human Life - Cảm Xúc 365	48
34. An Inspiration - Vài Giòòng Cảm Tác	50
35. The Sanctity of Human Life – Tính Chất Thiêng Liêng...	51

## LỜI GIỚI THIỆU

Nếu Quý vị là người thường ghé thăm Góc Sân Chơi mỗi lần 'lướt mạng' hay là khách vãng lai bất chợt của trang mạng này, thì chắc một điều là Quý vị sẽ thấy xuất hiện rất đều đặn một tên tuổi khá quen thuộc trên những bài thơ ngọt ngào rất đậm 'chất thơ' của trang mạng này: Lâm Thiện Hoa.

Lâm Thiện Hoa không tự nhận mình là nhà thơ hay một người làm thơ chuyên nghiệp nhưng những bài thơ của anh, nhất là những bài thơ lấy ý từ những bài thơ, những câu chuyện viết bằng Anh ngữ thì đúng là tuyệt vời. Chất thơ tuyệt diệu của anh tuân chảy tự nhiên, thanh thoát, thoải mái và rất chính xác trên những câu chữ tài tình từ những khắc khoải, hoài vọng của một ngôn ngữ khác hơn là tiếng Việt. Anh dùng chữ rất khéo léo và rất đậm chất thơ phá lên những trăn trở nhiều khi rất là vụng vật để biến những điều này trở thành rất dễ yêu lấy được sự cảm thông và đồng tình của độc giả.

Anh chỉ là một người làm thơ tài tử như anh thường tự nhận nhưng với những bài thơ thoát đi từ ý của những câu chữ Anh ngữ đã xuất hiện trong tập thơ **MỘT TÂM LÒNG** mà anh vừa mới cho xuất bản thì thật sự nó không phải là 'tài tử' chút nào.

Quý vị sẽ có được tập thơ này hoàn toàn miễn phí để thưởng thức những dòng thơ phóng tác tài tình của Lâm Thiện Hoa mà chúng tôi vừa giới thiệu, xin vui lòng liên lạc với tác giả theo chi tiết eMail như sau:

**Lâm Thiện Hoa**

*Brisbane, Queensland, Australia*

[hoalam48@hotmail.com](mailto:hoalam48@hotmail.com)

Tác giả sẽ gửi đến Quý vị tập thơ ngay dưới dạng eBook.

Nào ! Bây giờ là lúc chúng ta dành thì giờ để phiêu lưu trong thế giới chữ nghĩa của **MỘT TÂM LÒNG** để trải nghiệm những điều huyền hoặc nhất mà tác giả Lâm Thiện Hoa muốn gửi đến cho chúng ta như một thông điệp của cuộc sống.

Xin mời và cảm ơn Quý vị thật nhiều.

**Góc Sân Chơi - Nguyễn Ngọc Mạnh**

**Matthew (An) Phung's POEM**  
(A young poet in Canberra)

**43 HÈ RÒI**

Here's to the kids that made it, all  
those 43 summers ago.

Here's to the kids that made it.  
The ones who found love in a new  
land. The ones who kissed under a  
beautiful southern sky and danced in  
the monsoon rains that reminded  
them of home.

Here's to the kids that made it.  
To the kids that worked in the fruit  
shops from before the dark, to well  
after it.

Here's to the kids that made it.  
To the kids that had to grow up too  
quickly, sewing buttons onto clothes  
at 3 cents a piece because grandma  
was too sickly.

Here's to the kids that made it.  
The ones who worked in the factories  
scrubbing toilets because you didn't  
need English for those jobs and you  
couldn't understand that the bosses  
were underpaying you.

Here's to the kids that made it.  
The ones who worked all week and  
had their little brothers spend all their  
pay on XXXX gold because that's  
what the other boys drank.

Here's to the kids that made it.  
The ones who understood that even

*Cho em người đã hoàn công  
Bốn ba (43) hè đã đơm bông xứ  
người.*

Cho em tươi với nụ cười  
Tình yêu nồng thắm cuộc đời nở hoa  
Nụ hôn êm ấm đậm đà  
Trời Nam mưa gió nắng tà quê  
hương

Cho em ra sức bên đường  
Sáng tối nặng nhọc bán buôn suốt  
ngày

Cho em sức lớn dẻo dai  
Giúp Bà tay chỉ nút may áo quần  
3 xu một chiếc mãi thuần  
Thương Bà ốm yếu quặt quần cháu  
con

Cho em quét dọn mỗi mòn  
Vệ sinh cọ rửa chui lòn mãi khuya  
Tiếng Anh vừa đủ dạ thưa  
Lương thấp chủ trả mút mùa chẳng  
hay

Cho em làm việc tuần dài  
Em ruột theo bạn lên đài uống bia

Cho em sớm ngộ cách chia  
Camperdown hơn mười phút bên rìa

though Camperdown is a 12 minute drive from Kirribilli it may as well be another galaxy.

Here's to the kids that made it.  
The ones who understood that hope isn't word, but its something you do.

Here's to the kids that didn't.  
The ones who didn't make it back from school before the bombs started falling and the bullets started skipping through those hazy Saigon streets.

Here's to the kids that didn't.  
The ones who drowned at sea. Hope in their hearts and water in their lungs.

Here's to the kids that didn't.  
The ones who could barely see over the handlebars of a scooter, but were big enough to see through the AK47 sights they thrust in their hands.

Here's to the kids that made it. The ones that remember what it took to make it.

Here's to the kids that made it.  
The ones right here and right now.  
With us, and in our hearts.

Here's to the kids that made it.  
Here's to kids that didn't.

Here's to the kids that will.

đường  
Sang trọng Kirribilli khó lường  
Như hai vũ trụ không tương một dòng

Cho em đã ngộ một lòng  
Hy vọng cần động mới thông mọi bề

Cho em khổ nạn ê chề  
Saigon bom đạn nào nề nhiều nơi  
Em nay ly biệt trường rồi  
Ra đi mãi mãi không lời trở trăn

Cho em một ánh trăng rằm  
Tàn hơi lực cạn thân nằm biển khơi  
Tự do tìm em đón mời  
Phối đầy nước mặn em tôi giả từ

Cho em nhỏ bé lừ khừ  
Thấp hơn tay lái scooter người ta  
Nhưng mà đủ lớn nhìn qua  
Tầm ngắm của súng AK đang cầm

Cho em hiện hữu âm thầm  
Khắc ghi hành quả bao năm để thành

Cho em mãi mãi đời xanh  
Tim ta ghi khắc bóng hình yêu thương

Cho em tâm mãi thiện lương  
Cho em lầm lạc lối đường nhiều nương

Cho em đời đóa hoa hường.

## QUOTES Buddha Teachings

The mind is like water –  
when it's turbulent it's difficult to  
see  
When it's calm, everything  
becomes clear.

What is the difference between “I  
like you” and “I love you”?  
Buddha answered: “when you like  
a flower, you just pluck it.  
But when you love a flower, you  
water it daily.  
One who understand this  
understand life.”

\* Sometimes we give love to the  
wrong person.  
But the thing is, you shouldn't think  
“what a waste of time”.  
You should think of the fact that  
you were able to give love, that  
means you have it inside you. It's  
the same thing with kindness, with  
honesty, with your ability to care  
about people.

Abraham Lincoln:

When I do good, I feel good.  
When I do bad, I feel bad.  
**That's my religion.**

## THƠ PHÓNG TÁC

Tâm ta như nước trong hồ  
Gió lên nước đục đáy mờ không yên  
Còn khi gió lặng an nhiên  
Tâm yên bùn lắng miền miền sáng  
sao.

“Yêu”, “thích” khác nhau thế nào?  
Hoa kia hãy ngắm Buddha trao lời  
“Thích” thì sẽ hái hoa cười  
“Yêu” thì bạn tưới nước tưới ngày  
ngày  
Ai mà hiểu được lẽ này  
Là người thấu cảnh ngộ ngay cuộc  
đời.

\*Đừng nghĩ thương lắm một người  
Thì thời gian đó phần đời đã qua  
Tình yêu đã có trong ta  
Thế nên trân quý tình qua mặt mà  
Vị tha, bác ái thiện hòa  
Tâm thương ban trải đời ta nhiệm  
mầu.

Abraham Lincoln:

Khi làm việc tốt thì vui  
Còn khi làm xấu ngàn khơi u sầu  
Lời Abraham Lincoln thấm sâu  
Là đường chánh đạo chứa màu vạn  
năng.

Elizabeth Gilbert:

“We don’t realize that, somewhere within us all, there does exist a supreme self who is eternally at peace”

“There are people who can hear you speak a thousand words and still not understand you. And there are others who will understand without you even speak a word.”

Elizabeth Gilbert:

Ít ai nhận định ra rằng  
Trong ta đã có cõi hằng bình an.

