

**NẾP SỐNG TỈNH THỨC**  
CỦA ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA XIV

**Tập 2**

Địa chỉ liên lạc:  
**Huong Sen Buddhist Temple**  
24615 Fir Avenue,  
Moreno Valley, CA 92553, USA  
Tel: 951 601 9659  
Web: [www.chuahuongsen.com](http://www.chuahuongsen.com)  
Email: [thichnugioihuong@yahoo.com](mailto:thichnugioihuong@yahoo.com)

TỦ SÁCH BẢO ANH LẠC  
THÍCH NỮ GIỚI HƯƠNG

# NẾP SỐNG TỈNH THỨC

CỦA ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA XIV

**Tập 2**

---

---

(Trọn bộ 2 tập)

NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC 2012

# MỤC LỤC

Lời đầu.....	7
<i>Chương 5:</i> Quan điểm về Đạo đức, Tâm lý, Thiền định, Tĩnh độ.....	11
<i>Chương 6:</i> Quan điểm về Đức hạnh, Khiêm tốn, Giản dị	81
<i>Chương 7:</i> Quan điểm về Tuổi trẻ, Tình bạn, Tình yêu, Hôn Nhân.....	131
<i>Chương 8:</i> Quan điểm về Từ bi, Sân giận .....	171
<i>Chương 9:</i> Quan điểm về Hạnh phúc, Đau Khổ, Vô thường, Chết .....	223
<i>Chương 10:</i> Kết Luận.....	263
Sách Tham Khảo .....	268

# LỜI ĐẦU

Mới đây theo công trình nghiên cứu của giáo sư Eric Sharp thuộc Đại học Sydney, Australia, trong số những thánh nhân của thế kỷ thứ 20 này, có ba thánh nhân người châu Á. Đó là cố thi hào Ấn Độ Rabindranath Tagore (1861-1941), Thánh Mahatma Gandhi (1869 - 1948) và một vị hiện sống là Tenzin Gyatso, Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 (1935-?).

Vâng, Tenzin Gyatso, Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 hiện nay được nhiều nơi trên thế giới công nhận là một hóa thân Quan Âm và một bậc thầy tâm linh vĩ đại của nhân loại. Chúng ta thật may mắn được sanh ra trong thế kỷ 20 và 21, được diện kiến, dành lễ và nghe pháp thoại của ngài. Những lời dạy của ngài thật mênh mông như đại hải, nên tác giả phát tâm góp nhặt những ý chính cốt tủy và soạn lại thành một cuốn sách nhỏ nhằm giúp chúng ta dễ nắm bắt và dễ thực hành những tinh hoa sáng suốt của kho tàng trí tuệ vô giá mà chúng ta may mắn có được.

Trong mười năm du học ở Ấn độ tại trường đại học Delhi, vào những mùa nghỉ tác giả thường về thành phố Dharamsala (phía cực bắc Ấn Độ), một cao nguyên của rừng thông tuyết-hy phủ đầy sương mù vào mỗi buổi sáng, là nơi cư trú của Tenzin Gyatso, Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 cùng dân chúng Tây Tạng ly hương. Dharamshala còn được gọi là Tiểu Lhasa bởi lẽ đến nơi đây, chúng ta sẽ thấy được sức sống đang chảy của truyền thống văn hóa và tôn giáo Tây Tạng như chúng ta đang ở tại thủ đô Lạp Tát (Lhasa) của Tây Tạng. Đức Đạt Lai Lạt Ma thường ban pháp thoại cho Phật tử địa phương và ngoại quốc từ các nước khác về tu tập rất đông. Sau này được định cư tại Hoa Kỳ, tác giả cũng được duyên tham dự thính pháp Đức Đạt Lai Lạt Ma giảng trong những chuyến ngài đi hoằng pháp tại hải ngoại. Tác giả cũng được duyên đọc một số sách do ngài sáng tác cũng như nhiều trang webside, báo chí viết về ngài. Những điều này đã giúp tác giả nuôi dưỡng việc hình thành bộ sách 2 tập “Nếp Sống Tỉnh Thức của Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ xiv” này. Bộ sách gồm có 10 chương.

**Tập I** gồm bốn chương: 1. Đất Nước, Văn Hóa và Phật Giáo Tây Tạng; 2. Tiểu Sử của Đức Đạt Lai Lạt Ma; 3. Truyền Thống Tái Sanh Huyền Bí của Các Lạt Ma; 4. Quan điểm về Đạo Phật, Tôn giáo, Xã hội, Chính trị.

**Tập II** có sáu chương: 5. Quan điểm về Đạo đức, Tâm lý, Thiền định, Tịnh độ; 6. Quan điểm về Đức hạnh, Khiêm tốn, Giảm dục; 7. Quan điểm về Tuổi trẻ, Tình bạn,

Tình yêu, Hôn Nhân; 8. Quan điểm về Từ bi, Sân giận; 9. Quan điểm về Hạnh phúc, Đau Khổ, Vô thường, Chết; 10. Kết luận.

Từ chương 4 đến 9 là những chương chính của cuốn sách. Tác giả sẽ trích dẫn những chân ngữ của Đức Đạt Lai Lạt Ma biểu lộ nếp sống thức tỉnh của ngài. Tác giả xin thành tâm tri ân Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 và ngài Tsultrim Dorjee, Phụ tá của Đức Đạt lai Lạt Ma, đã cho phép tác giả được trích dẫn và tổng hợp các bài pháp thoại, các sách báo do Đức Đạt Lai Lạt Ma là tác giả và được sử dụng thông tin cũng như hình ảnh của ngài, đặc biệt trong website: [www.dalailama.com](http://www.dalailama.com) là nguồn thông tin chính của Ngài.

Trong khuôn khổ nhỏ gọn của một cuốn sách, nên tác giả chỉ chọn những đoạn văn tâm đắc, ý nghĩa cô đọng có thể gợi cho chúng ta suy nghĩ về nhân cách thánh thiện, về nếp sống thức tỉnh của Đức Đạt lai Lạt Ma thứ 14, để giúp chúng ta có đời sống hướng thiện hơn về tâm linh. Lời dạy của ngài như tuôn vàng nhả ngọc, thâm đẫm trí tuệ mà tác giả thì còn nhỏ, khả năng hiểu biết và chuyển ngữ còn nông cạn, nên không tránh được các lỗi lầm sẽ xảy ra. Kính mong các thiện hữu tri thức hoan hỉ chỉ dạy để tác giả được học hỏi, để những lần tái bản tác phẩm sẽ được hoàn hảo hơn và phục vụ độc giả hữu hiệu hơn.

Nguyện hồi hướng công đức này lên Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 cùng dân chúng Tây Tạng của ngài luôn được vạn an và hạnh phúc.

Nguyện quý độc giả gần xa trọn đầy pháp lạc.

Nam mô Hoan Hi Tạng Bồ Tát Ma Ha Tát

*Mùa xuân trên thung lũng Moreno Valley,  
Chùa Hương Sen, ngày 02/ 02/ 2012*

**Thích Nữ Giới Hương**

## Chương 5

# QUAN ĐIỂM CỦA ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA VỀ ĐẠO ĐỨC, TÂM LÝ, THIỀN ĐỊNH, TỊNH ĐỘ

### 1. ẢNH HƯỞNG XẤU CỦA TIÊU CỰC

Nếu tâm quý vị thường dao động và ảnh hưởng bởi các ý tưởng tiêu cực thì tánh thông minh của quý vị sẽ bị sử dụng một cách rất sai lầm. Hãy nhìn vào lịch sử của loài người, trong hơn vài nghìn năm qua, chúng ta nhận thấy rằng các thảm kịch lớn lao nhất của nhân loại đã gây ra bởi lòng hận thù, sự sợ hãi và nghi ngờ của chúng ta.

*(Worlds in Harmony)*

### 2. BA LOẠI LƯỜI NHÁC

Có ba loại lười biếng sẽ cản trở sự tiến tu của chúng ta: Trì hoãn để mai sẽ tu, nghĩ mình thấp kém nên lười tu và lười không chịu chuyển đổi những thói xấu của mình, khiến những thói xấu cứ làm chủ mình.

*(The Path to Tranquility, 47)*

### 3. BẢN LAI TỐT

Tôi nghĩ rằng mặc dù bản chất tâm lương tâm ác là một phần trong cuộc sống của quý vị nhưng sức mạnh ưu thế trong đời sống vẫn là tình thương của con người. Do đó, quý vị có thể làm vững chắc thêm đức tính tốt căn bản ấy bởi lẽ nó là bản chất của nhân loại.

*(Book of Love and Compassion)*

### 4. BẢN TÁNH CĂN BẢN

Mọi người đều bình đẳng và khao khát được có hạnh phúc cùng không thích khổ đau. Thêm nữa, tất cả chúng ta đều cảm thấy rằng mình có quyền hoàn thành khát vọng này. Đó là một phần trong bản chất căn bản của con người. Tôi không phải là người duy nhất, bạn cũng không có một đặc quyền nào cả. Khao khát của tôi muốn được hạnh phúc và vượt qua đau khổ là một phần trong bản tính của tôi; đó cũng là một phần trong bản tính của bạn. Như vậy, tất cả mọi người đều có quyền hưởng hạnh phúc và tránh khổ đau, đơn giản vì mọi người có chung bản tính căn bản này.

*(An Open Heart)*

### 5. BIẾT LẮNG NGHE & THÔNG CẢM

Mọi người đều quan tâm đến nền hòa bình thế giới. Vũ khí tối tân hay sức mạnh quân sự, trong vài trường hợp và hoàn cảnh, đôi lúc có thể mang lại nền hòa bình tạm bợ. Nhưng về lâu dài sự xung đột quân sự, lòng hận thù và nghi ngờ không thể giúp chúng ta có được nền hòa bình thế giới đích thực và trường cửu. Hòa bình thế giới chỉ

thành đạt qua sự an lạc nội tâm, biết lắng nghe, thông cảm và kính trọng lẫn nhau của con người.

*(Live In A Better Way)*

## 6. BỒ TÁT HÓA THÂN

***Có phải có một sự liên quan giữa Đức Phật và Chúa Giê Su là hai nhà sáng lập ra hai tôn giáo lớn trên thế giới?***

Tôi không biết có sự kiện lịch sử nào nói về sự liên quan giữa chúa Giê su và Đức Phật không? Chúa Giê Su sống ở Trung Đông (thế kỷ thứ nhất) trong khi Đức Phật và giáo lý của ngài đã tồn tại trước đó vài thế kỷ (thế kỷ thứ sáu trước công nguyên). Cũng có những sự trao đổi văn hóa và tôn giáo thông qua các vị lái buôn. Có thể Thiên Chúa và đạo Phật có sự ảnh hưởng lẫn nhau trong cách này.

Về phương diện thiêng liêng, đối với chúng tôi thì Chúa Giê Su và Đức Phật trong nhiều kiếp đã là những vị bồ tát cứu độ chúng sanh.

*(Path of Wisdom, Path of Peace)*

## 7. BỐN ĐIỀU CỐT YẾU CỦA KINH ĐẠI THỪA

Có bốn điều cốt yếu để hiểu kinh đại thừa:

- Dựa vào lời dạy, không dựa vào thầy
- Dựa vào nghĩa, không dựa vào chữ
- Dựa vào chánh văn, không dựa vào lời giải thích
- Dựa vào thực chứng, không dựa vào kiến thức.

*(The Path to Tranquility, 161)*

## 8. BUỒN VÌ NHỚ TÂY TẠNG KHÔNG?

***Vậy thì Ngài có cảm thấy buồn nhớ quê hương ?***

Không, không thật sự như thế. Những gì quan trọng hơn là sự hòa đồng của nhân loại. Ngạn ngữ Tây Tạng nói rằng: «Nơi mà ta cảm thấy hạnh phúc hơn cả đó là căn nhà của mình; bất cứ ai thân thiện với mình đều thuộc gia đình của mình». Sở dĩ điều đó có thể xảy ra được là vì xứ Tây Tạng quá rộng lớn. Mỗi khi chúng tôi gặp được một người nào khác (dù không phải trong gia đình) nhưng trong cái không gian mênh mông Tây Tạng đó, cả hai người xa lạ đều vui mừng như ruột thịt trong gia đình. Đây là nhu cầu cần có thêm một nhân tính hay người thân khác!

## 9. CA HÁT

Trong giới luật của Phật Giáo cấm không cho người xuất gia nghe âm nhạc thế gian và tự diễn xuất âm nhạc. Nhưng ở đây vì lý do cúng dường chư Phật cũng như diễn tả lễ nhạc Phật Giáo để mọi người xem và hiểu về nội dung phong phú của triết lý này thì điều ấy không phạm giới. Và lại, ngày nay đời mạt pháp, giáo lý của Đạo Phật đã thay đổi rất nhiều, phải mang đạo vào đời, do vậy cần phải phương tiện nhiều hơn nữa.

## 10. CÁCH MẠNG NỘI TÂM

Tôi không kêu gọi mọi người nên từ bỏ lối sống của họ hiện nay và tuân theo một luật lệ hay phương cách suy nghĩ mới nào khác. Đúng hơn, ý muốn của tôi là đề nghị mọi người vẫn giữ lối sống hằng ngày của mình, nhưng có

thể chuyển hoá trở nên đạo đức, từ bi và hạnh phúc hơn. Chúng ta có thể khởi đầu xúc tiến cuộc cách mạng nội tâm của mình.

*(Ethics For The New Millennium)*

### **11. CÁCH MẠNG NỘI TÂM LÀ CẦN THIẾT HƠN CẢ**

Các vấn đề xảy ra bên ngoài như chiến tranh, tội ác và bạo động cùng những vấn đề kinh nghiệm nội tâm, các đau khổ tình cảm và tâm lý sẽ không thể giải quyết được cho đến khi nào chúng ta có sự cải đổi từ nội tâm. Bởi thế mà các chính biến lớn trong vòng một trăm năm qua và hơn nữa dân chủ, tự do, xã hội chủ nghĩa – tất cả đều thất bại không mang lại được sự an lạc toàn cầu mà đáng lẽ ra chúng cung ứng, cho dù các tư tưởng ấy có cao đẹp đến đâu. Cần phải thực hiện một cuộc cách mạng, chắc hẳn như vậy. Nhưng không phải cách mạng chính trị, kinh tế hay cả kỹ thuật. Chúng ta đã có quá đủ kinh nghiệm của các thứ trên trong thế kỷ qua để nhận biết rằng một sự thay đổi bên ngoài sẽ không mang lại kết quả. Điều tôi chủ xướng là một cuộc cách mạng nội tâm.

*(Ethics For The New Millennium)*

### **12. CẦU NGUYỆN GIÚP PHÁT TRIỂN NỘI LỰC**

Mỗi lần tụng kinh cầu nguyện, tôi không biết các vị van xin hay khẩn nguyện, nhưng dù trong trường hợp nào thì đây là một năng lực tinh thần mà chúng ta trải qua. Chúng ta hợp lực cầu nguyện tha thiết sẽ giúp phát triển nội lực tự tâm của mỗi chúng ta.

*(The Path to Tranquility, 354)*

### **13. CÓ THỂ LÀ NÉT ĐẸP?**

Động cơ tốt sẽ tạo hành động tốt. Nét đẹp của hành động là phương pháp. Phật quả là nét đẹp của kết quả. Nói chung, nét đẹp là cái gì đó tích cực, nhưng nếu nó quá bị chấp thủ cứng ngắt thì thành sai và dễ đưa đến sai đường.

Nhưng tôi thường suy nghĩ về định nghĩa của nét đẹp. Chúng ta có nghĩ rằng thiện xảo trong giết người cũng là nét đẹp? Còn kỹ nghệ trong chiến tranh là làm thế nào mà chi ít nhưng kết quả tiêu diệt được nhiều mạng người? Có thể điều được xem là nét đẹp không? Xin quý vị trả lời.

*(The Path to Tranquility, 150)*

### **14. CÔ ĐƠN**

Hiện nay, hàng triệu người hiện đang sống gần gũi chung đụng với nhau tại các thành phố lớn trên thế giới, nhưng có nhiều kẻ vẫn cảm thấy cô đơn. Có người, ngay cả không có lấy một người thân để chia sẻ nỗi vui buồn khi gặp nghịch cảnh khổ đau. Thật là bi đát! Chúng ta không phải là những con vật có thể sống độc lập mà cần biết đoàn kết, hợp tác, nương tựa và giúp đỡ lẫn nhau để tồn tại. Nhưng rất tiếc và bất hạnh là chúng ta đã sống thiếu tình người và trách nhiệm đối với đồng loại của mình. Khuyết điểm này phải chăng là do hoàn cảnh xã hội được xây dựng trên nền tảng gia đình và cộng đồng của chúng ta? Hay do ảnh hưởng của đời sống vật chất, khoa học kỹ thuật và máy móc hiện đại bên ngoài? Tôi không nghĩ vậy.

*(The Spirit of Tibet - Vision for Human Liberation)*

## 15. CÔ ĐƠN & THA HÓA

Chúng ta đã tạo ra một xã hội trong đó con người nhận thấy ngày càng khó bày tỏ đến người khác thiện cảm căn bản của mình. Thay vì ý thức cộng đồng và liên đới là những nét đặc thù tìm thấy trong các xã hội (phần đông là nông dân) không giàu có bao nhiêu, chúng ta lại tìm thấy một mức độ cao của sự cô đơn và tha hoá. Mặc dù, có nhiều triệu người sống sát cạnh nhau ở các thành phố lớn, nhưng đa số, nhất là người già, lại không có ai để trò chuyện ngoài những súc vật. Xã hội kỹ nghệ tân tiến thường hiện ra trước mắt tôi như một bộ máy khổng lồ đang bị đẩy tiến tới. Thay vì mọi người sống cần góp phần trách nhiệm của mỗi cá nhân trong đó thì trở thành một thành phần rất nhỏ vô nghĩa của bộ máy, không có sự chọn lựa nào khác hơn là chỉ chuyển động khi bộ máy chuyển động.

*(Ethics For The New Millennium)*

## 16. CHÍNH MÌNH TỰ NGHIỆM

Trong Phật giáo, đức Phật dạy quý vị không nên tin vào bất cứ ai, cũng không nên tin vào giáo lý. Bạn không thể bảo rằng những lời dạy ấy là đúng vì người thuyết giảng là một bậc thầy cao cả. Nhằm kính trọng Phật pháp, quý vị không nên tin vào mỹ từ của lời nói mà cần chú ý đến nghĩa lý sâu xa qua những lời dạy ấy. Với tinh thần kính trọng giáo pháp, quý vị không nên tin vào lời kinh được diễn đạt mà cần chú tâm vào nghĩa lý chính xác của nó. Do đó, chính đức Phật đã dạy: “Này chư Tỳ kheo, các con không nên vì tôn kính Ta mà chấp nhận nghe theo

giáo lý của đức Thế Tôn. Trái lại, các con nên tìm hiểu, nghiên cứu những lời dạy của Như Lai như người thợ kim hoàn nấu, lọc và phân tách vàng ra khỏi chất bẩn”.

*(Ocean of Wisdom)*

## 17. CHÚNG SANH AI CŨNG CÓ TÁNH PHẬT

Vì chúng ta cần chia sẻ tình thương với tất cả mọi người, cho nên bất cứ ai chúng ta gặp, dù trong hoàn cảnh nào chúng ta đều xem như những bậc cha mẹ và anh chị hay em của chúng ta. Chúng ta không quan tâm về khuôn mặt của họ là mới hay cũ; lạ hay quen, họ mặc y phục như thế nào, đẹp hoặc xấu, rẻ hay đắt tiền; và tánh tình của họ ra sao, hiền lành hay dữ tợn, chúng ta vẫn thấy không có gì sai khác giữa họ và chúng ta. Thật là điều sai lầm khi chúng ta có óc kỳ thị, phân biệt giữa chúng ta với mọi người; hoặc giữa người này với người kia, vì như đức Phật đã dạy rằng tất cả mọi người chúng ta đều có Phật tánh, hay khả năng thành Phật giống nhau.

*(Compassion and the Individual)*

## 18. CHUYỂN HÓA LO SỢ

***Một người bình thường có thể chuyển hóa được nỗi lo sợ và thất vọng của họ? Làm sao chúng ta có thể thực hiện được?***

Ồ! Vâng, rất có thể. Ví dụ, khi còn nhỏ, tôi luôn luôn sợ các phòng tối. Thời gian qua, nỗi lo sợ cũng bớt đi. Khi tiếp xúc gặp gỡ mọi người, tâm quý vị càng khép kín, càng cảm thấy sợ hãi và bất an. Nếu lòng bạn càng mở rộng nỗi

lo lắng càng giảm bớt. Đó là kinh nghiệm của tôi. Khi tôi gặp bất cứ ai, dù họ là một nhân vật quan trọng, hay một kẻ hành khất, hay một người bình thường, đối với tôi không có gì khác biệt.

Điều quan trọng nhất là các bạn nên vui cười và phơi bày khuôn mặt thân ái của mình trước mọi người. Sự khác nhau về tôn giáo, văn hóa, tiếng nói và màu da đều không quan trọng. Người có học hay thiếu học, giàu hay nghèo, chẳng có gì khác nhau. Khi tôi mở rộng con tim và tâm hồn, tôi xem tất cả thiên hạ như những người bạn cũ thân quen. Thực hành được như vậy rất hữu ích.

*(Book of Love and Compassion)*

## 19. CHỨNG NGỘ

***Trong cuộc đời, ngài có những kinh nghiệm nào đặc biệt hay những thách thức nội tâm lớn nhất của ngài là gì? Những chứng nghiệm nào có ảnh hưởng nhiều nhất đến sự phát triển cá nhân của ngài?***

Về chứng nghiệm tâm linh thì tôi có một sự chứng ngộ tánh không (sunya/emptiness) nào đó và phần lớn chứng ngộ là bồ đề tâm, từ bi tâm. Điều này đã giúp cho tôi, nhất là phương diện hoằng pháp. Có thể nói rằng nó đã giúp cho tôi trở thành một con người mới. Tôi vẫn đang tiến xa hơn, đang cố gắng. Sự chứng nghiệm này đã giúp tôi có thêm sức mạnh nội tâm, có can đảm và dễ chấp nhận hoàn cảnh hơn. Đó là một trong những kinh nghiệm lớn nhất của tôi.

## 20. DỤC NHƯ Ý TỨC

Lòng ham muốn của con người cũng có hai loại: xấu và tốt. Khi chúng ta có lòng tham vị kỷ, chỉ biết nghĩ đến điều lợi cho riêng mình mà gây tai hại khổ đau cho kẻ khác thì lòng ham muốn đó, theo đức Phật dạy là một hành động bất thiện. Trái lại, khi chúng ta biết hướng lòng ham muốn của mình vào việc cứu giúp mang lại an lạc hạnh phúc cho tha nhân và tất cả chúng sanh thì sự ham muốn đó là một hành động lành mà con người nên cố gắng thực hiện.

*(Live In A Better Way)*

## 21. DỤC NHƯ Ý TỨC & KHÁT ÁI

Thân thể chúng ta thiếu nước và ta sẽ cảm thấy khát nước. Đức Phật gọi đó là sự khát ái (sự ham muốn về ái nhiễm) hay dục như ý tức (sự thúc đẩy hướng thiện). Đối với Đức Phật, khát ái là năng lực thúc đẩy nên sự tồn tại này. Tuy nhiên, nếu không có dục như ý tức này thì chúng ta không thể đạt được giải thoát hay Phật quả. Ngay thân thể cũng đòi hỏi những sắc dục và cũng có khi nhiệt tình thích làm điều thiện. Tất cả đều có hai mặt. Đây là bản chất của con người. Khi chúng ta bị cái ngã sai xử thì chúng sẽ trở thành tác hại cho người khác và chính bản thân mình. Chính cái ngã “tôi thích cái này, cái kia” tạo ra đau khổ. Và khi không có dục như ý tức hướng về điều thiện thì vị ấy bị chi phối bởi tham sân si mạn nghi tà kiến. Giác quan của chúng ta phản ứng rất nhanh. Chúng ta muốn sở hữu cái này hoặc muốn chối bỏ cái kia. Chỉ có dục như ý tức mới giúp cho chúng ta làm chủ khát ái.

*(Path of Wisdom, Path of Peace, 54-5)*

## 22. DỤC VỌNG

Theo khoa tâm lý học Phật Giáo, phần lớn những khổ đau của chúng ta đều phát xuất từ lòng dục vọng, và sự tham đắm của chúng ta vào mọi vật mà chúng ta lầm tưởng rằng chúng là những vật thể chắc thực bền lâu với chúng ta.

*(A Human Approach to World Peace)*

## 23. ĐẠO ĐỨC

Ngay cả các quốc gia giàu có và hùng mạnh nhất đã nhận biết rằng không thể bỏ quên những giá trị căn bản về nhân sinh. Ý niệm về đạo đức dành cho bang giao quốc tế ngày càng được xây dựng vững chắc. Đó là chưa kể đến những điều đã được diễn tả biến thành các hành động ý nghĩa, ít ra là những danh từ như “sự hoà hợp”, “bất bạo động” và “sự cảm thông” đã trở thành các từ ngữ của nhiều chính trị gia ngày nay. Đó là một sự phát triển hữu ích.

*(Ethics for the New Millennium)*

## 24. ĐIỀU NGỰ CHÍNH CHÚNG TA

Mục đích của đạo Phật là điều ngự chính mình chứ không phải để phê phán người. Chúng ta nên phê phán chính chúng ta. Chúng ta nên xử trí thế nào với sân giận, sự khát ái, chấp thủ, ganh tỵ của mình? Đây là những điều chúng ta nên quán chiếu hàng ngày.

*(The Path to Tranquility, 135)*

## 25. ĐIỀU NGỰ TÂM

Không có gì quan trọng bằng điều ngự tâm. Hãy quán sát

con voi được thuần hóa với chánh niệm và cảnh giác. Chúng ta cũng thế nên tránh bị ảnh hưởng bởi những cảnh bên ngoài. Khi chúng ta đang tu tập ở một nơi thanh vắng, dường như tâm rất định. Nhưng khi rời đạo tràng, vô số vọng tưởng lại nổi lên trong tâm.

*(The Path to Tranquility, 340)*

## 26. ĐỐI PHÓ VỚI NHỮNG GIỚI HẠN

*Ngài sẽ đối phó như thế nào với những hạn chế riêng tu, những giới hạn thuộc về con người?*

Luận sư Shantideva cũng nói “Nếu Đức Phật toàn giác không thể làm vừa lòng chúng sinh thì làm sao ta có thể làm được?” (If the blessed Buddha cannot please all sentient beings, then how could I?). Ngay cả một đấng giác ngộ có trí tuệ và quyền năng vô hạn và có ý nguyện cứu độ chúng sinh thoát khổ cũng không thể giải trừ nghiệp cá nhân của mỗi người được.

## 27. ĐỒNG CHƠN XUẤT GIA

*Ngài là vị đồng chơn xuất gia (xuất gia từ nhỏ). Liệu trẻ em Hoa Kỳ nên được luyện tập từ nhỏ hay đợi lớn lên sau này?*

Có hai con đường để đến với Phật giáo. Một là từ lòng tin (belief) và hai là lý trí (reasoning). Hiện tại, trong kỷ nguyên này và tại hành tinh này, chỉ lòng tin không, không đủ để cho người ta vào đạo. Cho nên, cần có sự hướng dẫn của lý trí. Do vậy, tốt hơn, nên chờ sau này em bé lớn lên mới gởi vào chùa tu. Tuy nhiên, ngoại trừ trường hợp đặc

biệt, đưa bé chịu ảnh hưởng của gia đình Phật giáo rất sớm khi em còn nhỏ và em phát tâm muốn xuất gia sớm.

*(Ocean of Wisdom)*

### **28. ĐỜI SỐNG ĐẠO ĐỨC**

Thế nào là một đời sống tốt? Đó là đời sống đạo đức chứ không phải là một đời sống đầy vật chất. Đời sống đạo đức không chỉ cho chính bản thân ta mà còn những người xung quanh. Như thế người ấy có đời sống tốt trong kiếp này và kiếp tới và sẽ tiến cao trên nấc thang tâm linh. Mỗi tâm thức hôm nay là kết nối của tâm thức hôm qua. Chúng ta tin vào tái sinh nếu chúng ta còn luân hồi và chúng ta tin luật nhân quả. Lý thuyết tái sinh và nghiệp dựa trên nền tảng đạo đức này.

*(Path of Wisdom, Path of Peace)*

### **29. ĐỜI SỐNG TINH THẦN**

Tôi nghĩ là điều sai lầm khi chúng ta hy vọng rằng những vấn đề khó khăn hiện nay của chúng ta có thể giải quyết bằng tiền bạc hay quyền lợi vật chất. Đúng là không thực tế chút nào khi chúng ta tin rằng có thể giải quyết đời sống tinh thần của chúng ta bởi ngoại giới vật chất. Hẳn nhiên, các tiện nghi vật chất thực sự cần thiết và giúp rất nhiều cho cuộc sống chúng ta. Nhưng đời sống tinh thần và nội tâm của chúng ta cũng không kém quan trọng, nếu không muốn nói còn cần thiết hơn. Chúng ta nên lánh xa những cám dỗ xa hoa vật chất vì chúng gây trở ngại cho sự tu tập của chúng ta.

*(An Open Heart)*

### **30. ĐỪNG ĐÀU ĐỘC TÂM HỒN**

Theo kinh nghiệm của chính cá nhân tôi, ví dụ như khi tôi nghe những tin tức xấu về Tây Tạng - rất buồn và quá thường xuyên - phản ứng tự nhiên tức thời của tôi là một nỗi buồn lớn lao. Tuy nhiên, khi đặt vào khuôn khổ và tự mình nhắc nhở đến điều thiết yếu của con người là cần tình thương, sự tự do, chân lý và công bằng phải luôn luôn được đề cao, tôi thấy mình có thể chịu đựng khá tốt. Những cảm xúc giận dữ không đè nén được vốn chẳng làm gì hơn ngoài việc đầu độc tâm hồn, rách nát con tim và suy nhược ý chí, thường rất ít khi trở dậy cho dù trước các tin tức tệ hại nhất.

*(Ethics for the New Millennium)*

### **31. GIẢ TRẠNG**

Chúng ta là những hành giả tu theo lời Phật dạy, vì vậy chúng ta tốt hơn loài côn trùng. Nhưng nhìn lại loài côn trùng rất vô tư, không có lừa gạt, trong khi chúng ta nói láo và quanh co để đạt mục đích của chúng ta. Nếu đứng ở phương diện này, thì chúng ta tệ hơn loài côn trùng.

*(The Path to Tranquility, 379)*

### **32. GIÁ TRỊ CỦA HẠNH PHÚC NỘI TÂM**

Sự phát triển tiền bộ vật chất bên ngoài đôi khi giải quyết được vấn đề này, cùng lúc lại gây ra việc khó khăn khác. Ví dụ, một vài người tuy giàu sang, có trình độ học vấn và địa vị xã hội, nhưng lại không có hạnh phúc. Họ thường xuyên dùng thuốc ngủ và uống nhiều rượu. Họ cảm thấy thiếu thốn điều này hoặc bất mãn với điều kia.

Do đó, những người này phải uống rượu hoặc dùng thuốc an thần để quên nỗi buồn. Ngược lại, có người tuy thiếu thốn tiền bạc nhưng ít lo lắng buồn phiền, tâm họ cảm thấy an lạc. Mỗi đêm họ ngủ ngon giấc. Mặc dù nghèo vật chất, nhưng lúc nào họ cũng cảm thấy mãn nguyện và hạnh phúc. Điều này chứng tỏ sự ổn định tinh thần rất quan trọng. Chỉ riêng vật chất đầy đủ vẫn không thể giải quyết hoàn toàn vấn đề khổ đau của nhân loại.

*(How To Practice The Way To A Meaningful Life)*

### 33. GIÁ TRỊ LUÂN LÝ

Tôi cần nhấn mạnh rằng tất cả chúng ta đều giống nhau. Một vài người nghĩ rằng đức Đạt Lai Lạt Ma có cái gì khác quý vị. Điều đó hoàn toàn không đúng. Tôi chỉ là một con người như quý vị. Chúng ta đều có Phật tánh giống nhau. Nơi mỗi người, sự phát triển tinh thần không đặt trên nền tảng đức tin tôn giáo. Tôi nghĩ rằng giáo lý căn bản của các tôn giáo đều dạy chúng ta phương cách phát triển đức tánh từ bi, lòng thương yêu giúp đỡ mọi người cũng như ý thức rằng cá nhân chúng ta không có gì quan trọng bằng những kẻ khác. Mặc dù triết lý và hình thức nghi lễ có khác nhau, nhưng bức thông điệp đạo đức chính yếu của mọi tôn giáo đều giống nhau. Đạo giáo nào cũng khuyên chúng ta làm lành tránh ác, nên giúp đỡ thương yêu và tha thứ cho nhau. Ngay cả những kẻ không có tín ngưỡng, họ cũng đề cao và tán dương những giá trị luân lý căn bản của con người.

*(An Open Heart)*

### 34. GIÁC NGỘ

Mục đích cuối cùng của những người thực hành theo Phật giáo là đạt đến quả vị hoàn toàn giác ngộ và thấu suốt mọi sự vật của một đức Phật. Phương tiện chúng ta nương vào để tu tập là thân người này với một tâm hồn thanh tịnh.

*(An Open Heart)*

### 35. GIẬN TÂM MÌNH

Khi nghĩ tới người mà chúng ta xem như kẻ thù, ta thường cho họ là có tự tánh độc lập. Chúng ta lại nghĩ rằng việc người đó gây hại cho chúng ta cũng có tự tánh riêng. Nhưng nếu kẻ thù bắn và gây thương tích cho bạn, thì chính viên đạn ấy ghim vào thân thể bạn chứ đâu phải kẻ thù. Đó là khí giới được sử dụng bởi con người với tâm nóng nảy không kiềm chế được mình. Thông thường, ta sân hận với người đó, nhưng tại sao ta không giận cái tình cảm nhiễu loạn, nguồn gốc gây nên chuyện hại người này? Sao ta không giận viên đạn bắn vào mình? Sao ta lại chỉ ghét con người đứng giữa hai thứ đó?

*(The Joy of Living and Dying in Peace)*

### 36. GIỚI LUẬT

Khi thực hành các giới luật, hành giả nên xét nghĩ đến điều răn nào đức Phật dạy cần áp dụng và cho mục đích gì. Ví dụ, một vị Tỳ kheo tăng hoặc ni không được ăn phi thời, tức là sau hai giờ chiều. Tuy nhiên, có trường hợp ngoại lệ, chẳng hạn vị tăng bị đau ốm, nếu không dùng thức ăn thì bệnh nặng và khó chữa lành. Tương tự, Đức Phật cấm quư Sư không được nói dối. Ví dụ một vị Tỳ

kheo phát nguyện luôn luôn nói sự thật, nhưng khi thấy một con nai đang chạy ngang qua khu rừng. Thành linh gặp anh thợ săn đến hỏi quý Sư có trông thấy con nai ở đâu không? Mặc dù luật đức Phật cấm vị Tăng không được nói vọng ngữ, nhưng vì muốn cứu mạng sống chú nai vàng cho nên lúc bấy giờ sư đã trả lời: “Tôi không thấy con nai nào chạy qua đây cả”; chứ không nói: “Ồ, tôi vừa thấy nó nhảy trèo lên cây”. Qua câu chuyện này, chúng ta nên hiểu rằng có giới luật đức Phật cấm, nhưng tùy trường hợp, Ngài phương tiện cho phép chúng ta hành động ngược lại, vì lợi ích cứu giúp chúng sanh.

*(Ocean of Wisdom)*

### 37. HAM MUỐN QUÁ ĐỘ

Theo tôi, con người sống ham muốn quá cũng không tốt. Tôi nhận thấy những người bạn Âu Mỹ của tôi thường xem tình yêu nam nữ như là điều cần thiết và quan trọng. Họ quan niệm rằng con người sống không có yêu đương thì cuộc đời trở nên buồn tẻ. Chúng ta cần phân biệt giữa tình yêu hay lòng dục vọng thấp hèn với tình thương cao cả muốn giúp đỡ mang hạnh phúc đến cho kẻ khác. Tình yêu trai gái đôi lúc khiến con người trở nên mù quáng, sanh tâm hẹp hòi ích kỷ, không còn sáng suốt để nhìn thấy rõ sự thật, do đó sẽ gây đau khổ cho nhau.

*(An Open Heart)*

### 38. HẠNH PHÚC NỘI TÂM

Tôi thấy không có điều gì sai lầm đối với sự tiến bộ vật chất. Mặc dù kiến thức về duy vật chủ nghĩa đã góp

phần to lớn cho sự phúc lợi của con người, nhưng vẫn không thể xây dựng hạnh phúc lâu dài. Tại Hoa Kỳ nơi có nền khoa học kỹ thuật phát triển vượt trội hơn bất cứ quốc gia nào khác trên thế giới, vẫn đang còn nhiều sự khổ đau tinh thần. Lý do bởi vì sự hiểu biết vật chất chỉ có thể cung cấp cho con người loại hạnh phúc tùy thuộc vào các điều kiện vật chất, nhưng nó không mang lại cho các bạn nguồn hạnh phúc phát xuất từ nội tâm không liên quan gì đến ngoại giới.

*(Ocean of Wisdom)*

### 39. HÌNH TƯỢNG ĐỐI NGHỊCH

*Thật là khác nhau giữa hai hình ảnh Đức Phật và Chúa Giê Su. Đức Phật thì an lạc tĩnh tọa trên tòa sen trong khi chúa Giê Su thật đau khổ trên thánh giá?*

Cho phép tôi được trả lời đơn giản, không quá trang trọng là Đức Phật là một vị thái tử, ngài không bị ai ngược đãi trong khi chúa Giê Su là một đức cha và dân chúng La Mã (Romans) chống lại ngài. Đức Phật và chúa Giê Su sống trong bối cảnh hoàn toàn khác nhau. Mặc dù đức Phật mỉm cười tĩnh tọa nhưng vấn đề đau khổ là yếu tố căn bản trong những lời dạy của ngài. Đức Phật sanh trong giàu sang phú quý nhưng ngài từ bỏ tất cả để là một vị ẩn sĩ không nhà. Ngài đã trải qua sáu năm khổ hạnh rừng già ngày chỉ ăn vài giọt súp và miên mật hành thiền. Chỉ mong đạt được giác ngộ. Đó là vì sao thiền là phương pháp quan trọng trong Phật giáo. Đời sống của Đức Phật và chúa Giê

Su thật đơn giản, tận tụy và hy sinh. Các ngài là những gương sáng để chúng ta chấp nhận lao trong đau khổ để giúp chúng sanh.

*(Path of Wisdom, Path of Peace, 74-5)*

#### 40. HÒI QUANG PHẢN CHIẾU

- Chắc chắn chúng ta sẽ chết. Chết là điều không thể tránh được. Đời sống của chúng ta đã cạn và không kéo dài được nữa.

- Chúng ta sẽ không biết khi nào chúng ta chết. Mạng sống con người khác nhau. Nguyên nhân gây ra cái chết cũng đa dạng. Thân này mỏng mảnh.

- Tất cả chúng ta đều giống nhau là phải chết vì vậy đừng có gây nhau và đánh nhau, khiến uổng phí tinh thần và năng lượng của thân thể

- Bằng cách nghĩ sai các pháp là thường còn, chúng ta sẽ mang đau khổ cho chúng ta và người khác. Chúng ta nên giảm bớt những chấp thủ của chúng ta đối với các pháp.

- Chúng ta nên tận lòng tìm cách vượt biển khổ bằng cách nhìn vào bản chất vô thường của các pháp.

- Trong tương lai dài, điều mà giúp chúng ta nhất, chính là thái độ chuyển hóa của chúng ta.

*(How To Be Compassionate, 52)*

#### 41. KẾT QUẢ CỦA THIỀN ĐỊNH

Bạn nên thiền định để tu tập hạnh hỷ xả và quán tưởng mọi chúng sinh như cha mẹ và anh chị em của

mình. Sự giải thoát không thể tìm thấy từ bên ngoài như người ta cho bạn một vật gì. Khi đạt được kết quả giải thoát nhờ dứt trừ hết các nghiệp xấu phiền não, lúc ấy dù gặp chướng duyên bên ngoài thế nào, quý vị vẫn làm chủ tâm mình không để cho các niệm ác phát sinh. Nhờ vậy, chúng ta không tạo các nghiệp xấu mới và vòng luân hồi sinh tử cũng sẽ được chấm dứt. Cho nên, sự thành tựu hay không thành đạt kết quả giải thoát tùy thuộc vào việc đoạn dứt hay chưa đoạn dứt hết các nghiệp xấu ác mà nguồn gốc chính là do vô minh của chúng ta.

*(Ocean of Wisdom)*

#### 42. KẾT QUẢ CHO SỰ TU TẬP

Thực vậy, một người có tật hay dễ nổi giận, nếu cố gắng biết kiềm chế dần dần họ có thể khắc phục được tánh xấu này. Người khác với tâm ích kỷ tham lam trước hết họ cần rõ điều tai hại của nó và sự lợi ích của đức tánh lợi tha cứu giúp mọi người. Từ đó, họ cố gắng dần dần sửa đổi bỏ điều xấu để làm việc tốt. Sau một thời gian thực hành họ sẽ thấy kết quả tất nhiên của hành động tu tập ấy.