Có người nghe được ngàn câu  
Nhưng vẫn không hiểu ý lời bạn đâu  
Đôi khi không nói một câu  
Có người vẫn hiểu ý ta trong đầu.



## THE BENEFICIAL MIND

The first place we lose the battle is  
in our own thinking.

If you think it's permanent then it's  
permanent.

If you think you've reached your  
limits then you have.

If you think you'll never get well  
then you won't.

You have to change your  
thinking.

You need to see everything that's  
holding you back,

every obstacle, every limitation as  
only temporary.

***Search***

## TÂM CỘNG HƯỞNG

Thua trận là nhận thua từ trong tư  
tưởng

Nghĩ bất diệt, thì sự bất diệt sẽ  
tượng

Nghĩ sống hết sức rồi, đời sẽ thả  
trôi

Tâm cho không khỏe, sức lực sẽ  
xa rời.

Phải đổi thay cách nghĩ cho  
tâm tốt tươi

Nhận định khó khăn để tiến hóa  
trên đời

Biên giới là lối ngăn tạm cuộc sống  
thôi

Hãy hòa với yêu thương màu  
nhiệm trùng khơi.

**A PRECIOUS HUMAN LIFE**  
**H.H. The XIV DALAI LAMA**

“ Every day, 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 others,  
I am not going to get angry  
Or think badly about others,  
I am going to benefit others  
As much as I can”

**H.H. THE XIV DALAI LAMA**

**NHẬT NIỆM**

“Khi vừa thức dậy bạn hãy niệm rằng  
Con đang sống và tỉnh giấc cõi hằng

Mang hình hài một con người quý báu  
Hứa sẽ không phí phạm cuộc sống  
ngắn.

Nguyện tận dụng hết năng lực của mình  
Để phát triển trí tuệ thoát vô minh  
Mở rộng tấm lòng từ bi hỷ xả  
Đến với tất cả mọi người, mọi loài.

Giúp chúng sanh giác ngộ cõi ta bà  
Tâm nhận ra chân lý sống hài hòa  
Con xin nguyện trải tâm từ bi đến  
Tha nhân và vạn chúng sanh nhà nhà.

Nguyện sẽ không cho tâm sân hận khởi  
Hay những ý nghĩ bất thiện cho người  
Hết sức mình, con nguyện đưa lợi lạc  
Đến cho tất cả chúng sanh muôn loài”

## RINGS OF PATIENCE

Lâm Thiện Hoa

Gold or silver, the ring you wear  
Your lasting love, shall never wear  
Life is up and down, a lot to care  
But your love will spread  
everywhere.

Ring means "Patience", to bear, to endure  
And the four graces kept in your heart for sure  
The parents, ancestors, country and friends  
Always "PATIENT" like the ring on your hand.

When time is tough and rough in life  
The rings remind us to be kind  
Be patient your life will bloom and  
Follow the heavenly flower path.

Rings are trust in peace always  
Patience in hearts, words in a humble way.  
We pledge to be on the same page  
The wing of our shadows will never sway.

## NHẪN NHẪN

Lâm T Hoa & Lê Hoàng Trí Dũng

Dù vàng hay bạc, nhẫn ta mang  
Trọn tình, tròn nghĩa tốt như vàng  
Ta bà trăm nỗi bao phiền não  
Nhưng yêu thương vẫn trải ngút ngàn.

Nhẫn cũng là chịu đựng, chịu mang  
Tứ ân ghi khắc vững tâm vàng

Ơn mẹ cha, tổ thầy, đất nước

Bằng hữu chúng sanh, NHẪN sẵn sàng.

Những khi sóng gió gian nan  
Bình tâm lấy nhẫn đổi sang nhu hoà  
Nhẫn lòng, đời sẽ nở hoa  
Đôi ta sẽ bước lối hoa thiên đàng.

Nhẫn là tín thác hoà an  
Nhẫn lòng, nhẫn nhục, nhẫn sang ngôn từ  
Đôi ta hằng thuận tâm thư  
Như hình với bóng ân tình phu thê!

## RINGS OF LIFE

Lâm Thiện Hoa

We exchange wedding rings today  
Deep in our hearts, a perfect future  
we say  
Rings are trust in peace always  
Patience in hearts, words in a humble  
way.

We pledge to be on the same page  
With the rings of life, a peace of mind  
When time is tough and rough in life  
Look at the rings then remember to  
be kind.

Be patient, life will bloom  
We'll walk the heavenly flower path  
With the ring circles in our hearts  
Glittering on our fingers, our loves  
sing

We're married under one wing  
The wing of our shadows forever  
lasting.

## NHẪN ĐỜI

Lê Hoàng Trí Dũng

Hôm nay nhẫn cưới trao nhau  
Khắc ghi tâm nguyện, mai sau vẹn  
toàn  
Nhẫn là tín thác hoà an  
Nhẫn lòng, nhẫn nhục, nhẫn sang  
gôn từ

Đôi ta hằng thuận tâm thư  
Trao nhau đời nhẫn, tâm từ bình an  
Những khi sóng gió gian nan  
Bình tâm lấy nhẫn đổi sang nhu hoà

Nhẫn lòng, đời sẽ nở hoa  
Đôi ta sẽ bước lối hoa thiên đàng  
Hai vòng tròn nhỏ, tim mang  
Trao vào ngón nhẫn, ngỏ đàng tình  
thương

Đôi ta nay được kết tường  
Như hình với bóng ân tình phu thê!

## LOVE QUOTES

1- Never leave a true relationship for a few faults

Nobody is perfect, nobody is correct, and in the end, affection is always greater than perfection.

2- The saddest part in life is saying goodbye to someone you wish to spend your life with.

3- The happiest people don't have the best of everything, they just make the best of everything.

4- Not all storms come to disrupt your life, some come to clear the path.

5- Four things we can not recover in life:

- a) Words after they are said
- b) Moments after they're missed
- c) Actions after they're done
- d) Time after it's gone

The secret in living well and longer is eat half, walk double, laugh triple and love without measure.

**Tibetan Proverb**

## ƯỚC GIÁ TÌNH YÊU

1- Quan hệ thực sự đã có rồi

Đừng vì làm lỗi mà bỏ rời  
Không ai hoàn hảo, không ai đúng  
Nhưng tình cảm là biển ngàn khơi.

2- Nếu ý mong muốn gắn bó đời  
Sống cùng bạn quý chẳng hề rời  
Thì đau buồn nhất khi đối mặt  
Nói lời vĩnh biệt tâm rồi!

3- Được hạnh phúc nhất không là người  
Có mọi thứ tốt nhất trên đời  
Mà vì họ gắng tâm tạo tác  
Một việc thành thứ tốt nhất trời.

4- Có cơn bão ập làm vỡ tan  
Đời bạn cùng bao nỗi khổ nạn  
Nhưng cũng có cuồng phong biển động  
Dọn sạch đường để bạn an lòng.

5- Trong đời sống thường có bốn điều  
Không phục hồi khi đã ra chiều  
Một, những âm tử sau khi phát  
Hai, một khoảnh khắc qua như điều  
Ba, các hành động tạo thành quả  
Bốn, thời gian biến mất thoát qua.

Bí quyết sống lâu tươi trẻ là  
Ăn nửa, đi đôi, cười gấp ba.  
Thương yêu không được đo lường  
Tinh tâm độ lượng tỏa hương phần tình.

## FOUR LIFE CALCULATIONS

## BỐN PHÉP TÍNH ĐỜI

Be rich, must be good at  
MULTIPLICATION  
Desirable personality, kindness and  
compassion.

Phải giỏi tính NHÂN, nếu muốn giàu  
Nhân bản, nhân cách, nhân từ cao.

Want friends who will keep loving you  
Don't keep things to yourself, doing  
the DIVISION.

Muốn có bạn bè nhiều người mến  
Giỏi tính CHIA, không giữ riêng mình.

To be successful at whatever you are  
doing,  
Must be skillfully cultivating  
ADDITION.

Để điều đang làm, được thành công  
Tính CỘNG, phải khéo léo vun trồng.

If you need a new way, throw old  
habits away  
Life will be happier if use  
SUBTRACTION always.

Nếu cần cách mới, bỏ thói cũ  
Dụng phép TRỪ, đời sẽ hanh thông.

Multiply, divide, add, subtract that's  
the way of life  
Seek the truth, do not cause  
sufferings to others  
Adhere to the four calculations in a  
simple life  
A peaceful light will shine to all  
mankind.

Nhân, chia, cộng, trừ đó lối đời  
Học hành hạnh, không gây khổ người  
Sống giản đơn cùng bốn phép tính  
Thân tâm an lạc ánh dương ngời.

**Search**

**A CONTENTED HEART**  
Lâm Thiện Hoa

A happy heart welcoming the sunrise  
self-reflected with a friendly smile.  
In afternoon a contented, harmonious  
life  
filled with compassions and a  
peaceful mind.  
Sunset and night arriving, a mindful  
consciousness  
let go of the past and always be kind

**TÂM AN**  
Vương Chánh Trí -Brisbane

Sáng sớm khởi tâm vui  
quán thân với nụ cười  
Buổi trưa hòa với đời  
thân ái trao thành thơ  
Tối đến tịnh một nơi  
buông trôi ngày qua rồi.

## Sip Your Tea, Nice and Easy...

Ann Lee Tsu Pheng

"No one Ever knows  
When it's Time to Go  
There'll be no Time  
To enjoy the Glow,  
So sip your Tea  
Nice and Slow.

Life is too Short but feel pretty Long,  
There's too Much to do, so much going  
Wrong,  
And Most of the Time You Struggle to  
be Strong,  
Before it's too Late  
and it's time to Go,  
Sip your Tea  
Nice and Slow.

Some Friends stay,  
others Go away,  
Loved ones are Cherished, but not all  
will Stay,  
Kids will Grow up  
and Fly away,  
There's really no Saying how Things will  
Go,  
So sip your Tea  
Nice and Slow.

In the End it's really  
All about Understanding Love,  
For this World  
and in the Stars above,  
Appreciate and Value who truly Cares,  
Smile and Breathe  
and let your Worries go,  
So, Just Sip your Tea  
Nice and Slow.

## Nhâm Nhi Trà...

(phóng tác)

Không ai biết tỏ tường  
Khi vĩnh biệt ngàn phương.  
Thời gian không chờ đợi  
Bỏ ánh sáng rạng ngời.  
Hãy nhâm nhi ly trà  
Hương vị ôi đậm đà.

Đời ngắn nhưng ngỡ dài,  
Việc làm lắm điều sai,

Cố tạo sức tranh tài,

Đừng để cho quá muộn  
Mãi đến lúc từ ly.  
Nhâm nhi ly trà đi  
Hương vị ta tầm ghi.

Bạn bè còn tồn tại,  
Số khác đã vãng lai,  
Người thân yêu quý trọng,  
Nhưng không mãi sống hoài.  
Trẻ con sẽ lớn lên  
Bay bốn hướng phương đài,  
Đâu biết được thế nào  
Mai đời diễn ra sao.  
Hãy nhâm nhi ly trà  
Hương vị ôi đậm đà.

Tình yêu thương điểm chung,  
Của thế giới mộng lung  
Những ngôi sao ngàn trùng.  
Thông suốt và liễu tường  
Người vun đắp tình thương.  
Mỉm cười làn hơi nhẹ  
Lo lắng tan ngàn khơi.  
Hãy nhâm nhi hương trà  
Tâm an lạc hoan ca.



## The POWER OF POSITIVITY (@powerofpositivity)

A – Six Ethics of Life

Before you Pray – Believe

Before you Speak – Listen

Before you Spend - Earn  
Before you Write – Think

Before you Quit – Try

Before you Die - Live.

B - Having a place to go - is a home.

Having someone to love - is a family.

Having both - is a blessing.

C - If someone treats you badly, just  
remember  
that there is something wrong with  
them, not you.

Normal people don't go around  
destroying other human beings.

D - I don't want a perfect live,

I want a happy life.

Don't waste today  
There are many tomorrows.

## HÃY NGHĨ TỐT

A - Lục Đức Đạo Đồi

Trước khi Cầu Nguyện - phải vững  
Lòng Tin

Trước khi Nói – học Lắng Nghe âm  
tình

Trước khi Tiêu Xài – hãy Tìm đầy đủ  
Trước khi Viết - nên Suy Nghĩ tận  
tình

Trước khi Buông Bỏ - gắng Thử hết  
mình

Trước khi Từ Biệt - Sống Đồi Tâm  
Linh.

B - Có người thương yêu - một gia  
đình trọng đạo

Có nơi trở về - ngôi nhà rộng thanh  
tao

Có cả hai điều – ân lành sáng ngàn  
sao.

C - Bị đối xử tệ bởi người nào

Lỗi từ họ không từ bạn vào

Thế nhân bôn tánh thiện lương  
ít ai cố ý tổn thương hại người.

D - Đồi hoàn hảo, tôi không quyến  
luyến

Chỉ mong hạnh phúc mãi chung  
thuyền

Ngày hôm nay nhớ đừng bỏ phí  
Vì ngày mai sẽ đậm hương huyền.

E- Sometimes you just need  
to talk to a four years old and  
an 84 year old  
to understand life again.

E – Cần hỏi em bốn tuổi đời trôi  
Cụ tám mươi tư thắm đường đời  
Ồn tám mươi năm kiếp người  
Nhân sinh ta luyện tương lai sáng  
ngời.

F - Knowing when to walk away is  
wisdom.  
Being able to is courage.  
Walking away,  
with your head held high is dignity.

F - Biết phỉ tay, là đối xử khôn  
ngoan  
Thực hành thế, một can đảm vô vàn  
Hãy bỏ đi đừng ngần ngại  
Ngẩng đầu lên nhân cách sẽ nhân  
ngàn.

G - Always trust your instincts.  
They are messages from your soul.

G - Hãy vững tin vào bản năng bẩm  
sinh  
Đó là thông điệp tự tâm hồn mình.

### **Search**

## BEAUTIFUL QUOTES 1

A - We never get what we want  
We never want what we get  
We never have what we like  
We never like what we have  
And still we live and love  
That's life.

B - Never explain yourself to anyone  
Because the person who likes you  
doesn't need it,  
And the person who dislikes you  
won't believe it.

C - We make them cry who care for  
us  
We cry for those who never care for  
us  
And we care for those who will never  
care for us  
This is the truth of life, it's strange but  
true  
Once you realise this, it's never too  
late to change.

D - Time is like a river  
You cannot touch the same water  
twice,  
Because the flow that has passed  
will never pass again.  
Enjoy every moment of life...

**Search**

## LỜI HAY Ý ĐẸP 1

A - Ta “muốn”, chưa chắc sẽ “được”  
mãi hoài  
Ta “được”, chưa chắc sẽ “muốn”  
được ngay  
“Thích” điều gì đó, chưa chắc sẽ “có”  
“Có” rồi chưa chắc sẽ “thích” liền tay  
Thế mà ta vẫn sống với yêu thương  
Vì đó lẽ thường của cuộc đời này.

B - Đừng cố gắng giải thích điều trái  
tai  
Người “thích” bạn, sẽ không cần lời  
giải  
Kẻ không “ưa” bạn, sẽ chẳng đoái  
hoài.

C - Ta làm người “quan tâm” đến ta  
“khóc”,  
Người “không quan tâm” ta, ta lại  
“khóc”  
Ta “chú ý” kẻ “không nghĩ” đến ta  
Điều rất thật dù rằng hơi là lạ  
Là lẽ sống đời khi đã thâm thấu  
Nên đổi mới sẽ không muộn bao giờ.

D - Thời gian như một dòng sông  
Một lượng nước đến chẳng mong hai  
lần  
Gió lùa nước gợn lăn tăn  
Sẽ không quay lại chốn hằng xưa kia  
Phút giây này mãi chia lìa  
Sống đi khoảnh khắc đời tia sáng  
ngời.

## BEAUTIFUL QUOTES 2

A - If you are right then there is no  
need to get angry  
And if you are wrong then you don't  
have the right to get angry

B - Patience with family is Love  
Patience with others is Respect  
Patience with self is Confidence, and  
Patience with God is Faith

C - Never think hard about Past  
It brings Tears  
Don't think more about Future  
It brings Fears  
Live with this moment with a Smile  
It brings Cheers!

D - Search a beautiful heart not a  
beautiful face,  
Beautiful things are not always good  
But good things are always beautiful.

**Search**

## LỜI HAY Ý ĐẸP 2

A - Nếu bạn đúng thì không cần phải  
tức giận  
Và không có quyền nổi giận nếu bạn  
sai.

B - Nhẫn với gia đình là một Tình Yêu  
rộng  
Nhẫn với chúng sinh là lòng Kính  
Trọng nhau  
Nhẫn mình niềm Tự Tin cao  
Nhẫn cùng Thượng Đế, Lòng Tin  
nhiệm mầu.

C - Đừng nên nắm chặt niềm đau  
Quá Khứ  
Động tâm tư nước mắt rớt tàn dư  
Đừng nghĩ nhiều về Tương Lai chưa  
tới  
Sợ Sệt lắng lo sẽ đến tháng ngày  
Sống với khoảnh khắc bằng Nụ Cười  
say  
Thời niềm hạnh phúc sẽ tới mãi dài.

D – Con tim yêu thương hơn hàng  
khuông mặt đẹp,  
Ngoại hình tươi đẹp chưa hẳn tốt bên  
trong  
Nhưng việc tốt luôn mãi đẹp trong  
lòng.