*(Kindness, Clarity and Insight)*

#### 43. KINH NGHIỆM CỦA NGƯỜI LY HƯƠNG

Trưởng thành như một người ly hương là điều hữu ích cho tôi. Tôi sống gần với thực tế hơn. Hồi tôi còn ở Tây Tạng với tư cách một vị Đạt Lai Lạt Ma, tôi đã cố gắng sống một cách thực tế, nhưng phần nào vì hoàn cảnh nên đã có một khoảng cách nhất định giữa tôi và đời sống bên ngoài, tôi có phần bị cô lập với thực tại. Và rồi khi trở

thành một người ly hương, đó lại là cơ hội tốt để tôi có thêm kinh nghiệm, và nó cũng giúp tôi có thêm lòng cương quyết hay sức mạnh nội tâm.

#### 44. KHẢ NĂNG TU TẬP

Tôi tin rằng mỗi chúng ta đều có khả năng tu tập, kiềm chế giữ tâm thanh tịnh giống nhau để có hạnh phúc và an lạc. Dù chúng ta giàu hay nghèo, học thức hay ngu dốt; màu da trắng hoặc đen, ở Đông hay Tây phương, chúng ta đều có chung khả năng đó. Tất cả chúng ta không có gì khác nhau về đời sống tinh thần và tình cảm. Mặc dù vài người trong chúng ta có lỗ mũi cao hay lớn hơn và màu da khác nhau, nhưng căn bản về cơ thể vật lý của chúng ta hoàn toàn giống nhau. Sự khác biệt rất ít.

*(An Open Heart)*

#### 45. KHÁI NIỆM TỰ NGÃ

Trứng và tinh trùng thuộc về cha mẹ. Thân thể này thuộc về cha mẹ, nhưng ngay khi thức gá vào thành một phôi thai, cái thai hay bất cứ từ gì chúng ta muốn gọi nhưng chúng là cái mà trước đó chưa từng có. Khi thức gá vào tinh cha và huyết mẹ đó thì lúc đó tinh cha huyết mẹ trở thành thức.

*(The Path to Tranquility, 44)*

#### 46. KHẮC PHỤC SỢ HÃI

Khi gặp một vấn đề quá khó khăn trong cuộc sống, không thể khắc phục, vượt qua được, tinh thần chúng ta sẽ trở nên khủng hoảng, đâm ra lo lắng và sợ hãi. Nếu chúng

ta cố gắng quên đi, hay nói cách khác là không mấy chú ý đến nó nữa thì tình trạng sẽ thay đổi.

Khi sự việc bất an xảy ra, chúng ta nên quyết định dùng khả năng lý trí của mình để tìm hiểu và nhận thức rõ vấn đề hầu giúp chúng ta vượt thoát khỏi các ý tưởng sợ hãi. Dĩ nhiên, nếu có lý do chính đáng để lo lắng thì sự sợ hãi đó là cần thiết. Nó sẽ tạo ra các phương pháp phòng ngừa cho nên như vậy là điều rất tốt. Nhưng nếu sự sợ hãi không có căn nguyên thì chúng ta nên thiền định, quán chiếu để diệt trừ nó đi. Đó là phương pháp thích hợp nhất.

*(Book of Love and Compassion)*

#### 47. KHOẢNH KHẮC ĐÁNG NHỚ

*Ngài có thể kể ra một khoảnh khắc đặc biệt nào đó trong quá trình tu tập của mình không?*

Đầu tiên là tôi cảm thấy có chứng ngộ về thuyết tánh không, rồi cảm giác bỏ đề tâm... vào khoảng thời gian năm 1965 hay 1966 gì đó. Đây thực sự là chuyện riêng tư. Đối với một hành giả chân chính thì những điều này phải được giữ kín.

#### 48. KHÔNG AI ẪN CẤP ĐƯỢC

Chính nhờ nghe pháp thoại mà chúng ta trở nên hiểu đạo và biết tu tập, chuyển hóa vô minh thành trí tuệ. Nghe pháp như ánh sáng xóa tan bóng tối khiến tâm chúng ta trở nên phong phú, giàu có. Sự giàu có này không ai ẫ cấp của chúng ta được. Đó là tài sản vô thượng.

*(The Path to Tranquility, 151)*

#### 49. KHÔNG CẦN NÓNG GIẬN

Lòng từ bi, tánh nhẫn nhục và sáng suốt rất cần thiết trong cuộc sống hằng ngày và chúng ta nên hành trì tu tập thường xuyên. Tương lai, khó khăn đang chờ đợi, cho nên điều cốt yếu là chúng ta cần phải chân chính tu hành. Tánh giận dữ làm giảm khả năng phân biệt điều đúng và sai lầm nơi chúng ta. Khả năng phân biệt này là một trong những điều cao quý nhất của con người. Nếu mất khả năng đó thì chúng ta cũng chẳng còn gì. Đôi lúc cần có sự quyết tâm mạnh mẽ, nhưng đừng bao giờ nổi cơn sân hận thì mới được. Chẳng cần phải nóng giận, vì nó không giúp ích được gì.

*(How To Practice The Way To A Meaningful Life)*

#### 50. KHÔNG CÓ BẢN NGÃ

Phật giáo không chấp nhận một “bản ngã”, linh hồn hay cái ta thường còn. Tuy nhiên, bởi do tâm thức tùy thuộc vào thân vật lý mà tồn tại cho nên chúng ta tạm gọi nó là tâm thức hay cái thấy biết của con người. Nếu tâm thức hoàn toàn tách rời và không liên quan gì với cái thân (vật lý) thì sẽ không có sự khác biệt tâm thức giữa con người và thú vật. Khi bộ óc con người ngưng hoạt động và nếu tâm thức của họ cũng không còn tồn tại, thì làm sao giải thích được thuyết luân hồi? Tâm thức con người được phát triển tùy thuộc vào các nhân và duyên xa hoặc gần, trực tiếp hay gián tiếp.

Chẳng hạn khi tâm thức mình nhận biết về một cánh

hoa cần phải có những trợ duyên khác. Trước hết là con mắt. Nếu thiếu nó dù chúng ta có ý thức về cánh hoa có hiện ra trước mặt, chúng ta cũng không nhận biết được nó. Trái lại, nếu chỉ có tâm thức và con mắt mà không có cánh hoa, chúng ta cũng chẳng thấy biết được nó. Nhưng nếu có hoa và con mắt tốt mà không có bộ óc, chúng ta cũng không thể nhận biết được cái hoa.

Tri giác hay tâm thức là một năng lực tinh tế mà qua đó chúng ta có thể hiểu biết được các sự vật. Tiếng Tây Tạng gọi là “Shepa” nghĩa là “ý thức về một vật gì”. Cho nên ngoài bộ não ra cần phải có thêm các trợ duyên vi tế hơn thì tâm thức con người mới hoạt động và phát triển được. Chúng ta có thể gọi đó là ánh sáng trong suốt (clear light) hay phần sâu kín vi tế nhất của tâm thức.

Ngay hiện giờ khi các giác quan chúng ta được sử dụng, nhưng hoạt động của chúng vẫn ở mức độ thô thiển. Vào lúc chúng ta nằm chiêm bao hay ngủ mê, một vài giác quan không hoạt động, nhưng tiềm thức của chúng ta vẫn hiện hữu. Các bác sĩ cho biết rằng có bệnh nhân đã qua đời, nhưng thân xác của họ vẫn tồn tại không hư thối trong một hai ngày và có trường hợp kéo dài đến vài tuần lễ. Lý do bởi lẽ tâm thức vẫn còn tồn tại và tiếp tục hoạt động nơi nhục thân của bệnh nhân. Nói cách khác là thần thức chưa lìa khỏi xác thân của người đó. Do bởi tâm thức còn làm chủ nơi thân thể cho nên thân xác của họ không bị hư thối, mặc dù bệnh nhân ấy đã hoàn toàn chết hẳn.

*(Live In A Better Way)*

## 51. KHÔNG ĐỘNG

Tâm của chúng ta không nên động bởi tám pháp: danh, nhơ, được, mất, vui, buồn, khen, chê.

*(The Path to Tranquility, 339)*

## 52. KHÔNG PHIỀN TRÁCH

Khi chúng ta có cái nhìn rộng rãi bao dung xây dựng trên tình thương, tôi nghĩ chúng ta sẽ dễ dàng thông cảm không ai than phiền trách móc gì. Một lần nữa nơi đây chúng ta thấy lòng từ bi vẫn là yếu tố quyết định.

*(The Compassionate Life)*

## 53. KHÔNG SINH TÂM ÁC ĐẠO

Lòng từ bi cũng mang lại cho chúng ta sức mạnh của nội lực. Một khi nó được phát triển, tự nhiên tâm của chúng ta sẽ mở rộng mà qua đó, chúng ta có thể truyền đạt, giao hảo tốt với con người và ngay cả mọi loài chúng sinh trong tình thương bao la. Trái lại, nếu chúng ta sinh tâm thù hận và ác cảm với người khác thì các ý tưởng bất thiện ấy sẽ quay ngược trở lại nơi chúng ta. Điều này dẫn đến kết quả nghi ngờ và sự sợ hãi sẽ tạo nên khoảng cách giữa chúng ta khiến cho sự liên lạc, thông cảm giữa chúng ta và người khác trở nên khó khăn. Rồi chúng ta cảm thấy bị xa cách và cô đơn. Thêm nữa, các thành viên trong cộng đồng cũng sẽ bày tỏ tình cảm tiêu cực, không mấy thân thiện đối với chúng ta.

*(Book of Love and Compassion)*

## 54. KHUYẾN KHÍCH HÀNH ĐỘNG ĐẠO ĐỨC CỦA MỖI CÁ NHÂN

Sự quan tâm chính của tôi là bằng cách nào để làm tăng trưởng sự hiểu biết sâu xa về giá trị nhân bản của con người. Giá trị đó là lòng từ bi, sự dần thân và cứu giúp kẻ khác. Bất luận bạn theo tôn giáo nào, dù có tín ngưỡng hay không, nếu thiếu tình thương thì con người sẽ mất hết hạnh phúc.

*(The Compassionate Life)*

## 55. LÀM CHỦ ĐƯỢC TÂM MÌNH CHÚNG TA SẼ THẤY HẠNH PHÚC

Khi kiềm chế, làm chủ được tâm mình, mọi sự phiền não và âu lo tự nhiên sẽ giảm bớt đi và con người cảm thấy hạnh phúc hơn. Mọi liên hệ giao tiếp giữa các bạn với mọi người cũng sẽ ảnh hưởng do sự thay đổi này. Từ một con người lương thiện, bạn sẽ trở thành một công dân tốt cho tổ quốc của bạn và sau cùng cho thế giới nhân loại.

*(How To Practice The Way To A Meaningful Life)*

## 56. LÀM CHỦ TÂM MÌNH

Nếu chúng ta làm chủ được tâm mình, dù phải gặp nghịch cảnh khó khăn, tâm chúng ta vẫn cảm thấy an lạc. Trái lại, khi tâm chúng ta vọng động, bị chi phối bởi sự lo âu, sợ hãi, nghi ngờ hay tham lam ích kỷ thì dù chúng ta có sống bên cạnh những người bạn tốt, hay giữa hoàn cảnh đầy đủ tiện nghi vật chất, chúng ta vẫn cảm thấy khổ đau.

*(An Open Heart)*

## 57. LÀM SẠCH MÔI TRƯỜNG TRONG TÂM

Chúng ta phải thấy rằng tất cả đất bên ngoài là biểu tượng của lỗi lầm trong tâm ta. Mục đích của chúng ta là rửa sạch những lỗi lầm đó. Vì vậy, khi chùi dọn cho phong cảnh bên ngoài đẹp, chúng ta cũng nên nhớ lau chùi cả tâm bên trong của chúng ta.

*(The Path to Tranquility, 156)*

## 58. LÒNG NGƯỜI BẤT AN

Làm sao với thế giới đầy hận thù và sân si có thể thành đạt một nền hòa bình đích thực? Hòa bình thế giới sẽ không bao giờ xuất hiện khi trong lòng người còn bất an. Đi tìm phương pháp bên ngoài để giải quyết vấn đề là một việc làm cao quý nhưng không thể thực hiện thành công vì trong tâm con người còn tràn ngập tham sân và thù hận.

*(How To Practice The Way To A Meaningful Life)*

## 59. LỢI ÍCH CỦA TÂM TỪ BI

Chúng ta hãy tìm hiểu sự lợi ích của tâm từ bi và lòng nhân ái trong cuộc sống hằng ngày. Nếu buổi sáng chúng ta thức dậy với nét mặt vui tươi và nụ cười hoan hỷ, tự động cõi lòng chúng ta được mở rộng trong ngày đó. Lúc ấy dù phải gặp một người không mấy gì thân, chúng ta cũng sẽ không bày tỏ thái độ bực mình mà còn vui vẻ chuyện trò với họ. Chúng ta có thể cởi mở tâm tình với người bạn chưa từng gặp mặt ấy. Một khi chúng ta xây đắp tình người trong một khung cảnh thân yêu, tự động nỗi lo âu của chúng ta sẽ tan biến và tâm mình cảm thấy an

lạc. Bằng cách này, chúng ta sẽ dễ dàng có thêm nhiều bạn mới với những nụ cười thoải mái.

*(The Compassionate Life)*

## 60. LUYỆN TÂM

Dựa trên nền tảng của sự bình đẳng này, chúng ta nên phát triển tâm xả đối với mọi người. Trong lúc thiền định, chúng ta cần luyện tập tư tưởng “Chính bản thân tôi muốn sống có hạnh phúc và không thích khổ đau, mọi người khác cũng vậy; chính bản thân mình đương nhiên có quyền thoả mãn khát vọng này và mọi người khác cũng có quyền đó”. Chúng ta nên lập lại ý tưởng này vào lúc chúng ta thiền định và cả trong cuộc sống hằng ngày cho đến khi nó thấm nhuần vào tâm hồn chúng ta.

*(An Open Heart)*

## 61. MÁU và SỮA

***Con thích uống sữa và con không thích nhìn thấy máu. Máu là đau khổ. Ví dụ khi bạn lỡ cắt nhầm tay chảy máu.***

Vâng, không có máu chúng ta không sống được. Bộ não cần máu, không cần sữa. Thật ra, máu thì quan trọng hơn đối với chúng ta. Thỉnh thoảng chúng ta cần sữa nhưng chúng ta luôn luôn cần máu. Khi chúng ta thấy một người nào bị thương trầm trọng, người ấy cần truyền máu, chứ không cần truyền sữa. Chúng ta cảm thấy chúng ta cần máu nhiều hơn là sữa. Máu giữ mạng sống. Cũng giống như Fabien vừa nói máu là đau khổ như khi chúng ta chảy máu. Chiến trường đổ

máu là hậu quả của chiến tranh, sân giận, thù ghét. Vì vậy, khi chúng ta thấy máu, chúng ta sợ hãi. Sữa là kết quả của tình thương và ấm áp, vì vậy khi thấy sữa, chúng ta cảm thấy an lạc.

*(A Conversation With Dalai Lama On Money, Politics, And Life As It Could Be, 49)*

## 62. MÂU THUẪN

Tôi thường thấy sự mâu thuẫn trái ngược giữa cô đơn và thoải mái khi ra nước ngoài. Điều này xảy ra khi tôi đến một quốc gia mới, lúc đầu mọi sự đều bày tỏ hết sức vui vẻ, thoải mái. Mọi người tôi gặp đều rất thân thiện. Không có gì để than trách cả. Nhưng rồi, ngày qua tháng lại, tôi được nghe kể những nỗi khó khăn của người ta, các lo lắng và buồn phiền của họ. Bên dưới bề mặt, nhiều người cảm thấy bực bội, cô đơn, chán nản với cuộc sống của mình. Kết quả, họ sống trong tình trạng thờ ơ, không thỏa mãn với nhau và thiếu vắng cảm giác an bình nội tâm.

Đó là nét đặc trưng của thế giới tân tiến ngày nay.

## 63. MỤC TIÊU PHÁ RỐI ĐƯỢC THÀNH CÔNG

Hãy nghĩ rằng người bạn hàng xóm thù ghét và luôn luôn tạo rắc rối cho bạn. Nếu bạn không kiềm chế được sự nóng giận và có hành động thù hận chống lại họ, bạn sẽ bực mình sinh ra đau bao tử, mất ngủ, rồi bạn sẽ phải dùng đến thuốc an thần. Nếu dùng nhiều thuốc này, thân thể bạn sẽ bị tàn hại. Kết quả là nét mặt bạn luôn luôn không vui và cầu nhàu rồi các bạn thân cũng xa lánh không đến thăm bạn nữa. Tóc bạn sẽ dần dần bạc trắng và sức khỏe của

bạn ngày càng sa sút. Nhìn bạn như vậy, người bạn láng giềng sẽ rất vui. Sức khỏe của người láng giềng cũng không ảnh hưởng gì và vị ấy lại còn rất mừng vì mục tiêu phá rối bạn đã thành công.

*(An Open Heart)*

## 64. NIẾT BÀN

Theo lời Phật dạy có ba bước. Bước đầu tiên là buông xả chấp thủ về cuộc đời này. Thứ hai loại bỏ tâm khát ái đối với thế giới này. Thứ ba là không chấp ngã. Thật tâm tu tập những điều này sẽ đưa đến trạng thái giải thoát gọi là niết bàn.

*(The Path to Tranquility, 39)*

## 65. NỖ LỰC TU TẬP

Chỉ có cầu nguyện không cũng chưa đủ. Cầu nguyện phải đến từ bên trong. Không có sự nỗ lực tu tập của chính chúng ta, cầu nguyện sẽ không có hiệu lực.

*(The Path to Tranquility)*

## 66. NỘI TÂM

Hạnh phúc và thỏa mãn của con người phải đến từ nội tâm. Thật là sai lầm nếu hy vọng những thỏa mãn đến từ tiền hoặc vi tính.

*(The Path to Tranquility, 38)*

## 67. NỮ LẠT MA

*Trong tương lai cả nam và nữ đều có thể trở thành những Lạt ma cao cấp nhất chứ?*

Nếu một nữ Lạt ma có phẩm hạnh hoàn toàn, có tu chứng và viên tịch nếu muốn thì vị ấy vẫn có thể tái sinh lại là một nữ nhân. Do thế, tôi nghĩ, trong thế kỷ 22, sẽ có nhiều vị tái sinh nữ trong những học viện ni. Thế thì sẽ có sự tranh đua giữa những học viện Lạt ma tăng và học viện Lạt ma ni. Đó sẽ là một loại thi đua tích cực.

#### 68. NGÀI LÀ HÓA THÂN QUAN ÂM

*Ngài có phải là hóa thân của Bồ Tát Đại Bi Quán Thế Âm (Chenrezi/Avalokitesvara). Ngài có cảm nghĩ gì về điều này?*

Tôi không thể nói chính xác được, trừ khi tôi ra sức tham thiền, nhập định quán tưởng về lại cuộc đời của mình trong từng hơi thở một. Tuy nhiên, chúng tôi tin có bốn loại tái sinh:

Thứ nhất là loại thông thường, trong đó sinh linh không thể quyết định sự tái sinh của mình.

Loại tái sinh thứ hai là của một vị Phật toàn giác, chỉ cần hóa hiện một thân vật chất để tiếp tục công việc giáo hóa chúng sinh. Trong trường hợp này, rõ ràng vị ấy là một vị Phật.

Loại tái sinh thứ ba là của một người đã từng có những thành tựu tâm linh trong quá khứ, có khả năng chọn lựa, hay ít nhất cũng có thể tác động đến địa điểm và hoàn cảnh tái sinh.

Loại tái sinh thứ tư được gọi là hiển lộ sự gia hộ, trường hợp này người tái sinh được ban ơn gia hộ vượt

ngoài khả năng thông thường, để làm những việc lợi ích, như giảng dạy chân lý giải thoát cho người khác. Được tái sinh loại này là do trong các kiếp quá khứ người đó đã có ý nguyện mạnh mẽ giúp đỡ chúng sinh.

Dù có thể thuộc vào một loại tái sinh nào đó, nhưng tôi không thể nói chắc là mình thuộc loại nào.

#### 69. NHÂN DUYÊN SINH PHẬT GIÁO

Trong lời phát biểu khi nhận giải Nobel Hoà Bình, đức Đạt Lai Lạt Ma đã nói: “Chúng ta tùy thuộc vào nhau trong mọi sinh hoạt của đời sống. Chúng ta không thể tồn tại khi sống tách rời khỏi xã hội và không biết gì về các sự việc xảy ra bên ngoài cộng đồng của nhân loại. Khi gặp những khó khăn, chúng ta cần giúp đỡ lẫn nhau cũng như nên chia sẻ nguồn vui của chúng ta cho những kẻ khác”. Về mặt triết lý, lời dạy của Đức Đạt Lai Lạt Ma phản ánh lý “Nhân Duyên Sinh” của Phật Giáo.

*(Mandala, số tháng 6 – 7, năm 2005).*

#### 70. NHẤT THIẾT DO TÂM TẠO

Bản chất của tâm là một việc càng quen thì càng dễ làm. Nếu sự khổ nhỏ ta chuyển hóa được thì ta sẽ có thể chịu đựng nổi khổ lớn hơn. Một công việc khi quen thuộc sẽ trở nên không khó làm. Người nào thường hay chịu đau với các vết thương nhỏ, dần dần sẽ quen chịu đựng nổi đau đớn lớn hơn. Chúng ta thấy nhiều người già nầy khi bị sâu bọ cắn, sẽ cảm thấy khó chịu khi gặp cảnh đói khát hay bị gai châm chích làm trầy da. Ai đã quen với

các chuyện khổ lặt vặt đó rồi thì họ cũng coi thường chúng. Cho nên khi gặp những vấn đề nhỏ như nóng lạnh, mưa gió, đau ốm hay bị thương tích, nếu chúng ta quá lo âu chỉ khiến cho tình hình trở nên tệ hại thêm.

*(The Joy of Living and Dying in Peace)*

## 71. NHỚ TIẾC TÂY TẠNG

*Mỗi khi nghĩ đến Tây Tạng thì Ngài cảm thấy nhớ những gì?*

Nhớ Tây Tạng là nhớ đến quê hương tôi, dân tộc tôi. Ở đó, bên cạnh đa số người sống hiền lành, là cũng có cả những người hung dữ trên xứ Tây Tạng (Ngài bật cười). Tuy nhiên nói chung, tập thể người Tây Tạng và nền văn hóa Phật giáo của họ rất hiền lành.

Đôi khi tôi cũng nhớ đến khí hậu. Tại Ấn độ vào mùa mưa bão thì người ta thường tự nhủ: «Thật tiếc! Khí hậu ở Lhasa khô ráo và dễ chịu biết chừng nào...» . Và khi nghĩ đến mùa đông ở Lhasa với những cơn gió bụi mù thì người ta lại tự nhủ: «Thật là may được lưu trú trên đất Ấn!» (Ngài bật cười). Tất cả chỉ là tương đối mà thôi...

## 72. PHÁT TRIỂN NỘI TÂM

Chỉ riêng kiến thức không thể tạo nên hạnh phúc mà nó vốn bắt nguồn từ sự phát triển nội tâm, chứ không dựa vào các yếu tố bên ngoài. Thực vậy, mặc dù kiến thức giúp chúng ta hiểu biết tường tận và chính xác về các hiện tượng ngoại giới là một thành tựu to lớn, nhưng sự thúc đẩy giới hạn vào việc theo đuổi nó thay vì mang đến hạnh

phúc lại có thể gây tai hại. Nó có thể khiến chúng ta không tiếp xúc được với thực tại rộng lớn hơn của kinh nghiệm con người, và đặc biệt sự lệ thuộc vào người khác.

*(Ethics For The New Millennium)*

## 73. PHẬT GIÁO CHỦ TRƯỞNG CÁ NHÂN TẠO TÁC

Trong nhiều tôn giáo, Phật giáo được xem như đạo vô thần, vì không chấp nhận đấng tạo hóa hay Thượng đế. Trái lại Phật giáo chủ trương tự cá nhân tạo tác, nghĩa là do hành động con người đã tạo nên chính cuộc sống của mình. Trong tinh thần này, Phật giáo được hiểu như không phải tôn giáo mà là môn khoa học về tâm linh.

*(Universal Responsibility and The Good Heart)*

## 74. QUÁN CHIẾU

Để quán chiếu bản chất bên trong, chúng tôi nghĩ nên để dành thời gian ngồi tĩnh lặng và thẩm sát thế giới bên trong chúng ta. Điều này sẽ hữu ích. Khi một người quá sân hận và chấp thủ thì chính lúc thiền quán đó nên hỏi lại mình rằng: “Cái gì là chấp thủ? Cái gì là bản chất của sân giận?”

*(The Path to Tranquility, 41)*

## 75. QUÁN CHIẾU TRONG HOÀN CẢNH CĂNG THẲNG

Khi chúng ta cảm thấy quá sân hay quá tham. Thì người quá tham sân đó dường như cần sự giúp đỡ?

Khi chúng ta quán chiếu các pháp dường như quá căng thẳng. Chúng ta sẽ thấy rằng chúng dường như tồn tại trong chính chúng.

Tuy nhiên, không có gì tồn tại trong cách này. Mọi điều tùy thuộc vào nhân, duyên của nó và tùy thuộc cách mà chúng ta nhận thức chúng.

Khi chúng ta phản ứng quá mạnh, chúng ta sẽ thấy chúng ta mất cái nhìn như thật về con người và các pháp là tùy thuộc lẫn nhau.

Chúng ta cố gắng quán chiếu để giảm tâm tham và sân. Khi chuyển hóa được tâm niệm tham và sân thì chúng ta từ từ sẽ cởi bỏ những chấp thủ của mình. Từ ngày chúng ta sanh ra đến nay, chúng ta gặp rất nhiều tai họa từ tham sân. Đây là cách loại trừ, ít nhất là giúp biến mất những chướng ngại trên đường chúng ta đi tìm hạnh phúc.

*(How To Be Compassionate, 41)*

#### 76. QUÁN CHIẾU VỀ SÂN GIẬN

Sân giận tạo nên lời lẽ và thành động thô tháo khiến không khí không vui. Sân giận không cần thiết và không có giá trị. Ngay cả một sân giận nhỏ cũng có khả năng tạo nên hậu quả lớn.

*(How To Be Compassionate, 58)*

#### 77. QUÁN SÁT TÂM

Lịch sử thế giới đơn giản là sự tập hợp, ghi chép các kết quả về những tư tưởng thiện và ác của loài người. Tôi nghĩ điều này là rõ ràng như vậy. Khi đọc lịch sử, chúng ta nhận thấy rằng nếu muốn có một tương lai tốt đẹp và hạnh phúc hơn, chúng ta cần quán sát tâm của mình hiện nay để tu tập hầu gặt kết quả lành cho ngày mai.

*(The Compassionate Life)*

#### 78. QUAN TÂM SỰ CÔNG BẰNG VÀ CHÂN LÝ

Theo kinh nghiệm cá nhân trong những chuyến công du ngoại quốc, tôi được yêu cầu thuyết giảng về hoà bình và từ bi trước cử tọa đoàn, thường vượt quá số ngàn thính chúng. Tôi không tin khoảng bốn mươi hay năm mươi năm về trước, các đề tài đó được lôi cuốn hấp dẫn số đông người như thế. Những tiến triển này chứng tỏ số đông loài người chúng ta ngày càng quan tâm nhiều hơn đến các giá trị căn bản như sự công bằng và chân lý.

*(Ethics for the New Millennium)*

#### 79. QUÂN BÌNH

Phần đông con người chú trọng nhiều đến những tiến bộ văn minh vật chất và xao lãng các giá trị đạo đức tâm linh. Cho nên, chúng ta cần giữ quân bình giữa đời sống vật chất ngoại giới và tinh thần thuộc nội tâm. Các đức tính tốt của chúng ta có thể nói là những giá trị luân lý nhân bản của con người. Chúng ta nên phát triển và bảo vệ các hành động thiện đó cũng như chia sẻ, mang những điều phúc lợi này đến giúp đỡ cho tất cả chúng sanh. Chúng ta nên tôn trọng quyền làm người của mọi kẻ khác. Do đó, chúng ta cần ý thức rằng sự an lạc và hạnh phúc tương lai của chúng ta tùy thuộc vào nhiều người khác trong xã hội chúng ta đang sống.

*(An Open Heart)*

#### 80. SÁNG SUỐT

Sự nhận thức sâu xa và sáng suốt về nguyên nhân gây ra những khó khăn trong đời sống hiện nay có thể giúp

chúng ta cãi đũa được không khí sinh hoạt trong gia đình. Thực vậy, đôi lúc vì một sự hiểu lầm, xích mích nhỏ nhỏ sẽ gây nên trận cãi vả ồn ào giữa vợ và chồng hay giữa cha mẹ và con cái. Nếu chúng ta nhận xét vấn đề một cách phiến diện và nóng nảy sẽ dẫn đến sự tranh chấp gây gổ và có thể đưa nhau ra tòa ly dị. Tuy nhiên khi chúng ta bình tĩnh sáng suốt, chúng ta sẽ giải quyết mọi bất hòa dễ dàng qua sự thông cảm, khoan dung và tha thứ.

*(An Open Heart)*

### **81. SỐNG VỚI TÂM XẢ**

Vượt thoát ra khỏi lòng hận thù và tức giận, chúng ta có thể xử lý mọi tình huống có kết quả tốt hơn nhiều. Nếu chúng ta tiếp xúc mọi việc với tâm xả, chúng ta sẽ nhìn thấy vấn đề một cách rõ ràng hơn và từ đó giúp chúng ta áp dụng phương pháp tốt nhất để giải quyết vấn đề. Ví dụ, nếu một đứa bé đang làm một hành động gì đó gây nguy hiểm cho chính nó và mọi người như là chơi với những que diêm, thì chúng ta có thể trừng phạt nó. Khi chúng ta trừng phạt như vậy, một điều rất có thể xảy ra là đứa bé sẽ không phản ứng sự tức giận của chúng ta mà đáp lại là bé ý thức sự khẩn cấp và lo ngại của chúng ta.

*(An Open Heart)*

### **82. SỰ BỎ QUÊN NỘI TÂM CỦA CHÚNG TA**

Hẳn nhiên, chúng ta có thể kể ra rất nhiều khuynh hướng tiêu cực trong một xã hội tân tiến. Không có gì nghi ngờ về sự leo thang mỗi năm của các vụ giết người, bạo động và hãm hiếp. Thêm vào đó, chúng ta thường xuyên

nghe nói các câu chuyện sách nhiễu tình dục hay bóc lột ngay trong gia đình và cộng đồng rộng lớn hơn và con số gia tăng của giới trẻ nghiện ngập hút xì ke và uống rượu cũng như tỷ lệ rất lớn của những cuộc ly dị đã ảnh hưởng đến trẻ em như thế nào.

Ngay cả trong cộng đồng ly hương bé nhỏ của chúng tôi cũng không thoát khỏi ảnh hưởng của các tệ nạn đó. Chẳng hạn trước đây tự tử là điều hầu như không thấy xảy ra ở xã hội Tây Tạng nhưng gần đây lại có một hoặc hai thảm kịch loại đó, ngay cả trong cộng đồng ly hương của chúng tôi. Cũng thế, mặc dù thế hệ trước đây nghiện ngập ma túy không có trong giới trẻ Tây Tạng, giờ đây thì chúng tôi đã có vài trường hợp – hầu hết xảy ra tại các nơi hấp thụ nếp sống đô thị tân tiến.

Tuy nhiên, các vấn đề trên không như các nỗi khổ bệnh, lão và tử là những điều có tính cách thiên nhiên không sao tránh được. Chúng không đến từ sự thiếu hiểu biết. Khi suy nghĩ tận cùng, chúng ta nhận thấy rằng tất cả đều là vấn đề đạo đức. Mỗi trường hợp đều phản ánh sự hiểu biết của chúng ta về điều gì đúng hay sai, tích cực hoặc tiêu cực, thích đáng hay không thích đáng. Nhưng vượt lên trên đó, chúng ta có thể chỉ thẳng vào một điều hết sức căn bản: sự bỏ quên điều mà tôi gọi là nội tâm của chúng ta.

*(Ethics For The New Millennium)*

### **83. SỰ KHIÊM TỐN CỦA MẸ TERESA**

*Ngài nói Bồ Tát là những vị phục vụ người khác. Vậy mẹ Teresa được giải Nobel hòa bình cũng là một bồ tát?*

Tôi gặp mẹ Teresa năm 1988 tại phi trường Delhi. Mẹ rất khiêm tốn, đã tạo một ấn tượng đặc biệt cho tôi. Đúng về quan điểm Phật giáo, mẹ là một vị bồ tát lớn, một mẫu con chiên của Thiên Chúa sống hết lòng vì người khác, đặc biệt cho những người nghèo khổ. Có thể nói tôi cũng không có khả năng làm giống như mẹ.

*(Path of Wisdom, Path of Peace, 76)*

#### **84. SỰ QUÁ LO LẮNG SẼ KHÔNG GIÚP ĐƯỢC GÌ**

Nếu chúng ta lo lắng sắp xếp cho một việc gì đó thì không có lý do gì để tuyệt vọng. Nhưng nếu không có điều gì giúp cho thay đổi sự tình thì sự tuyệt vọng cũng không giúp ích gì. Tại sao chúng ta lo lắng nếu vấn đề đó được giải quyết? Nếu đó là một giải pháp thì chúng ta không nên sợ. Nếu cái đó không thể giúp thay đổi vấn đề thì chúng ta nên để qua một bên. Quá lo lắng chỉ làm chúng ta tổn sức lực của mình, có hại, vô dụng. Tôi thường theo quy luật hy vọng cho điều tốt và chuẩn bị cho điều tệ xảy ra.

Nói chung, đạo Phật tin vào nghiệp và luật nhân quả. Khi chúng ta trải qua đau khổ, thất bại, điều này giúp cho ta có kinh nghiệm của sự thất bại và chúng ta có trách nhiệm với nghiệp này. Suy nghĩ như vậy sẽ hữu ích cho ta trong sự không còn lo lắng và tuyệt vọng nữa. Chúng ta được quyền hy vọng nhiều điều. Khi một hy vọng không thực hiện được thì đây là một tai họa. Có nhiều khả năng xảy ra trong đời sống và có những ước mơ khác được thành tựu. Nếu chúng ta đặt tất cả trứng vào một cái sô thì khi sự thất bại đến sẽ tạo cho ta một sự tuyệt vọng và đau

buồn ghê gớm. Nhiều người đã tự tử vì điều này. Tuy nhiên với sự suy tư chính chắn thì chúng ta không nên quá thất vọng hay quá lo lắng.

*(Path of Wisdom, Path of Peace, 118-9)*

#### **85. SỰ TĨNH LẠNG LÀ CỘI NGUỒN HẠNH PHÚC**

Nhưng nếu tìm hiểu sâu xa hơn, chúng ta nhận thấy rằng ba thứ này – tài sản, bạn bè và ngay cả thể xác của chính mình – không phải một trăm phần trăm là cội nguồn hạnh phúc của chúng ta. Đôi khi tài sản của quý vị đã tạo nên buồn phiền cho các bạn; vì bạn bè mà chúng ta gặp những sự khó khăn, và do có thân thể mà quý vị phải chịu nhiều đau đớn. Giả sử ngay cả những điều này là nguồn gốc mang lại hạnh phúc cho các bạn thì chúng cũng không phải luôn luôn hoàn toàn. Chúng có thể bao gồm chỉ một phần, nhưng chắc chắn không phải là một trăm phần trăm hạnh phúc của chúng ta.

Trái lại, sự thanh tịnh hay tĩnh lặng nơi tâm là cội nguồn hạnh phúc rất quan trọng. Hầu như chắc chắn nếu tâm ta thanh tịnh thì sự an lạc sẽ phát sanh. Kẻ thù bên ngoài, dù mạnh mẽ cách mấy cũng không thể đánh phá trực tiếp vào tâm tĩnh lặng của chúng ta. Vì nó là vô sắc (không có hình tướng). Nguồn hạnh phúc hay sự an lạc tối thượng này chỉ có thể hủy diệt bởi chính sự giận dữ của chúng ta. Cho nên, kẻ thù và người địch thực phá hủy sự an bình của quý vị chính là lòng sân hận.

*(Worlds in Harmony)*

## 86. SỰ THIẾU CÂN XỨNG GIỮA VẬT CHẤT VÀ TU TẬP

Trong các nước chậm tiến thuộc “Thế giới Thứ Ba”, đủ loại bệnh tật bộc phát rất nhiều do đời sống thiếu điều kiện vệ sinh. Trái lại, các xã hội kỹ nghệ ở đô thị, chúng ta thấy nhiều thứ bệnh khác xuất hiện do tình trạng nhiễm ô môi sinh. Ngoài ra, còn có các bệnh tạo nên do thần kinh bị căng thẳng. Tất cả điều ấy cho thấy có những lý do vững chắc để nghĩ rằng có mối liên hệ giữa sự đề cao quá mức không cân xứng về các tiến bộ vật chất bên ngoài với sự thiếu hạnh phúc, lo âu và bất mãn của xã hội tân tiến.

*(Ethics For The New Millennium)*

## 87. SỰ THÔNG CẢM

Khi chúng ta nhìn xung quanh mình, ngôi nhà chúng ta đang ở, con đường mà chúng ta đi, quần áo chúng ta mặc, thực phẩm mà chúng ta ăn, chúng ta phải hiểu rằng tất cả các thứ này đều do mọi người làm ra. Không có cái gì tồn tại cho chúng ta thụ hưởng và sử dụng mà không xuất phát từ lòng tốt của nhiều người vô danh đã giúp chúng ta. Khi chúng ta suy nghiệm theo cách này, lòng cảm mến của chúng ta đối với mọi người sẽ phát triển, sự thông cảm và gần gũi với họ cũng tăng lên.

*(An Open Heart)*

## 88. SỨC MẠNH CỦA TÂM LỰC

Thái độ căn bản của ta đối với đau khổ rất khác hẳn với cách chúng ta kinh nghiệm nó. Ví dụ như có hai người đau khổ trước một căn bệnh ung thư giống nhau. Điểm khác biệt duy nhất giữa hai bệnh nhân là cái nhìn của họ

về bệnh trạng. Một người nhìn như điều gì phải chấp nhận và nếu có thể chuyển đổi thành cơ hội để phát triển một sức mạnh nội lực. Một người lại phản ứng trước hoàn cảnh của mình với nỗi sợ hãi, buồn phiền và lo lắng cho tương lai. Mặc dù trên phương diện thể xác không có gì sai khác giữa hai người trong nỗi đau khổ của họ, nhưng lại có sự khác biệt sâu xa trong kinh nghiệm về cơn bệnh của mỗi người. Trong trường hợp sau, ngoài sự đau đớn thể xác, lại còn thêm sự khổ đau tinh thần.

*(Ethics for the New Millennium)*

## 89. TÁN THÁN PHÁP MÔN NIỆM PHẬT

Có hai vị Lạt-Ma là Ajo và Reto cùng theo học một thầy. Reto là một học giả tinh thông Kinh điển, có thể giảng giải, trích dẫn hầu như tất cả sách vở một cách dễ dàng, trong khi Ajo chỉ chuyên tâm Lễ Bái và Thiền Định. Lạt Ma Reto ghi danh vào Đại Học Drepung, tốt nghiệp thủ khoa, trở nên một Pháp Sư nổi tiếng của Tây Tạng, trong khi Lạt Ma Ajo vẫn ẩn tu tại làng Chumbi. Sau nhiều năm không gặp nhau, một hôm Pháp Sư Reto có dịp công du qua làng cũ. Nhớ đến người huynh đệ đồng môn, ông ghé lại ngôi chùa xưa thăm hỏi. Gặp nhau cả hai đều mừng rỡ chuyện trò vui vẻ, Reto bèn hỏi Ajo đã tu học đến đâu. Lạt Ma Ajo thành thật thưa rằng: “Bao năm nay chỉ chuyên tụng một bộ Kinh A Di Đà mà thôi”. Pháp Sư Reto lắc đầu than cho chú em quê mùa hủ lậu, Kinh điển thiên kinh vạn quyển không đọc mà chỉ đọc tụng có một bộ Kinh tâm thường mà gần như ai cũng biết. Reto bèn

giảng giải cho Ajo một hồi về những pháp môn cao siêu cho đến tận khuya mới đi ngủ.

Vừa chợp mắt ít lâu, ông đã giật mình tỉnh giấc vì thấy ánh sáng ở đâu chói loà cả một vùng. Ánh sáng này phát ra từ phía chánh điện ngôi chùa nên ông ngạc nhiên rời trú phòng bước ra xem thế nào.

Ông thấy Lạt Ma Ajo đang chấp tay đánh lễ, trì tụng Hồng Danh Đức Phật A Di Đà nhưng quanh ông này hào quang sáng rực cả chánh điện. Ông thấy trong hào quang đó có một ao sen lớn bằng các thứ ngọc báu với những lâu đài, dinh thự toàn bằng vàng. Ngoài ra, còn có những giống chim lạ cất tấu lên những điệu nhạc hoà nhã, vi diệu nghe như tiếng giảng Kinh, rồi trời đổ mưa hoa, những bông Mạn Đà La rơi xuống ao báu toả ánh sáng khắp nơi. Pháp sư Reto nín thở theo dõi cho đến khi Lạt Ma Ajo trì tụng xong bộ Kinh A Di Đà thì linh ảnh đó mới biến mất. Quá xúc động, Reto vội bước vào hỏi làm sao Ajo lại có được thần thông như vậy. Lạt Ma Ajo cho biết ông không hề có thần thông gì cả mà chỉ chuyên tâm trì tụng sáu chữ Hồng Danh mà thôi.

Lạt Ma Reto lại hỏi: “Nhưng ta thấy hào quang sáng ngời trong chánh điện và những linh ảnh lạ lùng. Chắc chắn chú phải có những phương pháp tu luyện gì nữa chứ?”