## HOLDING BACK

Holding back to endure bitterness  
Holding back to deal with hatefulness  
from people  
Holding back to avoid troubles  
Holding back so grace and love are  
shown  
Holding back for a wise advice  
Holding back to know there's unkind  
human  
Holding back for a strong endurance  
Holding back to achieve calmness and  
tranquility  
Holding back to grasp the destiny  
Holding back to observe the frailties in  
people  
Holding back to overcome hardtimes  
Holding back to be wary of the double-  
minded  
Holding back to distinguish bad and  
good  
Holding back to think, not in rushing  
moods  
Holding back to escape the afternoon  
storm  
Holding back so evil thoughts not  
formed  
Holding back to anticipate the  
unfriendlies  
Holding back to clearly see who's the  
enemy.

## NHỊN

Nhịn để chịu đựng đắng cay  
Nhịn để đối phó kẻ hay ghét mình  
  
Nhịn để cho dạ được mình  
Nhịn để chữ nghĩa chữ tình vẹn  
nguyên  
Nhịn để nghe một lời khuyên  
Nhịn để theo dõi kẻ điên làm càn  
  
Nhịn để kiên trì bền gan  
Nhịn để ta được bình an trong đời  
  
Nhịn để nắm bắt thiên thời  
Nhịn để thấu hiểu miệng đời thế  
gian  
Nhịn để qua khỏi gian nan  
Nhịn để cảnh giác kẻ gian hai lòng  
  
Nhịn để nhìn rõ đục trong  
Nhịn để suy nghĩ và không làm liều  
  
Nhịn để qua cơn bão chiều  
Nhịn để giảm tránh những điều xấu  
xa  
Nhịn để phòng kẻ hại ta  
Nhịn để tỉnh táo nhìn ra kẻ thù.

## Sưu tầm

## MY OATH TO YOU

When you are sad. I will dry your  
tears  
When you are scared. I will comfort  
your fears  
When you are worried. I will give you  
hope  
When you are confused. I will help  
you cope.  
And when you are lost and can't see  
the light  
I shall be your beacon shining ever so  
bright.  
This is my Oath. I pledge till the end  
Why you may ask? Because you're  
my friend –

*Sign GOD - Search*

+++++

MARRIAGE is the art of living  
together with two people and still  
being as happy as when living alone.

That CONFIDENCE is what forces  
me to tell my wife everything before  
anyone tells me.

WOMEN are always ready to forgive,  
But they never forget what they have  
forgiven.

*Always Remember.*

Life is not measured by the number of  
breaths we take  
But by the moments that take our  
breath away.

Worry about nothing –  
pray about everything.

## VÌ BẠN LÀ BẠN TÔI

Khi bạn buồn. Tôi sẽ lau dòng lệ rơi  
Khi bạn sợ. Tôi sẽ xoa nỗi sầu vơi  
Khi bạn lo. Tôi mang niềm hy vọng tới  
Khi bạn rối. Tôi giúp phá tan rối bời  
Khi bạn lạc loài trong bóng đêm tăm  
tối  
Tôi ngọn hải đăng sáng tỏa ánh ngàn  
khơi  
Lời Hứa này tôi xin mãi cùng chung  
lối  
Bạn hỏi vì sao? Vì bạn là bạn tôi.

*Ký tên Thượng Đế*

+++++

HÔN NHÂN, nghệ thuật sống cùng  
Hạnh phúc chung hưởng như khi một  
mình

TỰ TIN kể vợ nghe mình  
Chớ không nói trể thanh minh khổ  
nàn

PHỤ NỮ tha thứ sẵn sàng  
Nhưng điều tha thứ không tan bao  
giờ

*Hãy khắc ghi:*

Không đo cuộc sống bằng số lần hít  
thở  
Mà đếm bằng khoảnh khắc tim nở  
hồn tan

Không nên lo lắng lang thang  
Chỉ cần chí nguyện cầu an mọi điều.

## 7 Lovely Coffee Tastes of 3 Generations

**Dad**, always loves to drink hot milk  
coffee  
Condensed milk high but not too  
sweet kind  
The cup I make every morning time  
Father often praises so nice, strong  
and just right

**Mom**, with less coffee but milk plenty  
An extra spoon of sugar to lessen the  
life's worries  
The cup of coffee is actually an  
excuse  
Sitting by my father's side in the  
morning hue

**Wife**, a full cup of coffee and very hot  
Need two teaspoons and a fresh milk  
of small shots  
The coffee is boiling hot and so is her  
affection  
For her life partner and two good  
sons

**First son**, drinking coffee so ever  
strong  
The bitter taste excites his day even  
too long  
Full of energy and always ready for  
things  
In the night oh the lovely scent is  
permeating

## Cà Phê 7 Vị Tình Nồng 3 Thế Hệ

Phùng Ngọc Quang – Canberra

**Cha**, luôn thích uống cà phê sữa  
nóng  
Sữa tuy nhiều nhưng không quá ngọt  
đâu  
Nên mỗi lần con pha cà phê sáng  
Cha hay khen vừa, khen đậm, khen  
ngon

**Má**, uống ít cà phê nhưng nhiều sữa  
Thêm muỗng đường cho bớt đắng  
cuộc đời  
Ly cà phê thật ra là cái cớ  
Được ngồi bên cha buổi sáng bắt đầu

**Vợ**, uống ly cà phê đầy, rất nóng  
Hai muỗng cà phê, thêm muỗng sữa  
tươi  
Cà phê nóng nên tình thương nóng  
bồng  
Thương bạn đời, thương hai đứa con  
ngoan

**Con trai lớn**, uống cà phê rất đậm  
Vị đắng cà phê, hưng phấn cho ngày  
Tuổi thanh niên hùng hực sức lực  
đầy  
Thơm ngọt ngào, sáng quá ngon đèn  
đêm

**New daughter-in-law**, by fate  
acquires new taste  
Wondering how her coffee rite will be  
made?  
Gradually adapted to the customs of  
the in-laws  
Will surely love her new home ever  
more

**Youngest son**, drinking iced black  
coffee  
Ground beans vapour, a beautiful  
fragrance  
Making him think, dream, and love  
poetry  
His deepest thoughts always noble  
and holy

**Me**, my coffee changes to the month  
and the year  
Each bean contains its own feelings  
far or near  
Coffee: bitter, hot, happy or suffering  
drops  
Every taste is equally loved and very  
dear.

\*\*\*\*\*

Seven coffee flavors story shows  
Three generations piled up with love  
Fragrance of Parental love clearly  
shown  
And the couple's love is a golden  
stone  
Good children are the awards in time  
Everlastingly wonderful...  
A family gem is indeed a rare find?!

**Con dâu mới**, uống cà phê cũng mới  
Chưa biết ý con, cà phê sẽ pha sao?  
Con tập dần những tập quán quê  
chồng  
Con sẽ thấy thương nhiều thêm quê  
mới

**Con trai út**, uống cà phê đen đá  
Xay cà phê vỡ hạt ngát hương nồng  
Nên con suy tư, con mơ mộng, làm  
thơ  
Từ sâu thẳm tâm hồn con thánh thiện

**Minh**, uống cà phê theo từng năm  
tháng  
Mỗi hạt cà phê chứa nỗi niềm riêng  
Giọt đắng, giọt nồng, giọt vui, giọt khổ  
Nên cà phê nào cũng trân quý như  
nhau

\*\*\*\*\*

### **Trần Thị Bé (cảm tác)**

Cà phê bảy vị thơm nồng  
Vời ba thế hệ chất chồng yêu thương  
Thơm tình cha mẹ yên ương  
Thơm tình chồng vợ lương duyên đá  
vàng  
Thơm thêm tình các con ngoan  
Tuyệt vời muôn thuở... thế gian dễ  
tim?!



## LEGACY

Our greatest legacy includes  
the example we lived,  
the moral compass we set,  
and the character we developed  
not the things we bought.

*Joshua Becker "Things That Matter"*

## DI SẢN ĐỜI

Di sản lớn nhất đời người là gì?  
Là cách sống mỗi ngày ta thực thi  
Là đạo đức kim chỉ nam ta định  
Là biệt tánh đã tâm tạo cho mình.

-

Phân bua chi thứ vô thường  
Làm sao sánh với yêu thương vạn mùa  
Lời thăm cuộc viếng không thừa  
Niềm vui hạnh phúc nắng mưa chan hòa.

**MY GRANDAD**  
**Matthew Phung**

Tonight I had to light the stick of  
incense I dreaded most.  
It wasn't the smoke that choked me  
the most  
It was the years and years of  
memories that pushed my tears out of  
my eyes.

I remember us walking down lilly lane  
with the mandalas etched into the  
concrete.  
Those moments were few and far  
between but they were concrete.

I'm sorry I used to think visits to you  
were a drag and that all you'd do is  
nag nag nag.  
I realise now that when you stared  
deep into my eyes and said to me  
"study hard" it was because dad  
never had the chance and when  
you'd press a roll of notes into my  
hand and whisper "don't tell mum or  
dad" it was because you couldn't be  
there for them back then so now you  
were here for me.  
But you're not anymore. The door has  
been closed.

I won't ever see your smile again as  
we sit a while and I try to talk to you  
in my broken Vietnamese.  
I won't be able to see you smiling up  
at me but I know you'll be smiling  
down.

**ÔNG NỘI TÔI**  
**(phóng tác)**

Nén nhang con thắp cho Ông  
Nước mắt mi đọng không vì khói  
hương  
Mà là con nhớ con thương  
Bao nhiêu ký ức trào vương cõi lòng.

Đôi khi đi ngắm hoa hồng  
Công viên ghé đá khắc bông mỹ  
màng  
Niềm vui dù đã xa ngàn  
Nhưng chừng như hiện rõ ràng trong  
tâm.

Ngày xưa những chuyến ghé thăm  
Con đã không hiểu nghĩ làm còn  
mang  
Nói Ông chỉ biết nặc than  
Khuyên này khuyên nọ hoan hoan  
rền nhà.

Bây giờ con đã nghiệm ra  
Ông không có dịp học cao thành tài  
Nên khuyên cháu "học miệt mài"  
Để cho cha mẹ an bài tâm thân.  
Lì xì một cuộn lời thăm  
"Đừng nói bố mẹ" thảng năm qua rồi  
Ông không gằn gửi hai người  
Nên nay có mặt bên đời cháu thôi.

Giờ Ông vĩnh viễn xa rời  
Cửa kia đã đóng ngàn khơi cơn sầu  
Ông cười khi lắng vài câu  
Tếng Việt ngọt ngào từ đầu trẻ  
thơ.

I hope wherever you are, near or far  
you are ok.  
Watch over us all.  
Grandpa, I shall see you in the stars.

Nụ cười còn lại trong mơ  
Nhưng con hy vọng mở cờ Ông tươi  
Lòng vui con cháu nên người  
Chúc Ông an lạc thành thời cõi trời.

Nội ơi đội ơn suốt đời  
Hẹn Ông hội ngộ ngời ngời đỉnh cao.

\*\*\*\*\*

### **Lâm Thiện Hoa**

The night sky sparkles with stars  
My father has returned to heaven afar  
I have missed you so very much  
Your love, lead me to a worthy life  
Remembering you, I only look for a  
bright star in the sky  
A compassionate star shines the  
whole simmering galaxy.

### **Phùng Ngọc Quang (cảm tác)**

Trời đêm lấp lánh ngàn sao  
Cha tôi về với trời cao năm nào  
Nhìn sao con nhớ đường bao  
Tình cha dẫn bước con đi vào đời  
Nhớ cha tìm một vì sao  
Cha cho cả dãy ngân hà lung linh.

## SPRING WISHES

Spring sends each other the word  
Love  
Compensating for the impermanent  
treasure troves  
Be considerate, kind and cherish  
our times  
That we still travel on the same  
path of life!

Spring wishes loved one the word  
Peace  
If anything is upsetting you then do  
not keep  
One will suffer if embracing anger  
so deep  
Living with forgiveness will calm  
your life.

Spring, everyone remember the  
word Mind  
Helping to live together for an ever  
lasting life  
From the mind Heaven or Hell is  
created  
Practising compassion will erase  
past unkind.

Spring wishes people the word  
Calm  
In the midst of violent and suffering  
world  
A peaceful time is very difficult to  
find  
Calming the mind achieving a  
contented life.

## CHÚC XUÂN

Xuân, gửi tặng nhau một chữ Thương  
Để sau bù đấp cuộc vô thường  
Ân cần trân quý khi còn gặp  
Biết vẫn còn chung một đoạn đường!

Xuân, chúc người thương một chữ Hòa  
Đời không thuận ý hãy cho qua  
Phiền giận, riêng mình ôm mối khổ  
Thanh thản khi lòng niệm thứ tha.

Xuân, chúc mọi người nhớ chữ Tâm  
Để cùng sống đẹp đến trăm năm  
Thiên đường, địa ngục...từ Tâm tạo  
Hỷ, Xả, Từ, Bi... xóa lỗi lầm.

Xuân, chúc mọi người một chữ An  
Giữa đời luôn biến động gian nan...  
Bình an khó gặp nơi trần cảnh...  
Về kiếm trong ta, sống nhẹ nhàng.

Spring wishes everyone the word  
Happy  
Banquets, big celebrations soon  
just memories  
A moral, kind way shall never fade  
away  
But a smile in the soul with never  
sway.

Spring wishes each other the word  
Successful  
Achievements in becoming a  
valuable human being  
Full of virtues dedicated to serving  
mankind  
Spring oh Spring an ever lasting  
spring of life.

Xuân, chúc mọi người một chữ Vui  
Đời trăm yến tiệc cũng trôi xuôi  
Vui trong đạo lý, nơi điều thiện  
Vĩnh viễn hồn ta thấp nụ cười...

Xuân chúc cho nhau một chữ Thành  
Thành công, thành tựu với thành nhân  
Hương về phụng sự vun Tài Đức  
Hạnh phúc miên trường...Xuân mãi  
Xuân...

### ***Sưu tầm***

## DO IT

Life is short, live it.  
Love is rare, grab it.  
Anger is bad, dump it.  
Fear is awful, face it.  
Memories are sweet.  
Cherish them.

### *Search*

## FORGET

FORGET each kindness that you do  
As soon as you have done it  
FORGET the praise that falls to you  
The moment you have won it.  
FORGET the slander that you hear  
Before you can repeat it  
FORGET each slight, each spite,  
each sneer  
Whenever you may meet it.

### *Search*

## LÀM NGAY ĐI

Đời người ngắn ngủi, hãy sống đi  
Tình yêu hiếm có, nắm tức thì  
Giận dữ xấu xa, hãy vứt bỏ  
Đối mặt lẳng lo, đừng sợ gì.  
Năm xưa kỷ niệm ngọt ngào  
Tâm tư ghi khắc dạt dào yêu thương.

## NHỚ LÀM CHI

QUÊN đi điều thiện bạn đã làm  
Sau khi hoàn tất việc đã kham  
QUÊN đi lời khen vừa nhận được  
Khoảnh khắc âm thoáng qua tai  
phạm.  
QUÊN lời vu khống bạn chưa phòng  
Đừng lặp lại, suy nghĩ viễn vông  
QUÊN đi điều dịu, điều ganh ghét  
Như chuyện vô thường đời mộng  
không.

## **MINDFULNESS**

### **Tips from The Tops**

- 1- Prioritise sleep – Thrive Global
- 2- Be present - Business Chicks
- 3- Make time for exercise -  
Richard Branson
- 4- Learn to let go -  
Sundar Pichai (Google)
- 5- Take a walk - CEO Canva
- 6- Exercise your mind - Bill Gates
- 7- Bring your wholeself to work -  
CEO Facebook

## **BẢY GIÁC ĐIỀU**

- 1- Hãy ngủ một giấc cho thật say
- 2- Hãy tỉnh thức giây phút này ngay
- 3- Hãy thao luyện thường xuyên cơ  
thể
- 4- Hãy buông xả phiền khổ mỗi ngày
- 5- Hãy chậm chậm đi trên muôn lối
- 6- Hãy khơi động tâm trí ngài tươi
- 7- Hãy tích cực công trình tận lực  
Bảy tịnh tâm tự vấn cho người.

## SEVEN BEST WISHES for the New Year

### **\*I wish you Health**

So you may enjoy each day in  
comfort.

**\*I wish you the Love** of friends and  
family...  
And Peace within your heart.

**\*I wish you Wisdom** to choose  
priorities...  
For the things that really matter in  
life.

### **\*I wish you the Best of everything...**

That you so well deserve.

**\*I wish you Generosity** so you may  
share...  
All good things that come to you.

**\*I wish you the Beauty of nature...**  
That you may enjoy the work of  
God.

**\*I wish you Happiness and Joy...**  
And Blessings for the New Year  
2020

## BẢY LỜI CHÚC ĐẸP

Chúc anh sức khỏe dồi dào,  
Để cùng vui hưởng tiêu dao tháng  
ngày.

Bình an gia đạo nhiều may,  
Tình thương trọn vẹn mãi hoài trong  
tâm.

Chúc cho tuệ sáng yên tâm,  
Nghĩa, nhân, trí, tín, lễ âm phước  
trời.

Dù cho vạn sự đổi dời,  
Công thành danh đạt rạng ngời an  
khang.

Thương người lắm nỗi làm than,  
Thế nên chia sẻ phước ngàn lộc  
trăm.