Lạt Ma Ajo cho biết không hề áp dụng một phương pháp gì ngoài việc gìn giữ Thân-Khẩu-Ý cho thật thanh tịnh, trang nghiêm để trì tụng Hồng Danh Phật A Di Đà mà thôi.

- Làm sao có thể như vậy được? Như ta đây lâu thông Kinh điển, tu tập bao năm nay mà đâu đã có kết quả gì? Lạt Ma Reto thắc mắc.

- Có lẽ huynh chỉ đọc văn giải nghĩa để thoả mãn trình độ trí thức giỏi biện luận như một nhà thông thái mà thiếu hành trì, không chí thành cung kính, đọc Kinh còn nghi ngờ, chỉ trọng về Lý Tánh mà không chuộng sự tu dưỡng Thân-Tâm chẳng? Như em đây thì chuyên tâm tin tưởng vào lời khuyên dạy của Chư Phật, tin rằng có cõi Tây Phương Cực Lạc, tin vào Đại Nguyện của Phật A Di Đà và tha lực tiếp dẫn của Ngài, rồi chí thành nguyện cầu sẽ được sinh sang cõi nước Cực Lạc (Tín-Nguyện-Hạnh). Pháp Sư Reto bưng tỉnh vội vã chấp tay đánh lễ người em đã khai ngộ cho mình. Ông trở về Lhasa trình bày sự việc cho Đức Đạt Lai Lạt Ma, rồi xin từ chức Pháp Sư về nhập thất tu Thiền trong dãy Tuyết Sơn.

Đức Đạt Lai Lạt Ma truyền lệnh cho xây một ngôi Chùa nguy nga rộng lớn để xứng đáng với công đức tu hành của một vị Cao Tăng và phong cho Lạt Ma Ajo chức Hoà Thượng (Rinpoche). Tuy nhiên, Hoà Thượng Ajo không thích việc có một ngôi chùa riêng như vậy, ông chỉ muốn tiếp tục sống trong ngôi chùa nhỏ bé nơi thung lũng Chumbi mà thôi. Vị quan trông coi việc xây cất lấy làm lạ bèn hỏi tại sao, thì Ngài cho biết dù chùa cao to đẹp đẽ, dù cung vàng điện ngọc cũng chỉ là hình thức bên ngoài, hữu sinh hữu hoại, nay còn mai mất, không thể so sánh với cảnh giới của cõi Cực Lạc được.

Sau cùng, người ta đành mời Ngài về trụ trì Chùa Tse Cholin, một ngôi chùa lớn trong vùng, vì vị trụ trì tại đây đã qua đời trước đó ít lâu. Hoà Thượng Ajo nhận lời quản trị ngôi chùa này nhưng vẫn tiếp tục sống tại ngôi chùa nhỏ bé cũ gần đó, vì ông biết rằng vị trụ trì Tse Cholin sẽ Hoá Thân trở lại đây trong một thời gian không lâu nữa. Theo Hoà Thượng Ajo, thì Đức Phật đã chỉ dẫn rất nhiều Pháp môn khác nhau, các đệ tử tùy theo căn cơ trình độ lãnh hội mà tu hành được giải thoát. Tuy nhiên vì biết vào thời Mạt Pháp (Kali Yuga), chúng sanh nghiệp sâu, trí mỏng khó có thể trông cậy vào tự lực cá nhân mà giải thoát, nên Đức Phật đã truyền dạy riêng một phương pháp giản dị là Pháp môn Niệm Phật cầu Vãng Sanh. Pháp môn này giản dị mà công năng vô cùng mầu nhiệm, bất khả tư nghì, vì ngay như Đức Di Lặc chỉ còn một kiếp nữa sẽ thành Phật mà ngày đêm sáu thời còn đánh lễ, trì niệm Hồng Danh Chư Phật.

Theo Hoà Thượng Ajo, thì cách trì tụng Hồng Danh phải đặt căn bản trên sự chí thành, khẩn thiết thì mới được Cảm Ứng. Dù làm đúng các Nghi thức nhưng tâm không thành thì khó có kết quả gì, tóm lại vấn đề trọng yếu vẫn là ở Tâm. Ngài chỉ phương pháp Quán Tưởng, là lúc nào cũng giữ trong Tâm hình ảnh của Đức Phật A Di Đà và cảnh giới cõi Cực Lạc mà trong đó bất cứ thứ gì cũng phát ra hào quang sáng chói, nơi mà tiếng gió thổi, chim hót, lá cây rụng cũng phát ra những Diệu Âm. Ngài cho biết làm sao để lúc Đi-Đứng-Nằm-Ngồi cũng đều chú tâm vào hình ảnh Đức Phật A Di Đà cho đến lúc thật thuần thục, không

thấy có mình là Người Niệm Phật và Phật là một vị mà mình đang Niệm, chỉ có một ánh sáng vô tận, vô lượng chiếu soi. Niệm đến chỗ Vô Niệm, cho đến Nhất Tâm Bất Loạn, thì sẽ được cảnh giới bất khả tư nghì. Hoà Thượng Ajo cho biết sáu chữ Hồng Danh A Di Đà Phật có một oai lực vô cùng rộng lớn với những Mật nghĩa sâu xa, mà chỉ có Phật với Phật mới hiểu rõ cùng tận mà thôi. Phật A Di Đà là Pháp giới tàng thân, bao nhiêu công đức của Chư Phật trong mười phương pháp giới, nơi một Đức Phật A Di Đà đều đầy đủ cả. A Di Đà có nghĩa là nguồn sáng vô tận (Vô Lượng Quang), tuổi thọ vô lượng (Vô Lượng Thọ); hay nói theo nghĩa khác là bao gồm toàn thể không gian (ánh sáng) và thời gian (tuổi thọ) tượng trưng cho chân lý tuyệt đối bất khả tư nghì.

*(Lama Anagarika Govinda, Nguyên Phong chuyển ngữ).*

### **90. Ngài có sự khuyên bảo tổng quát nào cho những hành giả ở Tây Phương không?**

Điều quan trọng là phải suy nghĩ thật kỹ lưỡng trước khi tham dự vào một truyền thống tâm linh. Một khi đã tham gia rồi, quý vị phải gắn bó với nó. Đừng làm như một người thử thức ăn trong tất cả những nhà hàng khác nhau nhưng chẳng bao giờ thật sự ngồi xuống để thưởng thức một buổi ăn. Hãy suy nghĩ một cách cẩn thận trước khi tiếp nhận một sự thực hành; rồi thì theo đuổi xuyên suốt nó. Với cách này quý vị sẽ đón nhận một số kết quả nào đấy từ việc thực tập này, ngay cả chi dành một ít thời gian mỗi ngày. Trái lại, nếu quý vị cố gắng để theo đuổi

tất cả những phương pháp thực tập khác nhau thì quý vị sẽ không đi đến đâu.

## 91. TÁNH PHẬT

Thêm nữa, sự nhận thức rõ về lời Phật dạy mọi chúng sanh đều có Phật tánh hay đời này sanh ra được làm thân người là một điều vô cùng phước báu cũng như cuộc sống là vô thường sẽ giúp chúng ta nỗ lực tinh tấn tu hành để mong được giải thoát luân hồi sanh tử.

*(Live In A Better Way)*

## 92. TÂM AN LẠC

Sự bình an trong tâm là chìa khóa: Khi tâm của bạn an lạc, những vấn đề khó khăn bên ngoài không thể gây ảnh hưởng, tạo phiền não cho bạn được. Với tâm định tĩnh và sáng suốt như vậy sẽ giúp bạn dễ dàng giải quyết thành công những cuộc khủng hoảng rắc rối và duy trì được nguồn an lạc hạnh phúc ở nội tâm. Đó là điều rất quan trọng. Khi tâm bạn không an lạc thì đời sống vật chất của bạn dù có đầy đủ tiện nghi, giàu sang phú quý cách nào, bạn vẫn luôn luôn cảm thấy lo âu và đau khổ.

*(The Policy of Kindness)*

## 93. TÂM BÁT AN

***Làm sao con người có thể khắc phục được tâm bất an và sợ hãi?***

Cách hay nhất là trước khi làm việc gì, chúng ta nên nghĩ đến hậu quả của nó. Thông thường khi gặp một việc xấu, chúng ta cho đó là điều rủi và lúc việc tốt xảy đến,

chúng ta nói rằng đó là điều may. Thực ra, nếu bảo rằng do điều rủi với may thì hoàn toàn không đúng mà hành động của chúng ta còn chi phối bởi luật nhân quả. Tùy theo nhân thiện hay ác gây ra mà chúng ta sẽ gặp điều tốt hay xấu, may hoặc rủi, thành công hay thất bại. Ngoài ra, theo Phật giáo còn do hành động hay nghiệp báo của chúng ta gây ra trong quá khứ. Phương cách khác để diệt trừ tâm lo sợ là chúng ta tự hỏi người đang sợ hãi là ai, có thực không? Ta đang ở đâu? Ta là ai? Bản chất của ta là gì? Ngoài thân xác vật lý hay thay đổi này có cái Ta thực sự không? Suy nghĩ như vậy sẽ giúp tâm bạn bình an không còn lo sợ nữa. Đôi khi do tụng niệm thần chú, cầu nguyện Phật gia hộ, nỗi lo sợ nơi quý vị cũng sẽ tan biến đi.

*(Kindness, Clarity and Insight)*

## 94. TÂM CÓ KHẢ NĂNG NGĂN CHẶN SỰ KHỔ ĐAU CỦA THỂ XÁC

Sức mạnh tinh thần có thể giúp cho nhu cầu sức khỏe thân thể bởi lẽ tâm thức của con người có khả năng ngăn chặn sự khổ đau của thể xác. Giả sử có hai bệnh nhân, cùng một bệnh, cùng nằm một phòng trong một bệnh viện. Một người thì bi quan, lo lắng phiền muộn cho bệnh tật của mình, một người khác thì coi bệnh tật là một thử thách, tinh thần rất lạc quan, xem nhẹ bệnh tật mình đang mang.

Kết quả người có tinh thần lạc quan thì sớm lành bệnh và được xuất viện sớm.

## 95. TÂM LINH

Người ta có thể gọi là “Sự phát triển tâm linh”, nhưng

khi nói “tâm linh” tôi không có ý đề cập đến bất cứ đức tin tôn giáo nào. Khi dùng từ “tinh thần” (spiritual) tôi muốn nói đến các thiện tánh căn bản của con người. Đó là tình thương, sự hy sinh, thành thực, khắc kỷ và sáng suốt được hướng dẫn bởi những ý nghĩ thiện của con người. Tất cả chúng ta đều có các đức tính tốt trên ngay từ lúc mới ra chào đời, chứ không phải trong cuộc sống sau này.

*(Book of Wisdom)*

## 96. TÂM LINH & VẬT CHẤT

Sự tiến bộ vật chất hẳn nhiên quan trọng trong việc thăng hoa đời sống con người. Ở Tây Tạng chúng tôi không chú tâm mấy đến việc phát triển về kỹ thuật và kinh tế, nhưng ngày nay chúng tôi nhận thấy đó là một hành động sai lầm. Cùng lúc, chỉ lo phát triển vật chất mà thiếu phần bồi dưỡng tâm linh cũng sẽ gây nên nhiều vấn đề khó khăn nghiêm trọng. Tại vài quốc gia, người ta chỉ quan tâm đến sinh hoạt vật chất bên ngoài và ít chú trọng đến sự phát triển đời sống tâm linh. Tôi tin rằng cả hai đều quan trọng và cần nên thực hiện song hành với nhau nhằm duy trì sự quân bình tốt đẹp giữa chúng.

*(The Policy of Kindness)*

## 97. TÂM LÝ & CẢM XÚC

Trước đây các nông dân kêu gọi những người thân gia đình giúp đỡ việc trồng trọt gặt hái, ngày nay họ chỉ cần gọi điện thoại đến nhà thầu. Chúng ta nhận thấy đời sống tân tiến được tổ chức cách nào để khiến sự lệ thuộc trực

tiếp với người khác trở thành nhỏ nhất. Tham vọng phổ quát của mỗi người, ít hoặc nhiều, là có một căn nhà riêng, chiếc xe riêng, máy điện toán riêng, vv... để có thể càng độc lập càng tốt. Đây là điều tự nhiên và có thể hiểu được.

Chúng ta cũng có thể nêu ra rằng con người vui hưởng được sự phát triển tự lập, đó là do kết quả của tiến bộ vật chất và kỹ thuật. Thực vậy, con người ngày nay có thể độc lập với người khác nhiều hơn bất cứ lúc nào. Nhưng cùng lúc với sự phát triển ấy lại phát sinh một ý thức rằng tương lai của tôi không còn tùy thuộc vào người chung quanh mà đúng hơn lệ thuộc vào việc làm của tôi hoặc phần lớn tùy thuộc vào chủ nhân của tôi. Điều này lại khiến chúng ta nghĩ rằng, bởi vì người khác không quan trọng cho hạnh phúc của tôi cho nên hạnh phúc của họ cũng không quan trọng đối với tôi. Sự đau khổ tâm lý và cảm xúc phát sinh trong những hoàn cảnh đặc biệt như vậy.

*(Ethics For The New Millennium)*

## 98. TÂM LÝ CÔ ĐƠN

Tâm lý cô đơn là trạng thái thường xảy ra trong mỗi con người. Hàng triệu người hiện đang sống gần gũi chung đụng với nhau tại các thành phố lớn khắp nơi trên thế giới, nhưng có nhiều kẻ vẫn cảm thấy cô đơn. Nhiều người, ngay cả không có lấy một người thân để chia sẻ nỗi vui buồn khi gặp nghịch cảnh khổ đau.

Tôi nghĩ những xúc cảm cô đơn bắt nguồn từ hai nguyên nhân chính. Thứ nhất là hiện nay chúng ta quá

đông đúc. Ngày xưa khi thế giới còn ít người, mỗi cá nhân ý thức sâu sắc hơn là họ đều thuộc vào một gia đình chung của nhân loại, con người hiểu nhau nhiều hơn và sự tương trợ giữa người này với kẻ khác cũng rõ rệt hơn. Ngay cả thời buổi hiện đại, trong các làng nhỏ nơi thôn quê, mọi người đều quen biết nhau, cho nhau mượn dụng cụ và máy móc để làm ruộng và nếu công việc có tầm vóc rộng lớn thì họ hợp lực để cùng nhau làm. Ngày xưa thì người ta hội họp thường xuyên hơn, đi nhà thờ, cầu nguyện chung với nhau. Họ có nhiều dịp để hàn huyên với nhau hơn. Ngày nay địa cầu quá đông đúc, hàng triệu người sống chen chúc trong các thành phố lớn. Người ta có cảm giác mỗi bận tâm duy nhất của họ là làm việc và lãnh lương thế thôi. Mỗi người có một đời sống độc lập. Máy móc hiện đại giúp cho đời sống thường nhật ít bị ràng buộc hơn, vì thế người ta thường có cái cảm giác thật sai lầm là những kẻ chung quanh chỉ giữ một vai trò thứ yếu, không liên quan gì đến sự an vui của chính họ. Tình trạng đó đã đưa đến sự thờ ơ và cảm giác lẻ loi.

Nguyên nhân thứ hai của sự cô đơn là do lối sống trong các xã hội tân tiến nên lúc nào con người cũng bận rộn một cách kinh khủng. Nếu ta mở lời nói với ai, dù chỉ để hỏi một câu «Thế nào, có khoẻ không?» ta cũng có cảm giác đánh mất vài giây đồng hồ quý báu trong cuộc đời mình. Vừa đi làm về ta đã nhào vào tờ báo: «Nào, xem có tin tức gì mới lạ không?» như vậy nhanh và khỏi phiền hơn là đàm luận với một người bạn, mặt thì cười.

Trong một thành phố, ta quen biết nhiều người thì hãy cố chào nhau một lời. Người ta vẫn cứ nghĩ rằng gọi chuyện với nhau là một việc vừa nguy hiểm, bị soi mói, lại vừa không thiết thực. Do đó, người ta tránh né mọi sự giao tiếp và mỗi lần nếu có ai cất lời muốn nói chuyện với ta thì ta lại có cảm giác như là họ muốn tấn công ta, tìm hiểu chuyện này kia để soi mói vậy.

Tình trạng đó dễ làm cho xã hội mất hết tính cách nhân bản và cuộc sống trở thành máy móc. Sáng sớm dậy, ta đi làm. Hết ngày, ta giải trí trong một hộp đêm hay một nơi nào khác.

Ta về trễ, cảm thấy ngầy ngật trong người, lăn vào giường ngủ được vài giờ. Sáng hôm sau, tuy vẫn còn ngái ngủ, đầu óc thần thờ, nhưng vẫn phải đi làm. Có đúng là những người trong thành phố sống theo cách ấy suốt một phần lớn đời họ chăng? Mỗi con người trở thành một bộ phận cơ khí, dù muốn hay không thì cũng phải chuyển động theo một sự vận hành chung như vậy. Đến một lúc nào đó, lối sống ấy sẽ trở thành quá nặng nề và rồi người ta sẽ thu mình trong sự thờ ơ.

Tôi đoán chắc rằng nếu tôi sống trong một thành phố lớn, ở Hoa kỳ chẳng hạn, và nếu như tôi chỉ tiếp xúc với những người địa phương thì dần dần tôi cũng sẽ trở thành giống như họ. Chẳng có cách gì để lựa chọn khác hơn. Có thể tôi cũng sẽ tìm đến các hộp đêm, về nhà trễ. Sáng hôm sau còn ngái ngủ nhưng cũng vẫn phải đi làm. Rồi đến một lúc nào đó, tôi cũng sẽ hoàn toàn quen với lối sống như thế!

Đừng tìm cách để giải trí mỗi đêm. Tan sở thì nên về nhà. Dùng cơm tối trong thanh thân, uống một tách trà hay một thứ uống khác, đọc một quyển sách, nghỉ ngơi và đi ngủ trong thư giãn. Buổi sáng thức dậy sớm. Tôi nghĩ rằng nếu đi làm với một tâm hồn tươi mát và sáng khoái thì cuộc sống sẽ khác hơn nhiều.

Bất cứ ai cũng có thể nhận thấy dễ dàng là cảm tính cô đơn thật không ích lợi và cũng chẳng thú vị gì cả. Mỗi người trong chúng ta nên tìm cách loại bỏ cảm tính ấy. Nó lệ thuộc vào rất nhiều nguyên nhân và điều kiện, vì thế hãy nên tìm cách ngăn chặn nó càng sớm thì càng dễ hơn.

Mỗi gia đình là mỗi tế bào căn bản của xã hội. Do đó, gia đình phải là một nơi mà chúng ta cảm thấy hạnh phúc, sống trong yêu thương và trù mến. Nếu trong gia đình và cả ở trường học mà trẻ nhỏ được dạy dỗ và lớn lên trong bầu không khí như thế, thì sau này khi lớn lên và ra đời chúng sẽ có đủ khả năng để giúp đỡ kẻ khác. Khi gặp một người nào đó lần đầu tiên, chúng vẫn giữ được phong cách thoải mái và ngỏ lời với người ấy mà không sợ sệt gì cả. Chúng sẽ tiếp tục tạo ra một bầu không khí như thế chung quanh chúng và rồi cảm tính cô đơn sẽ bớt đi, không còn như ngày nay nữa.

#### 99. TÂM TĨNH THỨC

Nếu chúng ta có lòng thương thì chính chúng ta trong mỗi ngày, mỗi giờ và giây phút sẽ có an lạc. Ngay cả những người khác như hàng xóm láng giềng và kẻ thù của ta cũng cảm thấy hạnh phúc. Với tâm giận dữ và hận thù,

chúng ta sẽ không có sự bình an. Khi chúng ta nổi cơn nóng giận, vào lúc ấy chúng ta không còn bình tĩnh sáng suốt để suy nghĩ, nhận định biết rõ hành động của mình là đúng hay sai. Nếu quá tức giận đến nổi điên cuồng, chúng ta không thể xét đoán, nhận biết chính xác vấn đề và kẻ thù sẽ lợi dụng cơ hội xen vào để gây rối. Trái lại, nếu thấy một người nào đó đang tạo các hành động xấu ác, chúng ta nên tìm cách ngăn cản họ với tâm không giận dữ và tốt hơn cả là thực hành đức tánh nhân nhục. Chúng ta cần giải quyết sự việc với tâm tĩnh thức để có thể sáng suốt nhận rõ vấn đề.

*(Universal Responsibility and The Good Heart)*

#### 100. TÂM THỨC VI TẾ

Tôi được biết có ít nhất là mười hay mười lăm trường hợp như thế đã xảy ra tại Ấn Độ trong vòng ba mươi năm qua. Đặc biệt trường hợp vị thầy giáo thọ của tôi, sau khi các bác sĩ cho biết rằng ông đã chết thực sự nhưng ông vẫn ở trong tình trạng hôn mê kéo dài đến mười ba ngày. Do vậy mà tôi tin rằng phần tâm thức vi tế nhất luôn luôn tồn tại. Nó có thể tạm thời thay đổi nhưng trường kỳ hiện hữu chứ không bao giờ hủy diệt. Cho nên tâm thức gồm có hai loại: phần thô thiên nương gá vào xác thân con người giả tạm này để sinh tồn hoạt động, nhưng phần vi tế nhất sẽ còn mãi không mất. Và trên căn bản đó mà có sự tái sinh luân hồi.

Bản chất của tâm thức là trung dung hay vô ký. Nó có thể ảnh hưởng bởi tánh thiện hay tánh ác. Lấy ví dụ những

người hay có tánh giận dữ nhất thời. Lúc còn trẻ, tôi cũng thường bị như thế, nhưng không bao giờ kéo dài lâu đến trọn ngày. Nếu bản gốc tâm con người là hoàn toàn ác thì khi chúng ta nổi sân, sự sân hận đó sẽ còn mãi. Nhưng thực tế không phải vậy, vì lúc này chúng ta sân, khi khác lại không. Tâm con người, nguồn gốc cũng không hẳn là hoàn toàn thiện, bằng chứng là nó luôn luôn thay đổi, buổi sáng tâm chúng ta nghĩ chuyện lành và chiều lại tưởng việc ác. Cho nên, đức Phật dạy tâm thức của chúng sanh là trung dung hay vô ký.

*(Live In A Better Way)*

### **101. TẤT CẢ DO TÂM TẠO**

Khi người ta thương thì trong tâm không có sự ghét bỏ. Ngược lại khi trong tâm mình ghét ai đó thì tâm ấy không có chỗ cho sự thương yêu. Bởi vậy, nếu một người luôn luôn thực hành hạnh từ bi, lợi tha thì chắc chắn trong tâm của họ sẽ không có chỗ cho hận thù và ích kỷ. Tất cả đều do tâm tạo. Nên tâm dẫn đầu tất cả mọi pháp là vậy.

### **102. TINH THẦN QUAN TRỌNG**

Nên có sự quân bình giữa sự tiến bộ vật chất và tinh thần, sự thăng bằng thành đạt qua những nguyên tắc xây dựng trên tình thương và lòng từ bi. Tình thương và lòng từ bi là những điều căn bản của các đạo giáo. Tất cả mọi tôn giáo có thể học hỏi lẫn nhau. Mục đích sau cùng của các tín ngưỡng là đào tạo những con người có tình thương. Người đạo đức nên có lòng từ bi, khoan dung và không ích kỷ. Nếu mọi năng lực và ý tưởng của bạn chỉ tập trung

nghĩ đến sự giàu sang và của cải vật chất (tất cả những thứ đó thuộc về thế gian này), nhưng nhiều lắm tôi đa chúng chỉ có thể tồn tại một trăm năm. Và một trăm năm sau thì chúng chẳng còn gì.

*(Ocean of Wisdom)*

### **103. TÌNH THƯƠNG CỦA CÁC BỒ TÁT**

Khi đề cập đến tình thương, nó gồm có hai loại: vị kỷ và lợi tha. Con người nếu chỉ biết yêu thương mình, tự thấy mình là quan trọng hơn kẻ khác và không bao giờ hành động lợi ích cho tha nhân, đó là thứ tình thương ích kỷ, chẳng mang lại hạnh phúc an lạc cho bất cứ ai. Trái lại, tình yêu lợi tha là tình thương rộng rãi bao la. Đó là lòng từ bi của chư Bồ Tát muốn cứu độ tất cả chúng sanh.

Với tâm đại bi, các ngài thường xuyên liên tục hành động giúp đỡ mọi người không chỉ trong nhiều ngày tháng hay năm mà là thời gian vô tận; không phải trong một kiếp, hai hay ba kiếp mà là hàng triệu, vô lượng kiếp. Chư vị Bồ Tát không bao giờ chán nản hay mệt mỏi khi phải phục vụ cứu giúp chúng sanh trong thời gian dài vô hạn như thế; cũng không thối tâm khi nghĩ tới số lượng chúng sanh nhiều không kể xiết mà các ngài cần phải cứu độ cho họ. Nếu không có tâm từ bi rộng lớn thì không ai có thể hành động lợi tha cứu giúp chúng sanh phi thường như vậy.

*(Live In A Better Way)*

### **104. TÔI THƯỢNG LÀ HẠNH PHÚC TINH THẦN**

Một vài người rất giàu, nhưng chúng ta nhận thấy họ thường không có hạnh phúc gì cả. Sự cảm mến, tình

thương và lòng từ bi là những chất liệu hết sức cần thiết cho cuộc sống của nhân loại. Tâm an lạc giúp nhiều cho sức khỏe của chúng ta. Hẳn nhiên các tiện nghi vật chất, thực phẩm và thuốc men cũng mang lại sự lành mạnh cho thân thể con người. Nhưng hạnh phúc tinh thần vẫn là điều quan trọng nhất cho sức khỏe tốt của chúng ta.

*(Live In A Better Way)*

### 105. TOÀN GIÁC

Để giúp mọi người một cách hoàn hảo, chúng ta phải là những bậc giác ngộ hoàn toàn hay phần nào đó của Bồ Tát hạnh. Chúng ta phải chứng ngộ tánh không và lý bất nhị.

*(The Path to Tranquility, 378)*

### 106. TU LÀ GẠN LỘC TÂM

Ngài quan niệm rằng cuộc sống của mỗi chúng ta giống như một ly nước nghiệp đầy vẩn đục. Có người có màu đậm, có người có màu nhạt. Tu học theo giáo lý của Phật Giáo, dù cho là Nam Tông, Bắc Tông hay Mật Giáo đi chăng nữa, nó chỉ có một giá trị duy nhất là gạn lọc tâm của mình để cho ly nước ấy càng ngày càng trong ra. Mỗi một buổi tọa thiền, mỗi một lạy sám hối, mỗi một lời sám hối, mỗi một cành hoa cúng Phật vv... là một công đức để gột rửa tâm thức của mỗi chúng sanh. Điều ấy chúng ta có thể làm trong đời này hay đời kế tiếp. Miễn sao ly nước nghiệp ấy chỉ toàn một màu trắng trong, không còn một chút bợn nhơ, dầu cho đó là một vi tế nghiệp đi nữa cũng không còn.

### 107. TU SĨ PHẬT GIÁO

Là một tu sĩ Phật Giáo theo nhận thức của tôi mọi sự việc đều do tâm. Điều quan trọng là con người cần có lòng từ bi và tình thương yêu đồng loại. Nếu tâm con người biết phát triển theo hướng tốt thì các ngành như chính trị, khoa học hay kinh tế cũng đều tiến bộ mang phúc lợi đến cho mọi người. Một người có thiện tâm sẽ gây ảnh hưởng tốt trong đời sống hằng ngày của họ. Một gia đình nhỏ, dù không có con cái nhưng nếu vợ chồng biết thành thực yêu thương nhau, vẫn có hạnh phúc. Trái lại, trong đại gia đình nhiều người, chỉ một người nổi giận, cả nhà đều cảm thấy buồn phiền, bực bội ngay. Cho dù mỗi ngày quý vị được dùng nhiều thức ăn ngon, xem các phim hay trên màn ảnh vô tuyến truyền hình, các bạn vẫn cảm thấy không có an lạc. Do đó, hạnh phúc con người tùy thuộc nhiều ở tinh thần hơn là vật chất. Mặc dù vật chất là cần thiết nhưng chúng ta phải làm chủ và sử dụng nó một cách hợp lý. Nói một cách khác, trong thời đại khoa học kỹ thuật của thế kỷ hôm nay, con người muốn tránh khổ đau, cần phải có trí tuệ và tình thương hướng dẫn đời sống vật chất của mình.

*(Kindness, Clarity and Insight)*

### 108. TU TẬP

Lúc tôi mới mười lăm tuổi, Trung Cộng đã xâm lăng miền đông Tây Tạng, và trong vòng một năm chính phủ Tây Tạng chỉ định tôi phải điều hành mọi công việc quốc gia. Đây là thời kỳ khó khăn nhất khi tôi nhận thấy nền tự

do độc lập của đất nước chúng tôi bị chà đạp và năm 1959 tôi bắt buộc phải trốn thoát rời khỏi thủ đô Lhasa trong đêm tối. Trong thời gian lưu vong sống tại Ấn Độ, hằng ngày chúng tôi phải đối đầu với nhiều vấn đề khó khăn từ nhu cầu tìm cách thích nghi với khí hậu địa phương đến việc tái lập các cơ sở giáo dục và văn hóa cho dân chúng tị nạn Tây Tạng. Nhờ tinh thần tu tập đã giúp tôi có quan điểm làm cách nào để có thể giải quyết mọi vấn đề mà không đánh mất nhận thức rằng tất cả chúng ta là con người đang bị hướng dẫn lầm lạc bởi những ý tưởng sai quấy, ngõ hầu đoàn kết lại trong việc mưu tìm lợi ích chung và sẵn sàng cải thiện cuộc sống của chúng ta.

*(How To Practice The Way To A Meaningful Life)*

#### **109. TU TẬP PHẬT GIÁO TÂY TẠNG**

Pháp tu của Phật Giáo Tây Tạng có thể được thực hiện ở Hoa Kỳ?

Điều quan trọng là nắm lấy tinh hoa của Phật giáo Tây Tạng. Phật giáo Tây Tạng cũng có nhiều hệ phái, phương pháp tu khác nhau nhưng tất cả đều lợi ích. Cùng lúc nắm lấy truyền thống để tu tập thì cũng phải uyển chuyển thay đổi theo hoàn cảnh mới ở Mỹ. Cũng thế trong quá khứ, khi một tôn giáo từ bản địa đến một vùng đất mới thì mang theo truyền thống tinh hoa, khi đến đất mới, Phật giáo sẽ phát triển và uyển chuyển theo văn hóa của đất nước đó. Một số phải giữ theo truyền thống Tây Tạng. Đây là trách nhiệm của các vị.

*(Ocean of Wisdom, 65)*

#### **110. TÙY THUỘC Ý CHÍ**

Con người cảm thấy cuộc sống hạnh phúc hay đau khổ là tùy thuộc vào ý chí và tinh thần chịu đựng mạnh hay yếu của chính mình. Phần đông mọi người không thể khắc phục vượt qua, có khi suốt cả ngày đêm phải đối đầu với cảnh khổ nghiệt ngã. Nhưng nếu chúng ta có thể nhẫn nhục chấp nhận và biết lợi dụng cuộc sống khó khăn đó để tu tập, chuyển đổi nội tâm của mình thì kết quả rất là tốt. Do đó, nếu xét thấy hoàn cảnh bất lợi có thể thay đổi được thì không cần phải bận tâm. Nhưng nếu không thể cải thiện thì cũng chẳng nên lo âu, vì dù lo lắng cách mấy chúng ta vẫn không thể giải quyết được việc gì cả.

*(The Joy of Living and Dying in Peace)*

#### **111. TỰ CHUỐC LẤY BUỒN PHIÊN**

Khi có tâm trạng buồn chán, thất vọng; chúng ta nên tạo nơi cơ hội thuận lợi để cải thiện hoàn cảnh bi quan của mình. Nếu gặp người đối xử bất công với mình, chúng ta nghĩ nếu có thể chịu đựng được mà không thiệt hại gì lắm thì tốt hơn chúng ta nên vui vẻ chấp nhận. Trường hợp nếu nhận thấy hành động như vậy bất lợi thì chúng ta nên suy xét lại vấn đề với sự bình tĩnh sáng suốt chứ không phải bởi lòng sân hận của mình. Tôi nghĩ hành động với lòng phần nộ và giận dữ, chính chúng ta sẽ chuốc lấy buồn phiền nhiều hơn là kẻ khác đã gây ra sự khó khăn cho mình.

*(An Open Heart)*

#### **112. TỰ TẠI**

Nếu chúng ta không để ý gì đến lòng dạ xấu xa của

anh bạn hàng xóm, tâm chúng ta sẽ cảm thấy an lạc và hạnh phúc; nhờ vậy mà sức khỏe của chúng ta vẫn tốt, tánh tình vui vẻ và có nhiều bạn sẽ đến thăm. Do đó, cuộc sống của chúng ta ngày càng thành công. Nhìn chúng ta an nhiên như thế, anh bạn láng giềng chắc không khỏi bực mình. Tôi nghĩ rằng đây là phương cách khôn ngoan nhất để đáp lại tâm địa xấu muốn quấy rầy của anh hàng xóm. Tôi không nói đùa đâu. Trong vấn đề này, tôi có rất nhiều kinh nghiệm, khi gặp nghịch cảnh chướng duyên, tôi thường cố gắng xem như không có việc gì xảy ra. Tôi tin rằng thực hành được như vậy rất hữu ích cho chúng ta. Chúng ta đừng nghĩ rằng lòng tha thứ và tánh nhẫn nhục là dấu hiệu của sự yếu hèn. Trái lại, theo tôi, chúng là tượng trưng cho sức mạnh của đạo đức.

*(An Open Heart)*

### **113. TƯ TƯỞNG XẤU LÀ KẼ THÙ CỦA CHÚNG TA**

#### ***Tư tưởng xấu từ đâu đến?***

Trong Phật giáo có nhiều cách giải thích về tâm xấu của con người. Thói xấu do ảnh hưởng kiếp trước, do ảnh hưởng của những người xung quanh khiến chúng ta mất đi lòng tin căn bản của con người.

Kẻ thù thật của chúng ta là những tư tưởng xấu. Chúng ta có thể chạy thoát những kẻ thù bên ngoài nhưng sân giận và oán thù là kẻ thù trong tâm vẫn ở trong tâm dù ta có khóa cửa lại rồi. Khi chúng ta có những tư tưởng tiêu cực, chính chúng ta hại chúng ta trước nhất. Tôi nhớ có

một lần tôi sửa cái đồng hồ. Mặc dù sửa đồng hồ là sở thích của tôi, nhưng khi tôi thất bại vài lần sửa nó thì tôi bèn quăng nó và đập bể các vật khác.

Thường chúng ta thích nhìn lỗi người khác mà không nhìn lỗi mình. Đây cũng là kẻ thù trong tâm. Nuôi kẻ thù trong tâm thì điều thiện khó tăng trưởng. Hiểu như vậy thì kẻ thù bên trong bớt làm giặc và chúng ta đừng nuôi chúng. Mặc khác, kẻ thù bên ngoài hôm nay thỉnh thoảng trở thành bạn tốt của chúng ta trong ngày mai. Trong kinh nghiệm sống, tôi thường được học nhiều hơn từ những người mà tôi xem là kẻ thù.

*(Path of Wisdom, Path of Peace, 128)*

### **114. TỶ PHÚ VẤN CHƯA HẠNH PHÚC**

Thực vậy, sự phát triển, tiến bộ về mặt vật chất không chưa đủ để mang lại hạnh phúc cho con người. Lý do rất giản dị, vì con người không phải là sản phẩm của máy móc mà còn có đời sống tinh thần. Bởi vậy, chúng ta phải cần đến những điều khác hơn ngoài thế giới vật chất bên ngoài để có được hạnh phúc.

Điều quan trọng nhất trong cuộc sống của con người là tình thương. Thiếu tình thương, con người không thể có hạnh phúc chân thật. Nếu chúng ta muốn có một đời sống, một gia đình, một người bạn hàng xóm và một quốc gia hạnh phúc hơn thì bí quyết thành công hoàn toàn nằm ở trong tâm con người. Dù cho dân số năm tỷ người hiện đang sống trên trái đất này trở thành triệu phú hết, nhưng

thiếu vắng sự an lạc nội tâm thì con người vẫn không thể có sự bình an và hạnh phúc lâu dài.

*(Live In A Better Way)*

### 115. THAM LÀ NGUỒN GỐC CỦA MỌI TỘI ÁC

***Chúng con thường nghe nói là không thể tránh khỏi nhân quả nhưng chúng con cảm thấy khó để làm điều tốt và tránh điều ác?***

Chúng ta phải quán những nguyên nhân tạo ác sâu sắc trong lòng chúng ta. Ngay lúc chúng ta để cho những năng lực ác thống lãnh, tức chúng ta đã tích lũy nghiệp xấu và hại chúng ta. Chỉ một lý do này thôi, chúng ta phải luôn luôn nỗ lực duy trì năng lực thiện trong chúng ta.

Phật dạy, hầu hết các điều xấu đến từ gốc tham lam muốn sở hữu tài vật hay tình cảm gì đó. Chính tâm tham này dẫn đến hành động xấu và cuối cùng là chiến tranh. Chúng ta không nên để những tham sân si đầu độc mình. Tất cả những khủng hoảng khởi dậy cũng đều từ lòng tham này.

Tôi sanh trưởng trong Phật giáo đại thừa, tôi tin rằng lòng từ bi và tình thương sẽ giúp chúng ta chiến thắng tất cả những tư tưởng xấu. Điều này cũng giúp tôi khi tiếp xúc với người Trung Quốc. Nếu tôi cho phép tôi sân hận, thù ghét người Trung Quốc thì đây không phải là dấu hiệu của sức mạnh mà trái lại, tôi sẽ mất sự an lạc của nội tâm. Có người phản đối rằng sự tu tập sẽ hướng đến thay đổi con người nhưng không đóng góp nhiều trong những vấn đề căn bản của chính trị. Nói chung, như vậy những vấn đề

chính trị sẽ tạo nên thái độ tiêu cực. Trong những kế hoạch lâu dài thì những vấn đề này chỉ có thể giải quyết khi con người đã thay đổi.

*(Path of Wisdom, Path of Peace, 126-7)*

### 116. THEO LỘ TRÌNH CỦA CUỘC ĐỜI

Có lẽ các tu viện ở Tây Phương trông yên ả thanh thản nhưng ở bên ngoài, đặc biệt các thành phố thì đang chạy nhanh theo kim đồng hồ, chưa bao giờ dừng một giây. Nhìn vào đời sống phố thị, dường như mỗi lãnh vực của đời người sắp xếp thật chính xác như đinh vít vừa chính xác cái lỗ vặn. Để sống còn, các vị phải theo khuôn mẫu đó và khoảng trống được đặt dành cho các vị.

*(The Path to Tranquility, 274)*

### 117. THIỀN ĐỊNH

- Để xây dựng được tánh cách, tu tập kiên nhẫn là quan trọng
- Để tu tập được kiên nhẫn thì cần có kẻ thù
- Hiểu cách này thì kẻ thù rất có giá trị để tạo cơ hội cho chúng ta
- Thay vì giận dữ với những người cản trở ta, chúng ta nên thù đáp với lòng biết ơn.
- Khi chúng ta có những tư tưởng sân hận, thù ghét người bạn mình thì người bạn trở thành kẻ thù. Khi chúng ta có tình thương và hiểu kẻ thù thì kẻ thù thành bạn. Quán chiếu thế nào giúp chúng ta có nhiều bạn hơn.

*(How To Be Compassionate, 23-4)*

## 118. THIÊN ĐỊNH TÁNH KHÔNG

Nếu người nào tu tập thiên định chỉ huân tập về Không thôi, thì không cắt đứt được sự luân hồi, mà còn phải dùng phương tiện của Trung Luận để cắt đứt nó.

Khi nhận chân được bộ mặt thật của hiện tượng thì chúng ta có thể thoát ly khỏi sanh tử luân hồi. Người nào thực hành con đường Trung Đạo của Đạo Phật, nhận chân được chân tướng của các pháp thì kẻ ấy có khả năng cắt đứt sự ràng buộc của luân hồi.

Nên kết hợp giữa Chỉ và Quán và từ đó phải quán sát triệt để về khái niệm của Tánh Không. Đây là hình thức của Định. Hãy quán niệm tất cả mọi hiện tượng đều không. Vì tất cả đều do nhân duyên tạo thành và tất cả đều là ảo ảnh, không thật có.

Ngoài ra cũng nên tu tập về những pháp môn khác như phương tiện để bổ sung cho phương pháp tu tập về Tánh Không. Khi đó phước đức sẽ tăng và trí tuệ sẽ được phát triển, từ đó mới có thể chuyển hóa tâm linh chính mình một cách dễ dàng hơn. Muốn có được phước đức, không ngoài việc kính hành lễ bái, sám hối vv... Những pháp môn này phải thực hành hàng ngày đừng cho gián đoạn. Thực hiện lòng từ bi cũng sanh ra phước đức. Chúng ta cũng thường xuyên tán thán chư Phật, lễ bái thường xuyên, sám hối những tội lỗi nhiều đời nhiều kiếp, trì tụng những bộ kinh Đại Thừa sau đó phải phát nguyện chọn pháp môn để tu và cuối cùng là hồi hướng tất cả những

phước báu đó đến khắp pháp giới chúng sanh thì phước đức đó sẽ phát sanh một cách tự nhiên, do công năng hành trì hằng ngày của chúng ta.