Bao nhiêu cảnh đẹp nghìn năm,  
Thiên nhiên kỳ diệu Đấng Thiêng  
hiển đời.

Niềm vui hạnh phúc không rời,  
Hồng ân lấp lánh trên trời ngàn sao.



## LIFE ACCEPTANCE



- 1- Everything changes and ends.
- 2- Things do not always go according to plan.
- 3- Life is not always fair
- 4- Pain is part of life
- 5- People are not loving and loyal all the time

## CHẤP NHẬN CUỘC ĐỜI

Năm điều không thể đổi đời,  
Khi ai chấp nhận cuộc đời thông  
ngay.

1- Việc đời sẽ biến đổi thay,  
Và rồi chấm dứt một ngày tương lai.

2- Dù rằng kế hoạch rõ hay,  
Nhưng không luôn diễn tiến hoài như  
mong.

3- Thành công người mãi mộng  
trông,  
Công bằng hạn hẹp nên không thỏa  
lòng.

4- Khổ đau sẽ đến chất chồng,  
Đừng than, đừng oán, đừng mong  
hết phiền.

5- Vì người không mãi chung thuyền,  
Yêu thương không sẽ mỹ huyền  
muôn niên.

Kiên trì năm sự thật trên,  
Tĩnh tâm, tự tại, phúc duyên tất  
thành.

## DASIRA NARADA



### (A) Bài hát "PHÁP MÔN CA"

*Chánh tâm ngự trị trái tim hồng,  
Hào quang ngũ sắc toả cầu vòng.  
Danh xưng kiến tạo vòng Nhật  
Nguyệt,  
Luân xa khai triển trí tuệ thông.  
Vươn tay Bồ Tát phò nhân loại,  
Chân tâm thanh khiết tựa sen hồng.  
Nhắm mắt mở tâm tầm Chân Ý,  
Vững lòng bền chí thị ý chân.*

### The Dharma Song

*Com - pas - sion springs from kind  
hearts,  
Its au - ra shines like rain - bow.  
Di - vine Dhar - ma makes Sun Moon,  
O - pened chak - ras bring wis - dom.  
Bo - dha vat - ta love sen - tients,  
True souls are pure as lo - tus.  
Closed eyes see true - ful - ness and,  
Al - tru - is - tic inspi - ra - tions.*

(B) Bài hát "DÂNG HOA CHO TỔ"

*Trong giờ phút thiêng liêng này  
Nhất tâm hướng về Sư Tổ  
Hoa sắc, muôn màu rực rỡ  
Kính dâng lên Tổ nỗi niềm.  
Dâng lên muôn vàn hạnh phúc,  
Nguyện cầu tất cả chúng sinh  
Dâng hương muôn điều tha thiết,  
Nguyện cầu huynh đệ đồng môn.*

*Dâng hoa chúng con xin dâng,  
Đường tu quyết lòng thẳng tiến.  
Dâng hương chúng con xin dâng,  
Đời đời ngưỡng mộ tri ân.*

*Dâng hoa chúng con xin cầu,  
Thần lực độ trì của Sư Tổ.  
Dâng hương chúng con cầu xin,  
Bao nhiêu duyên nghiệp thiện lành.  
Tâm quyết bảo tồn pháp Tổ,  
Dâng hương chúng con dâng lên,  
Bằng cả cuộc đời còn lại,  
Dâng hoa chúng con dâng lên  
để hết:  
Dâng hoa chúng con dâng lên,  
Dâng hoa chúng con dâng lên,  
dâng... lên.*

**Flower Raising Ceremony**

*In the sac - red time now,  
Look - ing to Grand Mas -ter  
Co - loured flow -ers brigh -ten  
Our as - pi - ra - tions.*

*Pray - ing for hap - pi - ness,  
To all hu - man be - ings.  
Pray for all the loves to,  
Di - vine Dhar - ma disci - ples.*

*We raise the flowers to you,  
The vir -tuous way pro - gressed.  
Our gra - ti - tudes we hold,  
For e - ver in our hearts.*

*We raise the flowers for,  
Your super - natu - ral pow -ers.  
We raise our thoughts to pray,  
For true en - ligh - ten - ment.*

*We pledge to hold the PATH,  
We raise our thoughts to pray,  
With our re - main -ing times,  
We raise the flowers to you.*

*to end:*

*We raise the flowers to you,  
We raise the flowers to you,  
to...you.*

## FROM PARENT TO CHILD - LỜI MẸ CHO CON



I gave you life  
But can not live it for you.

I can teach you things  
But cannot make you learn.

I can give you directions,  
But I cannot be there to lead  
you.

I can allow you freedom,  
But I cannot account for it.

I can take you to church,  
But I cannot make you believe.

I can teach you right from  
wrong,  
But I cannot always decide for  
you.

I can buy you beautiful clothes,  
But I cannot make you beautiful  
inside.

I can offer you advice,  
But I cannot accept it for you.

Mẹ sinh ra con trên cõi đời này  
Nhưng không thể sống dùm, thay thámg  
ngày.

Mẹ có thể dạy muôn ngàn sự việc  
Nhưng không thể ép, chèn, buộc phải  
theo.

Mẹ có thể chỉ đường neo bến đậu,  
Nhưng không thể hoài dẫn nẻo ghi sâu.

Mẹ có thể trao tự do độc lập,  
Nhưng không thể nhận nhìn lấp lổm đầu.

Mẹ có thể đến nhà thờ chung lổi,  
Nhưng không thể gắn lòng tin tưởng  
mời.

Mẹ có thể dạy lời đứmg từ sai,  
Nhưng không thể đứmg trái phải  
ngay.

Mẹ có thể mua quần thanh áo đẹp,  
Nhưng không thể hoá vi diệu tâm thiền.

Mẹ có thể ban vạ lời khuyên nhũ,  
Nhưng không thể là thuyền nhận điều  
xanh.

I can give you love,  
But I cannot force it upon you.

I can teach you to share,  
But I cannot make you unselfish.

I can teach you respect,  
But I cannot force you to show  
honour.

I can advise you about friends,  
But I cannot choose them for  
you.

I can warn you about drugs,  
But I can't prevent you from  
using them.

I can tell you about lofty goals,  
But I can't achieve them for you.

I can teach you about kindness,  
But I can't force you to be  
gracious.

I can warn you about sins,  
But I can't make your morals

I can love you as a child,  
But I cannot place you in God's  
family.

I can pray for you,  
But I cannot make you walk with  
God.

Mẹ có thể sang sót tình yêu mến,  
Nhưng không thể quán quỵ trao con  
phần.

Mẹ có thể dạy sống đời chia sẻ,  
Nhưng không thể làm ích kỷ tàn vơi.

Mẹ có thể dạy con lòng tôn trọng,  
Nhưng không thể buộc danh dự trải  
dòng.

Mẹ có thể tư vấn về bè bạn,  
Nhưng không thể giúp chọn bạn dùm  
con.

Mẹ có thể bảo ma túy đừng đụng,  
Nhưng không thể ngăn con chẳng được  
dùng.

Mẹ có thể giảng bao điều cao thượng,  
Nhưng không thể hưởng đạt mãi mười  
phương.

Mẹ có thể dạy về lòng lương thiện,  
Nhưng không thể buộc lời nhã nhặn  
tuôn.

Mẹ có thể cảnh báo về tội lỗi,  
Nhưng không thể làm đạo đức thay con.

Mẹ có thể thương con như xưa trẻ,  
Nhưng không thể đưa thế vào thánh  
gia.

Mẹ có thể niệm cầu cầu ân nguyện,  
Nhưng không thể buộc con hưởng ngàn  
thiên.

### **Search**

## THE BOAT PEOPLE'S PRAYER – LỜI NGUYỆN CẦU THUYỀN NHÂN



I, blessed Mother,  
must watch each day  
the leaky boats come helpless,  
lost on the vastness of the sea

they creep out to sea slip past  
patrols  
in hope that ships will pick them up  
before food runs out engine dies  
pirates swarm or waves capsize

so many souls parched by thirst  
with shrivelled skin and swollen  
tongue  
reach out to me, boats so full  
no-one can move  
so burn beneath the blinkless sun

I will breathe and calm their seas,  
bring fresh rain, raise the tides  
to float past reefs and rocky shoals  
I'll send white boats with food and  
fuel  
to guide them down to safety's shore

Ta, Mẹ chở che các con lành  
Vạn thuyền rò rỉ nước bao quanh  
Lạc lõng bơ vơ đầy khổ nạn  
Biển rộng bao la sóng hãi hùng.

Đêm khuya đen tối, tối mịt mù  
Vượt thoát tuần tra, biển mông lung  
Mãi mong hy vọng tàu sẽ vớt  
Trước khi máy hỏng thức ăn cùn.