## 119. THIÊN MINH SÁT

Thỉnh thoảng, tôi nói lời gay gắt, nhưng lúc ấy, tức khắc tôi liền nghĩ: “Ồ, tôi nói bậy rồi”. Tôi nghĩ như vậy, vì tôi quyết tâm thực hành đức tính từ bi và trí tuệ. Hằng ngày những quán chiếu này đã trở nên rất hữu ích và có giá trị trong chính cuộc sống của tôi. Cho nên, tôi biết rằng bạn và tôi đều cùng chung có một tâm hồn và con tim, mà tôi muốn chia sẻ với các bạn.

*(How To Practice The Way To A Meaningful Life)*

## 120. THỦ PHẠM TẠO ĐIỀU BẤT AN

Người có tâm lành thì không biết sân giận. Các tánh xấu đổ kỵ, ganh ghét và thù hận chính là thủ phạm đã tạo nên mọi điều bất an và phiền não cho chúng ta. Con người có thể nhất thời gặt hái thành công, nhưng cuối cùng các ác tính sân hận này sẽ gây nên những khó khăn dẫn chúng ta đến thất bại.

*(Kindness, Clarity and Insight)*

## 121. NGHỊCH CẢNH LÀ CHÓN THIÊN MÔN

Nếu so sánh dân chúng Tây Tạng tha hương ở Ấn Độ với những người ở các quốc gia khác, chúng ta sẽ nhận thấy rằng con người Tây Tạng có đức tính rất can đảm. Mặc dù phải đối đầu, chịu đựng sự đau khổ cùng cực, nhưng nét mặt của người dân Tây Tạng lúc nào cũng bình

thản, không một chút buồn phiền âu lo. Tôi biết có nhiều người đã trải qua nhiều năm cực khổ. Một vài vị đã nói với tôi rằng đó là thời gian tốt đẹp nhất trong cuộc đời của họ vì họ có nhiều thì giờ để cầu nguyện, ngồi thiền và tu tập.

*(The Joy of Living and Dying in Peace)*

## 122. TRÁNH KHÔNG HẠI NGƯỜI

Chẳng những trong cầu nguyện mà trong đời sống hàng ngày chúng ta nên giúp người khác. Nếu chúng ta cảm thấy chúng ta không thể giúp người khác, thì ít nhất chúng ta đừng có hại họ.

*(The Path to Tranquility, 103)*

## 123. TRÍ THÔNG MINH CỦA CON NGƯỜI

Điều quan trọng là trí thông minh của con người cần được sử dụng theo đường hướng xây dựng. Đó là bí quyết để thành công. Nếu biết dùng đúng đắn khả năng của chúng ta thì con người không những chỉ tránh bớt được sự gây tai hại, khổ đau cho nhau cũng như hủy diệt quả địa cầu mà còn mang lại hạnh phúc cho chính những cá nhân quý vị. Điều đó hoàn toàn nằm trong tay các bạn.

*(Book of Love and Compassion)*

## 124. VĂN TƯ TU

Khi bắt đầu tu tập, chúng ta không nên kỳ vọng quá nhiều. Chúng ta đang sống trong kỷ nguyên của vi tính và kỹ thuật hóa. Chỉ bấm một cái nút là tất cả thay đổi, còn tâm thì không có bấm nút. Mà quá trình tu cần có thời gian để văn, tư, tu.

*(The Path to Tranquility, 170)*

## 125. VÌ SAO BỊ BỊNH TÂM THẦN?

Gần đây, tôi gặp một nhóm các khoa học gia Mỹ cho biết tỷ lệ số người mắc bệnh tâm thần tại Hoa Kỳ hiện nay rất cao, chiếm khoảng mười hai phần trăm dân số. Như chúng tôi đã thảo luận trình bày rõ ràng, lý do gây nên sự buồn chán, và căng thẳng thần kinh không phải vì nghèo nàn vật chất mà bởi trong cuộc sống giữa con người, vắng bóng sự chia sẻ hiểu biết, thiếu thông cảm và tình thương.

*(The Compassionate Life)*

## 126. VÌ SAO CĂNG THẲNG?

Đối với người giàu, trong khi chỉ có một số ít biết cách sử dụng một cách thông minh sự giàu có của họ – nghĩa là không phải sống xa hoa phung phí mà biết chia sẻ với người thiếu thốn, nghèo khổ – thì phần đông lại không biết. Họ bị vướng mắc trong ý tưởng phải chiếm đoạt, tích lũy nhiều hơn nữa đến nỗi không còn chỗ cất chứa bất cứ thứ gì khác trong cuộc đời. Trong sự cuốn hút đó, thực tế họ đã làm tiêu tan, đánh mất giấc mơ hạnh phúc mà đáng lẽ ra sự giàu có sẽ mang đến cho họ. Kết quả, họ thường xuyên bị ray rứt, giày vò đau đớn giữa sự nghi ngờ về chuyện gì có thể xảy ra và hy vọng sẽ thu gặt, chiếm hữu được nhiều thêm nữa để rồi làm mới cho sự đau khổ tinh thần và cảm xúc – mặc dù bên ngoài họ có vẻ sống cuộc đời hoàn toàn thành công với đầy đủ tiện nghi. Điều thường thấy ở những người giàu có trong các nước phát triển vật chất là các chứng bệnh lo lắng, bất mãn, mất quân bình và căng thẳng.

*(Ethics For The New Millennium)*

## 127. XIN LỖI

Tôi thỉnh thoảng trở nên cẩu kính và thốt những lời cộc cằn với người khác. Ngay phút sau, cẩu kính lắng dịu. Tôi cảm thấy bối rối: lời cằn nhằn đã thốt và không có cách gì rút lui lại.

Mặc dù lời đã thốt ra và âm thanh của lời nói cũng đã biến mất nhưng sự ảnh hưởng của chúng vẫn còn. Vì vậy, chỉ còn một cách để tôi có thể làm là xin lỗi vị đó.

*(The Path to Tranquility, 146)*

## 128. Ý NGHĨA BÁO AN PHẬT

Người Phật tử chúng ta quy y Phật, Pháp và Tăng. Với tâm thanh tịnh, ta thường kính lễ trước các tượng chư Phật và Bồ Tát, nhưng khi ta nhìn đến chúng sinh, đặc biệt những người mà ta coi là kẻ thù thì ta thường sanh tâm ganh ghét và tranh đua. Sao lại ngược đời như vậy? Khi chúng ta có những người bạn rất thân và quý mến thì chúng ta thường cố gắng tránh làm những điều gì mà họ không ưa. Chẳng hạn như ta thích dùng các món ăn cay trong khi bạn ta lại không muốn thì khi mời họ đến dùng cơm, ta sẽ nấu thức ăn theo khẩu vị của họ. Trái lại, nếu ta cứ làm những món ăn bỏ nhiều ớt rất cay, không quan tâm đến sở thích của người bạn thì thực sự ta có xem họ là bạn quý chăng?

Hình như chúng ta không thực sự xem đức Phật là người bạn thân. Ý tưởng và sự quan tâm duy nhất của Ngài là cứu giúp chúng sanh an lạc, còn chúng ta thì sao? Trái lại, chúng ta tôn kính đức Phật nhưng chúng ta lại

quay lưng không nghĩ tưởng đến chúng sanh. Vì cứu độ chúng sanh mà đức Phật tạo được nhiều phước đức. Với tâm tinh thức Ngài đã đạt quả vị giác ngộ thành Phật, trong khi chúng ta lại hoàn toàn không chú ý quan tâm gì đến chúng sanh cả. Làm vậy, khổ nỗi chúng tỏ chúng ta không coi Phật như một người bạn thân của mình.

*(The Joy of Living and Dying in Peace)*

## 129. Ý NGHĨA CHÂN THỰC

Ngay từ lúc mới chào đời, tất cả chúng ta đều cần đến sự giúp đỡ của người khác. Nếu thiếu tình thương của cha mẹ, chúng ta không thể sống vì thiếu sự chăm sóc. Khi trẻ nhỏ lớn lên trong sự thường xuyên lo lắng mà không có nơi nương tựa, chúng sẽ đau khổ suốt đời. Vì trí óc của trẻ thơ còn non dại, cho nên chúng rất cần đến sự giúp đỡ, yêu thương của cha mẹ. Ngay cả người lớn cũng cần đến tình thương. Nếu gặp một người lạ chào tôi với nụ cười hiền dịu và bày tỏ cử chỉ thân thiện, tôi vô cùng cảm kích trước hành động ấy, mặc dù tôi không quen biết hay thông hiểu tiếng nói của họ, nhưng tôi cảm thấy hết sức ấm lòng. Trái lại, nếu thiếu tình thương, ngay cả đối với người đồng hương mà tôi quen biết nhiều năm tôi vẫn cảm thấy không mấy gì vui. Tình thương và lòng từ bi là ý nghĩa chân thực của tình thân hữu anh chị em ruột thịt, vô cùng quý báu. Chúng giúp cho cộng đồng phát triển tồn tại và là nền tảng của xã hội.

*(How To Practice The Way To A Meaningful Life)*

\*\*

## Chương 6

# QUAN ĐIỂM CỦA ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA VỀ ĐỨC HẠNH, KHIÊM TỐN, GIẢN DỊ

### 1. ĂN CHAY

Điều buồn nhất là ở các trại chăn nuôi. Những con vật đáng thương tại đó thực vô cùng khốn khổ. Có lần tôi viếng thăm một trại nuôi gia cầm ở Nhật Bản, tại đó có 200.000 (hai trăm ngàn) con gà mái đang được nuôi hai năm để lấy trứng. Trong thời gian đó, chúng chẳng khác gì các tù nhân. Sau hai năm khi không còn sản xuất được nữa, người ta mang chúng đi bán. Thực là khủng khiếp và rất thương tâm! Các bạn nên ủng hộ những ai đang cố gắng muốn chấm dứt lối đối xử với loài gà vịt bất nhân và tàn ác như vậy.

Một người bạn Ấn Độ nói với tôi rằng cô con gái của ông ta đồng ý việc chà giết một con bò cho mười người ăn tốt hơn là phải sát hại nhiều con gà hay loài vật nhỏ khác

vì có vô số chúng sanh bị giết. Theo truyền thống của Ấn Độ, dân chúng luôn luôn tránh không dùng thịt bò và tôi nhận thấy ý kiến của cô gái trên có lý.

Chẳng hạn loài tôm rất nhỏ, cho nên nhiều con hy sinh mới nấu được một đĩa. Theo tôi, món ăn này chẳng ngon lành gì. Tôi nghĩ thực là khủng khiếp và tốt hơn nên tránh đừng dùng tới. Tôi nhận thấy bản chất của con người là ăn chay và quý vị cố gắng đừng sát hại các sinh vật khác. Nếu khôn ngoan, chúng ta có thể nên tổ chức các chương trình dinh dưỡng lành mạnh, dùng các thức ăn chay.

*(Worlds in Harmony)*

### 2. BẢN CHẤT CON NGƯỜI

Như những loài vật trong xã hội, con người chúng ta không thể sống riêng rẽ một mình. Nếu bản chất của các bạn là sống đơn độc thì sẽ không có những thành phố hay thị xã, vì đặc tính của chúng ta là sống hợp quần. Các bạn, nếu không có ý thức trách nhiệm đối với xã hội hay lợi ích chung của cộng đồng là chống lại bản chất của con người.

Vì sự sống còn của con người, chúng ta cần đến sự hợp tác thành thực, được xây dựng trên tình huynh đệ anh chị em ruột thịt. Bạn bè mang lại cho chúng ta sự an toàn. Nếu thiếu vắng bạn thân, quý vị cảm thấy đời rất cô đơn. Đôi lúc vì không có người để tâm sự chuyện trò và chia sẻ tình thương cho nên quý vị đã kết thân với thú vật như chó hoặc mèo.

*(Worlds in Harmony)*

### 3. BẢN TÁNH CON NGƯỜI DỊU DÀNG

Nếu con người là hung hăng thì chúng ta đã được sanh ra với móng vuốt và răng to. Nhưng thật ra chúng ta rất nhỏ, xinh xắn và mềm mại. Điều này có nghĩa là chúng ta không có đủ điều kiện để thành những chúng sanh hung hăng. Ngay cả cái miệng của chúng ta rất nhỏ. Vì vậy, tôi nghĩ bản chất căn bản của con người là dịu dàng, mềm mại.

*(The Path to Tranquility, 43)*

### 4. BẢN TÍNH CĂN BẢN CỦA CHÚNG TA

Một vài người bạn tôi bảo rằng mặc dù ai cũng biết tình thương và lòng từ bi là những đức tính tốt và cao quý nhưng ngày nay các thiện tánh đó không dễ gì thực hành được. Họ lý luận thế giới chúng ta đang sống ít có ai nghĩ đến vấn đề đạo đức. Hơn nữa tính giận dữ và hận thù được xem như là bản chất của con người và nhân loại luôn luôn bị những ác tính này khống chế. Tôi không đồng ý như vậy.

*(The Compassionate Life)*

### 5. BỊ KHÓNG CHẾ BỞI TÂM GANH GHÉT

Những người thấy kẻ khác thành công, mà ganh ghét là do bởi tâm họ chưa tĩnh thức. Một người được người ta tặng cho cái này hay vật kia, điều ấy không liên quan gì đến bạn. Món quà không thuộc của bạn, do đó bạn sẽ không nhận lấy nó thì có gì bạn lại cảm thấy bực mình? Tại sao bạn nổi cơn giận dữ để mất hết phước đức, tiếng tăm và đức hạnh? Tại sao bạn lại từ bỏ các đức tính tốt đã giúp bạn có được sự giàu sang và kính trọng? Do các hành

động xấu, bạn không chỉ gặp thất bại trong nỗ lực để giải thoát mà nay bạn lại muốn cạnh tranh với kết quả lành của những người đã tu tập vun trồng nhiều phước đức. Hành động như vậy có nên chăng?

Tại sao bạn lại cảm thấy hạnh phúc khi nhìn kẻ thù của mình đau khổ? Lòng mong ước người đó khổ của bạn không làm hại được họ. Ngay cả khi người ấy khổ như ý muốn của bạn thì làm sao bạn lại có thể vui sướng? Nếu bạn thỏa mãn thấy người như vậy thì tâm địa xấu ác đó chỉ khiến cho bạn đọa lạc mà thôi. Khi bạn bị khống chế bởi ý tưởng độc hại này, bạn sẽ gặp nhiều đau khổ. Bạn sẽ bị đọa vào cảnh giới địa ngục.

*(The Joy of Living and Dying in Peace)*

### 6. BIẾT ĐỦ

Nếu chúng ta có tinh thần mạnh, chúng ta không để cho mình bị vật chất sai sử. Mình biết thế nào cân bằng tâm mình. Không đòi hỏi quá nhiều mà biết nói: “Tôi có một máy ảnh. Đủ rồi. Tôi không muốn cái khác”. Mọi nguy hiểm là mở cửa cho lòng tham – một kẻ thù thường xuyên rình rập chúng ta. Cho nên phải tập biết đủ.

*(The Path to Tranquility, 92)*

### 7. BÌNH ĐẲNG

Nếu chúng ta mở rộng sự suy luận vượt khỏi giới hạn của một đời người, chúng ta có thể nhận thấy rằng trải qua nhiều kiếp trước của chúng ta - thực ra, kể từ lúc khởi thủy khai thiên lập địa, rất nhiều người đã đóng góp vô số kẻ

vào hạnh phúc của chúng ta. Chúng ta có thể kết luận: “Ta dựa vào đâu để mà đối xử phân biệt? Tại sao mình có thể bày tỏ thân thiện với một số người và thù nghịch với một số người khác? Ta phải vượt qua mọi cảm xúc phân biệt và thiên vị. Mình phải giúp đỡ cho mọi người một cách bình đẳng như nhau”.

*(An Open Heart)*

## 8. CẢM HÓA LÒNG NGƯỜI

Diễn viên Richard Gere nói: Tôi rất nhút nhát khi gặp Đức Đạt Lai Lạt Ma lần đầu tiên vào năm 1982, nhưng Ngài ngay lập tức đã làm cho tôi cảm thấy thoải mái. Đó là dấu hiệu của một bậc vĩ nhân, của một con người khiêm nhường. Ngài tự giới thiệu mình như là một con người bình thường như mọi người khác. Ngài không biết tôi là ai, song vị thị giả của Ngài đã nói cho Ngài biết tôi là một diễn viên. Ngài hỏi tôi lý do tại sao tôi đóng vai nhân vật có tính cách giận giữ trong các bộ phim. Tôi thực sự cảm thấy giận giữ hoặc là khi đóng vai nhân vật đang khóc, tôi có thực sự khóc hay không?

Sau đó ngài dạy cho tôi về bản chất vô minh của những trạng thái tình cảm của một diễn viên thì hầu như tương tự những trạng thái vô minh của tình cảm của một con người bình thường. Ngài dạy rằng cái giả vờ như sân hận của một diễn viên thì không khác gì trạng thái tâm sân hận của con người bình thường. Tôi biết rằng đó chỉ là một màn trình diễn trên phim trường.

Mỗi lần khi chúng ta sắp xếp cuộc gặp gỡ giữa ngài

với mọi người, thì dường như có một sự chuyển hoá tâm thức. Ngài là chiếc chìa khoá giúp mở cánh cửa an lạc hạnh phúc cho mọi người. Khi bạn đang đối diện với một vĩ nhân, có một tâm hồn vĩ đại và một trái tim rộng lớn, thì bạn không thể không cảm thấy xúc động và bị ảnh hưởng.

*Thượng nghị sĩ Bob Brown*

Đức Đạt Lai Lạt Ma được mọi người biết đến qua sức mạnh, giọng cười và sự thân mật của Ngài. Nhưng chính sự thánh thiện chân thật của Ngài hiện hữu trong một thế giới nhiều điều xấu xa, tội lỗi đã thu hút đại đa số đến với Ngài. Mỗi lần gặp Ngài, chúng ta luôn có cảm giác như ngài đã mang đến một niềm hy vọng nào đó cho cộng đồng thế giới.

*Thượng nghị sĩ Vicki Bourne*

Ngài luôn luôn tác động đến tôi. Ngài là một con người nhạy cảm, gần gũi, thực tế và đứng đắn mà tôi đã gặp. Ngài cũng rất là duyên dáng và luôn luôn tươi cười cho dù vấn đề có đáng lo thế nào đi nữa.

*Thị trưởng Bob Carr*

Đức Đạt Lai Lạt Ma là một phái viên nổi tiếng vì sự nghiệp hoà bình và sự hiểu biết giữa các dân tộc cũng như các quốc gia. Trên hết, Ngài là một sứ giả mang lại sự an lạc nội tâm cho một thế giới phức tạp và đa nhu cầu.

## 9. CẦU NGUYỆN HÀNG NGÀY

Tôi trải qua ít nhất 5 tiếng rưỡi mỗi ngày để cầu nguyện, thiền định và học kinh. Tôi cũng cầu nguyện ở các

buổi dùng cơm hay đi hoẵng pháp xa. Có ba lý do để cầu nguyện mỗi ngày là:

- Bỏ phạt tu tập của người tu sĩ
- Để mỗi thời gian trôi qua là mỗi kết quả
- Làm dịu bớt sự sợ hãi

Tôi thấy không có gì khác giữa tu tập tôn giáo và đời sống hàng ngày.

### 10. CHÙA & TRIẾT LÝ CỦA CHÚNG TA

Nếu các bạn cố gắng diệt trừ được lòng tham lam, tánh keo kiệt, bòn sẻn và mở rộng tình thương bố thí giúp đỡ những kẻ khác thì cuối cùng quý vị sẽ cảm thấy tâm mình vô cùng an lạc. Tôi thường nói những người ích kỷ ngu muội chỉ nghĩ đến quyền lợi bản thân cho nên họ gặt lấy kết quả không mấy gì tốt. Trái lại, những kẻ vị kỷ sáng suốt luôn luôn tưởng nghĩ và thường hay cứu giúp mọi người nghèo khổ, do đó mà lúc nào tâm của họ cũng an vui và hạnh phúc. Đây là tôn giáo đơn giản của tôi, chẳng cần giáo lý cao siêu hay điện thờ Phật to lớn.

Chùa của chúng ta là tâm từ bi.

Triết lý của chúng ta là tình thương.

### 11. CƠ HỘI THỰC HÀNH HẠNH NHÂN NHỤC

Nếu có người làm hại bạn, rồi bạn tức giận trả thù. Hành động như vậy, bạn nghĩ rằng bạn sẽ thành công. Nhưng thực tế cho thấy sự nóng giận của bạn chẳng có ích lợi gì mà kết quả còn gây khổ đau cho chính mình. Hơn

nữa khi bị người khác gây tổn hại cho các bạn, các bạn cố gắng chịu đựng không oán hận là cơ hội giúp chúng ta tu tập hạnh nhân nhục và tránh được sự đau khổ ở tương lai. Cho nên khởi tâm giận dữ là một ý nghĩ bất thiện mà người chân chính tu hành cần nên loại bỏ.

Lúc nổi cơn tức giận chúng ta có thể giết hại cả những người đã từng là ân nhân, biết kính trọng và có lòng thương giúp đỡ vật chất cho chúng ta. Nói tóm, sự sân hận không bao giờ mang lại an lạc và hạnh phúc cho các bạn. Không ai nổi cơn giận dữ mà có được tâm bình an. Cho nên tánh nóng giận là kẻ thù dẫn đến nhiều hậu quả tai hại cho quý vị.

*(The Joy of Living and Dying in Peace)*

### 12. ĐÀN KIẾN NHỎ

Đàn kiến nhỏ phải làm việc với nhau cho sự sinh tồn của chúng. Chúng rất có trách nhiệm. Chúng không có tôn giáo, không có lòng từ bi, không có giáo dục nhưng thế nào đó chúng rất có trách nhiệm với nhau. Về căn bản, chúng ta, con người như hợp quần của các thú. Chúng ta phải cùng sống với nhau. Không có người khác, chúng ta không thể tồn tại. Vậy mà chúng ta luôn đấu tranh với nhau. Chúng ta cảm thấy rất khó để phát triển sự trách nhiệm chung?

Như hợp quần của các loài thú, chúng ta không thể sống đơn độc. Nếu chúng ta đơn độc một cách tự nhiên thì sẽ không có những thành phố, quận huyện. Bởi vì sự tự nhiên

của mình, chúng ta phải sống trong sự hợp quần. Những ai không có trách nhiệm trong xã hội là hành động ngược lại với con người tự nhiên. Vì sự sống còn của con người, chúng ta cần phải hợp lực lại dựa trên tình anh chị em.

*(Worlds in Harmony, 131)*

### 13. DỄ DÀNG KHẮC PHỤC

Gặp việc bất như ý, tâm con người dấy lên phiền não thì ngoại cảnh dù có tốt đẹp vẫn không giúp được gì cho mình. Trái lại, khi phải đối đầu với những khó khăn bên ngoài mà tâm chúng ta ngập tràn tình thương và lòng từ bi, thì chúng ta dễ dàng khắc phục vượt qua.

*(Kindness, Clarity and Insight)*

### 14. ĐỐI CẢNH TỈNH THỨC

Khi gặp cảnh rắc rối, hỗn loạn và khó khăn thì chúng ta nên hiểu rằng đó là do kết quả các hành động bất thiện của mình đã gây ra và chúng ta không nên trả thù. Thay vào đó, chúng ta nên phát khởi tâm từ bi. Đó là phương cách sống tỉnh thức để tạo nên nghiệp lành.

Ví dụ như một người bị cháy nhà và phải dọn đi nơi khác. Nhờ có kinh nghiệm, họ sẽ rút bỏ những gì dễ làm mồi cho lửa. Giống như vậy, khi ngọn lửa sân hận dấy lên do chúng ta sinh tâm tham đắm một vật gì đó, thì công đức tu hành của chúng ta sẽ bị phá hủy và thiêu rụi. Chúng ta nên đoạn dứt những thứ đang khiến cho chúng ta bị ràng buộc đó đi.

*(The Joy of Living and Dying in Peace)*

### 15. ĐỜI SỐNG MẪU MỰC

Ít muốn, biết đủ và thỏa mãn những gì mình đang có, đó là điều quan trọng đưa đến hạnh phúc của con người. Có bốn điều giúp chúng ta trở thành một người cao cả:

Thỏa mãn với những thực phẩm nào mình có.

Thỏa mãn với y phục bằng vải vụn, hay chấp nhận bất cứ một thứ y phục nào, không muốn những y phục cầu kỳ hay màu sắc rực rỡ.

Thỏa mãn với chỗ ở vừa đủ để trú nắng mưa.

Và sau cùng là hoan hỷ từ bỏ trạng thái tâm mê muội và gây dựng những trạng thái tâm tỉnh thức.

Do tôi chứng nghiệm môi trường bên ngoài không quan trọng, tất cả chỉ có tâm. Nên dù hoàn cảnh bên ngoài thế nào, tôi cũng thấy an lạc, thấy biết đủ với những gì đang có.

### 16. ĐỨC HẠNH HƠN MÌNH

“Bất cứ ai tôi gặp gỡ tiếp xúc,

Tôi luôn luôn nghĩ rằng họ có đức hạnh hơn tôi”.

*(Universal Responsibility and the Good Heart)*

### 17. GIÁ TRỊ CON NGƯỜI

Con người là một loại chúng sanh cao nhất trong hành tinh này. Con người có tiềm năng không chỉ tạo đời sống hạnh phúc cho bản thân họ mà còn biết giúp đỡ các loài khác. Chúng ta có một khả năng sáng tạo tự nhiên. Chúng ta phải nhận ra khả năng này.

*(Book of Wisdom, 7)*

## 18. GIỮ TÂM AN LẠC

Từ lâu tôi đã sống ly hương và cuộc sống của tôi ngày nay hoàn toàn nhờ vào thiện chí giúp đỡ của nhiều người khác. Thân mẫu và phần đông các vị Lạt Ma, thầy dạy tôi cũng đã qua đời. Dĩ nhiên, các biến cố này xảy ra đối với tôi là một thảm kịch, và ngày nay, tôi cảm thấy rất buồn khi tưởng nhớ đến họ. Tuy nhiên tôi cố gắng không để cho nỗi buồn to lớn đó khống chế tôi. Những người bạn cũ, già nua và thân quen đã lần lượt ra đi rồi những khuôn mặt bạn bè mới lại xuất hiện, nhưng lúc nào tôi cũng vẫn giữ cho tâm tôi được hạnh phúc và an lạc.

*(The Compassionate Life)*

## 19. HÀNH ĐỘNG TỐT

Thiện hạnh là một cách mà đời sống trở nên ý nghĩa hơn, an bình hơn và tốt đẹp hơn. Điều này tùy thuộc vào tinh thần và cách cư xử của chúng ta.

*(Book of Wisdom, 25)*

## 20. HẠNH XUẤT THẾ

Đời sống tu sĩ là rất đáng hài lòng, rất hạnh phúc. Bằng chứng là những người hoàn tục nói rằng họ luyện tiếc giá trị của đời sống tu hành. Nhiều người đã nói với tôi rằng nếu không có sự tu hành thì đời sống sẽ rất khó khăn và phức tạp. Với vợ con, người ta có thể có hạnh phúc trong một thời gian nào đó. Nhưng về lâu về dài thì sẽ có những vấn đề tự nhiên xuất hiện. Người ta sẽ bị mất một nửa sự độc lập và tự do. Nếu khi từ bỏ sự độc lập của

mình để nếm trải sự đời rắc rối mà có một lợi ích hay một ý nghĩa nào đó thì việc này cũng xứng đáng. Nếu đây là hoàn cảnh có ích lợi cho người khác thì như vậy cũng tốt. Sự rắc rối kia trở nên có giá trị, bằng ngược lại thì quả thật không xứng đáng để theo đuổi. Nhưng ý tôi không nói rằng có con cái là điều xấu, hay mọi người nên đi tu hết. Điều đó là bất khả (cười).

## 21. HY VỌNG

Chúng ta chịu đựng khó nhọc trong sự tìm cầu hạnh phúc, theo tôi dường như chỉ nhờ vào hy vọng. Chúng ta biết, dù không muốn thừa nhận, không có gì bảo đảm ta sẽ có được một cuộc sống tốt đẹp và hạnh phúc hơn đời sống hiện tại. Như một câu ngạn ngữ Tây Tạng nói: “Kiếp sau hoặc ngày mai – chúng ta không bao giờ chắc chắn thứ nào sẽ đến trước”. Nhưng chúng ta hy vọng sẽ tiếp tục sống. Chúng ta hy vọng qua hành động này hay việc làm khác có thể mang hạnh phúc đến cho chúng ta. Mọi thứ chúng ta làm, không phải chỉ riêng các cá nhân mà còn ở trình độ xã hội, có thể nhìn thấy qua nguyện vọng nền tảng này. Thực vậy, đó là một điều duy nhất được chia sẻ bởi tất cả chúng sanh. Sự mong ước hay khuynh hướng nghĩ đến hạnh phúc và tránh khổ đau luôn luôn không có giới hạn. Đó là bản chất của chúng ta. Như vậy nó chẳng cần được biện minh và đương nhiên có giá trị do bởi sự kiện đơn giản là vì chúng ta mong muốn nó một cách tự nhiên và chánh đáng.

*(Ethics For The New Millennium)*

## 22. HY VỌNG & QUYẾT TÂM

Nếu chúng ta tu tập muốn cải thiện tâm của mình với ý chí mạnh mẽ và đức tính kiên nhẫn bằng cách luôn luôn cố gắng, cố gắng và cố gắng thì cho dù lúc ban đầu gặp nhiều khó khăn cách mấy, cuối cùng chúng ta cũng sẽ thu được kết quả. Với thời gian và tinh tấn kiên nhẫn tu tập, cuộc sống của chúng ta sẽ thay đổi. Đừng bao giờ chán nản bỏ cuộc. Nếu ngay từ đầu bạn thôi chí bi quan, chúng ta không thể thành công. Trái lại, với hy vọng và quyết tâm, việc khó sẽ thành tựu.

*(How To Practice The Way To A Meaningful Life)*

## 23. IM LẶNG

Thỉnh thoảng chúng ta tạo những ấn tượng sống động bằng những lời nói. Nhưng thỉnh thoảng chúng ta cũng tạo ấn tượng bằng cách im lặng.

*(The Path to Tranquility, 16)*

## 24. ÍT MUỐN BIẾT ĐỦ

Tôi nghĩ rằng nếu người ta sống một cách đơn giản thì sự thỏa mãn sẽ xuất hiện. Đơn sơ giản dị là nhân tố quan trọng đưa đến hạnh phúc của con người. Ít muốn, biết đủ và thỏa mãn những gì mình đang có, đó là điều quan trọng. Có bốn điều giúp người ta trở thành một người cao cả, đó là thỏa mãn với những thực phẩm nào mình có. Thỏa mãn với y phục bằng vải vụn, hay chấp nhận bất cứ một thứ y phục nào, không muốn những y phục cầu kỳ hay màu sắc rực rỡ. Thỏa mãn với chỗ ở và vừa đủ để trú nắng mưa, và

sau cùng là hoan hỷ từ bỏ trạng thái tâm mê muội và gây dựng những trạng thái tâm tỉnh thức trong thiền định.

## 25. ÍT NHẤT ĐỪNG HẠI NGƯỜI

Mỗi chúng ta có trách nhiệm đối với sự tồn vong của nhân loại. Chúng ta nên xem mọi người như anh chị em ruột thịt, đừng bao giờ gây đau khổ mà chỉ nên tìm cách mang lại hạnh phúc cho họ. Nếu các bạn không thể hy sinh hoàn toàn quyền lợi của mình vì sự an lạc của kẻ khác, thì ít ra quý vị cũng đừng làm điều gì gây tai hại cho họ. Chúng ta nên nghĩ đến tương lai và sự phúc lạc của nhân loại.

*(The Path of Compassion)*

## 26. KẼ THÙ KHÔNG THỂ TIẾP TỤC PHÁ HOẠI

Kẻ thù không thể làm hại chúng ta hoài, vì họ còn phải lo nghĩ đến các chuyện khác. Hằng ngày họ cũng phải ăn uống, ngủ nghỉ, thăm viếng bạn bè và chăm sóc gia đình của họ. Do đó, những kẻ thù không thể tiếp tục phá hoại và hủy diệt tâm hồn của chúng ta hoài. Duy nhất chỉ có sự hận thù mới có thể đầu độc và tàn phá thiện tâm của chúng ta. Cho nên bằng mọi giá, chúng ta phải khống chế và tiêu diệt tánh giận dữ phát xuất từ sự khùng hoảng tinh thần.

*(The Joy of Living and Dying in Peace)*

## 27. KHẮC PHỤC

Khi gặp điều khó khăn rủi ro, chúng ta thường hay than trách đổ lỗi do tại người khác. Thay vì nóng giận phản ứng tức thời, chúng ta nên bình tĩnh tìm hiểu vấn đề một cách thận trọng. Trước tiên, nếu xét thấy có thể tìm

phương cách giải quyết thì các bạn chẳng cần phải bận tâm. Nhưng nếu vấn đề biết rằng không thể khắc phục vượt qua được thì quý vị có lo lắng cũng chẳng ích lợi gì.

Bằng sự nhận định sáng suốt như vậy, chúng ta có thể giữ cho tâm mình an lạc. Tôi xin đưa ra một ví dụ. Chẳng hạn có người dùng gậy đánh chúng ta, tức khắc chúng ta liền nổi giận muốn trả thù kẻ đó. Nhưng Đức Phật dạy rằng quý vị không nên nóng nảy mà cần phải sáng suốt tìm hiểu nguồn gốc của sự tức giận. Nó phát xuất từ nơi cây gậy hay ở cái tâm giả dối của con người?

Rõ ràng là mọi việc đều do tâm làm chủ và khi chúng ta đẩy lên lòng sân hận, chúng ta sẽ không bao giờ có sự an lạc và hạnh phúc. Chẳng hạn khi nổi cơn giận dữ người nào thì chúng ta cảm thấy khó thở. Trong tình trạng đó làm sao chúng ta có thể ăn ngon và ngủ yên giấc? Mất ngủ nhiều ngày sẽ khiến cho tinh thần lẫn thể xác của chúng ta bị khủng hoảng và sa sút.

Kinh Phật dạy rằng người nào trong đời này hay phát khởi tâm sân hận, kiếp sau sẽ tái sinh vào loài A-Tu-La xấu xí. Tôi biết một số người Tây Tạng, có thói quen mặc dù trong lòng giận dữ nhưng ngoài mặt họ vẫn tươi cười vui vẻ. Tuy nhiên, phần đông mọi người khi gặp chuyện không vừa ý họ liền nổi nóng, giận hờn ngay. Chẳng hạn tại quận Amdo thuộc vùng đông bắc Tây Tạng là nơi quê quán của tôi, người dân ở đây khi tức giận nét mặt họ thường gay gắt đỏ lên. Cho nên tục ngữ Tây Tạng có câu: “Đừng nên cư xử như người dân Amdo”. Miền trung

Tây Tạng là vùng Phật giáo phát triển rất mạnh, mặc dù dân chúng địa phương không hoàn toàn thực hành đúng theo lời Phật dạy, nhưng đặc biệt họ luôn biết kiềm chế, giữ nét mặt tươi vui ngay cả lúc họ nổi cơn nóng giận.

*(The Joy of Living and Dying in Peace)*

## 28. KHIÊM CUNG

Khi tôi có ý tưởng tự cao, nghĩ rằng: «Ồ, mình là nhân vật quan trọng». Tôi liền tự bảo: «Thực ra tôi chỉ là một con người, một nhà sư, cho nên tôi có nhân duyên tu hành để thành Phật». Rồi tôi so sánh tôi với con sâu trước mặt và nghĩ: «Con sâu nhỏ này rất yếu đuối, nó không có khả năng suy tưởng đến vấn đề triết học. Nó cũng không thể phát triển lòng từ bi. Mặc dù tôi có thuận duyên, nhưng ý tưởng tự cao như trên của tôi không mấy sáng suốt. Nếu tôi tự phán xét theo quan điểm này, thì con sâu còn thành thực và chất phác hơn tôi.

Khi tôi gặp một người nào, tôi nghĩ tôi không bằng họ, khi tôi nhìn đến ưu điểm của họ. Chẳng hạn họ có mái tóc đẹp. Rồi tôi nghĩ: «Hiện nay tôi sói đầu và từ cái nhìn đó, tôi nhận thấy họ hơn tôi». Chúng ta luôn luôn có thể tìm thấy ưu điểm nơi một số người khác mà chúng ta kém thua họ. Với ý tưởng khiêm cung này sẽ giúp chúng ta diệt trừ được tánh kiêu căng ngã mạn.

*(An Open Heart)*

## 29. KHIÊM CUNG VÀ TỰ HÀO

Bất kể chúng ta là ai, chúng ta thường nghĩ: “Tôi mạnh hơn anh ta”, “Tôi đẹp hơn chị ấy”, “Tôi là người thông

minh”, “Tôi là người giàu có”, “Tôi có chất lượng hơn”. Chúng ta tự hào về mình. Điều này không tốt. Thay vì vậy, chúng ta luôn luôn giữ tâm khiêm tốn.

Ngay cả nếu chúng ta có giúp người khác trong các việc từ thiện, nhưng cũng đừng ra vẻ ngạo mạn cho mình là người bảo vệ những người yếu ấy hay là người ân của những người nghèo ấy.

*(The Path to Tranquility, 391)*

### 30. KHOAN DUNG

Trong đời sống con người, sự khoan dung là quan trọng. Nếu chúng ta có lòng khoan dung, chúng ta sẽ dễ dàng vượt qua những khó khăn. Nếu chúng ta ít có lòng khoan dung hoặc không có thì điều nhỏ nhất cũng lập tức làm khó chịu chúng ta. Khi gặp khó khăn, chúng ta sẽ bị phản ứng mạnh. Trong kinh nghiệm của tôi, tôi có nhiều câu hỏi, nhiều cảm xúc và một trong những cảm xúc đó là sự khoan dung là một cái gì đó nên được phổ biến rộng trong xã hội của chúng ta.

Ai là người dạy chúng ta lòng khoan dung? Có thể thỉnh thoảng những đứa trẻ dạy cho chúng ta sự nhẫn nại, chịu đựng, nhưng luôn luôn kẻ thù sẽ dạy cho chúng ta lòng tha thứ khoan dung. Vì vậy, kẻ thù thật sự là thầy của chúng ta. Thay vì giận dữ, chúng ta nên kính trọng kẻ thù của mình, tự nhiên do vậy lòng từ bi của chúng ta tăng trưởng. Lòng từ bi này thật sự là lòng từ bi.

*(Ocean of Wisdom, 18)*

### 31. KHOẢNG CÁCH GIỮA LỜI NÓI & HÀNH ĐỘNG

Thông thường lòng từ bi và tình thương của con người xuất phát từ sự tham đắm và đó là nguồn gốc của vô minh. Tình thương ấy không bền vững và chân chính. Tình thương và lòng từ bi đích thực cần đặt nền tảng trên sự nhận định sáng suốt. Cho nên, tôi tin rằng sự thực hành tâm từ bi như là một tôn giáo phổ quát toàn cầu, cho dù chúng ta là người có tín ngưỡng hay vô thần. Và đây chính là lời dạy căn bản của tôn giáo. Nhưng rất tiếc là giữa lời nói và hành động của chúng ta có một khoảng cách rất lớn và tôi nghĩ đây là điều cốt yếu của vấn đề.

*(Universal Responsibility and The Good Heart)*

### 32. KHÔNG CÓ THỜI GIAN ĐỂ ƯỚC MƠ

Dường như có quá nhiều việc để làm. Nếu chúng ta phân tách các ước mơ thì sẽ thấy rằng chúng ta không có thời gian cho những ước mơ của chúng ta.

*(The Path to Tranquility, 90)*

### 33. KHÔNG HẠI NGƯỜI

“Cố gắng giúp đỡ người khác. Nếu chúng ta không thể giúp được thì ít nhất đừng có hại người”. Lời khuyên này có sức ảnh hưởng lớn với tôi. Tôi cố gắng nhớ ít nhất một lần trong ngày. Bây giờ thì nó tự động đến hiện luôn trong tâm tôi. Lời khuyên này đã giúp cho tôi có sức mạnh vượt qua những khó khăn.

*(The Dalai lama's Little Book of Inner Peace, xi)*

### 34. KHÔNG THÍCH THẤT BẠI

Mặc dù gầy cả lưng khi ta làm việc trên đồng ruộng, nhưng lại bị mất mùa, mặc dù ngày đêm ta bận rộn lo việc kinh doanh, không phạm lỗi lầm nào cả, vẫn không thành công. Rồi lại còn đau khổ vì không biết chắc lúc nào và ở đâu ta sẽ gặp khó khăn. Bằng kinh nghiệm của chính mình, tất cả chúng ta đều biết điều đó dẫn đến những cảm nghĩ lo lắng và bất an. Có thứ đau khổ của sự không bằng lòng vì mọi việc ta làm bị phá hoại và cản trở, mặc dù ta đã cố gắng hết sức để mong thành đạt điều ước muốn đó. Những sự kiện trên là một phần trong kinh nghiệm sống hằng ngày của mọi người chúng ta vốn dĩ mong có hạnh phúc và không thích khổ đau.

*(Ethics for the New Millennium)*

### 35. KHÔNG TỪ BỎ HY VỌNG

Có một câu ngạn ngữ Tây Tạng “Bi kịch được xem như cội nguồn của sức mạnh.” Dẫu có bất kỳ khó khăn nào, dẫu trải nghiệm của chúng ta có đón đầu đường nào, nếu ta từ bỏ hy vọng, đó chính là thảm họa thực sự của chúng ta.

### 36. KIÈM CHẾ

Nếu sự tức giận của bạn không mạnh mẽ lắm, tốt nhất là quý vị nên chấp nhận sự quấy rầy ấy. Nếu không thể đối đầu thì tự mình nên kiềm chế.

*(Worlds in Harmony)*

### 37. KIÊN NHẪN

Kiên nhẫn trong thực tập là điều cần thiết. Trong thời đại cơ khí này, mọi thứ dường như tự động. Quý vị có thể nghĩ rằng Phật Pháp cũng giống như vậy – rằng chỉ đơn thuần bật một công tắc là quý vị sẽ đạt được sự thực chứng. Hãy kiên nhẫn! Sự phát triển của tâm thức cần thời gian!

### 38. LÀM SAO GIẢM BỚT LO LẮNG

Nhằm giúp tìm ra phương pháp mới trị bệnh cho con người, bạn có thể đương đầu với tình trạng bất buộc phải dùng vài con vật mổ xẻ để làm thí nghiệm. Nếu gặp hoàn cảnh đó, có hai cách xử trí liên quan đến hành động gây đau khổ cho con vật: Một là chúng ta hoàn toàn không biết gì đến những cảm giác của con vật; hai là cố gắng duy trì sự nhận thức về nỗi khổ đau của con vật, trong khi cũng nên nhớ đến lợi ích lâu dài mà cuộc thí nghiệm có thể mang lại. Nếu phải thực hiện một cuộc thí nghiệm như vậy, chúng ta nên áp dụng theo phương cách thứ hai để có thể giúp chúng ta giảm bớt sự lo lắng.

*(Worlds in Harmony)*

### 39. LỜI PHẬT DẠY THÂM THÚY

Chúng ta nên ghi nhớ lời Phật dạy thâm thúy nhất như sau:

“Nếu có một người mà ta đã hết lòng giúp đỡ,

Và ta mong chờ người ấy sẽ đối xử tốt với mình,

Nhưng trái lại, người đó đã làm hại gây nhiều khổ đau cho ta.

Ta vẫn xem họ như một bậc thầy cao quý nhất của mình.”

*(Universal Responsibility and the Good Heart)*

#### **40. LÒNG KHOAN DUNG VÀ CHỊU ĐỰNG**

Lòng khoan dung và chịu đựng không xem là dấu hiệu của yếu đuối. Trái lại, chúng là dấu hiệu của sức mạnh. Khoan dung không có nghĩa là chúng ta chấp nhận những hậu quả gì theo sau. Khoan dung nghĩa là chúng ta không nên phát triển lòng sân giận và oán thù. Nhưng trong hoàn cảnh thực tế, nếu một người nào đó làm điều gì đó hại chúng ta và nếu chúng ta vẫn nhún nhường thì người ấy có thể lợi dụng chúng ta và tạo nhiều điều thất thế. Vì vậy, chúng ta phải nhìn kỹ tình hình. Nếu tình hình yêu cầu sự chạm trán, chúng ta phải chạm trán nhưng giữ không có sân giận. Chúng ta sẽ thấy hành động sẽ hiệu quả hơn nếu không có mặt của sân giận. Không có sân giận thì chúng ta sẽ phân tách tình huống cẩn thận và tỉ mỉ và giải quyết vấn đề một cách sáng suốt.

*(Worlds in Harmony, 113)*

#### **41. LÒNG VỊ THA**

Lòng vị tha bao gồm ý thức trách nhiệm, sự quan tâm và chăm sóc cho nhau. Khi chúng ta xem người khác như bạn thân quý mến và đáng kính trọng, tự nhiên chúng ta sẽ giúp đỡ và chia sẻ với họ với lòng yêu thương của mình.

Theo nhiều nhà khoa học nói, con người cần tình thương để giúp cho bộ óc con người phát triển tốt. Điều này chứng tỏ bản chất của con người rất cần sự mến yêu, tình thương và lòng từ bi.

*(Worlds in Harmony)*

#### **42. LUÔN LẠC QUAN**

Cái mà làm chúng ta phát cáu là cầu mà không thỏa mãn. Nhưng cái phát cáu đó không giúp cho chúng ta thỏa mãn ước mơ. Vì vậy không được thỏa mãn và cũng không được an vui.

Cho nên, trạng thái cáu tức rất tác hại. Chúng ta cố gắng đừng để hàng rào an lạc của chúng ta bị xâm phạm. Liệu là đau khổ trong hiện tại hay quá khứ, không có lý do gì mà chúng ta không lạc quan.

*(The Path to Tranquility, 58)*

#### **43. LUÔN TẠO THIỆN CẢM**

Tôi nghĩ rằng cả loài người và thú vật đều có tri giác hiểu biết. Nếu chúng ta đối xử có lòng thương yêu với chó mèo thì chúng sẽ thân mến với chúng ta. Nếu chúng ta ghét bỏ xua đuổi thì chúng cũng biết và không thích như thế. Nếu chúng ta sống có lòng tốt, thiện cảm với ai thì người đó lúc nào cũng muốn như vậy. Trường hợp chúng ta đối xử xấu, làm hại kẻ khác thì họ sẽ đáp lại cũng không tốt và gây buồn phiền cho mình, dù họ là người có tôn giáo hay không, giàu hoặc nghèo, trí thức hay ngu dốt. Cho nên, tình thương và lòng từ bi rất cần thiết cho mọi

người vì tất cả chúng ta đều muốn có hạnh phúc và không thích khổ đau.

*(Live In A Better Way)*

#### **44. MỘT NHÀ SƯ GIẢN DỊ**

Mặc dù tôi không thể khẳng định là đã đạt được một vài sự chứng ngộ cao cấp, nhưng ngay cả sự chứng ngộ nhỏ bé mà tôi có được về sự thấu suốt tánh không (emptiness) hay vô ngã (no-self) cũng là kết quả của sự nỗ lực của tôi trong hơn 30 năm qua.

Khi Đại sư Tây Tạng Milarepa thành tựu Tứ chánh cần, Ngũ trí đã ban những giáo huấn cuối cùng cho một trong những đệ tử xuất sắc của ngài là Gampopa. Ngài đã chỉ cho đệ tử thấy những vết chai cứng trên móng đất ngài là kết quả của việc ngài thiền tọa liên tục.

Đại sư Milarepa nói với đệ tử: “Đây là những gì ta phải nhẫn chịu. Đây là dấu vết của sự tọa thiền lâu năm của sư phụ và đây là sự tinh tấn để con phải nhớ mà tu tập theo.”

Một số người nghĩ tôi là Phật sống, hiện thân của Bồ tát Quan Thế Âm, Bồ tát của lòng từ. Chính tôi, tôi chỉ là một con người, tình cờ sanh ra tại xứ Tây Tạng và tôi chọn sống cuộc đời của một tăng sĩ Phật giáo. Tôi – một nhà sư giản dị.

#### **45. NÉT ĐẸP XUẤT THẾ**

Một nụ cười thì đẹp hơn viên châu báu: Tâm y đồ sậm – màu hoại sắc của vị tu sĩ Phật giáo như một biểu tượng của sự bình dị, thanh cao. Lòng từ bi, cởi mở và nụ cười

thân thiện của ngài như viên châu báu. Một gương mặt khó chịu sẽ không đẹp dù có được trang sức nhiều nữ trang quý giá.

*(Path of Wisdom, Path of Peace)*

#### **46. NẾU KHÔNG CÓ LOÀI NGƯỜI?**

Tôi nhận thấy tất cả chủng loại của loài vật đang sống trên quả đất hiện nay, con người là loại động vật đã gây nên nhiều sự khó khăn và rắc rối nhất. Thực đúng như vậy. Tôi nghĩ rằng nếu loài người không xuất hiện trên quả địa cầu thì hành tinh này có thể sẽ được an bình hơn. Và chắc chắn hàng triệu loài cá, gà vịt và nhiều con vật bé nhỏ khác cũng sung sướng được hưởng cuộc sống an lành và hạnh phúc.

*(Book of Love and Compassion)*

#### **47. NGHĨ ĐẾN NGƯỜI KHÁC**

Trong kinh đức Phật có dạy: “Hãy quán chiếu mọi cảm giác và xúc cảm của chính bạn để rồi nhìn những kẻ khác cũng giống như vậy”. Tất cả mọi người căn bản đều giống nhau. Ai cũng có quyền được hưởng hạnh phúc và không thích khổ đau. Có sự liên quan chặt chẽ giữa các bạn và những người khác. Sự sống còn của chính quý vị tùy thuộc hoàn toàn vào những kẻ khác. Cho nên, sự quan tâm nghĩ đến người khác cuối cùng sẽ mang phúc lợi lại cho các bạn.

*(Worlds in Harmony)*

#### **48. NGƯỜI BẤT HẠNH**

Tôi cũng rất buồn khi thấy những người mắc bệnh

« AIDS » bị mọi người trong xã hội ruồng bỏ. Khi chúng ta nhận thức rằng họ là một phần của những người trong cộng đồng chúng ta và nay họ đang đau khổ thì tốt hơn hết là chúng ta nên mở rộng lòng thương để chia sẻ, an ủi và chăm sóc nghĩ tưởng đến họ. Đôi lúc chúng ta quên hẳn, không biết gì đến nỗi khổ đau của những người bất hạnh đang sống xung quanh mình. Tại Ấn Độ, khi du hành bằng xe lửa, tôi thường gặp ở các nhà ga rất nhiều kẻ hành khất và nghèo khổ. Tôi nhận thấy phần đông dân chúng không những quay lưng mà còn hắt hủi họ. Đôi khi tôi chảy nước mắt xót xa, nhưng chẳng biết làm sao bây giờ? Tôi nghĩ khi nhìn thấy cảnh đau lòng đó, chúng ta nên phát tâm từ bi xót thương họ.

*(An Open Heart)*

#### **49. NHẬN LỖI**

Có hai điều đáng nhớ trong thế giới này. Một là tự quán chiếu mình. Trước khi đưa tay chỉ về phía người khác, chúng ta nên quán chiếu lại thái độ của chúng ta đối với người khác có đúng đắn chưa? Thứ hai, chúng ta hẳn phải chuẩn bị để chấp nhận lỗi của mình và sẵn sàng cải đổi.

*(The Path to Tranquility, 60)*

#### **50. NHÃN NHỊN**

Chúng ta nên kiên nhẫn và chịu đựng, không có nghĩa là chúng ta nên thua, mà là chúng ta nên vượt qua. Mục đích của tu tập kiên nhẫn là trở nên mạnh mẽ hơn, có lý trí hơn, trầm tĩnh hơn. Nếu mất kiên nhẫn, mất sáng suốt. Nhờ kiên nhẫn, từ căn bản của lòng tha thứ, chúng ta sẽ

không mất sức mạnh của tâm, chúng ta có thể sáng suốt để phân tách bằng cách nào để vượt qua những tiêu cực đang chống đối bạn.

*(Ocean of Wisdom, 19)*

#### **51. NHÃN NHỤC GIÚP CHÚNG TA GIỮ LÒNG TỪ BI**

Tu tập hạnh nhẫn nhục là hành động thiết thực để giữ cho tâm tĩnh thức được duy trì lâu dài. Bởi lẽ khi có người muốn làm hại ta thì ta sẽ dễ đánh mất tâm từ bi. Chỉ có phương pháp tu tập đức tính nhẫn nhục mới giúp chúng ta giữ lòng từ bi được.

*(The Joy of Living and Dying in Peace)*

#### **52. NHÃN NHỤC GIÚP CHÚNG TA GIỮ TÂM AN LẠC**

Tu tập hạnh nhẫn nhục là pháp môn tốt nhất để giữ cho tâm chúng ta an lạc. Dù cho gặp nghịch cảnh hay chướng duyên chúng ta vẫn giữ cho lòng bình thản an nhiên tự tại. Nhờ vậy, về lâu dài, chúng ta sẽ rèn luyện cho mình đức tính kiên nhẫn và sự quyết tâm.

*(The Joy of Living and Dying in Peace)*

#### **53. NHÃN NHỤC & TỈNH TÁM**

Câu hỏi quan trọng là liệu chúng ta có thể thực hiện tâm từ bi và có được sự an lạc hay không. Nhiều vấn đề khó khăn đã ngăn cản khiến chúng ta không muốn sửa đổi. Qua kinh nghiệm chính bản thân, tôi biết rằng có thể thay đổi các ý tưởng tiêu cực nơi chúng ta và phát triển tâm đạo đức của con người. Mặc dù tâm không có màu sắc hay hình dáng, và đôi lúc yếu đuối nhưng tâm con người cũng

có thể trở nên mạnh mẽ cứng hơn sắt thép. Muốn điều phục tâm, chúng ta phải thực hành hạnh nhẫn nhục với sự tinh tấn, cương quyết rèn luyện cái tâm cứng rắn ấy.

*(How To Practice The Way To A Meaningful Life)*

#### 54. NHÂN TÍNH

Tất cả mọi người đều mến chuộng sự yên tĩnh, bình an. Chẳng hạn khi mùa xuân đến ngày trở nên dài, trời nắng ấm hơn, cây cỏ đâm chồi nảy lộc và cảnh vật trời đất xanh tươi mát mẻ. Chúng ta ai nấy đều ưa thích và cảm thấy hạnh phúc. Trái lại, thu về từng chiếc lá vàng rơi rụng, những cánh hoa đẹp úa tàn và nhìn xung quanh cây cối nơi đâu cũng trơ cành trụi lá. Lòng chúng ta cảm thấy buồn bã thê lương. Tại sao vậy? Bởi lẽ tâm chúng ta muốn nhìn thấy cảnh trí xây dựng và phát triển chứ không thích chứng kiến những gì phá hoại, sụp đổ hay chết chóc. Mọi hành động hủy diệt đều chống đối lại nhân tính của con người là luôn luôn muốn bảo vệ, phát triển và xây dựng.

*(The Spirit of Tibet - Vision for Human Liberation)*

#### 55. NHIỆT TÌNH

Giữa bảy tỷ con người, thế hệ già bao gồm tôi, chuẩn bị chào tạm biệt thế gian này. Thế hệ trẻ có trách nhiệm với tương lai. Xin nhớ trách nhiệm này, nhớ tiềm năng của các bạn và phải tự tin. Thế hệ trẻ phải mở tâm, chăm sóc và thương yêu tương lai của mình, đừng để sức mạnh và hay sự phấn khởi biến mất. Hãy giữ lòng nhiệt thành này.

*(The Path to Tranquility, 46)*

#### 56. NIỀM TIN

Niềm tự tin là đức tánh rất quan trọng. Làm sao để thành tựu được? Trước hết chúng ta nên nghĩ rằng chúng ta đều bình đẳng với mọi người khác, và tất cả chúng ta đều có khả năng như nhau. Nếu chúng ta bi quan, có mặc cảm nghĩ rằng chúng ta không thể thành công thì chúng ta rất khó tiến bộ được. Ý tưởng cho rằng mình không có cách gì cạnh tranh hơn kẻ khác là bước đầu tiên dẫn đến thất bại.

*(An Open Heart)*

#### 57. NỖ LỰC CỦA NHIỀU CÁ NHÂN

Một sự thay đổi lớn sẽ không diễn ra vì nỗ lực của một cá nhân, mà chỉ có thể có được bằng nỗ lực phối hợp của nhiều cá nhân. Nếu muốn những vấn đề xấu không tồn đọng, chúng ta phải cố gắng thay đổi chúng. Không có người nào khác ở đây để lo cho chúng ta, mà chính mỗi người chúng ta phải đối diện với vấn nạn ấy. Không có cách nào khác. Mỗi cá nhân phải khởi sự. Trước hết là một người, rồi những người khác tham dự, cho đến khi có hàng trăm, hàng ngàn người. Sau cùng là xã hội loài người, cộng đồng nhân loại.

Thành ngữ Tây Tạng nói rằng: “Dù cho sợi dây bị đứt làm chín khúc, ta cũng phải cố gắng nối lại mười lần”. Bằng cách đó, dù cuối cùng ta vẫn thất bại, ít ra ta sẽ không có điều gì hối tiếc. Và khi phối hợp cái nhìn này cùng với sự nhận thức rõ ràng về khả năng giúp đỡ người khác của mình, chúng ta có thể bắt đầu phục hồi niềm hy

vọng và tự tin.

Khi ta càng thực lòng muốn cứu giúp kẻ khác thì năng lực và tự tin càng được phát huy, và ta sẽ có kinh nghiệm càng lớn lao về sự an lành và hạnh phúc.

#### 58. NÓI ĐÔI CHIỀU

Nếu chúng ta trước mặt người thì nói tốt, nhưng sau lưng thì nói xấu, dĩ nhiên sẽ không có ai thích chúng ta.

*(The Path to Tranquility, 290)*

#### 59. NỤ CƯỜI

Nụ cười là nét đẹp quan trọng trên khuôn mặt con người. Nhưng do sự thông minh xảo quyệt, con người đã sử dụng nó một cách sai lầm để tạo ra những nụ cười như mỉa mai, cay độc, hay xả giao, dối trá gây nên sự nghi ngờ cho kẻ khác. Tôi tin rằng nụ cười hiền lành, đầy tình thương là rất cần thiết trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta. Bằng cách nào con người có thể tạo nên được nụ cười hỷ xả đó, phần lớn tùy thuộc vào thái độ của các bạn. Thực là điều phi lý khi mong chờ những nụ cười vui vẻ từ nhiều kẻ khác nếu chính mình không biết cười với thiên hạ. Cho nên, quý vị có thể thấy rằng tất cả mọi việc xảy ra khổ vui đều do nơi cách xử sự của chúng ta.

*(Book of Wisdom)*

#### 60. NỤ CƯỜI CHÂN THẬT

Tôi yêu bạn. Tôi muốn có nhiều bạn. Tôi thích nụ cười. Đây là sự thật. Làm sao phát triển nụ cười? Có nhiều loại cười. Nụ cười mỉa mai, nụ cười giả tạo và nụ cười xả

giao. Những nụ cười này sẽ tạo sự sợ hãi và nghi ngờ, nhưng nụ cười chân thật sẽ cho chúng ta niềm hy vọng và sự mát mẽ.

Nếu chúng ta muốn có nụ cười chân thật, chúng ta phải có một tấm lòng chân thật.

*(The Path to Tranquility, 3)*

#### 61. NỤ CƯỜI VÔ TƯ

Tôi đối diện với nhiều khó khăn trong đời tôi và đất nước Tây Tạng. Nhưng tôi thường cười vui vẻ nhiệt tình. Mọi người hỏi làm sao tôi có sức mạnh để cười vui như vậy. Tôi trả lời tôi là chuyên gia cười. Cười là một đặc tánh của người dân Tây Tạng khác với người Nhật hay người Ấn độ. Dân Tây Tạng cười sáng khoái giống người Ý trong khi người Đức và người Anh thì giữ gìn một tí. Sự cười vô tư của tôi bắt nguồn từ gia đình. Tôi sanh ra trong một ngôi làng nhỏ, không phải thành phố lớn. Chúng tôi sống rất vui, hay chọc giỡn lẫn nhau. Đây là cá tánh hay đùa của chúng tôi.

Như tôi thường nói trách nhiệm của chúng ta là phải thực tế. Những mâu thuẫn vẫn còn ở đó, nhưng nếu chúng ta buồn rầu thì cũng không thể giải quyết được gì hết. Nó chỉ phá hoại sự an bình của chúng ta mà thôi. Mọi việc là tương đối. Dù tình hình bi thảm thế nào chúng ta cũng nên giữ trạng thái lạc quan. Nếu ngồi đó mà rầu rĩ thì chỉ làm tình hình thêm tệ hại thôi. Nếu chúng ta hiểu tai hại của bi quan như vậy thì nên chấp nhận điều này. Chính triết lý

sống (không bị ảnh hưởng cảnh ngoài) này đã giúp cho tôi rất nhiều. Ví dụ là những người lưu vong, mất đất nước Tây Tạng, chúng tôi phải đối diện nhiều vấn đề khó khăn của Tây Tạng. Tuy nhiên, những kinh nghiệm này cũng mang nhiều lợi lạc cho chúng tôi.

*(My Spiritual Journey, 21)*

## 62. PHÁT NGUYỆN DỒNG MÃNH

Tôi mất tự do năm mười sáu và hai mươi bốn tuổi tôi mất tổ quốc. Tôi làm người dân tị nạn trong bốn mươi năm qua với nhiều trách nhiệm nặng nề. Nhìn lui quá khứ, cuộc sống của tôi đã gặp nhiều khó khăn. Tuy nhiên trong thời gian này, tôi đã cố gắng thực tập lòng từ bi và phát tâm giúp đỡ cho nhiều người khác. Nhờ có tinh thần lợi tha đó mà tâm tôi cảm thấy an lạc. Một trong những lời cầu nguyện hằng ngày của tôi là:

“Bao lâu thế giới này và chúng sanh còn hiện hữu,

Tôi sẽ mãi còn để giúp đỡ, phục vụ và cúng dường cho họ”

Với tâm nguyện trên đã giúp cho chúng tôi tăng trưởng thêm đạo lực và đức tin trong lý tưởng của tôi là phục vụ cho hạnh phúc nhân loại. Trong cuộc đời hoằng pháp, dù gặp chướng duyên nghịch cảnh khó khăn thế nào, khi nghĩ đến hạnh nguyện này, tâm tôi cảm thấy vô cùng an lạc.

*(An Open Heart)*

## 63. PHÚC LỢI CỘNG ĐỒNG

Một nông dân trong việc làm khiêm nhường của mình

cũng góp phần hữu ích cho xã hội giống như một bác sĩ, một thầy giáo, một tăng sĩ, hay một nữ tu. Tất cả mọi đóng góp của con người đều lớn lao và cao quý. Khi chúng ta làm việc với thiện chí tốt, nghĩ rằng: “Việc làm của tôi là giúp cho người khác”, nó sẽ mang lại phúc lợi cho cộng đồng rộng lớn hơn.

Khi chúng ta thiếu sự quan tâm đến tình cảm và hạnh phúc của kẻ khác, mọi hoạt động của chúng ta sẽ dẫn đến chỗ hư hỏng. Nếu thiếu vắng các tình cảm và đạo đức nhân bản thì tôn giáo, chính trị và kinh tế vân vân đều có thể biến thành điều dở nhóp. Thay vì phục vụ cho nhân loại, chúng trở thành những tác nhân gây nên sự tàn phá.

*(Ethics For The New Millennium)*

## 64. PHƯỚC ĐỨC CỦA HẠNH TU NHẪN NHỤC

Không hành động tội lỗi nào có thể so sánh với tánh sân hận như là một trở ngại và chướng duyên đối với chúng ta trên bước đường tu tập. Và cũng không phước đức nào bằng hạnh tu nhẫn nhục. Do đó, các bạn nên cố gắng thực hành đức tánh nhẫn nhục trong cuộc sống hằng ngày càng nhiều càng tốt. Sự giận dữ có thể phát sinh từ nhiều nguyên nhân như gặp điều bất mãn hay việc không như ý. Chúng ta thường phản ứng một cách nóng nảy, thiếu bình tĩnh sáng suốt khi phải đối đầu với những nghịch cảnh chướng duyên xảy ra trong cuộc sống.

*(The Joy of Living and Dying in Peace)*

## 65. PHƯƠNG CÁCH SÁT SANH

Tôi đang nghĩ đến các người hàng thịt Tây Tạng. Mặc

dù sống bằng nghề đồ tể nhưng cùng lúc họ bày tỏ lòng từ bi, biết yêu thương loài vật. Trước khi giết thịt, họ thường cho chúng dùng thuốc an thần, và sau khi hoàn tất, người Tây Tạng cầu nguyện cho những con vật xấu số đó. Cho dù vẫn phải sát sinh, tôi nghĩ tốt hơn chúng ta nên hành động theo phương cách như vậy.

*(Worlds in Harmony)*

#### **66. SÁT SANH NGÀY CÀNG NHIỀU**

Cách đây vài năm, khi lái xe đến phi trường hay đi đâu tôi ít thấy cảnh bán thịt gà treo toản toen. Nhưng bây giờ đi đâu tôi cũng thấy. Tại sao có những dãy tiệm giết thịt gà như vậy? Mặc dù không thể bắt tất cả dân Tây Tạng ăn chay, nhưng nhìn thấy cảnh gà bị giết tội như vậy, tôi nghĩ chúng ta nên ăn chay và trái cây.

*(The Path to Tranquility, 92)*

#### **67. SÁU BA LA MẬT**

Những lợi ích khác của lòng từ bi và tâm hồn vị tha có thể không rõ ràng đối với chúng ta. Mục đích của sự tu tập theo Phật giáo là mong được tái sinh vào cõi an lành ở kiếp sau. Đó là mục tiêu chỉ có thể thành tựu nhờ kiềm chế không làm những việc gây tổn hại đến kẻ khác. Cho nên, chúng ta nhận thấy rằng nguồn gốc để đạt được kết quả an vui nói trên vẫn là lòng từ bi và tình thương. Điều hiển nhiên Bồ Tát là vị đã hoàn tất viên mãn sự thực hành sáu phép Ba La Mật: Bố thí, Trì giới, Nhẫn nhục, Tinh tấn, Thiên định và Trí huệ cùng với lòng từ bi cứu độ hết thảy mọi chúng sanh.

*(The Compassionate Life)*

#### **68. SỰ ĐỒNG CẢM**

Biết đủ, an lạc và hạnh phúc là mục đích tối cao của cuộc sống. Nguồn gốc hạnh phúc là sự đồng cảm và biết yêu thương.

*(Path of Wisdom, Path of Peace)*

#### **69. SỬ DỤNG TÀI NĂNG CỦA MÌNH**

Là con người, chúng ta có nhiều khả năng đặc biệt và trí hiểu biết hơn loài thú. Những người càng thông minh họ càng thấy xa rộng. Những ai càng giàu sang họ càng có trách nhiệm đối với chính mình và tha nhân. Thực vậy, là con người, chúng ta không chỉ có trách nhiệm giúp đỡ mọi kẻ khác mà còn phải nghĩ đến hạnh phúc của toàn thể nhân loại cũng như sự tồn vong của quả đất này. Nếu dùng khả năng và trí thông minh của chúng ta vào công việc hủy diệt hạnh phúc của con người thì đó là một tai họa khủng khiếp cho kiếp nhân sinh. Chúng ta nên sử dụng kiến thức và tài năng của mình vào công việc xây dựng mang lại phúc lợi cho mọi chúng sanh. Tôi tin rằng những ai vận dụng tài trí của mình cho quyền lợi riêng tư ích kỷ, không nghĩ đến hạnh phúc của kẻ khác; sau này sẽ không tránh khỏi sự ân hận hối tiếc.

*(Live In A Better Way)*

#### **70. SỰ HỢP LỰC CỦA NHỮNG CON ONG**

Là con người, như con vật trong xã hội, đương nhiên chúng ta hoàn toàn biết yêu thương. Chúng ta yêu cả loài vật và côn trùng, cùng những con ong hút nhụy hoa để làm ra mật. Tôi rất khâm phục tinh thần trách nhiệm chung của

đàn ong. Khi nhìn tổ ong, bạn thấy những con ong bé nhỏ đó bay đến từ nơi xa, nghỉ ngơi vài giây, đi vào trong tổ và rồi chúng lại vội vã bay đi.

Đàn ong hết sức trung thành với trách nhiệm của chúng. Mặc dù cá nhân những con ong đôi lúc cũng tranh chấp cắn lộn nhau, nhưng căn bản chúng luôn luôn đoàn kết và hợp tác. Con người chúng ta tự hào là tiến bộ hơn, nhưng có khi lại còn thua những con ong bé nhỏ đó.

*(Worlds in Harmony)*

## 71. TÂM BÌNH

Tâm trí phiền muộn sẽ không mang lại sự an lạc và hạnh phúc cho chúng ta. Khi gặp việc khó khăn, nếu có thể vượt qua thì chúng ta khỏi cần lo nghĩ. Nhưng nếu không thể khắc phục được, chúng ta cũng chẳng nên bận tâm. Sự lo âu buồn bực sẽ không giúp chúng ta giải quyết được vấn đề gì cả. Một khi đã gieo nhân dù xấu hay tốt thì chúng ta phải gặt lấy kết quả. Chúng ta không thể ngăn chặn được vì đó là định luật tất nhiên của vũ trụ. Khi mà hoàn cảnh khó khăn không thể thay đổi, nếu chúng ta lại quá lo âu phiền muộn thì chỉ khiến cho tình trạng càng thêm tồi tệ, bi đát hơn mà thôi. Trường hợp có hai người cùng mắc phải một chứng bệnh, người nào lo lắng nhiều, sẽ dễ bị nặng khó chữa trị hơn bệnh nhân ít lo nghĩ.

*(The Joy of Living and Dying in Peace)*

## 72. TÂM BÌNH AN

Mỗi ngày tôi nhận thấy có sự lợi ích từ tâm an bình.

Điều này thật tốt cho thân thể của chúng ta. Các vị có thể tưởng tượng, tôi là một người rất bận với nhiều trách nhiệm của người Tây Tạng và sự nghiệp hoàng pháp. Đây là một gánh nặng đáng kể. Tuy nhiên, cái gì tốt cho tôi thì cũng tốt cho những người khác. Rõ ràng như vậy. Bữa ăn điều độ là hạn chế bớt tánh tham ăn và thiền định đưa đến sự an bình nội tâm. Chính sự an bình nội tâm này khiến thân thể lợi ích. Mặc dù tất cả khó khăn chúng tôi gặp trong đời, tôi không có rồi thời gian để xem nặng chúng, chúng tôi có thể trải qua cách sống an bình thân tâm như vậy.

*(The Dalai lama's Little Book of Inner Peace, 233-4).*

## 73. TÂM GƯƠNG CỦA CON ONG

Trong xã hội, nếu con người sống không biết hợp quần, tương trợ giúp đỡ lẫn nhau thì chúng ta rất khó tồn tại. Các bạn hãy nhìn tấm gương của đàn ong nhỏ bé. Định luật tự nhiên đã dạy chúng biết đoàn kết, hợp tác và chung nhau làm việc để sống còn. Kết quả là đàn ong theo bản năng, đã ý thức được trách nhiệm tập thể. Chúng không có quốc hội, hiến pháp, luật lệ, cảnh sát, tôn giáo hay lời khuyên đạo đức, nhưng do bản tính tự nhiên, chúng hết lòng cộng tác cùng nhau làm việc. Thỉnh thoảng, chúng có thể cắn nhau, nhưng căn bản cả đàn của chúng tồn tại nhờ sức mạnh hợp quần. Trái lại, loài người có đầy đủ hiến pháp, lực lượng cảnh sát, chiến sĩ, tôn giáo và một trái tim biết yêu thương. Mặc dù con người có nhiều lợi điểm đặc biệt như vậy, nhưng trên thực tế, ở vài phương diện, tôi nghĩ chúng ta còn kém thua những con ong bé nhỏ đó.

Thật là điều đáng buồn!

*(The Spirit of Tibet - Vision for Human Liberation)*

#### 74. TÂM HOAN HỈ

Khi chúng ta được người nào khen ngợi thì chúng ta vui vẻ đón nhận. Nhưng chúng ta lại sanh tâm ganh ghét khi nghe nhắc đến đức tánh tốt của một ai đó. Như vậy là không nên. Nếu thế thì câu “Nguyện cầu cho tất cả chúng sanh an lành” có ý nghĩa gì? Chẳng lẽ nó chỉ là điều mong ước thôi sao? Nếu chúng ta thực sự muốn cho mọi chúng sanh có hạnh phúc, do đó mà chúng ta đã tu tập để giữ cho tâm tĩnh thức thì tại sao chúng ta lại không hoan hỷ khi nhận thấy, qua nỗ lực tinh tấn tu hành, giờ đây họ có được sự an lạc?

Nếu chúng ta mong chúng sanh thành tựu quả vị Phật thì tại sao chúng ta lại cảm thấy buồn phiền khi chúng ta đã được sự giác ngộ và mọi người tôn kính? Nếu trách nhiệm của chúng ta là chăm sóc một người nào, nhưng giờ đây họ có thể tự lo cho họ được, như vậy chúng ta không vui sướng sao? Chúng ta thường cầu nguyện cho “Tất cả chúng sanh đều hết khổ được vui”. Khi họ tự mình tu tập được như thế, chúng ta nên mừng cho họ. Nếu chúng ta không muốn cho họ có an lạc, thì cầu nguyện cho họ được giác ngộ và giải thoát làm chi?

*(The Joy of Living and Dying in Peace)*

#### 75. TÂM HỒN VỊ THA

Tôi muốn gửi vài lời đến tín đồ của các tôn giáo bạn cũng như những người không có tín ngưỡng. Khi đọc

những dòng này nếu là người có đức tin, bạn có thể nghĩ tới đáng thiêng liêng mà bạn đang kính thờ. Người Công Giáo hãy nghĩ đến Chúa Giê Su, Hồi Giáo nhớ tưởng đáng Allah và suy gẫm về những lời dạy của các vị giáo chủ của mình. Trường hợp nếu là người không theo tôn giáo nào thì bạn nên hiểu rằng tất cả mọi người đều giống nhau, ai cũng ước mong sống có hạnh phúc và không thích khổ đau. Từ nhận thức này, bạn hãy cố gắng phát triển tình thương yêu đồng loại, và điều quan trọng nhất là chúng ta cần có một «tâm hồn vị tha». Và khi hiểu biết rằng chúng ta là một phần của xã hội loài người thì chúng ta nên cố gắng tu tập để trở thành một con người có tình thương yêu bao la với trái tim rộng mở:

«Nguyện cầu cho người nghèo khổ sẽ được giàu sang,  
Những kẻ thiếu thốn bất hạnh sẽ tìm thấy nguồn vui,  
Người bơ vơ khốn cùng có nơi nương tựa,  
Được sống trong ấm no và hạnh phúc.

Nguyện cầu cho những ai bị khủng bố không còn lo sợ,  
Các tù nhân đọa đày được phóng thích tự do.

Mọi kẻ bị đàn áp được ban cho quyền làm người để sống,  
Trong tình yêu thương đồng loại của những tâm hồn vị tha”.

*(An Open Heart)*

#### 76. THA THỨ

Khi có kẻ nào làm chúng ta tổn thương, đừng do dự một chút nào cả, hãy tha thứ cho họ.

Vì khi biết nghĩ đến những gì đang kích động họ và đưa họ đến những hành vi ấy, chúng ta sẽ hiểu chính đây là những khổ đau mà họ đang phải gánh chịu, không phải họ quyết tâm và cố tình làm chúng ta thương tổn và gây thiệt hại cho chúng ta. Tha thứ là một phương cách xử sự tích cực dựa vào sự suy nghĩ, không phải là một hành động bỏ qua. Tha thứ là một hành động ý thức, căn cứ trên sự hiểu biết và chấp nhận hiện trạng thực tế của những cảnh huống xảy ra cho chúng ta.

#### **77. THA THỨ LÀ CÓ LỢI CHO MÌNH VÀ NGƯỜI**

Sẽ có nhiều cách xây dựng hơn nếu chúng ta cố gắng hiểu kẻ thù của mình. Học tha thứ là hữu dụng hơn nhặt hòn đá ném vào biển sâu giận của kẻ thù, chỉ tạo thêm sự khiêu khích cho đối phương. Ẩn bên dưới những bất lợi này là những tiềm năng của điều tốt, của sự tha thứ để có lợi cho mình và người.

*(The Path to Tranquility, 19)*

#### **78. THẦN ĐƯỢC NHIỆM MÀU**

Tâm từ bi như dòng suối mát dập tắt ngọn lửa tham sân si và phiền não nơi lòng người. Nó là hạt giống lành, khi được gieo trồng, sẽ phát sinh các thiện tánh khác như lòng bao dung tha thứ, hỷ xả và độ lượng, vv... Lòng từ bi là thần dược nhiệm màu có thể cải đổi tâm con người từ ác ra thiện, xấu trở nên tốt, khổ đau thành an lạc. Cho nên chúng ta nên gieo rất, ban bố tình thương bao la đến các thân hữu và bà con quyến thuộc trong gia đình. Không

riêng tu sĩ các tôn giáo, nhân viên y tế và cán sự xã hội mà ngay cả mọi người đủ thành phần trong quốc gia đều nên có tâm từ bi.

*(The Spirit of Tibet - Vision for Human Liberation)*

#### **79. THÀNH THẬT & RỘNG MỞ**

Toàn thể nhân loại là một và quả đất nhỏ chúng ta đang sống là ngôi nhà chung của chúng ta. Nếu chúng ta muốn bảo vệ căn nhà nhân loại này, mỗi chúng ta cần thực hiện tình yêu thương con người trên toàn thế giới. Được vậy, chúng ta mới có thể diệt trừ hết lòng tham, tánh vị kỷ nơi con người, nguồn gốc gây ra mọi khổ đau cho nhân loại qua những cuộc xung đột, xâm lăng và chiến tranh vì quyền lợi của con người. Nếu chúng ta có một tấm lòng thành thực và rộng mở, chẳng bao giờ gây oán thù với ai thì tâm chúng ta sẽ bình an không lo sợ bất cứ người nào làm hại đến mình.

*(Compassion and the Individual)*

#### **80. THÔNG MINH**

Con người có khả năng tưởng tượng tương lai và tưởng tượng một cái gì mà chúng ta không có. Chúng ta cũng có khả năng nhớ quá khứ đã mang về vài thuận lợi nào đó nhưng chúng ta cũng dễ bị thất vọng khi chúng ta không đạt cái chúng ta muốn. Để biết người khác có cái mà chúng ta không có cũng là thất vọng. Đó là một phần của liêu lĩnh xảy ra với khả năng tăng trưởng này.

*(Worlds in Harmony, 119-20)*

### 81. THỦ PHẠM TẠO ĐIỀU BẤT AN

Người có tâm lành thì không biết sân giận. Các tánh xấu đổ ky, ganh ghét và thù hận chính là thủ phạm đã tạo nên mọi điều bất an và phiền não cho chúng ta. Con người có thể nhất thời gặt hái thành công, nhưng cuối cùng các ác tính sân hận này sẽ gây nên những khó khăn dẫn chúng ta đến thất bại.

*(Kindness, Clarity and Insight)*

### 82. TIỀN BẠC & THỂ LỰC KHÔNG GIẢI QUYẾT ĐƯỢC

Chẳng những chính trị mà cả tôn giáo cũng vậy, nếu tôi thuyết giảng đạo lý với tâm ích kỷ và thù hận, thì những lời dạy đó trở thành vô ích, vì tôi làm với hậu ý không tốt. Mọi việc đều tùy thuộc nơi tâm của chúng ta. Các vấn đề khó khăn không thể giải quyết bằng tiền bạc hay thể lực.

*(Kindness, Clarity and Insight)*

### 83. TINH TẤN THƯỜNG XUYÊN

Một điều chúng ta nên nhớ rằng sự cải đổi nội tâm không phải là việc dễ dàng mà cần có thời gian. Tôi nghĩ một số người ở Tây Phương, nơi mà đời sống kỹ thuật vật chất rất cao, lầm tưởng rằng mọi việc đều tự động xảy ra theo ý mình muốn. Chúng ta không nên hy vọng sự chuyển hóa nội tâm con người có thể thực hiện trong một thời gian ngắn, đó là điều không thể có. Chúng ta nên nhớ rằng công việc tu tập đòi hỏi nỗ lực tinh tấn thường xuyên nơi hành giả, để rồi sau một năm, năm năm, mười hay

mười lăm năm, chúng ta sẽ thấy có sự thay đổi. Đôi lúc tôi vẫn còn nhận thấy khó khăn để thực hiện các điều này. Tuy nhiên, tôi thực sự tin rằng hoàn toàn có lợi ích khi hành trì áp dụng chúng trong đời sống.

*(Universal Responsibility and the Good Heart)*

### 84. TINH THẦN TỰ GIÁC

Khi có được hình thức thể xác của thân người, chúng ta cần phải bảo vệ khả năng tinh thần về sự phán quyết của chúng ta. Do vậy, chúng ta cần phải có bảo hiểm. Hăng bảo hiểm nằm ngay bên trong chính chúng ta: đó là sự tự trì giới (self-discipline), tự giác (self-awareness) và nhận thức rõ ràng về khuyết điểm của tâm thù hận cũng như ảnh hưởng tích cực của tình thương và lòng từ bi. Luôn luôn suy nghĩ như vậy, chúng ta dễ dàng tin chắc điều ấy và bằng tinh thần tự giác, chúng ta có thể làm chủ tâm của mình.

Ví dụ, hiện tại khi gặp chuyện nhỏ không vừa ý, chúng ta là người nhanh chóng và dễ dàng nổi cơn giận dữ. Nay nhờ tự giác và hiểu rõ tai hại của nó cho nên chúng ta đã kiềm chế được. Nếu thường khi chúng ta tức giận khoảng mười phút, nay cố gắng giảm xuống còn tám phút. Tuần tới năm phút và tháng sau chỉ còn hai phút. Cuối cùng là con số không. Đây là phương pháp kiểm soát và điều phục tâm của chúng ta.

*(Worlds in Harmony)*

### 85. TINH THẦN TƯƠNG THÂN

Tinh thần tương thân tương trợ rất cần thiết cho mọi

người trong xã hội. Không những con người mà ngay cả loài vật vẫn phải sống hợp quần. Tất cả những cảnh vật ngoại giới, từ hạt bụi nhỏ bé đến quả đất to lớn chúng ta đang sống; từ sông ngòi biển cả đến núi rừng đồng ruộng; từ đám mây trên trời đến những cành hoa trong vườn đều có sự tương quan, tương duyên với nhau. Nếu không có sự hỗ trợ, liên hệ nhân quả, vạn vật sẽ không thể phát sanh hay tồn tại. Vì con người cần nương vào sự giúp đỡ của kẻ khác để sống còn, do đó tình thương quan tâm là chất liệu thiết yếu cho cuộc sống của chúng ta. Và chúng ta có trách nhiệm trong hành động tạo nên hạnh phúc hoặc gây đau khổ cho mọi kẻ khác.