Lưỡi, môi, da cháy sạm khô khan  
Đông người chặt kín cả tàu khoang

Cướp biển hãm he hãm hại mạng

Sóng to thuyền nhỏ bể tiêu tàn.

Nguyện cầu Đức Mẹ cứu chúng  
con

Qua cơn quốc nạn lắm hao mòn  
Mẹ thổi gió đi cho biển lặng

Đem mưa về cứu chúng con  
ngoan.

I'll open hearts to let them in  
and in those hearts safe harbour  
brings

Love these, my Children

My shining Gifts

**Chris Latham**

Nâng thủy triều lên cho thuyền  
thoát  
Gành hào đá nhọn thật nguy nòn  
Thuyền thiện giúp người đang đói  
khát

Dẫn dắt về bến đậu an toàn.

Chúa, Cha, Phật, Mẹ, Cao Đài  
Đất trời biển rộng trải dài yêu  
thương

Tình Thương sanh chúng khắc  
tường

Rừng hoa tỏa sáng thiện lương thế  
tinh.

## A LIFE ROAD - MỘT NẾO ĐƯỜNG ĐỜI



*Đời sống là một con đường,  
Cái xấu, cái tốt nó thường theo nhau.  
Hãy cười với cái sầu đau,  
Giữ thương yêu mãi cái rầu sẽ xa.  
Sẵn sàng buông xả thứ tha,  
Không quên những lỗi xưa ta đã làm.  
Đổi thay là tánh người phàm,  
Trúng, trật, may, rủi, chuyện tham, chuyện tiền.  
Nhất tâm người gắng công thiền  
Đường tu gian khó Đấng Thiêng đã bày.  
Giang tay trên đỉnh cao đài  
Yêu thương trải rộng nhà nhà an vui.*



## FOR YOU...!

People learn to talk  
You learn silence  
People learn civilisation  
You learn morality  
People chase knowledge  
You learn religious divinities  
People are infatuated  
You learn mindfulness  
People learn to remember.  
You learn to forget.  
People gaze high up  
You kindly look down  
People are greedy  
You practice renunciation  
People are angry.  
You harvest harmony  
People are self-centered  
You will humbly be  
People hold on things.  
You learn to abandon.  
People are vague.  
You don't go astray  
People are in impermanence  
You are in Enlightenment  
Lotus grows from the mud, but  
Lotus' fragrance is so divine  
The road to the mind liberation is  
the right Path! YOUR WAY!

## NÀY CON...!

Như Nhiên. Thích Ánh Tuệ

Người đời học nói  
Con học làm thính  
Người đời học văn minh  
Con học đạo đức  
Người đời theo kiến thức  
Con học đạo huyền vi  
Người đời si mê  
Con học tỉnh thức  
Người đời học nhớ  
Con học cách quên  
Người đời ngó lên  
Con tập nhìn xuống  
Người đời ham muốn  
Con tập xả ly  
Người đời sân si  
Con tập hòa ái  
Người đời tự đại  
Con tập khiêm từ  
Người đời khư khư  
Con tập đại xả  
Người đời muôn ngã.  
Con một con đường  
Người đời vô thường  
Con về nẻo Giác  
Sen mọc từ bùn mà  
Sen thơm ngát  
Con đường giải thoát thẳng lối con  
đi!

## 10 DON'T - NGƯỜI MỀM MƯỜI KHÔNG



*The incredibly likable people,  
Would never ever do ten things in principle.*

*They don't blame (1), don't try to impress (2), don't control (3)  
They don't cling (4), don't interrupt (5), don't whine (6)  
They don't preach (7) and don't criticise (8)  
They don't live in the past tracks (9)  
And they don't let fear hold them back (10).*

\*\*\*\*\*

Người đời thương và trọng ai nào,  
Kiên trì trí dũng mười "KHÔNG" sau.

- 1- Không bao giờ đổ lỗi cho ai
- 2- Không phô trương của cái, giàu sang
- 3- Không chỉ huy đè ép mãi ai
- 4- Không khoe cái giỏi, biết cao tài.
- 5- Không ngắt lời khi đang đối thoại
- 6- Không phàn nàn nhăn nhó liền tai
- 7- Không làm thầy cổ giảng dạy ai
- 8- Không chê trích phán xét làm oai.
- 9- Không sống cảnh đời quá khứ mãi
- 10- Không sợ sệt để mất ngày nay.

## KARMA - QUẢ

“When you truly understand Karma  
then you realize you are responsible  
for everything in your life.

It is incredibly empowering to know that  
your future is in your hands”.

\*\*\*

*Karma, nghiệp quả khổng đời,  
Khi đã liễu ngộ, tâm khởi phép màu.  
Buồn vui, trách nhiệm, khổ sâu,  
Chính ta ta giải chớ đâu chờ người.  
Diệu kỳ nhận thức cõi trời,  
Hai bàn tay giữ rạng ngời tương lai.*

## AUSTRALIA DAY 2021 - QUỐC KHÁNH ÚC

The story of Australia  
Is the story of me  
It's the story of you  
It's the story of we

In parts it is painful  
In parts it is raw  
In others it's beautiful  
Inspiring great awe  
It tells of many people

From far and wide  
And those who've been here  
Since the beginning of time  
It brings us together

And tears us apart  
We have all our views  
So where do we start  
By listening to each other  
And sharing our part

We're all part of the story

Reflect. Respect. Celebrate

**[australiaday.org.au](http://australiaday.org.au)**

Câu chuyện nước tôi Úc Đại Lợi  
Cũng là câu chuyện của chính tôi  
Các bạn là phần của câu chuyện  
Chuyện của chúng ta, chuyện của đời

Một số phần, duyên phận đốn đau  
Phần kia tính toán thăm thò màu  
Đa phần còn lại là thanh thoát  
Cảm hứng lung linh tựa ngàn sao  
Chuyện kể công lao của đông người

Từ miền đất rộng xa ngàn khơi  
Đã đến lập cư cùng xây dựng  
Từ thuở khai nguyên vượt bao thời  
Ta đến với nhau mảnh đất này

Tranh giành chia rẽ lúc đổi thay  
Quan điểm chúng ta thường dị biệt  
Bởi thế từ đâu phải bắt đầu  
Bình tâm học hỏi lắng nghe nhau

Gánh phần trách nhiệm công tác tạo  
Chuyện nước chúng ta ôi nhiệm màu

Phản ảnh. Kính trọng. Khải hoàn

## HEALTH - SỨC KHỎE

(A)

*Sức khỏe không mãi, từ thuốc tiên  
Đa phần hiển hiện, tự vô phiền  
Mạnh sức, khỏe người, thiền tâm tịnh  
An nhiên tự tại ánh tim bình.  
Tâm linh giác ngộ, sức khỏe tươi  
Linh hồn thánh thiện, sức mạnh người  
Nụ cười rạng rỡ, tình thương nở  
Thân tâm an lạc, sức khỏe người.*

\*\*\*

Anomynous:

“Health does not always come from medicine.  
Most of the time it comes from  
peace of mind,  
peace in the heart,  
peace of soul.  
It comes from laughter and love.”

\*\*\*

(B)

*“Tiền tài của cải nó chẳng đáng chi  
Nó có ra đi ta chẳng mất gì  
Sức khỏe đời người mới là quý báu  
Phải cẩn bảo trọng khỏi tiếc về sau”.*

\*\*\*

“When WEALTH is lost, nothing is lost  
When HEALTH is lost, something is lost  
When CHARACTER is lost, all is lost.  
Ninety - nine years old Billy Graham the host.”

## NEW MARRIAGE - TÂN TẠO ĐỜI



*\*Hạnh phúc chia, hạnh phúc gấp đôi  
Nỗi buồn chia nỗi buồn sẽ vui.  
Lỗi lầm nên bỏ không nên giữ,  
Học tánh vị tha, sống thanh thoi.*

\*\*\*\*\*

*Lời êm đềm đánh tan nộ khí,  
Lời dữ dằn dẫn độ cơn giông.  
Sống giản đơn, an lành, hạnh phúc,  
Sống đũa chen, danh lợi, khổ lòng.*

\*\*\*\*\*

*\*Đời sống bạn là một đại dương  
Luôn luôn chan chứa vạn tình  
thương.  
Sức khỏe dồi dào tâm thanh tịnh  
Bạn bè quyến thuộc mãi yêu thương.”*

Happiness shared happiness doubled  
Sorrows shared sorrows halved.  
Learn to forgive and forget  
To attain a calm mind set.

\*\*\*\*\*

A gentle answer turns away wrath,  
but a harsh word stirs up anger.  
Happiness shines with a calm and  
humble life,  
Restlessness thrives if success is  
always desired

\*\*\*\*\*

May you always have  
Love to share  
Health to spare  
And friends that care

## THANKS

Thanks for the tears and the smile  
Give me contentment and peace in  
life

Thanks for the two sided coin  
Let me know who is the real friend.