#### 86. TỈNH THỨC

Khi đã có thân tứ đại này, chúng ta cần phát triển bảo vệ năng lực trí tuệ của nó. Muốn vậy, hành giả nên tu tập, kiểm chế ác tính sân hận và nuôi dưỡng tâm từ bi. Nhờ luôn luôn biết tỉnh thức, chúng ta có thể kiểm soát, diệt trừ được lòng thù hận.

Chẳng hạn, hiện nay chúng ta là người rất dễ nổi cơn bực tức khi gặp một việc nhỏ không vừa ý. Nhưng do sự hiểu biết sáng suốt và thường xuyên tỉnh thức, chúng ta có thể khống chế, đè nén tánh giận dữ đó. Nếu chúng ta thường hay nóng giận trong vòng mười phút chúng ta cố gắng giảm xuống còn tám phút. Tuần tới năm phút và tháng sau chỉ có hai phút. Rồi cuối cùng là con số không. Đây là phương pháp chúng ta luyện tập để kiểm chế giữ cho mình không sanh tâm sân giận. Và chính tôi cũng đã

áp dụng cách thức tu tập như vậy.

*(The Path of Compassion)*

#### 87. TỈNH THỨC GIỮA LỢI & HẠI

Không một lời tán dương hay danh vọng nào giúp chúng ta có phước đức. Chúng cũng không thể kéo dài đời sống của chúng ta hay mang lại sự cường tráng và sức khỏe tốt cho chúng ta. Nếu chúng ta có thể nhận thức được điều gì hữu ích và điều gì không thì chúng ta sẽ thấy những lợi lạc của sự tôn trọng và lòng kính yêu. Chúng ta sẽ nhận biết đó không phải là điều lợi ích vật chất mà là sự giảm bớt khổ đau tinh thần. Nếu bạn chỉ muốn tìm sự thoải mái trong tâm hồn thì sao bạn không đi ngủ và ngủ cho say? Nếu muốn tìm nguồn vui trong giây lát, thì bạn có thể dùng đến ma túy nữa đó!

Người điên thường từ bỏ mọi thứ để có danh tiếng. Muốn trở thành anh hùng, họ sẵn sàng chết nơi trận địa. Hy sinh thân mạng và của cải nhằm đạt được cái danh hão để làm gì? Những người lo sợ mất danh vọng chẳng khác trẻ con xây lâu đài trên cát và khóc than khi nhìn thấy lâu đài bị sụp đổ. Cho nên, khi có ai khen ngợi, chúng ta đừng quá vui sướng. Danh thơm là điều giả dối, tiếng tốt vẫn không có nghĩa lý gì. Khi đắm say danh vọng, tiếng tăm và địa vị, chúng ta khó có thể tu tập các hạnh lành.

*(The Joy of Living and Dying in Peace)*

#### 88. TÍNH TƯƠNG ĐỐI

Một phương diện khác của triết lý Phật Giáo mà tôi

nghĩ có sự quan trọng đặc biệt là ý tưởng sự vật có tính chất tương đối. Sự tương đối đó luôn luôn được tìm thấy ở khoảng giữa trắng và đen hay ở giữa tốt và xấu. Người ta không thể nói: “Đây là kẻ thù của mình” và thấy kẻ thù đó xấu một trăm phần trăm. Người ta cũng không thể nói: “Đây là bạn của mình” và thấy người bạn đó tốt một trăm phần trăm. Không thể có như vậy được. Về căn bản thì hai trường hợp này chỉ là một. Cách quán xét sự việc như vậy giúp rất nhiều cho người ta giảm bớt sân hận. Tôi luôn luôn nói “Hãy nói chuyện với mọi người”. Các nhà tôn giáo không nên chỉ nghĩ đến việc truyền bá tôn giáo của mình mà nên nghĩ đến việc họ có thể đóng góp bao nhiêu cho loài người.

Đó là cách nhìn thế giới rất lợi ích cho chúng ta.

### **89. TRÁCH NHIỆM CHUNG**

Sáng nay trên tivi phỏng vấn tôi liệu tôi có xem mình là sứ giả hòa bình (peacemaker). Tôi trả lời “Không, tôi chỉ là một con người”. Hòa bình là trách nhiệm của tất cả mọi người. Mỗi người phải là mỗi vị của hòa bình. Tôi chỉ cố gắng chia sẻ quan điểm của mình.

Nếu chúng ta muốn thay đổi thế giới, cố gắng cải thiện, thay đổi trong chính chúng ta. Điều này giúp thay đổi gia đình. Từ một gia đình sẽ thay đổi nhiều gia đình. Vì thế, việc hòa bình của từng người sẽ có hiệu quả. Đó là lòng tin căn bản của tôi. Bất cứ chỗ nào tôi đến, tôi cũng cố gắng giải thích điều này rõ ràng, trách nhiệm hòa bình

của từng cá nhân. Chúng ta không nên nghĩ: “Tôi là một người vô nghĩa. Tôi không có ảnh hưởng hay giá trị gì cả”.

*(Worlds in Harmony, 125)*

### **90. TRÁNH PHIÊN TOÁI**

Tâm đóng vai trò quan trọng trong đời sống hàng ngày của chúng ta. Nếu chúng ta vững chãi trong lòng thì sẽ tỏa ra bên ngoài khi chúng ta giao tiếp. Với tâm thuần tịnh như vậy sẽ giúp cho ta tránh những phiền toái bên ngoài.

*(The Path to Tranquility, 52)*

### **91. TRANH THỦ THỜI GIAN**

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

### **92. TU SỬA NỘI TÂM**

Hiện nay chúng ta đang sống trong một thế giới với nhiều cuộc khủng hoảng và lo âu sợ hãi. Nhờ sự phát triển vượt bậc của nền khoa học và kỹ thuật hiện đại, đời sống vật chất của chúng ta đã tiến bộ rất nhiều. Nhưng nếu so sánh với cuộc sống tinh thần thuộc nội tâm thì còn quá yếu kém chẳng có tiến bộ gì bao nhiêu. Tại nhiều

quốc gia, những hành động khủng bố, hãm hiếp, trộm cướp và giết người, vv... đã trở thành những căn bệnh kinh niên. Nhiều người than phiền rằng tình trạng đạo đức đã suy đồi và tội ác lại tăng trưởng trong xã hội chúng ta ngày nay. Mặc dù đời sống vật chất bên ngoài của chúng ta đã tiến bộ rất cao và ngày càng tiếp tục phát triển nhưng trong khi đó chúng ta lại xao lãng không quan tâm đến việc tu sửa cải đổi nội tâm.

*(The Path of Compassion)*

### 93. TU TẬP

Nhiều nhà lãnh đạo các quốc gia đã cố gắng hết sức để giải quyết những vấn đề khó khăn, nhưng khi giải quyết được việc rắc rối này thì lại tạo ra cuộc khủng hoảng khác. Lắm khi ổn định ở vùng này chúng ta lại gây nên sự xung đột tại khu vực khác. Đã đến lúc tất cả chúng ta nên cố gắng tìm mọi phương pháp hoà bình để giải quyết các cuộc khủng hoảng tranh chấp khắp nơi trên thế giới hiện nay. Hẳn nhiên thực là điều rất khó khăn để gây một phong trào hướng dẫn mọi người khắp toàn cầu giữ được tâm bình an, nhưng đó là con đường duy nhất và không có cách nào khác. Nếu tìm được một giải pháp thực tế và dễ dàng hơn thì quá tốt, nhưng hiện nay vẫn chưa có. Nếu dùng vũ khí để có thể mang lại nền hoà bình thực sự và lâu dài thì chúng ta nên biến đổi các hãng xưởng chế tạo vật dụng thành nơi sản xuất vũ khí hết. Nhưng điều đó chúng ta vẫn không thể thực hiện được.

*(The Path of Compassion)*

### 94. TỰ TIN & NỘI LỰC

Không có sự phân biệt rằng người đó có thuộc tôn giáo hay không, ai cũng đều muốn có một cuộc sống hạnh phúc và thành công. Những mục tiêu này phụ thuộc vào bình yên nội tại. Nếu có quá nhiều sự nghi ngờ, lo sợ, không tin tưởng, giận dữ, ở mức độ tinh thần thì người đó không thể có một cuộc sống thành công và hạnh phúc được.

Ở mức độ con người, chúng ta đều là như nhau cả về tinh thần, tình cảm và thể chất. Mọi người đều có mong muốn có một cuộc sống hạnh phúc và thành công. Từ lúc chúng ta sinh ra, chúng ta có quyền có một cuộc sống hạnh phúc. Vấn đề là chúng ta thỉnh thoảng quên đi sự bình an bên trong tâm hồn mình.

Cuộc sống luôn luôn có vấn đề. Những vấn đề này có hai dạng chính: ở mức độ thể lực và tinh thần. Mặc dù khó khăn, chúng ta đều có khả năng tạo nên bình an cho tâm hồn. Khi ở tuổi 16, tôi đã mất đi tự do cá nhân (tôi phải nhận lãnh trách nhiệm lãnh đạo chính trị của Tây Tạng ở một độ tuổi còn quá trẻ). Vào các thời điểm này, tôi đã không mất đi sự bình an bên trong tâm hồn. Nếu chúng ta có khả năng tạo nên bình yên cho tâm hồn và để làm được điều đó thì sự tự tin và sức mạnh bên trong tâm là điều cần thiết.

### 95. VŨ KHÍ BÁT BẠO ĐỘNG

Nếu mục tiêu đấu tranh được hướng dẫn bởi lý trí sáng suốt, con người sẽ không dùng đến bạo động. Chỉ những

kẻ đầy tham vọng ích kỷ và không thể thành đạt mục đích của mình bằng lý luận chân chính mới dựa vào sức mạnh. Ngay cả bạn bè và thân nhân trong gia đình khi xảy ra chuyện bất hòa, những người hiểu biết có thể nêu lên từng điểm của vấn đề để thảo luận ôn hòa với nhau, trong khi những kẻ thiếu bình tĩnh sáng suốt sẽ dễ dàng nổi nóng tức giận đưa đến sự đổ vỡ thất bại. Tánh nóng giận này là dấu hiệu của sự yếu hèn chứ không phải sức mạnh.

*(The Spirit of Tibet - Vision for Human Liberation)*

#### **96. Ý NGHĨA CỦA BẠO ĐỘNG & BẤT BẠO ĐỘNG**

Có hai loại bạo động và bất bạo động, nhưng chúng ta sẽ không thể phân biệt được chúng, khi chúng ta xét đoán chỉ dựa vào các yếu tố bên ngoài mà thôi. Nếu nguyên nhân thúc đẩy là bất thiện và xấu ác thì dù hành động của chúng ta ngoài mặt có vẻ như ôn hòa tử tế, nhưng kết quả dẫn đến vẫn là bạo động. Trái lại, nếu chủ đích nhằm đến việc lành và thiện ý, dù cho cách hành xử có gay gắt cứng rắn, việc làm của chúng ta căn bản vẫn là bất bạo động.

*(The Spirit of Tibet - Vision for Human Liberation)*

\* \*

## Chương 7

# QUAN ĐIỂM CỦA ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA VỀ TUỔI TRẺ, TÌNH BẠN, TÌNH YÊU VÀ HÔN NHÂN

### 1. ÁI KIẾN ĐẠI BI

Chúng ta thường nghĩ rằng khi chúng ta có lòng từ bi với ai là bởi người ấy có tình cảm sống gần gũi với mình. Nghĩa là lúc họ còn là bạn thân, chúng ta mới nghĩ tưởng đến họ. Khi người đó không còn gắn bó yêu thương mình hoặc là chúng ta thay đổi không muốn thân thiết với họ thì lòng từ bi nơi mình cũng chấm dứt. Đây không phải là lòng từ bi đích thực, mà chỉ là ái kiến đại bi. Người có lòng từ bi chân chính không bao giờ phân biệt người mình cứu giúp là thân hay sơ, bạn hay thù mà chúng ta chỉ biết rằng kẻ đó đang gặp khó khăn, đau khổ và họ cũng muốn chấm dứt sự khổ đau ấy để có hạnh phúc giống như chính ta.

*(Live In A Better Way)*

### 2. BẠN VÀ THÙ

Nếu chúng ta chỉ nghĩ đến lòng từ bi không thôi thì chưa đủ, mà chúng ta cần mong gặp hoàn cảnh thuận lợi để thực hiện, phát triển tình thương rộng lớn đó. Và ai là người sẽ giúp chúng ta tạo cơ hội ấy? Không phải chúng ta mà là kẻ thù của chúng ta. Chính họ là những người đã gây khó khăn nhiều nhất cho chúng ta. Do đó, nếu muốn học hỏi, thực hành hạnh từ bi, chúng ta nên xem họ như những người bạn và là thầy của chúng ta. Muốn trải tình thương rộng lớn đến mọi chúng sanh, chúng ta nên thực hành đức tánh khoan dung, từ bi và hỷ xả; do đó, chúng ta cần đến các kẻ thù. Bởi vậy, chúng ta hãy cảm ơn những kẻ thù vì họ đã giúp chúng ta giữ được tâm thanh tịnh an lạc. Và trong nhiều trường hợp, cá nhân cũng như tập thể, khi chúng ta thay đổi hoàn cảnh sinh sống, kẻ thù có thể trở thành bạn.

*(Compassion and the Individual)*

### 3. BẠN BÈ

Điều này chứng tỏ rằng những ai thiếu vắng các bạn bè thân thiết, họ cần có người để tâm sự và chia sẻ nỗi vui buồn. Chính tôi đã yêu thích chiếc đồng hồ đeo tay của tôi, mặc dù nó không giúp tôi chia sẻ bất cứ một chút tình thương nào! Để có niềm vui tinh thần như một con người, tốt nhất là chúng ta nên yêu thương một người khác và nếu không thể được thì là một con vật. Nếu chúng ta bày tỏ lòng mến yêu chân thành, chúng ta sẽ nhận lại sự đáp trả và chúng ta sẽ cảm thấy hoàn toàn mãn nguyện. Tất cả

mọi người đều cần có bạn bè.

*(Worlds in Harmony)*

#### **4. BẢN CHẤT GIỮA BẠN & THÙ**

Chúng ta thường nhầm lẫn giữa hành động của một người và con người thực sự của họ. Thói quen này khiến chúng ta quyết định rằng bởi vì một hành vi hay lời nói nào đó, người ấy trở thành kẻ thù của chúng ta. Tuy nhiên, thực ra người đó không hẳn là bạn và cũng không phải là thù. Họ không phải là Phật tử hay Thiên Chúa giáo; không phải là người Trung Hoa; cũng không phải là người Tây Tạng. Trong nhiều trường hợp, một người mà chúng ta liên hệ lâu dài có thể thay đổi và trở thành người bạn thân nhất của mình. Cho nên, chẳng có gì lạ khi chúng ta nghĩ rằng: “Ồ! Bạn đã từng là kẻ thù của tôi trong quá khứ, nhưng hiện tại chúng ta là những người bạn tốt”.

*(An Open Heart)*

#### **5. BÁO ÂN PHẬT**

Nhằm báo ân chư Phật, chúng ta nên tự coi mình là những người đầy tớ để phục vụ chúng sanh. Dù họ có giẫm đạp lên đầu và giết chúng ta, chúng ta vẫn sẽ không sanh tâm thù hận. Chư Phật và Bồ Tát có tâm đại bi, cho nên các ngài luôn luôn chăm sóc, nghĩ tưởng đến chúng sanh. Trong vô lượng kiếp, các ngài đã hành thiện vì phúc lợi của mọi chúng sanh. Là đệ tử của chư Phật, sao chúng ta lại không bảo vệ, cứu giúp chúng sanh? Đây là cách thực hành tốt nhất để báo đáp thâm ân của chư Phật và Bồ

Tát cũng như hoàn thành mục đích độ sanh cao cả của người con Phật.

Như vậy, mọi loài chúng sanh, kể cả những sâu bọ, côn trùng bé nhỏ nhất đều là bạn của chúng ta. Chúng ta sống nơi nào thì môi sinh ở đó sẽ bình an. Từ đời này qua kiếp nọ, chúng ta luôn luôn được an lạc. Cho nên sống phải khiêm cung hạ mình, đừng ngã mạn kiêu căng và cố gắng giúp đỡ chúng sanh, đó là cách tốt nhất để chúng ta đạt được mục đích lợi tha cao quý của mình.

*(The Joy of Living and Dying in Peace)*

#### **6. BẮT ĐẦU BẰNG TRÁI TIM RỘNG MỞ**

Nhưng ngày nào nét mặt chúng ta không vui và đang cau có, buồn phiền, cõi lòng chúng ta tự động sẽ khép lại. Kết quả, dù hôm đó chúng ta có gặp người bạn thân nhất, chúng ta vẫn cảm thấy bức tức không mấy gì vui. Những sự việc này chúng tỏ cho thấy nỗi vui buồn trong lòng chúng ta sẽ gây ảnh hưởng lớn lao trong sinh hoạt hằng ngày của chúng ta. Muốn xây dựng cuộc sống an lạc nơi tâm mình, trong gia đình và cộng đồng, chúng ta cần nhận thức rằng nền tảng của nguồn hạnh phúc ấy hiện hữu trong chính mỗi cá nhân và chúng ta – đó là trái tim rộng mở, với lòng từ bi và biết thương yêu mọi người.

*(The Compassionate Life)*

#### **7. BÌNH ĐẲNG NHẬN TÌNH THƯƠNG**

Lý do chúng ta nên có lòng từ bi vì mọi người chúng ta ai cũng muốn sống hạnh phúc và không thích khổ đau.

Thực vậy, mọi người sinh ra với những ước muốn giống nhau nên ai cũng có quyền bình đẳng để thành đạt các điều mong ước đó.

*(A Human Approach to World Peace)*

## 8. BỐ THÍ

Khi chúng ta tu tập bố thí, nên bố thí với gương mặt hoan hỉ, rạng rỡ và một nụ cười luôn nở trên môi.

*(The Path to Tranquility, 152)*

## 9. BỐ THÍ PHÁP

Vật thí là bố thí thực phẩm, quần áo và nơi nghỉ cho người khác. Nhưng nó không mang đầy đủ sự an lạc. Trong khi chúng ta thanh tịnh tâm mình, niềm an lạc sẽ tràn đầy trong tâm và chúng ta khuyên người khác cũng thực tập như vậy. Họ hiểu và thực tập như vậy thì họ sẽ cảm thấy an lạc hơn là nhận vật thí. Để có khả năng pháp thí, chúng ta cần phải rèn luyện mình.

*(The Path to Tranquility, 99)*

## 10. CÁCH TRÁNH BỊNH TẬT

Lòng từ bi không chỉ mang lại riêng lợi ích tinh thần mà còn giúp thể xác chúng ta có sức khỏe tốt nữa. Theo tài liệu của nền y khoa hiện đại và riêng kinh nghiệm cá nhân, chúng tôi được biết sự ổn định tinh thần và lành mạnh thể xác có liên hệ trực tiếp với nhau. Lẽ dĩ nhiên nuôi dưỡng sự tức giận và hận thù trong tâm dễ khiến con người sinh ốm đau. Trái lại, nếu tâm thanh tịnh với các ý nghĩ lành sẽ giúp thân thể tránh được bệnh tật. Điều này cho thấy tâm

an lạc và tình thương của con người sẽ ảnh hưởng tốt đến thân xác của họ.

*(The Compassionate Life)*

## 11. CHIA SẺ

Nhiều thành phần trong xã hội đã tìm đến gặp thăm tôi. Rất nhiều người - đặc biệt là quý vị đã cố gắng vượt trạm núi đồi cao của Dharamsala ở Ấn Độ, nơi tôi đang sống ly hương - tới để mong tìm một điều gì đó. Trong số ấy, có nhiều vị ngập tràn khổ đau: người mất cha mẹ và con cái, người có bạn bè hoặc thân nhân tự tử, người mắc bệnh ung thư hay bệnh AIDS. Chẳng may, nhiều người lại có hy vọng không thực tế nghĩ rằng tôi có khả năng chữa bệnh hoặc có thể ban phép lành gì đó. Nhưng tôi chỉ là một con người bình thường. Điều tôi có thể làm tốt nhất là cố gắng giúp đỡ bằng cách chia sẻ nỗi khổ đau của họ.

*(Ethics For The New Millennium)*

## 12. CHÚNG TA GIỐNG NHAU

Khi gặp mặt, chúng tôi luôn luôn nghĩ rằng là con người tất cả chúng ta đều bình đẳng và giống nhau. Nếu chúng ta nhìn qua hình dáng bên ngoài thì tôi là một người Đông Phương và hơn nữa là người Tây Tạng ở bên trên dãy núi Hy Mã Lạp Sơn. Nhưng với nhận thức sâu sắc hơn, tôi vẫn có cảm nghĩ về tôi, và với tình cảm này, tôi muốn có hạnh phúc và không thích khổ đau. Mọi người bất luận đến từ quốc gia nào, họ đều yêu thương bản thân họ, và trên ý nghĩa thông thường đó tất cả chúng ta đều giống nhau.

*(Kindness, Clarity and Insight)*

### 13. CHUYỂN HÓA NGƯỜI KHÁC

Với tấm lòng vị tha cởi mở, chúng ta có thể chuyển hóa những người khác. Khi chúng ta trở thành con người có tấm lòng tốt hơn, thì những kẻ hàng xóm, bạn bè, cha mẹ, chồng vợ và trẻ con sẽ giảm bớt đi sự tức giận buồn phiền. Họ sẽ trở thành những người có tâm hồn vị tha, từ bi và hòa hợp thân yêu. Chính cuộc sống đó đã mang lại hạnh phúc, giúp con người có sức khỏe tốt và tuổi thọ dài lâu.

*(How To Practice The Way To A Meaningful Life)*

### 14. CÓ THỂ CẢI ĐỔI

Theo quan điểm của Phật giáo, không lỗi lầm nào mà không có thể cải đổi. Con người luôn luôn có khả năng hoán cải. Sự nhận thức về trí tuệ của con người có thể giúp chúng ta có đức tin hơn trong việc đối đầu chống lại các hoàn cảnh khó khăn. Điều này rất quan trọng.

Khi chúng ta cảm thấy chán nản nói rằng: “Tôi quá già”, “Tôi kém thông minh”, “Tôi đã làm nhiều điều xấu xa trong quá khứ” hay “Tôi không tốt gì mấy” vv... Và để khắc phục các ý nghĩ tiêu cực này, chúng ta nên tìm hiểu đời sống các thế hệ quá khứ của những Phật tử tài giỏi nhưng họ đã hành động còn tội tệ hay kém cõi hơn chúng ta. Tuy vậy, chúng ta thấy rằng họ có thể thành đạt sự giải thoát và chúng ta sẽ nhận thức: “Nếu họ làm được, tôi cũng có thể làm được”.

Đôi lúc người ta cảm thấy họ không thể thực hiện được điều gì đó vì nó không phải là nghiệp của họ. Nhưng

điều này là sự hiểu lầm về ý kiến của nghiệp quá khứ. Thay vì bảo sự đau khổ của mình là nghiệp của chúng ta, chúng ta cần hiểu rõ nguyên nhân đầu tiên của nó là gì và hoàn cảnh trợ duyên cho sự khổ ấy như thế nào.

Nếu trường hợp nỗi khổ đau phát xuất từ sự bất công trong xã hội, chúng ta có thể nói rằng nguyên nhân đầu tiên là do nghiệp của nhiều cá nhân liên hệ. Các trợ duyên góp phần giúp cho nghiệp chín muồi rõ ràng là những bất công xã hội.

*(Worlds in Harmony)*

### 15. CON NGƯỜI VỐN HIỀN LÀNH

Nếu tìm hiểu bản chất của con người, chúng ta thấy rằng con người vốn hiền lành hơn dữ tợn. Ví dụ khi quan sát thế giới loài vật chúng ta nhận thấy những con thú nào với bản chất ít tàn ác thì cách cấu tạo cơ thể sẽ phù hợp với bản tính của chúng. Ngược lại, loài dã thú hay bắt mồi ăn thịt thì cơ thể những con vật đó sẽ được phát triển theo bản chất của loài thú hung dữ. Chúng ta hãy so sánh con cọp với con nai thì rõ ràng sự cấu tạo cơ thể của chúng hoàn toàn khác nhau. Khi tìm hiểu về thân thể của con người và so sánh với loài thú dữ, chúng ta nhận thấy rằng chúng ta giống thân thể của con nai và thỏ hơn là giống con cọp. Ngay cả răng của con người cũng giống con thỏ hơn, có phải vậy không? Răng của chúng ta không giống răng cọp. Một ví dụ khác, hãy xem móng tay của chúng ta. Tôi không thể đưa móng tay đánh mạnh để giết chết một con chuột. Nhưng nhờ trí thông minh, con người có thể

dùng những vật dụng khác để thực hiện hành động sát hại đó dễ dàng. Cơ thể chúng ta thuộc giống loài vật yếu đuối, cho nên chúng ta vốn hiền lành.

*(The Compassionate Life)*

## 16. CÙNG CHÌA SẼ

Chúng ta hiện nay đang phải nương nhờ vào nhau trên nhiều phương diện để sống còn. Chúng ta không còn sống trong những cộng đồng hẻo lánh đơn độc và không biết mọi việc đang xảy ra bên ngoài các đoàn thể đó. Chúng ta cần sự giúp đỡ lẫn nhau khi gặp khó khăn và chia sẻ niềm vui khi gặp may mắn. Tôi hầu chuyện với các bạn như là một con người, hay một vị sư bình thường. Nếu quý vị nhận thấy những điều tôi nói là hữu ích, tôi mong các bạn cố gắng thực hành theo.

*(The Policy of Kindness)*

## 17. ĐẠI GIA ĐÌNH

Ngày nay, thực sự chúng ta đang sống như một đại gia đình của thế giới. Việc gì xảy ra trên một phần mặt đất đều ảnh hưởng đến tất cả chúng ta. Dĩ nhiên, điều này không riêng đúng với các hành động xấu xa tiêu cực mà ngay cả những việc làm lợi ích tích cực. Chúng ta không những chỉ biết một biến cố xảy ra tại một nơi nào đó, nhờ vào các phương tiện kỹ thuật thông tin nhanh chóng hiện đại mà chúng ta còn trực tiếp chịu ảnh hưởng hậu quả của nó tại các vùng đất xa xôi.

Chúng ta cảm thấy buồn khi biết có nhiều trẻ em đang

chết đói tại các nước ở Đông Phi Châu. Tương tự, chúng ta chia sẻ niềm vui khi hay tin nhiều gia đình hiện nay được đoàn tụ sau hàng chục năm chia cách vì bức tường Bá Linh (Berlin). Các vụ mùa thóc lúa và gia súc của chúng ta bị ô nhiễm cũng như sức khỏe và sinh kế của chúng ta sẽ bị đe dọa khi một tai nạn về nguyên tử xảy ra cách hàng trăm dặm ở một quốc gia nào đó. Sự kiểm soát an ninh của chúng ta sẽ được tăng cường khi nền hòa bình giữa hai phe lâm chiến bị đổ vỡ tại một lục địa xa xôi.

*(The Policy of Kindness)*

## 18. ĐẠI GIA ĐÌNH ĐANG SỐNG CHUNG TRÊN MỘT HÀNH TINH

Theo thiên ý của tôi vì tất cả chúng ta đang chung sống trên quả đất này, do đó chúng ta nên cố gắng thương yêu và đối xử tốt với nhau như anh chị em trong một gia đình. Dân tộc Tây Tạng chúng tôi cũng có một nền văn hóa đồng nhất và đặc thù như người Trung Hoa. Nhưng chúng tôi cũng có quyền bảo vệ nền văn hóa đặc thù của chúng tôi miễn chúng tôi không gây tổn hại đến những người khác.

*(Kindness, Clarity and Insight)*

## 19. ĐIỀU KHÔNG LƯƠNG THIỆN

Trên thế giới chúng ta đang sống hiện nay, có nhiều khu vực, người ta vứt bỏ các đồ ăn dư thừa đi trong khi những đồng loại ở sát bên cạnh, kể cả các trẻ em vô tội quá thiếu thốn đến mức phải đào bới đồng rác để kiếm thức ăn và nhiều người đã chết đói. Như vậy, mặc dù tôi không thể nói

đời sống xa hoa của những kẻ giàu có, tự nó là sai lầm, bởi lẽ họ tiêu xài chính đồng tiền của họ làm ra, chứ không kiếm tiền bằng cách bất chánh, nhưng tôi phải nói rằng đó là điều không lương thiện, đã làm hư hỏng con người.

*(Ethics For The New Millennium)*

## 20. ĐỒNG TÌNH LUYẾN ÁI

Nếu có những người không theo một tôn giáo nào cả và thích làm hay sống với một người cùng giới tính với sự thỏa thuận chung, không phải là một hành vi hãm hiếp hay lạm dụng nào cả, và nếu hai vị đó tìm thấy sự thích thú lẫn nhau thì điều này không có lỗi. Thật bất công khi những người đồng tính luyến ái đôi khi bị xã hội loại trừ, hoặc bị trừng phạt, hoặc mất việc làm. Chúng ta không nên xem người đồng tính luyến ái ngang hàng với những kẻ tội phạm.

Theo quan điểm Phật giáo và trên bình diện tổng quát thì đồng tính luyến ái chỉ là một lầm lỗi đối với một số giới luật nào đó thì đúng hơn, nhưng chính tự thân đồng tính luyến ái không phải là một hành vi nguy hại, khác hẳn với trường hợp hãm hiếp, sát sinh hoặc những hành vi khiến kẻ khác phải đau khổ. Vì thế, không có một lý do nào để loại trừ hay có những thái độ kỳ thị đối với những người đồng tính luyến ái.

Chúng ta cũng không nên chê bai triệt để những tôn giáo chủ trương bài trừ sự luyến ái thiếu phẩm hạnh, chỉ vì lý do duy nhất là sự luyến ái ấy không phù hợp với quan điểm của mình hay là cách mà mình vẫn thường làm.

## 21. GIÁ TRỊ CỦA KẺ THÙ

Trên thế giới hiện có đông đảo hành khất nên chúng ta có nhiều dịp để làm phước bố thí. Nhưng kẻ thù và những người làm hại ta thì lại hiếm hoi, vì nếu chúng ta không gây khổ cho ai thì kẻ đó cũng không hại mình. Vì thế nên cơ duyên tu tập hạnh nhẫn nhục cũng rất ít. Kẻ thù giúp ta cơ hội để thực tập hạnh nhẫn nhục mà không cần phải làm hại ai, chúng ta nên nắm bắt thời cơ ấy và đề cao giá trị của kẻ thù. Chính họ đã thúc đẩy, khuyến khích chúng ta tu tập hạnh nhẫn nhục để theo con đường Bồ Tát hạnh.

*(The Joy of Living and Dying in Peace)*

## 22. GIÀU CÓ

Thực sự tôi cảm thấy lối sống xa hoa là không thích đáng. Tôi phải nhìn nhận rằng mỗi khi tôi ở trong một khách sạn đầy đủ tiện nghi và nhìn thấy những kẻ ăn uống quá đắt tiền trong lúc nhiều người ở bên ngoài không có chỗ ngủ qua đêm, tôi cảm thấy vô cùng khó chịu.

*(Ethics For The New Millennium)*

## 23. HẠN CHẾ SANH NỞ

Các vị nên hạn chế sanh nở. Mỗi gia đình nên có ít con thôi và những đứa trẻ này nên được chăm sóc cẩn thận. Ngoài việc giáo dục chúng, các vị nên hướng chúng đến kính trọng đời sống và giá trị tình người.

*(The Path to Tranquility, 271)*

## 24. HÀNH ĐỘNG THIỆN LUÔN GIÚP CHÚNG TA AN LẠC

Hành động thiện luôn luôn giúp chúng ta an lạc. Với

tâm bình an, chúng ta sẽ không còn lo lắng hay sợ hãi và dễ dàng nghĩ tưởng đến việc cứu giúp mọi người mà không có sự ngăn cách, phân biệt về tôn giáo, văn hóa hay ư thức chính trị vv... Do vậy, điều căn bản là cần nhận thức rõ khả năng tạo điều xấu lẫn tốt nơi con người chúng ta để quán sát và phân tích nó một cách cẩn trọng.

*(The Compassionate Life)*

## 25. HÀNH GIẢ THUẦN THÀNH

Bất cứ hoàn cảnh nào, chúng ta cũng nên tu tập hạnh từ bi. Thực hành từ bi mang cho tôi nhiều điều vui lớn và sức mạnh nội tâm. Cho tới bây giờ mỗi ngày tôi đều tu tập hạnh từ bi và tôi sẽ tu tập cho đến cuối đời mình, hơi thở cuối cùng. Từ sâu thẳm của tâm, tôi thấy tôi là một hành giả thuần thành của từ bi.

*(My Spiritual Journey, 23)*

## 26. HẠNH PHÚC GIA ĐÌNH

Dục vọng là ham muốn, thỏa mãn nhục dục bằng cách sở hữu người khác và nhiều khi chúng ta tưởng tượng người đó là sở hữu của ta. Ngay lúc thỏa mãn, mọi việc dường như tốt đẹp, không có gì chướng ngại hay giới hạn. Đối tượng không có gì khiếm khuyết, rất đáng được khen. Nhưng rồi nếu có sự thay đổi với người sở hữu đó, thì tham dục biến mất.

Một khi tham dục biến mất, liệu những gì được xem là thỏa mãn, khi thời gian trôi qua và tham muốn yếu đi, chúng ta không nhìn người sở hữu trong cách đó nữa.

Nhiều người đồng ý rằng họ ngạc nhiên về điều này khi họ khám phá ra bản chất thật của đối tượng lý tưởng của mình. Đó là ý do tại sao quá nhiều hôn nhân tan nát, cãi nhau, thừa kiện và thù hận nhau.

*(The Path to Tranquility, 87)*

## 27. HÃY NGHĨ ĐẾN NGƯỜI KHÁC

Một sự kiện khác tôi thấy rõ là khi chúng ta chỉ nghĩ đến riêng mình thì tâm chúng ta trở nên hẹp hòi ích kỷ và do đó nhìn mọi việc xảy ra xung quanh đều bất như ý, khiến chúng ta đâm ra lo lắng buồn phiền và cuối cùng cảm thấy ngập tràn những khổ đau. Trái lại, vào lúc chúng ta biết nghĩ đến kẻ khác với tình thương bao la, tâm hồn mình sẽ rộng mở. Nhờ có lòng vị tha, mọi sự lo âu xảy đến trở thành vô nghĩa và chúng ta cảm thấy an lạc.

*(The Compassionate Life)*

## 28. HỒ RỘNG CÁCH BIỆT CỦA THỰC TẾ

Tôi là khách của một gia đình rất giàu có, sống trong một biệt thự rộng rãi khang trang. Mọi người trong nhà đều duyên dáng và lịch sự. Các người giúp việc phục vụ cho nhu cầu của từng người và tôi bắt đầu nghĩ rằng đây là chứng cứ xác nhận sự giàu sang là một nguồn hạnh phúc. Các chủ nhân rõ ràng đều tỏ vẻ tự tin thoải mái. Nhưng khi tôi nhìn vào phòng tắm qua cánh cửa hé mở, tôi lại thấy một dãy toàn là những thuốc an thần và thuốc ngủ, tôi liền phải nhớ đến cái hồ sâu rộng cách biệt giữa ngoài mặt và thực tế bên trong.

*(Ethics For The New Millennium)*

## 29. HÔN NHÂN

Tôi không biết nhiều để nói. Theo tôi, trai gái yêu nhau là việc bình thường, tuy nhiên nếu tiến đến hôn nhân, thành lập gia đình thì nên cẩn thận, đừng hấp tấp phải suy nghĩ kỹ là các bạn chắc chắn sẽ ăn ở trọn đời với nhau không. Điều đó rất quan trọng, vì nếu quý vị không tìm hiểu thông cảm trước và vội vàng lấy nhau thì sau một tháng hay một năm bắt đầu cãi cọ gây gổ sẽ dẫn đến sự đổ vỡ và ly dị. Theo luật pháp, vợ chồng có thể ly dị, nhưng tôi nghĩ nếu chưa có con cái thì không sao, chứ đã có con thì không mấy tốt đẹp. Cho nên đôi nam nữ khi kết hôn chỉ nghĩ đến việc yêu thương và dục tình không thôi thì chưa đủ, mà các bạn còn có trách nhiệm luân lý đối với con cái. Nếu cha mẹ ly dị, những đứa con sẽ đau khổ, không phải tạm thời mà suốt cả cuộc đời của chúng. Đứa con sẽ noi gương cha mẹ. Nếu cha mẹ sống hằng ngày luôn luôn bất hòa hay tranh chấp, cãi cọ thì vô tình sẽ gây ảnh hưởng xấu đến những đứa con trai cũng như gái sau này. Đây là một thảm họa. Do đó tôi khuyên các bạn, muốn có một cuộc hôn nhân chân chính, không nên xúc tiến nhanh chóng mà phải thận trọng. Sau một thời gian hiểu biết, thông cảm rồi mới cưới lấy nhau thực sự. Như vậy các bạn sẽ có hạnh phúc trong hôn nhân. Gia đình các bạn hạnh phúc sẽ mang lại sự hạnh phúc cho toàn nhân loại thế giới.

*(Kindness, Clarity and Insight)*

## 30. HÔN NHÂN VÀ ÁI DỤC

Hôn nhân và ái dục không phải là kết quả duy nhất của

tình yêu cuồng dại giữa hai phái nam và nữ, mà hai người còn phải tìm hiểu và thông cảm thực sự với nhau. Khi bạn biết rõ về tánh tình, thói hư tật xấu cũng như tình trạng sức khỏe của người mình yêu thì bạn mới có thể hoàn toàn tin tưởng và kính trọng người bạn đời tương lai của mình. Và khi đó bạn mới quyết định tiến tới hôn nhân lập gia đình với nhau được. Ngoài ra, còn phải ý thức trách nhiệm giữa hai người nữa. Cho nên đôi nam nữ muốn kết hôn và sống hạnh phúc lâu dài thì phải xét kỹ đến mọi khía cạnh nêu trên.

*(Live In A Better Way)*

## 31. KẼ THÙ GIÚP CHÚNG TA

Nhẫn nhục hết sức quan trọng đối với một vị Bồ Tát và hạnh nhẫn nhục chỉ có thể phát triển trước sự hiện diện của kẻ thù. Tu tập hạnh nhẫn nhục là kết quả của sự cố gắng nơi chính mình và có mặt của kẻ thù; do vậy, kết quả của phước đức này nên hồi hướng trước tiên cho hạnh phúc của kẻ thù. Chúng ta có thể cho rằng dù kẻ thù thúc đẩy ta tu tập hạnh nhẫn nhục, nhưng họ không hề có thiện ý đó. Họ không bao giờ nghĩ: “Ta sẽ tạo cơ hội cho người này tu hạnh nhẫn nhục”.

Người ấy trở thành kẻ thù của chúng ta vì họ có ý tưởng muốn làm hại chúng ta. Nhưng làm sao chúng ta có thể thực hành hạnh nhẫn nhục nếu mọi người, như ông bác sĩ, luôn luôn cố gắng muốn giúp chúng ta? Do đó, chính kẻ thù của chúng ta là người đã tạo cơ hội để chúng ta tu tập tánh nhẫn nhục.

*(The Joy of Living and Dying in Peace)*

### 32. KẾT THÊM BẠN

Trong xã hội vật chất ngày nay, nếu chúng ta có tiền và quyền lực, chúng ta sẽ có nhiều bạn. Nhưng chúng không phải là bạn chân thật mà là bạn của tiền bạc và thế lực của chúng ta. Khi chúng ta nghèo khổ, mất hết địa vị uy quyền, những người bạn đó sẽ bỏ rơi chúng ta. Trong cuộc sống, nếu không có biến cố hay tai nạn gì xảy ra, con người thường nghĩ rằng mình có thể tự lo được, không cần đến ai; nhưng khi hữu sự gặp khó khăn, thiếu thốn hay bệnh tật, con người cảm thấy cô đơn và cần phải nhờ đến sự giúp đỡ của kẻ khác. Do đó, để chuẩn bị cho giờ phút lâm nguy ngặt nghèo sẽ có người chăm sóc giúp đỡ cho mình thì ngay hôm nay, chúng ta nên kết bạn thân, đối xử tốt và có lòng vị tha, cứu giúp mọi người.

*(Compassion and the Individual)*

### 33. KHÔNG AI THỰC SỰ LÀ BẠN HAY THÙ

Khi chúng ta hành trì tâm xả, chúng ta có thể nhận thức được rằng những khái niệm về “kẻ thù” và “bạn bè” có thể thay đổi và tùy thuộc vào nhiều yếu tố khác. Không có ai vừa mới sinh ra đã là bạn bè hay là kẻ thù của chúng ta và cũng không có gì bảo đảm rằng các thân hữu mãi mãi sẽ là bạn bè của chúng ta. “Bạn bè” và “kẻ thù” được phân chia tùy thuộc vào thái độ cư xử của họ đối với chúng ta. Những người mà chúng ta tin rằng họ yêu thương và chăm sóc chúng ta, chúng ta thường xem họ như những người bạn thân và thương mến của mình. Những người mà chúng ta tin rằng họ có những ý nghĩ xấu và muốn làm hại chúng

ta là những kẻ thù của chúng ta. Cho nên, chúng ta xem mọi người là bạn bè hay kẻ thù đều dựa trên nhận thức về những ý tưởng và cảm xúc mà họ dành cho chúng ta. Vậy thì, không có ai thực sự là bạn bè hay kẻ thù của chúng ta.

*(An Open Heart)*

### 34. KHÔNG PHỤ THUỘC NGOẠI GIỚI

Nếu trong một gia đình nhỏ, dù không có trẻ con mà các thành viên biết thương yêu nhau, toàn gia đình sẽ cảm thấy an lạc. Tuy nhiên, nếu chỉ một người nổi cơn giận dữ tức thì không khí hòa hợp vui vẻ trong nhà sẽ tan biến mất. Dù cho quý vị được dùng thức ăn ngon hay xem phim ảnh truyền hình đẹp đẽ, nhưng tâm quý vị sẽ không thanh tịnh và an lạc. Cho nên, mọi vật đều tùy thuộc ở tâm chúng ta hơn nơi cảnh ngoại giới. Nếu làm chủ được tâm mình, bạn sẽ có hạnh phúc. Nếu không, quý vị sẽ đau khổ. Kiểm soát ý tưởng hiện ra trong tâm chúng ta là điều rất cần thiết khi tâm có những tư tưởng bất chánh sẽ dẫn đến các hành động xấu ác.

*(Ocean of Wisdom)*

### 35. KHÔNG RƠI VÀO CỤC ĐOAN

Hiện nay tôi có nhiều đồng hồ tay đặc tiền. Và trong khi tôi cảm thấy nếu bán chúng đi, tôi có thể xây vài túp lều cho những người nghèo khổ nhưng mãi đến nay tôi vẫn chưa làm được. Cùng lúc, tôi cảm thấy rằng, nếu tôi tuyệt đối ăn chay trường, không phải chỉ vì muốn nêu một tấm gương tốt, mà còn muốn cứu giúp mạng sống cho các

con thú vô tội. Cho đến nay, tôi vẫn chĩa hoàn toàn làm đúng và phải thừa nhận rằng có điều trái ngược, không nhất trí ở một vài phýõng diện, giữa lý thuyết và sự thực hành của tôi sẽ đi đôi. Cùng lúc, tôi không tin là bất cứ ai cũng có thể và nên theo gương Thánh Gandhi của Ấn Độ, sống cuộc đời như một nông dân nghèo khổ. Sự hiến dâng đó thực cao cả và đáng được ngưỡng mộ. Nhưng câu châm ngôn của tôi là “Cố gắng hết khả năng” mà không rơi vào cực đoan.

*(Ethics For The New Millennium)*

### 36. KHÔNG THỂ CẦU AN

Trước đây, có một bà thương gia rất giàu ở Bombay (Ấn Độ) đến thăm tôi. Bà ngoại của bà đau bệnh nặng và bà nhờ tôi ban phép lành cầu an cho bà cụ. Tôi trả lời: “Tôi không thể làm chuyện đó” và nói tiếp: “Bà may mắn sinh ra trong một gia đình phú quý. Đây là kết quả việc làm lành của bà trong quá khứ. Người giàu là những phần tử quan trọng trong xã hội. Bà đã dùng phương pháp tư bản để tích lũy nhiều tiền bạc. Bây giờ bà cần phát tâm bố thí giúp đỡ về giáo dục và sức khỏe cho những gia đình nghèo khổ”. Chúng ta nên áp dụng phương cách tích cực của tư bản chủ nghĩa làm ra nhiều tiền rồi dùng ngân khoản đó để làm các việc lợi ích phước đức giúp cho những người thiếu thốn bần cùng. Theo quan điểm của đạo đức và hành thiện, tôi nghĩ đây là phương cách hay nhất có thể mang lại sự thay đổi và cải thiện xã hội được tốt đẹp hơn.

*(An Open Heart)*

### 37. LÀM SAO HỌC PHẬT?

Chúng ta không nên chán nản. Tất cả mọi người đều có khả năng như nhau. Nếu chúng ta nghĩ: “Tôi không có khả năng” là hoàn toàn sai lầm. Chúng ta tự lừa dối mình. Tất cả chúng ta ai cũng có nghị lực, ý chí, tại sao chúng ta lại không? Nếu chúng ta có quyết tâm, chúng ta có thể làm bất cứ việc gì. Khi cảm thấy chán nản chúng ta nên suy nghĩ thế này: “Tại sao Đức Đạt Lai Lạt Ma ngài có thể làm bất cứ việc gì, rồi thì chúng ta nỗ lực cố gắng, chúng ta cũng sẽ thành công vậy”. Cho nên theo như lời Phật dạy: “Bạn chính là vị thầy và chủ nhân của chính mình”. Chúng ta có thể thực hiện những điều chúng ta muốn.

*(Kindness, Clarity and Insight)*

### 38. LÀM THẾ NÀO GIA ĐÌNH AN LẠC?

Điều rõ ràng là mọi người đều muốn có tâm an lạc, nhưng vấn đề là bằng cách nào để chúng ta đạt được niềm vui ấy. Chắc chắn không thể có, khi tâm chúng ta đầy hận thù và chúng ta chỉ cảm thấy an vui khi lòng tràn ngập tình thương. Từ đó dẫn đến kết quả xây dựng được một gia đình an lạc: hạnh phúc giữa cha mẹ và con cái, vợ chồng ít gây gổ, tranh chấp cãi cọ và khỏi lo việc đưa nhau ra toà ly dị. Cuộc sống gia đình êm thấm này sẽ mang lại sự đoàn kết, hoà hợp và thương yêu cho toàn thể mọi người trong cộng đồng quốc gia. Trên bình diện thế giới, sự hiểu biết, kính trọng, tin tưởng và thông cảm lẫn nhau giữa các nước sẽ dẫn đến sự đoàn kết và hợp tác trong nỗ lực chung để giải quyết các cuộc tranh chấp và khủng hoảng trên toàn

cầu. Tất cả những việc này chúng ta có thể làm được.

*(The Path of Compassion)*

### **39. LÒNG VỊ THA DỄ THU HÚT BẠN BÈ**

Có nhiều cách để kết tình thân hữu. Bạn có thể nghĩ rằng chúng ta cần tiền và thế lực để có bạn bè, nhưng điều ấy không đúng. Khi tài sản của chúng ta còn, những người bạn ấy hết sức trung thành, nhưng lúc của cải của chúng ta hết thì họ sẽ bỏ chúng ta. Họ không phải là những người bạn chân thực mà là bạn của tiền tài hay thế lực. Rượu cũng là một người bạn khác không thể tin cậy được. Nếu uống quá nhiều, sức khỏe của chúng ta có thể suy sụp và ngủ sẽ thấy các giấc mộng không tốt.

Nhưng có một loại bạn khác, bất cứ trong hoàn cảnh nào, vẫn còn giữ được sự chân thành. Khi tài sản của mình phát triển, dù không có bạn, chúng ta vẫn quản lý được. Nhưng gặp lúc sự nghiệp xuống dốc, chúng ta cần có những người bạn thành tâm. Muốn có các bạn bè hết lòng, chúng ta cần tạo dựng một môi trường đầy tình thân hữu. Nếu lòng mình chứa chất đầy sân hận, sẽ không có nhiều người muốn gần gũi chúng ta. Lòng từ bi hay vị tha dễ thu hút bạn bè. Đó là điều rất đơn giản.

*(Worlds in Harmony)*

### **40. LUÔN MANG PHÚC LÀNH ĐẾN CHO HỌ**

Vì mục đích cứu độ chúng sanh, đức Phật đã hy sinh, bố thí ngay chính cả thân mạng của Ngài cũng như phát nguyện vào cảnh giới địa ngục để vì chúng sinh chịu đựng nỗi khổ liên tục không bao giờ chấm dứt. Chư Bồ Tát cũng

vậy, do lòng đại bi, các ngài khuyên ta thực tập hạnh nhẫn nhục để cứu độ tất cả chúng sanh. Chúng ta sẽ có thể báo ân đức của quý ngài bằng cách tự mình cứu giúp chúng sanh. Cho nên, dù có ai làm hại ta, ta vẫn luôn luôn không trả thù, mà nên cố gắng thể hiện lòng từ bi xót thương, mang phúc lành đến cho họ.

*(The Joy of Living and Dying in Peace)*

### **41. MAY MẮN**

Tôi là một người tương đối mới đến thế giới tân tiến. Mặc dù tôi rời xa quê hương rất lâu vào năm 1959 và từ đó cuộc đời như một người ly hương ở Ấn Độ, đã giúp tôi được tiếp xúc gần gũi hơn với xã hội hiện đại, song những năm tháng tôi được đào tạo phần lớn hầu như tách biệt khỏi hiện thực của thế kỷ hai mươi. Một phần do bởi sự kiện tôi được chỉ định làm đức Đạt Lai Lạt Ma: tôi trở thành vị tu sĩ khi còn rất nhỏ. Điều này cũng phản ảnh một sự thực, là người Tây Tạng chúng tôi đã chọn – nhầm lẫn, theo ý tôi – sống riêng biệt sau các dãy núi cao chia cách đất nước chúng tôi cùng thế giới bên ngoài. Tuy nhiên, ngày nay, tôi du hành đến vô số quốc gia và còn may mắn được gặp rất nhiều người bạn mới.

*(Ethics For The New Millennium)*

### **42. NỀN TẢNG CỦA THÀNH CÔNG**

Chúng ta nhận thấy rằng tình thương và lòng từ bi là nền tảng xây dựng sự thành công cho chúng ta trong cuộc đời này, sự tiến bộ trên con đường phát triển tâm linh, sự

thành tựu khát vọng cao cả nhất và cuối cùng là đạt được sự giác ngộ hoàn toàn của chúng ta. Do đó, tình thương và lòng từ bi không những chỉ quan trọng vào lúc mới bắt đầu, mà cũng là khoảng giữa và cuối đời người của quý vị. Sự cần thiết và giá trị của các đức tính này không giới hạn trong bất cứ thời gian, nơi chốn, xã hội hay nền văn hóa đặc biệt nào.

*(The Compassionate Life)*

### **43. NGOẠI TÌNH**

Ngoại tình là hậu quả của tinh thần và xã hội tiêu cực. Nó gây ra sự không hòa hợp trong gia đình và ảnh hưởng xấu lên đứa trẻ. Hăm hiếp thì càng tệ hơn. Dùng sức mạnh để hăm người. Đây là những tệ nạn xã hội, đưa đến nhiều tranh luận trong tòa án.

*(The Path to Tranquility, 225)*

### **44. NGUỒN GỐC CHỦ YẾU CỦA SỰ THÀNH CÔNG**

Là con người, chúng ta có khả năng tạo dựng hạnh phúc và phát triển lòng từ bi cũng như có thể gây nên sự khổ đau và tổn hại đến cho mọi người. Tất cả những tiềm năng này đều nằm sẵn trong mỗi chúng ta. Nếu chúng ta muốn có hạnh phúc, điều quan trọng là mỗi người nên tránh hành động điều ác mà cố gắng làm việc lành, giúp đỡ cho kẻ khác. Khi làm những việc ác như trộm cắp, nói láo và lừa đảo có thể mang lại cho mình lợi ích nhất thời nhưng về lâu dài chúng ta sẽ gặp nhiều đau khổ.

*(The Compassionate Life)*

### **45. NGUỒN GỐC CỦA SỰ BẤT AN**

Một vấn đề khác mà chúng ta đang phải đối đầu hôm nay là khoảng cách giữa những người giàu và nghèo. Tại quốc gia Hoa Kỳ giàu có bậc nhất này, số người tỷ phú ở Mỹ ngày càng tăng trong khi hạng dân nghèo vẫn nghèo, có người lại nghèo hơn. Trên thế giới cũng vậy, có quốc gia quá giàu, có nước lại nghèo xác xơ. Đây là điều rất đáng buồn. Về mặt luân lý thì tình trạng đó không có gì sai quấy, nhưng thực tế nó là nguồn gốc của sự bất an và khó khăn mà các bạn có thể nhận thấy ngay ở sát nhà của mình.

*(An Open Heart)*

### **46. NGƯỜI GIÀU LẠI NHIỀU ĐAU KHỔ HƠN NGƯỜI NGHÈO**

Tại khắp mọi nơi, bằng các phương tiện có thể nghĩ tưởng ra, người ta đang nỗ lực để cải thiện cuộc sống của họ. Điều ngạc nhiên là, tôi có cảm tưởng những người sống trong các quốc gia phát triển vật chất, với cả nền kỹ nghệ của họ, lại ít thoả mãn, ít hạnh phúc và trên một mức độ nào đó, lại còn khổ đau hơn những kẻ sống trong các quốc gia lạc hậu chậm tiến nhất. Thực vậy nếu chúng ta so sánh những người giàu với kẻ nghèo, thường khi những người không có gì cả, thực ra họ ít lo lắng hơn, mặc dù họ dễ bị truyền lây bệnh hoạn và đau đớn thể xác.

*(Ethics For The New Millennium)*

### **47. NỤ CƯỜI**

Nụ cười là một trong những đặc tính đẹp đẽ nhất của con người gồm có hai loại: nụ cười chân thật và giả tạo.

Nếu nụ cười của chúng ta hoan hỷ và thành thực phát xuất từ lòng từ bi hay vị tha, nó mang lại cho các bạn sự thanh thản. Mỗi ngày, sau khi thức dậy, chúng ta có thể cười, tình thõng và lòng từ bi sẽ tự nhiên hiện ra trong quý vị. Nếu chúng ta có nét mặt vui vẻ thì nhiều điều an lành sẽ đến với các bạn. Nhưng nếu chúng ta thức dậy với sự giận dữ, ganh ghét hay thù hận thì các mối xúc cảm tiêu cực này sẽ cưỡng ép chúng ta trải qua trọn ngày không vui vẻ hay thoải mái. Tôi đã thực tập các điều này và tôi biết rõ chúng rất hữu ích. Tôi cố gắng thành thực với tất cả mọi người. Nếu tôi phát triển các ý tưởng xấu, giận dữ và hận thù, ai sẽ thua lỗ?

Tôi sẽ mất hạnh phúc, giấc ngủ say và ăn ngon miệng của mình. Những ý nghĩ thù ghét của tôi sẽ không làm hại được gì hết. Nếu tôi có tâm xấu ác, tình trạng sức khỏe nơi thân thể của tôi sẽ suy yếu và những người tôi có thể giúp mang hạnh phúc đến cho họ thì họ lại trở nên không có hạnh phúc gì cả.

*(Worlds in Harmony)*

#### 48. NUƠNG TỰA LẤN NHAU

Con người là động vật sống trong xã hội. Do đó, nếu sống mà không có bạn bè, vắng bóng nụ cười, cuộc đời của chúng ta sẽ vô cùng khổ sở. Không ai có thể sống trong cô đơn. Sự tương quan giữa con người là định luật tự nhiên. Nói khác, theo tinh thần hỗ tương chúng ta cần phải nương nhờ vào mọi người để sống còn.

*(The Compassionate Life)*

#### 49. PHÁ THAI

Phá thai là một hành động hung bạo. Tốt hơn nên tránh phá thai. Tôi đồng ý nên sử dụng các phương pháp như dùng thuốc ngừa thai hoặc bao dương vật.

#### 50. PHỤC VỤ CHÚNG SANH

Ta có thể gạt hái được phước đức nhờ hai hạng người: Đức Phật và chúng sanh. Phục vụ vô số chúng sanh, chúng ta có thể thành tựu sự cứu giúp chúng ta và kẻ khác. Chúng sanh và chư Phật đều cùng đóng góp vào sự thành đạt của quả vị Phật. Sao ta lại chỉ tôn kính đức Phật mà bỏ quên chúng sanh? Đức Phật là ngôi vị cao quý nhất để chúng ta nương tựa, là đấng đã mang vô lượng ân lành đến tất cả muôn loài. Muốn cúng dường chư Phật ta cần phải phục vụ chúng sanh. Ta không có cách nào khác để báo ân đức Phật.

*(The Joy of Living and Dying in Peace)*

#### 51. SÂN GIẬN LÀ KẼ THÙ CỦA CHÚNG TA

Tánh nóng giận và lòng sân hận luôn luôn là những ác tính độc hại, và trừ khi chúng ta điều phục làm chủ được cái tâm của mình để diệt trừ, còn không thì chúng sẽ tiếp tục gây phiền não và ngăn chặn mọi nỗ lực tu tập mang lại sự an lạc cho chúng ta. Bởi vậy, sự giận dữ và lòng sân hận chính là kẻ thù của chúng ta. Chúng là những ác tính chúng ta cần khắc phục và loại bỏ, không chỉ nhất thời mà phải thường xuyên liên tục trong suốt cả cuộc đời của chúng ta.

*(Compassion and the Individual)*

## 52. SỰ CHÊNH LỆCH GIỮA GIÀU & NGHÈO

Ngay khi tôi còn nhỏ, tôi thường nghe người ta ca tụng nói về thành phố Nữ Ước (New York). Tôi nghĩ rằng nó rất đẹp và giống như thiên đường. Năm 1979, lần đầu tiên tôi viếng thăm New York, ban đêm tôi đang ngủ ngon giấc, thình lình bị đánh thức dậy vì tiếng còi hú. Tôi hiểu rằng chắc có việc gì xảy ra đâu đó, trộm cướp hoặc cháy nhà. Hơn nữa tôi có người anh, nay đã qua đời. Ông kể cho tôi nghe nhiều kinh nghiệm, khi ông ta ở tại New York. Ông sống cuộc đời bình thường và nói rằng người dân ở New York phải chịu đựng nhiều nỗi khổ: nghèo đói, sợ hãi, trộm cướp, bị hãm hiếp và giết chóc v...v...Tôi nghĩ đây là kết quả của nền kinh tế trong một xã hội mà mức sống của mọi người không đồng đều nhau.

*(An Open Heart)*

## 53. SỰ PHUNG PHÍ CỦA NGƯỜI GIÀU

Tôi bị kích động vì lối sống quá phức tạp vô lối của những người giàu. Một người bạn của tôi cùng ở chung với một gia đình rất giàu có, cho biết mỗi lần họ bơi lội lên, họ được trao cho một cái áo choàng tắm mới. Và cứ mỗi lần họ đến hồ bơi tắm đều phải thay một cái áo mới như vậy, cho dù họ tắm nhiều lần trong ngày. Thực lạ kỳ! Nếu không muốn nói là quái gỡ.

*(Ethics For The New Millennium)*

## 54. SỰ QUAN TRỌNG CỦA NGƯỜI KHÁC

Nếu tôi so sánh tôi với vô số những người khác, tôi

thấy họ quan trọng hơn tôi nhiều, vì tôi chỉ có một trong khi những người khác thì số đông. Lại nữa, đạo Phật dạy chúng ta nên xem mọi chúng sanh như những thân mẫu của chúng ta và nên bày tỏ lòng biết ơn, yêu thương họ.

*(A Human Approach to World Peace)*

## 55. SUY NGHĨ & HÀNH ĐỘNG

Nếu chúng ta có lòng yêu thương mọi người, dù phải gặp cảnh khó khăn và bất hạnh, tâm chúng ta lúc nào cũng thấy an vui. Nhờ vậy mà các vấn đề phiền não và khổ đau của chúng ta sẽ được giảm thiểu. Khi lòng mình mở rộng để cứu giúp những kẻ khác, chúng ta sẽ có tinh thần vững mạnh, đức tính tự tin, kiên nhẫn và tâm hồn an tịnh. Điều này chứng tỏ cho thấy rằng cách thức suy nghĩ ảnh hưởng đến hành động của chúng ta như thế nào.

*(The Compassionate Life)*

## 56. SUY NGHĨ VỀ ĐIỀU MONG CẦU

Từ bi và tình thương của con người không những để sống còn mà chúng cũng là căn bản của sự thành công trong đời sống chúng ta. Các ý tưởng ích kỷ sẽ gây tai hại cho nhiều người khác cũng như ngăn cản và phá hủy nguồn hạnh phúc mà chúng ta đang mong cầu. Đã đến lúc chúng ta cần suy nghĩ sáng suốt về điều ấy.

*(The Compassionate Life)*

## 57. TÂM HỒN VỊ THA

Chia sẻ tình thương, bố thí giúp đỡ cho kẻ nghèo khổ túng thiếu bản hàn là những bí quyết căn bản mang lại hạnh

phúc cho chúng ta. Hãy cố gắng trở thành con người đạo đức với tâm hồn vị tha, bất luận bạn là nhà tôn giáo, chính trị hay thương gia. Một cá nhân toàn thiện có thể góp phần tích cực cho hạnh phúc của gia đình và cộng đồng.

*(Live In A Better Way)*

### **58. TÂM LÒNG VỊ THA LÀ TÔN GIÁO CHÂN CHÍNH**

Chúng ta rất khó tìm thấy sự an vui và hòa hợp qua hành động tranh chấp với tâm hận thù. Cho nên sự thể hiện tình thương là điều rất quan trọng và quý báu trong xã hội con người. Nơi đây, chúng ta chẳng cần triết lý cao siêu, tu viện, chùa chiền, ảnh tượng để thờ hay các thần linh, vv... mà chúng ta chỉ cần có tình thương. Đơn giản, chúng ta cố gắng trở thành một con người tốt, nghĩa là con người có tấm lòng vị tha. Đừng bao giờ sống ích kỷ mà luôn luôn quan tâm, tìm cách giúp đỡ cho mọi người, đó mới thực là tôn giáo chân chính, có lợi ích cho nhân quần xã hội.

*(Universal Responsibility and The Good Heart)*

### **59. TÂM MÊ MUỘI**

Mọi tranh chấp giữa vợ chồng, cha mẹ, con cái, hàng xóm, quốc gia, đều đến từ nỗi xáo trộn mê muội trong tâm con người. Tất cả những việc làm đáng tiếc này đều phát sanh từ lòng vị kỷ. Tâm vị tha, ngược lại, là chìa khóa mở cửa hạnh phúc.

*(Buddhism in the West)*

### **60. TÂM THĂNG BẰNG**

Chúng ta sẽ có hạnh phúc khi gặp người giúp chúng ta

giảm bớt sự khổ. Châm ngôn Tây Tạng có câu: “Nếu ai quá vui mừng hôm nay, ngày mai sẽ buồn khổ”. Theo quan điểm của người hành trì Phật giáo, điều quan trọng là trạng thái tâm của chúng ta cần được duy trì vững chắc, tự tại, không có nhiều sự thăng trầm, lên xuống.

Có niềm vui và đau khổ, ngay cả chán nản, nhưng không nên quá sức vui hay quá sức buồn. Cuộc sống thế này có thể nhạt nhẽo hay vô vị, nhưng đời sống quá xô bồ, hấp dẫn cũng không tốt lắm, giống như ánh sáng trong phòng. Nếu lúc này ánh sáng lờ mờ, khi khác lại tối thui, không thấy gì hết, như vậy thì chẳng có lợi ích gì.

Toàn bộ cuộc sống con người tùy thuộc chính yếu nơi thái độ tinh thần, sự tĩnh lặng và kiên nhẫn. Tôi nghĩ đây là điều quan trọng nhất. Sự an trụ của tâm được phát triển nhờ tu tập. Tâm con người thường bị dao động bởi các biến cố bên ngoài. Khi tâm quá bén nhạy, một chút ý tưởng tiêu cực thoáng qua sẽ khiến chúng ta đắm ra buồn chán hay tích cực xuất hiện, chúng ta lại rất vui mừng phấn khởi. Điều này không có lợi ích gì cho chúng ta.

*(Worlds in Harmony)*

### **61. TÂM YÊN TĨNH**

Nếu chúng ta muốn hoạt động một cách hiệu quả cho nền tự do, dân chủ và công bằng xã hội; cách tốt nhất là hành động mà không có ý nghĩ xấu ác hay hận thù. Với tâm yên tĩnh và sự thúc đẩy chân thành, chúng ta có thể hành động tích cực trong vòng ba mươi hay bốn mươi

năm. Tôi nghĩ rằng, với niềm tin vững chắc vào tinh thần bất bạo động, được xây dựng trên lòng thành thật yêu thương của tình huynh đệ anh chị em ruột thịt, những kết quả tốt đẹp và lợi ích của tôi cho con người sẽ được đóng góp cho thế giới.

*(Worlds in Harmony)*

## 62. THÀNH CÔNG

Quyết tâm, can đảm và tự tin là những chìa khóa vàng cho sự thành công. Mặc dù chướng ngại, khó khăn, nhưng chúng ta cũng vững lòng tiến tới. Dù hoàn cảnh nào, chúng ta cũng nên khiêm tốn, nhún nhường và không có tự cao.

*(The Path to Tranquility, 28)*

## 63. THIÊN KIẾN

Chúng ta cũng có thể suy niệm về những hậu quả tiêu cực của lòng quyến luyến mà chúng ta dành cho bạn bè và ác cảm đối với kẻ thù. Những cảm giác của chúng ta đối với bạn bè và người yêu đôi khi làm cho chúng ta mù quáng. Chúng ta phóng đại những phẩm chất mà mình khao khát nơi thần tượng đó và tin chắc là mình không hề sai lầm. Sau đó, khi chúng ta nhận thấy sự việc không đúng với những gì mà chúng ta phóng đại rồi chúng ta choáng váng. Chúng ta đu đưa rơi từ đỉnh cao tột cùng của tình yêu và mong ước xuống đến sự thất vọng, chán ghét và thậm chí là tức giận. Thế nên, tốt hơn hết chúng ta không nên nắm giữ những cảm xúc như vậy ngay từ lúc đầu.

*(An Open Heart)*

## 64. THÔNG ĐIỆP CỦA TÔI

Thông điệp của tôi lúc nào cũng chỉ là một. Tôi đã lập đi lập lại không biết mệt với những ai muốn lắng nghe rằng:

Tất cả mọi sinh linh, kể cả những người đang hận thù ta, đều e sợ khổ đau và ước mong hạnh phúc. Tất cả đều ngang hàng với chúng ta, đều có quyền đạt được hạnh phúc và xa lìa khổ đau. Hãy quan tâm đến tất cả mọi người một cách thành thật, đối với bạn hữu cũng như kẻ thù. Đây là căn bản sơ đẳng nhất của lòng từ bi.

*(Advice on Dying and living a Better life)*

## 65. TIẾNG THOM

Chúng ta không nên quá xem trọng đến danh tiếng hay lời nói xấu về chúng ta, bởi vì chúng không có thể làm thay đổi đời sống của chúng ta. Chúng ta hãy nhìn vào sự thật của giá trị. Cái gì thật sự có ý nghĩa cho đời của mình, không phải là danh tiếng, vì danh tiếng chỉ là âm thanh trống rỗng.

Có một số người hy sinh tài sản, của cải và ngay cả mạng sống của họ để đạt đến danh tiếng. Loại người chạy theo danh tiếng như vậy rất là khờ dại và trẻ con.

*(The Path to Tranquility, 155)*

## 66. TÌNH ÁI NHIỆM VỢ CHỒNG

Là một tu sĩ được hấp thụ truyền thống của nền Phật Giáo Đại Thừa, tôi nghĩ tình thương và lòng từ bi là căn bản đạo đức cho nền hòa bình thế giới. Khi chúng ta phát

tâm giúp đỡ một người nghèo khổ vì chúng ta thương hại kẻ đó đang gặp cảnh khốn cùng, như vậy lòng từ bi của chúng ta được xây dựng trên sự xót thương hồn nhiên, không suy tính.

Trái lại, tình yêu thương vợ chồng, con cái hay người quen thân của bạn thường xuất phát từ lòng ái nhiễm tham đắm. Khi sự đắm say của bạn thay đổi, lòng tốt của bạn cũng thay đổi theo và nó có thể biến mất luôn. Đây không phải là tình thương chân thật.

Tình thương chân thật không xây dựng trên lòng ái nhiễm tham đắm, mà trên sự xót thương. Trong trường hợp này, lòng từ bi của bạn được xem như một nhu cầu đáp ứng lại sự khổ đau và tình thương ấy cần được duy trì bao lâu con người còn tiếp tục đau khổ. Đó là lòng từ bi mà chúng ta nên tu tập nơi mỗi chúng ta và chúng ta cần phát triển nó từ mức độ giới hạn cho đến rộng rãi bao la.

*(A Human Approach to World Peace)*

#### **67. TÌNH BẠN CHÂN THẬT**

Tình bạn chân thật được phát triển trên căn bản của lòng yêu thương chứ không phải vì tiền bạc hay danh lợi. Dĩ nhiên, vì giàu sang và có thế lực, nhiều người chạy theo chúng ta với nụ cười trên môi và quà tặng trong tay. Nhưng suy nghĩ kỹ thì các người này không phải là bạn chân thật của chúng ta, mà là bạn của tiền bạc và lợi danh. Bao lâu chúng ta còn của cải, thì còn bạn bè lui tới. Nhưng gặp khi sa sút, nghèo túng thì bạn bè sẽ cao chạy xa bay. Với những người bạn này thì sẽ không có ai hết lòng thành thực giúp

đỡ khi chúng ta cần đến. Đó là sự thật hiển nhiên.

*(Universal Responsibility and the Good Heart)*

#### **68. TÌNH THÂN HỮU**

Tôi luôn luôn cố gắng xây đắp tình thân hữu với mọi người. Chẳng hạn, khi gặp một người bạn mới, tôi thấy không cần phải tự giới thiệu, vì biết chắc chắn rõ ràng họ là một con người. Trong tương lai, một ngày nào đó, nhờ khoa học tiến bộ, có thể tôi nhầm lẫn một người máy với con người thật, nhưng hiện giờ thì điều ấy chưa xảy ra.

Cho nên khi nhìn thấy nụ cười, hàm răng và cặp mắt tôi liền nhận biết đó là một con người. Trên căn bản của lãnh vực tình cảm và thể xác, tất cả chúng ta đều giống nhau, mặc dù màu da khác biệt. Người Tây Phương có tóc vàng, xanh hay trắng, là điều không quan trọng. Việc chủ yếu là chúng ta giống nhau về phương diện tình cảm. Với niềm tin chắc chắn như vậy, tôi cảm thấy người khác là anh em và sẵn sàng đến gần kết thân với họ.

*(Book of Love and Compassion)*

#### **69. TÌNH THÂN HỮU CỦA ĐẠI GIA ĐÌNH**

Có thể quần áo chúng ta mặc không giống nhau, màu da khác biệt, hoặc không cùng một tiếng nói. Đó chỉ là bề ngoài. Nhưng việc căn bản chúng ta đều là con người. Điều ấy đã kết hợp chúng ta lại với nhau, giúp chúng ta hiểu biết cũng như phát triển được sự đoàn kết và tình thân hữu với nhau.

Những vấn đề chúng ta đang phải đối phó như là các

thành viên trong một đại gia đình nhân loại. Vì tất cả chúng ta cùng chung ở trên quả đất này, chúng ta cần phải biết sống hòa hợp và đoàn kết giữa con người với nhau cũng như với thiên nhiên và vũ trụ. Điều ấy không phải là giấc mơ mà là sự cần thiết.

*(The Policy of Kindness)*

## 70. TÌNH THƯƠNG CẦN THIẾT

Đức Phật dạy chúng ta sinh ra và luân hồi trong nhiều đời nhiều kiếp, cho nên ai cũng có thể là cha mẹ của chúng ta trong đời này hay đời khác. Do đó, tất cả mọi người ở thế gian này đều có liên hệ gia đình với nhau.

Nếu từ lúc sinh ra cho đến giờ phút lia đời trong cuộc sống, chúng ta đã phải nương nhờ đến lòng tốt của mọi người, thì tại sao trong đời sống chúng ta lại không bày tỏ lòng thương yêu của mình đối với những kẻ khác.

*(A Human Approach to World Peace)*

## 71. TÌNH THƯƠNG ĐẶT TRÊN LÝ TRÍ

Khi gặp một người nam hay nữ rất đẹp, bạn muốn kẻ đó thuộc về mình. Tình ái nhiệm ấy xây dựng trên ảo ảnh. Ngay khi hoàn cảnh đổi thay tâm bạn cũng sẽ thay đổi. Hôm nay, chúng ta thương nhưng ngày mai chúng ta lại ghét. Có đúng như vậy không? Nhưng với lòng từ bi chân thật, chúng ta có thể nhìn thấy sự đau khổ của người khác và từ đó tình thương nơi chúng ta sẽ được phát triển. Với tình thương này, khi gặp ai khổ đau, chúng ta liền tìm cách giúp đỡ.

Tình thương xây dựng trên sự tham đắm hay ái kiến đại bi không có ích lợi gì hết. Nó chỉ mang lại cho chúng ta sự bức tức. Nhưng tình thương đặt nền tảng trên lý trí là điều mà chúng ta rất cần. Với loại tình thương này, dù cho chúng ta nói “bạn tôi” hay “kẻ thù của tôi” thì vẫn không có gì sai khác. Kẻ thù của chúng ta đau khổ và bạn của chúng ta cũng đau khổ. Khi cả hai cùng khổ thì đều như nhau, dù người đó là bạn hay kẻ thù của chúng ta cũng đều đối xử tốt.

*(Worlds in Harmony)*

## 72. TÌNH THƯƠNG VẤN CHIẾM ƯU THẾ

Loài người đã xuất hiện trên hành tinh này khoảng hàng trăm nghìn năm trước. Tôi nghĩ rằng trong thời gian đó, nếu tâm con người thực sự ác độc chứa đầy sân hận thích giết hại lẫn nhau thì dân số sẽ phải sút giảm. Nhưng trái lại, ngày nay mặc dù xảy ra các cuộc chiến tranh, dân số của nhân loại vẫn tăng lên nhiều hơn trước. Điều này chứng tỏ là trong lúc tuy chắc chắn có mặt sự hận thù và xâm lược, nhưng tình thương và lòng từ bi vẫn chiếm ưu thế trên thế giới.

*(The Compassionate Life)*

## 73. TOÀN THIỆN

Thế nào là con người toàn thiện? Nơi đây không có gì tuyệt đối. Một người bạn mới gặp có thể rất tốt, nhưng sau đó chúng ta tiếp xúc với người khác có tâm từ bi và trí tuệ sâu xa hơn, người đầu tiên trở thành kém thua, vì không có tiêu chuẩn tuyệt đối. Nhưng nếu muốn chính xác hơn,

chúng ta có thể bảo một người có thiện tâm là kẻ khi gặp cơ hội giúp đỡ mọi người thì họ liền tích cực tham gia. Khi không thể thực hiện, ít ra họ tránh không gây hại cho bất cứ ai. Một người hành động như vậy gọi là có thiện tâm. Đây là bản chất của Phật giáo và cũng là yếu tố cần thiết của tất cả mọi truyền thống tâm linh.

*(Worlds in Harmony)*

#### **74. TRÁCH NHIỆM CỦA THẾ HỆ TRẺ**

*Làm cách nào chúng ta có thể tiếp cận các vấn đề cũng cố hòa bình?*

Tôi thuộc về thế kỷ thứ 20 trong khi thế hệ trẻ ngày nay là ở thế kỷ thứ 21. Thế kỷ này phải chú tâm đến sự phát triển của bộ não cũng như sự phát triển trái tim nồng ấm. Trách nhiệm của thế hệ trẻ là mang đến một thế giới bình yên hơn.

#### **75. TỪ BI**

Thông điệp của tôi là tu tập từ bi và lòng tốt. Những điều này rất hữu dụng trong đời sống hàng ngày và cho toàn xã hội con người vì chúng rất quan trọng.

Bất cứ nơi nào tôi đi, tôi luôn giảng về lòng tốt và vị tha đến mọi người. Từ quan điểm của mình, tôi thích thiền quán để tăng trưởng lòng từ. Đây là điểm thiết yếu của đạo Phật.

Lòng từ bi là gốc của tất cả hình thức thờ phượng.

Liệu chúng ta có tin vào tôn giáo hay không, liệu chúng ta có tin vào tái sinh hay không, nhưng không ai mà

không tán thán lòng từ bi.

*(Ocean of Wisdom, 2-5)*

#### **76. TỪ BI VỚI KẺ THÙ CỦA MÌNH**

Lòng từ bi chân chính có thể mở rộng hướng đến ngay cả những kẻ thù của mình, vì điều căn bản nhằm phát triển tâm từ bi là cần nhìn thấy sự khổ nơi tất cả mọi người trong đó có kẻ thù của chúng ta. Khi bạn nhận biết rằng kẻ thù của mình đang đau khổ, bạn có thể phát triển lòng từ bi chân thực hướng đến ngay cả những kẻ đã làm hại quý vị.

*(Worlds in Harmony)*

#### **77. TUỔI TRẺ - SỰ TÌM KIẾM HẠNH PHÚC NƠI THẾ GIỚI VẬT CHẤT LÀ TỪ TÂM**

Nếu tuổi trẻ chuẩn bị cho hạnh phúc của chính mình, hãy bắt đầu với sự hiểu biết rằng hãy coi trọng giây phút hiện tại vì chúng sẽ là những nguyên nhân của khổ đau và hạnh phúc tương lai.

Tương lai của chúng ta hoàn toàn nằm trong đôi bàn tay của mình. Hầu hết mọi người vạch ra những kế hoạch thú vị cho tuần tới, tháng tới và năm tới, nhưng tại sao không thực hành pháp ngay bây giờ?

Khi chúng ta tu tập, hành thiện trong hiện tại thì những quy luật tương quan tương duyên và sự chuyển hoá dòng tâm thức tích cực sẽ chuyển động, tương lai của chúng ta sẽ sáng. Đây là cái quý giá nhất của con người.

#### **78. VAI TRÒ PHỤ NỮ**

Người phụ nữ sẽ giữ một vai trò ngày càng quan trọng

hơn. Sự tranh đấu nữ quyền cũng trở nên quan trọng và mang lại nhiều đổi mới: chẳng hạn như ở Tây Tạng, người phụ nữ từng bị ít nhiều kỳ thị qua bao thế kỷ. Tuy nhiên cũng nên hiểu là một số các vị Lạt-ma thuộc các cấp bậc thật cao đã tái sinh làm người phụ nữ, và tôi có thể nói rằng hoàn cảnh người phụ nữ Tây Tạng có thể tốt hơn nhiều so với các chị em ở vài nơi khác.

### **79. VẼ ĐẸP BÊN TRONG HÔN NHÂN**

Quan hệ trong hôn nhân thường hạnh phúc và kéo dài hơn khi chúng ta dựa vào lòng biết ơn về đẹp bên trong tâm hồn hơn về đẹp bề ngoài.

### **80. XÂY DỰNG TÌNH BẠN**

Với sự hiểu biết căn bản này, khi tôi gặp một người bạn mới tại một nơi xa lạ nào, tôi không bao giờ có tâm phân biệt hay ngăn cách. Tôi có thể cùng họ nói chuyện hết sức thân tình như với người bạn cũ, mặc dù tôi mới gặp họ lần đầu tiên. Tôi nghĩ là con người, họ là anh và chị của tôi không có gì sai khác. Tôi có thể chuyện trò với họ rất tự nhiên không một chút ngại ngùng do dự chẳng khác gì với những người bạn tri kỷ lâu năm. Qua tình cảm này chúng tôi dễ dàng kết thân, thành thực hiểu biết giữa hai tâm hồn, không có gì khó khăn. Xây dựng trên mối tình người thấm thiết đó, chúng ta sẵn sàng thông cảm thương yêu nhau và chúng ta có thể phát triển sự tin tưởng và kính trọng lẫn nhau. Nhờ vậy mà chúng ta biết chia sẻ những nỗi khổ đau của nhiều người khác và tạo nên sự đoàn kết, hòa hợp trong xã hội con người cùng lúc chúng ta cũng

xây dựng được tình thân hữu giữa đại gia đình nhân loại.

*(Kindness, Clarity and Insight)*

\* \*

## Chương 8

# QUAN ĐIỂM CỦA ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA VỀ TỪ BI, SÂN GIẬN

### 1. ÁI KIẾN ĐẠI BI

Nếu chúng ta có tình thương và lòng từ bi bao trùm khắp mọi chúng sinh, đặc biệt là đối với kẻ thù, đó là tình thương và lòng từ bi chân thực. Nếu tình thương và lòng từ bi chỉ nhằm hướng đến bạn bè hay vợ chồng con cái của mình, thì căn bản không phải tình thương chân chính. Đó là lòng tham đắm. Tình thương ấy không thể tồn tại lâu dài. (Ocean of Wisdom)

### 2. AN BÌNH TRONG TÂM

Chẳng bao giờ ta có được hòa bình trên thế giới, nếu chưa tìm được an bình trong chính tâm ta.

### 3. BẠO LỰC

Bằng bạo lực, chúng ta có thể “giải quyết” một vấn đề, nhưng chúng ta lại gieo mầm cho một vấn đề khác.

### 4. BIẾT & CỘNG NGHIỆP

Vũ trụ chúng ta đang sống có thể được hiểu theo góc độ của một sinh vật sống trong đó mỗi tế bào hoạt động trong sự phối hợp cân bằng với mọi tế bào khác. Nếu một trong những tế bào này bị tổn hại thì sự thăng bằng đó bị tổn hại và xuất hiện nguy cơ đối với toàn bộ những tế bào khác. Ngược lại, điều này đề nghị rằng mỗi cá nhân chúng ta có mối quan hệ mật thiết với tất cả những người khác và với môi trường mà chúng ta đang cư trú. Điều đó cũng trở nên hiển nhiên rằng mỗi hành động tạo nghiệp của chúng ta về thân, khẩu, ý, cho dù là nhẹ hay vụn vặt, dường như nó đã để lại ảnh hưởng không chỉ cho chính bản thân chúng ta mà còn cho tất cả những người khác nữa.