Thanks for the morning sun glow  
Give me one more day to love  
Thanks mom and dad so very much  
Let me understand the moral life  
values.

Thanks for the wonderful precious life  
Let me live just for only one time  
Thanks for the falling yellow leaf  
Let me understand the void realms.

Thanks for the many shining  
rainbows  
Let me distinguish orange or black  
colours  
Thank you for your acquaintance  
Let me know poor, rich, jealousy and  
love.

Thanks for the “impermanence ”word”  
Let me feel the pain of human life in  
this world...!

## CẢM ƠN

Cảm ơn nước mắt, nụ cười  
Cho tôi thanh thản kiếp người bình  
yên

Cảm ơn hai mặt đồng tiền  
Cho tôi biết được bạn hiền là ai.

Cảm ơn ánh nắng ban mai  
Cho tôi thêm sống một ngày để yêu  
Cảm ơn cha mẹ thật nhiều  
Cho con hiểu được những điều nghĩa  
nhân.

Cảm ơn đời quá tuyệt trần  
Cho tôi được sống một lần mà thôi  
Cảm ơn chiếc lá vàng rơi  
Cho tôi hiểu được cõi đời hư không.

Cảm ơn những sắc cầu vồng  
Cho tôi phân biệt màu hồng hay đen  
Cảm ơn các bạn đã quen  
Cho tôi biết được sang hèn ghét  
thương.

Cảm ơn hai chữ vô thường  
Cho tôi cảm nhận đau thương kiếp  
người...!

**Sưu tầm.**

## EMOTIONS 365 A HUMAN LIFE

A human life... A hundred years?  
Why being jealous, complaining and  
tears?  
Why not choose the idyllic simplicity  
But always looking for evil things and  
fears.

A human life...how many Autumns ?  
Why not living a kind and humble life  
Forever causing upheavals and  
shames  
Always searching for a lifetime of  
fame.

A human life...how often one is  
relaxing?  
But clinging to a sea of hatred in  
heart  
Forever selfish and not  
accommodating  
Always keep making troubles for  
oneself.

A human life... worry about life and  
death!  
Should be tolerable and full of love  
Carrying evil thoughts to wage wars  
Eventually embracing a crushing  
defeat, so sad!

## CẢM XÚC 365 Phan Công Lý

Một kiếp người... sống được mấy  
mươi năm  
Mà lại phải cứ sanh tâm đố kỵ?  
Mãi không chọn cách giản đơn bình  
dị  
Mà cứ luôn tìm dư vị oán thù.

Một kiếp người...sống được mấy lần  
thu?  
Mà không biết chọn cách nhu để  
sống  
Mãi cứ cương, gây nhiễu nhiễu  
biến động  
Mà tham sân dành danh vọng cả đời.

Một kiếp người...được mấy lúc thành  
thời?  
Mà phải ôm cả biển trời thù hận  
Mãi không biết vị tha và chấp nhận  
Mà cứ mãi luôn tạo vướng bận chính  
mình...?

Một kiếp người...vai nặng gánh tử  
sinh  
Mình nên chọn cách dung tình nghĩa  
ái  
Mang tâm ác gây chiến thù xâm hại  
Mình sẽ ôm lại thất bại nặng nề.



A lifetime...do not devote solely to  
possessions  
Everything will return to dust at the  
end  
Stop the lusting mind for a peaceful  
heart  
Spread your love without greeds and  
regrets.

Decades or hundred years will flash  
through eyes  
Should not be "idle ... unwholesome"  
but wise  
And always have graces and  
kindness in life  
Then write ... a book of virtues for  
mankind!

Một đời người...chớ chọn cách nhiều  
khê  
Mãi tranh chấp rồi cũng về cát bụi.  
Muốn bình yên thì đừng tâm mê muội  
Mà trải lòng không tiếc nuôi sân si.

Mấy mươi năm thấm thoát cũng rời đi  
Mỗi chúng ta đừng "nhàn vi...bất  
thiện"  
Mà hãy sống bằng dung hoà ân hiền  
Mượn kiếp người viết một  
quyển...nhân tâm!

**MỘT KIẾP NHÂN SINH**  
**Phan Công Lý**

**AN INSPIRATION**  
(phóng tác)

MY HEART,  
The little book embraces big love  
Ready to share with people all over  
Who understands the Tao and  
Human Life will rejoice  
In meditation and be away from the  
Infatuations

MY HEART,  
With sincerity... a grateful Thank you  
To the creator of the poems in  
MY HEART  
A nice pretty little summary...  
Like a crown dwelling in my mind!...  
And vow to keep it till end of life

Then to the children, the  
granchildren... the people I love...

**VÀI GIỜNG CẢM TÁC...**  
Trần Thị Bé (Belgium)

MỘT TÂM LÒNG,  
Quyển sách nhỏ ... kín phong" Tình  
yêu lớn",  
Sẵn sàng chia cho khắp chốn, mọi  
người ...  
Những ai hiểu được Đạo, Đời  
Vui trong Tĩnh Thức, xa rời bến Mê

MỘT TÂM LÒNG,  
Với chân tình... xin Tri ân, Cảm tạ  
Người gia công " Tâm Tác" MỘT  
TÂM LÒNG  
Thành quyển sách nhỏ xinh xinh...  
Ngỡ chừng " Vương Miện Tâm Linh"  
tuyệt vời!..  
Cảm nang, di nguyện ... cuối đời  
Trao con, tặng cháu... cả người tôi  
thương...



## The Sanctity of Human Life

\*Even an evil doer sees good as long as evil ripens not; but when it bears fruit, then he sees the evil results.

*\*Even the good person sees evil so long as good ripens not; but when it bears fruit then the good one sees the good results.*

\*Whoever harms a harmless person, one pure and guiltless, upon that very fool the evil recoils like fine dust thrown against the wind.

*\*If one holds oneself dear, one should protect oneself well by guarding his mind. During one of the three watches the wiseman should keep vigil.*

\*By oneself, indeed, is evil done; by oneself is one defiled. By oneself is evil left undone; by oneself, indeed, is one purified. Purity and impurity depend on oneself. No one purifies another.

*\*Conquer anger by love. Conquer evil by good. Conquer the stingy by giving. Conquer the liar by truth.*

\*There is no fire like lust, no grip like hate, no net like delusion, no river like craving.

*\*Easily seen are others' faults, hard indeed to see are one's own. Like chaff one winnows others' faults, but one's own (faults) one hides, as a crafty fowler conceals himself by camouflage.*

\*Beings knowing wrong as wrong and what is right as right, embrace right views and go to a blissful state.

### The Dhammapada

Dịch giả: Venerable Thích Tam quang

## Tính Chất Thiêng Liêng Của Đời Sống Con Người

\*Kẻ ác cho là vui lúc việc ác chưa chín; đến khi việc ác mang trái, kẻ ác mới nhìn thấy kết quả tội lỗi. -119

*\*Người thiện cho là khổ khi việc lành chưa chín; khi việc lành mang trái, người thiện mới nhìn thấy kết quả tốt. -120*

\*Kẻ làm hại người không làm hại ai, thanh tịnh và vô tội, tội ác sẽ quay trở lại kẻ ấy như bụi bay ngược gió. -125

*\*Nếu tự biết thương mình, ta nên bảo vệ mình bằng cách gìn giữ tâm ý. Trong mỗi ba thời, người trí phải luôn tỉnh thức. -157*

\*Tội lỗi gây ra tự nơi mình, và cũng tự nơi mình gây ra ô trược. Tự mình không gây tội lỗi, và cũng tự mình thanh tịnh lấy mình. Thanh tịnh hay không thanh tịnh do chính nơi mình. Không ai có thể thanh tịnh người khác được. -165

*\*Lấy tình thương thắng nóng giận. Lấy hiền lương thắng bạo tàn. Lấy bố thí thắng sân tham. Lấy chân thật thắng dối trá. -223*

\*Không lừa nào bằng lừa ái dục, không có chấp nào bằng sân hận, không lưới nào bằng lưới ảo tưởng, không sông nào bằng sông tham dục. -251

*\*Thấy lỗi người thì dễ, thấy lỗi mình mới khó. Lỗi người, ta sàng như gạo để phan phui, còn lỗi mình, ta có che giấu như kẻ cờ gian bạc lận che giấu quân bài. -252*

\*Lỗi biết rằng lỗi, không lỗi biết rằng không lỗi. Giữ tâm chánh kiến ấy, đường lành thấy chẳng xa. -319

### Kinh Pháp Cú

Tỳ Kheo Thích Tâm Quang



*Lâm Thiện Hoa - 03/2023*  
[hoalam48@hotmail.com](mailto:hoalam48@hotmail.com)

Ảnh bìa – Góc Sân Chơi