### 5. CÁCH CHINH PHỤC MỌI NGƯỜI

Nếu chúng ta có tấm lòng từ bi, chúng ta sẽ chinh phục được nhiều bạn bè và trong lòng cảm thấy tràn đầy hạnh phúc hơn. Kẻ thù là người đã dạy chúng ta thực hành đạo đức của lòng bao dung và từ bi.

*(Ethics for the New Millennium)*

### 6. CHẤP NHẬN

Chúng ta phải chuẩn bị tinh thần chấp nhận sự ít đau đớn hầu tránh được nỗi khổ lớn hơn của cái chết. Chỉ là việc thường tình khi chúng ta tự nguyện chịu đựng sự khổ

sở nhằm mục đích để tránh một tình trạng tệ hại quá mức. Tôi cũng nhận thấy rằng điều ấy không phải luôn luôn dễ dàng quyết định. Khi lên sáu hoặc bảy tuổi, tôi bị chích ngừa bệnh đậu. Nó thực sự rất đau khiến tôi đâm ra nghi ngờ khi nghe người ta bảo rằng cơn đau ấy chẳng ăn nhằm gì nếu so sánh với chính căn bệnh hiểm nghèo đó. Nỗi đau nhức kéo dài đến mười ngày và hiện nay kết quả trên cánh tay tôi vẫn còn bốn cái sẹo lớn!

*(Ethics for the New Millennium)*

## 7. CHẤT LIỆU YÊU THƯƠNG

Thiếu tình thương và lòng từ bi xã hội loài người sẽ gặp nhiều khổ đau. Sống không có tình người, tương lai nhân loại sẽ phải đối đầu với những vấn đề khó khăn và bất an. Cho nên tình thương là chất liệu quan trọng và cần thiết nhất cho sự sống của con người.

*(Kindness, Clarity and Insight)*

## 8. CHỊU ĐỰNG

Hãy tưởng nghĩ một tai nạn xảy ra cho một người bị bắn vào bụng. Sự đau đớn thực khủng khiếp. Chúng ta nên làm gì? Dĩ nhiên chúng ta cần phải chịu đựng việc giải phẫu để lấy viên đạn ra. Điều này càng làm vết thương đau nhức hơn. Nhưng chúng ta phải vui vẻ chấp nhận việc đó hầu khắc phục vượt qua vấn đề căn bản. Tương tự cho sự nhiễm độc hay một tổn hại lớn lao khiến chúng ta mất cánh tay hoặc chân để bảo vệ mạng sống.

*(Ethics for the New Millennium)*

## 9. CHÚNG TA CẦN TÌNH THƯƠNG

Niềm khát vọng chính yếu của con người là muốn có an lạc. Tôi không rõ vũ trụ với vô số giải ngân hà, tinh tú và các hành tinh có ý nghĩa sâu xa gì hay không, nhưng tôi biết chắc một điều là tất cả mọi người sống trên quả địa cầu này đang mưu tìm một cuộc sống hạnh phúc cho chính bản thân mình.

Chúng ta không phải là các vật dụng làm bằng máy móc. Chúng ta cũng chẳng phải thuần túy là vật chất; chúng ta còn có tình cảm và sự hiểu biết. Nếu chúng ta là những thực thể cơ khí thì chính những máy móc đó đã có thể làm giảm bớt nỗi khổ đau và đáp ứng được tất cả mọi nhu cầu của chúng ta. Nhưng nếu chỉ có tiện nghi vật chất thì chưa đủ. Không một đồ dùng nào dù đẹp đẽ và giá trị cách mấy có thể giúp chúng ta cảm thấy yêu thương được.

Chúng ta cần điều gì sâu sắc hơn, tôi muốn nói đến tình thương của con người. Với tình thương hay lòng từ bi, tất cả những tiện nghi vật chất mà chúng ta có để sử dụng sẽ trở thành xây dựng và mang lại nhiều kết quả tốt. Tuy nhiên, nếu thiếu tình người mà chỉ có riêng lợi ích vật chất sẽ không thỏa mãn và cũng chẳng giúp chúng ta có được hạnh phúc cùng sự an bình trong tâm.

*(The Compassionate Life)*

## 10. CHÚNG TA LÀ CON NGƯỜI

Vị tha và hiểu biết người xa lạ trở nên quan trọng khi những văn hóa đang phát triển giúp con người gần nhau.

Mặc dù vậy, thái độ bài ngoại (không thích người nước ngoài) vẫn là tâm lý của nhiều người.

Khi chúng ta gặp một người xa lạ với một thái độ thân thiện, chúng ta nên nhớ người lạ cũng sẽ cảm thấy thân thiện như chúng ta. Đây là cách vượt qua bức chắn thành giữa người lạ, chúng ta và gia đình. Chỉ có cách này thì tình người của chúng ta tăng trưởng. Cảm giác ghét người xa lạ cũng là diễn tả sự sợ hãi của chúng ta đối với người chưa quen biết. Khi gặp nhau lần đầu cũng có sự e dè và giữ gìn nhưng từ từ nỗi sợ được giảm đi.

Khi tôi gặp mọi người mà tôi chưa biết, tôi ít để ý đến liệu họ giàu hay nghèo. Nhưng tôi sẽ để ý đến gương mặt, nụ cười và đôi mắt của họ. Những cái này giúp cho tôi biết về họ hơn là những gì viết trên giấy hay trong hộ chiếu của họ. Mỗi lần tôi nói chuyện với người khác văn hóa, tôi cảm thấy chắc chắn về điều không làm chúng ta khác nhau là vì tất cả đều là con người. Khi những đứa trẻ từ Châu Phi, Châu Á, Châu Âu gặp nhau, chúng chơi đùa với nhau không có sự khác biệt. Nói chung, chúng không để ý sự khác nhau của những nền văn hóa. Chúng chơi với nhau như bạn không để ý đến màu da hay chủng tộc. Đây là bức tranh của cộng đồng lớn chúng ta.

*(Path of Wisdom, Path of Peace, 130-1)*

## 11. CHUYỆN ÁC NGHIỆP

Kẻ thù làm hại chúng ta vì làm lỗi và vô minh. Nếu bạn cũng giận dữ vì nhầm lẫn thì cả hai đều có lỗi. Tại sao bạn lại bảo là người này đúng, người kia sai? Điều tai hại

bạn gặp hôm nay là do ác nghiệp bạn đã gây trong quá khứ. Bạn không thích nó thì tại sao lại phạm các lỗi lầm đó? Vì mọi việc đều do mình tạo tác, sao lại giận người khác? Bao lâu bạn chưa chuyển được ác nghiệp cũ thì quả xấu của nó vẫn còn tiếp tục xảy ra.

## 12. CÔI LÒNG RỘNG MỞ

Không ai cảm thấy hạnh phúc khi tâm mình nổi cơn giận dữ. Bao lâu trong lòng chúng ta còn chứa đầy sự thù hận, thì sẽ không bao giờ có hạnh phúc lâu dài. Để đạt được sự an lạc, thanh bình, và chân thực, chúng ta cần phải chế ngự tính giận dữ và phát triển tình thương với cõi lòng rộng mở.

*(How To Practice The Way To A Meaningful Life)*

## 13. CỘNG NGHIỆP

Trận động đất ở Ấn Độ là một điềm bất hạnh cho nước Ấn. Đó là kết quả phát sinh từ các nghiệp không tốt. Không có khổ đau nào bất công, cũng không có khổ nào vô cớ... Nếu như khổ đau không phải là hậu quả phát sinh từ nghiệp trong quá khứ thì thế giới này phải là một thế giới vô cùng ác độc và phi lý.

Tuy nhiên, muốn thấu triệt được những hiện tượng hiển nhiên ấy phải tin vào sự tái sinh, nếu không, ta sẽ không thể nào hiểu được tại sao một đứa trẻ vô tội hay một thiếu phụ chưa bao giờ làm hại ai phải gánh chịu những đau đớn lớn lao. Bất cứ một hành động nào cũng sẽ đưa đến hậu quả ngay hôm nay hay ngày mai, trong kiếp sống này hay kiếp sống khác. Quy luật nhân quả không chỉ tác

động trên bình diện cá nhân mà còn bao gồm cả một tập thể hay một quốc gia.

#### **14. CỤC ĐOAN**

Cố gắng hết khả năng mà không rơi vào cục đoan là điều nên làm.

#### **15. DẤU HIỆU CỦA SỰ YẾU HÈN**

Người thiếu bình tĩnh sáng suốt sẽ dễ dàng nổi nóng tức giận đưa đến sự đổ vỡ thất bại. Tánh nóng giận này là dấu hiệu của sự yếu hèn chứ không phải sức mạnh.

#### **16. ĐAU KHỔ VÌ THIẾU TÌNH THƯƠNG**

Chúng ta có thể giàu sang, có địa vị và học thức nhưng thiếu tình thương và lòng từ bi chúng ta sẽ không có an lạc trong tâm hồn, và gia đình, ngay cả con trẻ của bạn cũng khổ đau. Tình thương là chất liệu cần thiết giúp cho tâm con người an lạc. Phương pháp căn bản để có được cuộc sống hạnh phúc là hằng ngày nên tu luyện tâm mình dứt bỏ các ý nghĩ ác và phát triển các điều lành.

*(How To Practice The Way To A Meaningful Life)*

#### **17. ĐI VÀO CẢNH GIỚI THẤP KÉM**

Ví dụ các Tăng Ni học tập kinh điển. Lúc đầu mới vào tu viện họ rất khiêm tốn. Về sau, dần dần họ có kiến thức, trở thành các học giả với cấp bằng Tiến Sĩ Phật Học (Geshe). Họ bắt đầu thu nhận đệ tử và tín đồ. Từ đó, có vị bắt đầu thay đổi. Thịnh thoảng tôi gặp một vài tu sĩ có đệ tử người Tây Phương, họ tỏ vẻ rất hãnh diện. Các thương

gia cũng vậy. Khi thành công trong việc kinh doanh họ ra vẻ ta đây, đeo nhẫn và đồng hồ mắc tiền. Ở Tây Tạng, họ đeo bông tai đắt giá. Rốt cuộc, bông tai chỉ làm rách tai họ chứ chẳng có ích lợi gì.

Khi các vị thiền sư ở trên núi cao có chút danh tiếng thì họ bắt đầu rời nơi ẩn tu để xuống núi. Lúc đầu họ khuyên mọi người nên thiền định quán tưởng về cuộc đời vô thường và khổ đau. Nhưng lần hồi, họ quên hết các thiện tính này, và tiếm nhiễm những ác tính như ganh ghét và tranh chấp. Người hiền lành và khiêm cung không lừa dối hay bắt nạt kẻ khác. Chỉ có những người thích khoe khoang mới sanh tâm đố kỵ và hơn thua. Do đó, tự khen và đề cao mình là điều rất nguy hiểm. Từ đó, chúng khuyến khích tạo nên các tính xấu tiêu cực. Bởi vậy, chúng ta cần hiểu rằng những ai thường chỉ trích chúng ta là những người bảo vệ chúng ta. Họ ngăn ngừa để chúng ta khỏi bị đọa vào các cảnh giới thấp kém khổ đau.

*(The Joy of Living and Dying in Peace)*

#### **18. ĐỊNH NGHĨA TỪ BI**

Từ Bi là gì? Từ Bi là điều mong ước mọi người khác không còn đau khổ. Nhờ thực hành tâm từ bi mà chúng ta đạt đến sự giác ngộ. Từ bi khích lệ chúng ta thực hành những việc làm đạo đức nhằm hướng đến quả vị thành Phật. Do đó, chúng ta cần nỗ lực tinh tấn phát triển tâm từ bi.

*(An Open Heart)*

## 19. ĐỐI THÙ THÀNH BẠN

Chúng ta tu tập lòng tốt và vị tha chẳng những cho chính gia đình và bạn bè mà còn cho những kẻ chống đối ta. Nếu nhìn trong cách này thì kẻ thù chính là bạn bè của chúng ta. Kẻ thù là đá thử sức mạnh bên trong, thử lòng vị tha và sự kính trọng của chúng ta đối với họ. Kinh Đại thừa dạy chúng ta những điều này.

*(Path of Wisdom, Path of Peace, 129)*

## 20. ĐỘNG CƠ CỨU NGƯỜI

Theo quan điểm Phật giáo, động cơ thúc đẩy gây ra sự hung bạo là điều quan trọng. Một trong những chuyện tiền thân của Đức Phật kể rằng: có một lần Ngài là một lái buôn cùng với năm trăm người khác đang lên đênh trên một chiếc ghe lớn. Trong số năm trăm người ấy có một tên sát nhân mưu đồ giết hết 499 người kia để cướp tiền bạc của họ. Vị lái buôn cố thuyết phục hấn nhưng vô ích. Ngài tự hỏi: "Vậy phải làm sao bây giờ? Nếu giết tên sát nhân sẽ cứu được 499 mạng người nhưng phải gánh chịu nghiệp ác; nếu không giết hấn, hấn sẽ giết hết anh chị em của mình trên chiếc ghe này". Sau cùng, vị thương buôn quyết định giết tên sát nhân và chấp nhận gánh chịu nghiệp ác. Tuy nhiên hành động đó của người lái buôn không những cứu được 499 mạng người mà còn giúp tên sát nhân tránh khỏi nghiệp hung dữ vì đã không giết hại những người vô tội. Hành động ấy tất nhiên cũng mang lại nghiệp lành!

## 21. ĐÓT CHÁY RỪNG CÔNG ĐỨC

Nếu một người nào đó thách thức kích động chúng ta,

chúng ta nên kiềm chế bản thân mình không trả đũa lại, thì dù cho người đó có làm gì đi nữa họ cũng không thể gây hại cho chúng ta. Trái lại, khi những cảm xúc mạnh mẽ như vô cùng tức giận, căm thù hay lòng ham muốn xuất hiện, chúng tạo nên sự rối loạn trong tâm hồn chúng ta. Ngay lập tức chúng phá hoại sự an lạc trong tâm chúng ta cũng như tạo nên sự buồn phiền, đau khổ và huỷ diệt công đức tu hành của chúng ta.

*(An Open Heart)*

## 22. ĐỨC HẠNH CỦA TÔN GIÁO

Tôn giáo không phải là mặc áo cà sa, hay tụng niệm mà tôn giáo là những điều rất bình thường như lòng bi mẫn (compassion), lòng tha thứ (tolerance), lòng thông cảm người khác.

## 23. ĐỨC TÍNH NHIỆM MÀU

Lòng từ bi là đức tính nhiệm màu và quý báu nhất. Tôi tin rằng khi nói đến tâm từ bi là chúng ta ghi nhận rõ bản tính của con người là hiền lành và hay xót thương. Ví dụ, một khoa học gia đã cho tôi biết vài tuần đầu em bé vừa mới ra chào đời rất quan trọng vì bộ não của hài nhi trong thời gian này đang phát triển. Đó là thời kỳ mà em bé rất cần sự chăm sóc, vỗ về, âu yếm của bà mẹ. Điều này chứng tỏ rằng mặc dù không biết mặt người đó là ai, nhưng đứa trẻ vẫn cần đến tình thương săn sóc của người lớn. Nếu không được như thế, sẽ gây tai hại đến sự phát triển về sức khỏe nơi bộ não của em bé.

*(Universal Responsibility and the Good Heart)*

## 24. DỪNG ĐỂ MẮT TÌNH THƯƠNG

Hòa bình bên ngoài không thể có nếu không có hòa bình bên trong. Ngay khi sân giận ngự trị trong tâm thì không có an bình thật sự. Chúng ta chỉ giải quyết những vấn đề của chúng ta bằng những phương tiện hòa bình thật sự, không chỉ bằng lời nói mà bằng hành động dựa trên tâm an bình. Đây là cách giúp chúng ta có một thế giới tốt hơn.

Khi một người nào lợi dụng chúng ta, đầu tiên chúng ta phải hiểu người đó là một con người và có quyền có hạnh phúc. Với sự kính trọng và tình thương hướng về họ, chúng ta có thể hành động theo hoàn cảnh mà vị ấy tạo. Có nghĩa là chúng ta phản ứng mạnh mẽ nếu cần thiết, nhưng đừng để mất tình thương của chúng ta đối với người đó.

*(Cover of How To Be Compassionate)*

## 25. GANH TỶ BIẾN MẮT

Mở tim và mở tâm với những người khác là cách tốt nhất để vượt qua những hiểu biết sai lầm đưa đến những vấn đề khủng hoảng. Từ bi là suối nguồn hạnh phúc trong chính đời sống của chúng ta và nguồn hạnh phúc mới tìm này nên được rải rộng. Có từ bi xuất hiện thì lòng ghen ghét, tật đố, sân hận sẽ biến mất.

*(How To Be Compassionate)*

## 26. GÂY BẤT HẠNH

Nếu chúng ta bám lấy những cảm thọ của sân hận, sợ hãi, lo lắng, thất vọng, chấp thủ thì kết quả là trong tâm

của chúng ta sẽ thiếu vắng bóng dáng của hạnh phúc và gây ra niềm bất hạnh cho tha nhân.

Nếu chúng ta duy trì một cảm thọ về từ bi, nhân ái, tử tế thì lúc đó một cái gì đó sẽ tự động mở ra những cánh cửa bên trong của chúng ta. Thông qua đó, chúng ta có thể giao tiếp với những người khác một cách dễ dàng hơn, không cần phải che giấu điều gì và kết quả là những cảm giác sợ hãi, nghi ngờ về chính mình, sự bất an sẽ tự động biến mất.

## 27. GIẬN DỮ

Giận dữ và lòng sân hận chính là kẻ thù của chúng ta. Chúng là những ác tính cần phải khắc phục và loại bỏ, không chỉ nhất thời, mà phải thường xuyên liên tục trong suốt cả cuộc đời của chúng ta.

## 28. HẠNH PHÚC CỦA MÌNH VÀ NGƯỜI

Nếu chúng ta không yêu chính mình, làm thế nào chúng ta có thể yêu người? Nếu chúng ta không có từ tâm với chính mình thì chúng ta không thể phát triển từ tâm với người khác.

Nếu có thể, hãy giúp đỡ tha nhân. Nếu không thể, xin ít nhất đừng làm tổn hại ai.

Nếu chúng ta muốn những người khác hạnh phúc, hãy thực hành tâm từ bi. Nếu muốn mình hạnh phúc thì phải thực hành tâm từ bi.

*(Ethics for the New Millennium)*

## 29. HẠT GIỐNG TỪ BI

Bao lâu tâm con người còn tồn tại thì hạt giống của tình thương còn hiện hữu. Mặc dù những ý tưởng xấu lẫn tốt, tất cả đều phát xuất từ ở tâm con người, nhưng tình cảm mạnh nhất trong đời sống con người vẫn là lòng yêu thương. Cho nên, hạt giống từ bi luôn luôn là bản chất tự nhiên vốn sẵn có ngay từ lúc con người vừa mới chào đời.

*(Live In A Better Way)*

## 30. HẬU QUẢ CỦA SÂN HẬN

Những hậu quả khi bị chế ngự bởi lòng hận thù là gì? Danh từ “Shedang” hay “căm thù” của Tây Tạng có nghĩa là sự thù nghịch từ nơi sâu thẳm trong lòng. Có một điều gì đó không hợp lý khi chúng ta phản ứng lại những điều bất công hoặc gây tổn hại bằng tâm thù hận. Lòng căm thù của chúng ta chẳng gây ảnh hưởng đến thân xác kẻ thù của chúng ta, nó không làm tổn hại cho họ. Đúng hơn, chính chúng ta lãnh chịu những hậu quả xấu, đắng cay do lòng hận thù của chúng ta gây ra. Nó đục khoét chúng ta từ bên trong. Khi tức giận, chúng ta ăn chẳng biết ngon. Chúng ta không thể ngủ thẳng giấc, nằm lăn qua trở lại suốt đêm mà không cách nào chợp mắt được. Nó ảnh hưởng sâu xa đến chúng ta trong khi đó kẻ thù của chúng ta tiếp tục sống vui vẻ hạnh phúc không biết gì đến tình trạng phiền muộn của chúng ta.

*(An Open Heart)*

## 31. HIỂN TẶNG TÌNH THƯƠNG

Tương lai chúng ta tùy thuộc vào các thế hệ trẻ. Nhằm

phát triển một thế hệ của những người có tình thương, điều quan trọng là chúng ta nên hiến tặng cho họ một môi trường của lòng từ bi lúc họ đang còn nhỏ. Điều dễ dàng nhận thấy là những đứa trẻ nào bị cha mẹ bỏ bê, không được chăm sóc kỹ lưỡng, kết quả sau này chúng cảm thấy cuộc sống bơ vơ và không có hạnh phúc. Tâm chúng luôn luôn bị xáo trộn với những nỗi âu lo và toàn bộ đời sống của các em sẽ bị hủy diệt. Trong một gia đình lành mạnh, nơi đó các trẻ con thường xuyên được bảo dưỡng và mến thương, cho nên chúng rất hạnh phúc và đức tính tự tin nơi chúng cũng dễ dàng phát triển. Kết quả, sức khỏe và đời sống của chúng trở nên tốt đẹp và an lạc hơn. Tình thương và lòng từ bi đã góp phần vào sự thành tựu này.

*(Worlds in Harmony)*

## 32. ÍCH KỶ & SỰ HẬN THÙ

Trên mọi vị trí, dù là cá nhân hay thành viên trong một gia đình, cộng đồng, quốc gia và thế giới, những điều ác gây khó khăn nhất mà con người phải đối đầu là tính vị kỷ và sự hận thù. Tánh ích kỷ tôi muốn nói ở đây không phải chỉ cho cái “Tôi” thông thường mà là sự tự đề cao mình quá đáng như trung tâm vũ trụ.

*(How To Practice The Way To A Meaningful Life)*

## 33. KẼ THÙ LÀ ÂN NHÂN

Khi phải đối đầu với kẻ thù, cá nhân hay một nhóm người muốn phá hại chúng ta; chúng ta nên xem đó là cơ hội giúp mình thực hành tánh hỷ xả và hạnh nhẫn nhục. Chúng ta nên phát triển các đức tánh này vì chúng rất cần

thiết và hữu ích cho chúng ta. Và duy nhất chỉ khi gặp kẻ thù, chúng ta mới thực tập được các thiện tánh trên. Cho nên từ quan điểm nhận thức này, có thể nói kẻ thù là thầy của chúng ta. Hơn nữa, họ là ân nhân mang phúc lành đến cho quý vị.

*(An Open Heart)*

### **34. KẾT QUẢ CỦA ĐỨC HẠNH**

Một trái tim biết yêu thương như là kết quả của đức hạnh. Tự nó sẽ mang lợi lạc to lớn đến cho nhân loại.

### **35. KẾT QUẢ CỦA LÒNG TỪ BI**

- Nếu một người bày tỏ sự giận dữ với chúng ta, chúng ta cũng giận dữ lại sẽ đưa đến kết quả của tai họa.

- Nếu chúng ta làm chủ mình và vẫn bày tỏ tình thương, lòng vị tha và kiên nhẫn thì không chỉ chúng ta vẫn duy trì sự bình an trong lòng mình được mà sự giận dữ của người khác từ từ biến mất.

- Sân giận chỉ đưa đến thành công tạm thời, thỏa mãn trong thời gian ngắn, nhưng sau sẽ gây nhiều sự khó khăn hơn.

- Khi một người muốn lợi dụng chúng ta, phải hiểu người đó là một con người và có quyền hưởng sự hạnh phúc.

- Với sự kính trọng và tình thương hướng về họ, chúng ta có thể hành động theo hoàn cảnh mà vị ấy tạo. Có nghĩa là nếu cần thiết chúng ta cũng phản ứng mạnh mẽ,

nhưng nhớ đừng để mất tình thương của chúng ta đối với người đó.

- Thương người khác như mẹ thương con.

*(How To Be Compassionate, 15)*

### **36. KHÔNG GÂY THÙ HẬN**

Ở Tây Tạng những người vô thần không tin Tam Bảo Phật, Pháp và Tăng. Họ không tôn kính, đốt phá chùa chiền và các bảo tháp. Chúng ta không nên sân giận trước sự hủy diệt đó, vì dù có ai đập phá tượng Phật, đốt cháy kinh điển hay bảo tháp, họ cũng không làm hại được ngôi Tam Bảo. Nếu bạn bè hay người thân của chúng ta bị kẻ khác làm hại là do nghiệp ác của mình đã gây ra trong quá khứ hoặc vì nhiều nhân duyên khác, chúng ta không nên thù hận.

*(The Joy of Living and Dying in Peace)*

### **37. KHÔNG NUÔI DƯỠNG OÁN THÙ**

Tâm thanh tịnh và an lạc giúp chúng ta tránh được nhiều bệnh tật. Muốn có hạnh phúc chân thật, con người cần trải lòng yêu thương tất cả, không nuôi dưỡng tâm ganh ghét, oán thù ai. Chúng ta không chỉ nhận thức tình thương là đức tính tốt, cao quý mà nên thực hành phát triển nó trong cuộc sống hằng ngày.

*(Ethics for the New Millennium)*

### **38. KHÔNG SỢ HÃI**

Nếu có quá nhiều sự nghi ngờ, lo sợ, không tin tưởng, giận dữ thì người đó không thể có một cuộc sống thành công và hạnh phúc được.

### 39. KHÔNG THỂ SỐNG THIẾU TÌNH THƯƠNG

Lúc sinh ra, chúng ta hoàn toàn không biết gì về ý thức hệ, chủ nghĩa hay tôn giáo, và tất cả những điều này về sau chúng ta mới nghĩ đến. Nhưng tình thương thì chúng ta rất cần có ngay vào lúc ấy. Thực vậy, một em bé vừa mới lọt lòng không thể sống nếu thiếu tình thương và sự chăm sóc của bà mẹ.

*(Live In A Better Way)*

### 40. KIỂM CHẾ SỰ NÓNG GIẬN

Lắm khi chúng ta cần hy sinh những niềm vui nhỏ để có được sự an lạc và hạnh phúc. Ví dụ, chúng ta nên đóng tiền phạt còn hơn là bị xử tội phải chặt tay. Nếu chúng ta không chịu đựng nổi những khổ đau nhỏ bé trên cõi đời này thì tại sao chúng ta không cố gắng kiểm chế sự nóng giận là điều khiến cho chúng ta bị đọa đày trong cảnh khổ trần gian? Vì muốn thỏa mãn các dục vọng mà chúng ta phải chịu khổ đau hàng nghìn năm trong cõi địa ngục. Những khổ đau ấy không giúp chúng ta hay những chúng sanh khác thành đạt được mục đích gì trong cuộc đời.

*(The Joy of Living and Dying in Peace)*

### 41. KIẾP TRƯỚC

***Thế nào là định mệnh của một con người hiện tại là do ảnh hưởng của kiếp trước?***

Lúc cận tử nghiệp, thần thức vẫn bị ảnh hưởng bởi các ý niệm và ý nguyện. Những gì chúng ta làm trong kiếp quá khứ sẽ ảnh hưởng đến vị lai. Những gì chúng ta tạo cho

người khác thì chúng ta sẽ gặp quả báo trong kiếp tới. Điều này giải thích thần thức vẫn tồn tại và tái sinh với những nghiệp tích lũy đó trong một thân thể khác có thể là thân thú, con người hay cõi trời.

Ví dụ trồng một cái cây là do có hạt giống. Nghiệp tốt sẽ có do các hạt giống tốt của từ bi, nhẫn nhục, tha thứ. Nghiệp xấu sẽ dần tan do chúng ta thành tâm sám hối một lòng không dám tái phạm nữa. Chúng ta sẽ giải thoát khỏi vòng sanh tử triền miên chỉ khi nào nghiệp xấu của chúng ta đã chấm dứt. Nghĩa là chúng ta thoát khỏi những nghiệp ái dục của trần gian để đạt tâm thanh tịnh của Phật quả. Nhưng nghiệp rất phức tạp và không phải mọi điều xảy ra là do liên quan tới nghiệp lực. Thân người là kết quả của hàng ngàn năm phát triển. Điều này khó để vẽ chính xác thế nào là sự ảnh hưởng của nghiệp hoặc luật tự nhiên.

*(Path of Wisdom, Path of Peace, 62-3)*

***Như vậy nghiệp không có nguy hiểm sẽ dẫn chúng ta về thuyết định mệnh?***

Người Tây Tạng thường nói “Vâng, đó là do nghiệp. Vâng đây là do nghiệp...” Cách nói này để tránh khỏi bị trách nhiệm. Dĩ nhiên, điều này là sai. Khái niệm nghiệp đã cho thấy chúng ta có trách nhiệm với nghiệp của chính mình trong cuộc sống. Động lực tác nghiệp là quan trọng. Ngay khi chúng ta muốn làm điều tốt dù kết quả không như ý, nhưng chúng ta cũng không bị ảnh hưởng. Mặc khác, khi chúng ta không làm gì cả ngay cả khi có một người dựa vào sự giúp đỡ của ta, cũng có thể dẫn đến sự

liên kết của nghiệp.

Đây là nghiệp tích lũy của cá nhân. Tích lũy nghiệp liên quan đến xã hội, cộng đồng và gia đình. Tuy nhiên đối với tôi, những cá nhân này là có yếu tố quyết định và bị ảnh hưởng bởi những hành động mà chính họ đã tạo. Tùy thuộc vào động cơ tốt hay xấu. Động cơ là gốc của hành động. Nghiệp cũng có mặt đạo đức và siêu hình.

*(Path of Wisdom, Path of Peace, 63-4)*

#### **42. LỢI & HẠI**

Tâm bình an là nguồn hạnh phúc tuyệt vời nhất. Chúng ta cũng biết lợi lạc của hạnh nhẫn nhục và tai hại của lòng sân hận.

#### **43. LÒNG TỪ BI CHÂN CHÁNH**

Lòng từ bi chân chính cần đặt nền tảng trên sự kính trọng người khác và nhận thức rằng mọi người đều có quyền hưởng hạnh phúc và xa lánh khổ đau như các bạn. Trên căn bản này, khi thấy ai đau khổ, bạn nên phát tâm hết lòng thương xót, cứu giúp cho họ.

*(Book of Love and Compassion)*

#### **44. LÒNG TỪ BI ĐÍCH THỰC**

Lòng từ bi đích thực phát xuất từ sự nhận biết nỗi khổ đau của người khác. Chúng ta cảm thấy có trách nhiệm và muốn giúp đỡ cho họ. Lòng từ bi có hai loại: Trước nhất là ước muốn mọi người thoát khỏi cảnh khổ. Chúng ta thấy sự khổ của họ và mong làm vui nhẹ bớt đi.

Thứ hai là không chỉ muốn họ có hạnh phúc mà còn ý thức trách nhiệm cần làm giảm thiểu và loại bỏ sự khổ ra khỏi các hoàn cảnh không như ý. Lòng từ bi này được tăng cường bởi sự nhận thức rằng tất cả mọi chúng sanh đều vô thường, nhưng vì chúng ta chấp chặt vào sự thường còn của vạn vật cho nên chúng ta mới khổ đau. Lòng từ bi chân thực giúp chúng ta có ý thức trách nhiệm vì lợi ích của người khác, cũng như khuyến khích chúng ta nhận lãnh chịu trách nhiệm đối với chính mình.

*(Worlds in Harmony)*

#### **45. LÒNG TỪ BI GIẢI QUYẾT CÁC CON KHỦNG HOẢNG**

Trước tình hình thế giới hiện nay, sự hợp tác là rất cần thiết đặc biệt trong lãnh vực kinh tế và giáo dục. Do sự khác biệt quá nhiều giữa các quốc gia trên thế giới đã khiến cho phong trào hướng đến một Âu Châu đoàn kết có phần khó khăn. Tôi nghĩ phong trào này ra đời đúng lúc và có ý nghĩa tuyệt vời. Nhưng sự kết hợp giữa các quốc gia không phát xuất từ lòng từ bi hay đức tin tôn giáo mà đúng hơn vì đó là một nhu cầu cấp bách.

*(The Compassionate Life)*

#### **46. LÒNG TỪ BI CÓ ĐIỀU KIỆN**

Tiêu chuẩn mà chúng ta phân loại mọi người thành kẻ thù hay bạn bè rất rõ ràng. Nếu một người gần gũi hay tử tế tốt bụng với ta, người đó là bạn của ta. Nếu một người làm hại hoặc gây khó khăn cho chúng ta, người đó là kẻ thù của chúng ta. Kèm với sự ưa thích mà chúng ta dành cho các người thân thương là những tình cảm như lòng

quyên luyện và sự mong ước được gần gũi mến yêu. Tương tự, chúng ta dành cho những người chúng ta không thích với những cảm xúc tiêu cực như tức giận hay oán thù. Do đó, lòng từ bi của chúng ta dành cho mọi người luôn có giới hạn, thiên vị, thành kiến và với điều kiện là liệu chúng ta cảm thấy có gần gũi được với họ hay không?

(*An Open Heart*)

#### 47. LÒNG TỪ BI VÔ LƯỢNG

Mặc dù từ bi có thể được diễn tả như một hoạt động, nhưng lại không giống như sinh hoạt vật lý, ví dụ như nhảy cao chúng ta chỉ có thể luyện tập đến một mức độ nào đó, chứ không thể vượt quá hơn được. Trái lại, khi nâng cao sự xót thương trước nỗi khổ đau của người khác qua tấm lòng rộng mở của chúng ta cùng lúc phát triển được tâm từ bi đến mức độ có thể rất cảm động trước nỗi khổ đau tinh tế nhất của kẻ khác vì nhận biết rõ trách nhiệm đối với họ. Điều này khiến cho người có tâm từ bi sẽ tích cực hết lòng cứu giúp mọi người thoát khổ và những nguyên nhân tạo khổ. Trình độ cao thượng này ở Tây Tạng được gọi là *nying je chenno*, có nghĩa là “đại từ bi” hay từ bi vô lượng. Từ bi không phải là nguồn tài nguyên có thể dùng đến khánh tận như nước khi chúng ta đun sôi thì khô cạn. Do vậy, chúng ta có khả năng phát triển lòng từ bi rất kiên cố và liên tục đến vô hạn và vô lượng.

#### 48. LỬA SÂN ĐÓT RỪNG CÔNG ĐỨC

Tánh sân hận có khả năng ngăn cản sự tiến bộ trong đời sống của chúng ta. Nó khiến quý vị nói lời khiếm nhã

độc ác và hành động xấu xa tội lỗi. Khi chúng ta bị khồng chế bởi tâm thù hận, chúng ta có thể phạm cả tội giết người. Việc làm tàn ác đó sẽ dẫn đến quả báo là đời sau sẽ bị đọa vào cảnh giới địa ngục khổ đau. Cho dù trong nhiều kiếp quá khứ chúng ta đã tạo được vô lượng công đức do hành động bố thí hay kính lễ cúng dường chư Phật, nhưng chỉ một phút nổi cơn giận dữ, cả rừng phước đức của chúng ta có thể bị thiêu hủy nhanh chóng.

(*The Joy of Living and Dying in Peace*)

#### 49. NÊN GIẬN CHÍNH MÌNH

Nhìn vào những kẻ thù và quán tưởng đến tình thương, tâm từ bi và hạnh nhẫn nhục, chúng ta có thể thanh lọc được nhiều ác nghiệp quá khứ. Kẻ thù giúp ta cơ hội tích lũy phước đức nhờ thực hành nhẫn nhục. Nhưng họ làm hại chúng ta, họ sẽ bị đọa vào các cảnh giới thấp kém trong thời gian lâu dài. Nghiệp ác quá khứ khiến cho chúng ta bị kẻ thù làm hại nhưng do kết quả làm hại chúng ta mà họ tích lũy nghiệp xấu và gặp cảnh khổ trong tương lai. Như vậy, đúng là chúng ta có trách nhiệm về những ác nghiệp của kẻ thù và chính chúng ta đã đẩy họ rơi vào cảnh giới luân hồi khổ đau.

Do đó, chính chúng ta đã gián tiếp làm hại những người khác. Kẻ thù giúp chúng ta cơ hội tu tập hạnh nhẫn nhục và đạt tới giác ngộ, trong khi chúng ta lại đẩy họ xuống địa ngục. Vì kẻ thù cho ta cơ hội thực hành nhẫn nhục, nên họ đã mang lợi lạc đến cho chúng ta. Bởi vậy, nếu muốn giận ai, chúng ta nên giận chính mình. Và nếu muốn làm vừa

lòng ai, thì người đó sẽ là kẻ thù của chúng ta.

*(The Joy of Living and Dying in Peace)*

## **50. NỀN TẢNG TÌNH THƯƠNG**

Một số người nghĩ rằng tình thương và lòng từ bi hỷ xả là những đức tánh thuộc về tôn giáo. Nói vậy là không đúng, mà chúng là những hành động lành nên thực hiện. Và không ai có thể không biết, dù họ là người có tín ngưỡng hay không. Đó là các thiện tánh rất cần thiết nếu chúng ta muốn sống có hạnh phúc và trở thành những công dân toàn hảo. Về mặt tôn giáo, nếu thấy đạo nào thích hợp với mình, chúng ta nên chọn theo tín ngưỡng ấy. Nếu không muốn thì chúng ta từ bỏ cũng chẳng sao. Nhưng điều quan trọng là chúng ta nên có tình thương vì đó là nền tảng đạo đức căn bản và cần thiết của con người.

*(Live In A Better Way)*

## **51. NẾU KHÔNG CÓ TÌNH THƯƠNG**

Nếu không có sự hướng dẫn của tình thương, các khoa học gia có thể chế tạo những vũ khí giết người như chúng ta đã biết trong nhiều thập niên qua, đã tạo nên vô số khổ đau cho đồng loại.

*(Ethics for the New Millennium)*

## **52. NGHỆ THUẬT CỦA NỤ CƯỜI**

Chúng ta phải biết nghệ thuật sống cách nào để có thêm bạn bớt thù và làm sao chúng ta có thể giữ mãi nụ cười trên môi khi tiếp xúc với mọi người, đặc biệt là nụ cười hỷ xả của tình thương. Trong cuộc sống giao tiếp

hằng ngày, chúng ta bắt gặp nhiều nụ cười khác nhau của thiên hạ: có nụ cười chua chát, giả dối hay xả giao. Đôi khi nụ cười bày tỏ sự bất mãn, gây nên nghi ngờ hay sợ hãi cho kẻ khác. Tuy nhiên cũng có những nụ cười mang lại niềm vui của sự an lạc và giải thoát: đó là nụ cười từ bi hỷ xả của chư Phật và Bồ Tát. Đây là những nụ cười mà chúng ta nên cố gắng thực hiện để mang lại hạnh phúc cho mọi người.

## **53. NGHĨ ĐẾN NGƯỜI KHÁC THÌ MÌNH GIẢM CƠN ĐAU**

Một hôm, tôi được đưa vào bệnh viện, tôi cứ nghĩ ngợi về những gì mình vừa trông thấy, suy ngẫm rằng thật đáng buồn khi ở đây tôi được nhiều người săn sóc, còn những người khốn khổ ngoài kia thì không có ai. Tôi nghĩ đến điều đó và quên đi nỗi đau của mình. Dù mồ hôi đang đổ ra, tôi chỉ nghĩ đến những người khác.

Như vậy, dù thể xác của tôi chịu nhiều đau đớn (có một lỗ thủng ở đường ruột) và tôi không thể ngủ được, nhưng tâm trí của tôi đã không lo sợ. Nếu tôi đã chú tâm vào bệnh tật của mình thì chỉ làm cho tình trạng thêm tệ hại mà thôi. Đây là một ví dụ từ kinh nghiệm nhỏ của bản thân tôi về thái độ từ bi có ích lợi cho cả bản thân, làm quên đi phần nào sự đau đớn thể xác của mình, làm bớt lo sợ, dù có thể người khác không nhận được sự lợi ích trực tiếp.

## **54. NGHIỆP CHÂN CHÁNH**

Tất cả chúng ta đều muốn có hạnh phúc. Tại các thành phố, nông trại và ngay cả ở những làng mạc xa xôi, mọi

người ngày đêm rất bận rộn. Mục đích để làm gì? Vì ai này đều cố gắng xây dựng hạnh phúc cho chính mình. Hành động như vậy là hợp lý. Tuy nhiên điều quan trọng là chúng ta nên dùng phương cách chân chính để tạo nên hạnh phúc chứ đừng bao giờ hành động thủ thuật bất lương.

*(The Path of Compassion)*

#### **55. NGÔI NHÀ DUY NHẤT**

Nhân loại chỉ là một và hành tinh bé nhỏ này là ngôi nhà duy nhất của chúng ta. Nếu muốn bảo vệ nó, mỗi chúng ta cần thực hành lòng vị tha và phổ quát.

*(Ethics for the New Millennium)*

#### **56. NGƯỜI KHÁC CHÍNH LÀ MÌNH**

Từ bi là quan tâm đến người khác, đến toàn thể chúng sanh. Và từ bi không phải chỉ là đồng cảm hay thương hại, mà là ý muốn làm một việc gì đó để giúp đỡ. Từ bi mở rộng tâm trí của chính bản thân và của người khác. Từ bi tự động phát sinh cảm giác thấy rằng người khác là một phần của chính mình. Tôi nghĩ rằng những điều này rất ích lợi cho chúng ta. Với lòng từ bi thì không có rào cản; sự lo sợ và nghi ngờ được giảm thiểu, chính vì thế mà chúng ta có thêm can đảm và ý chí.

#### **57. NHÂN & QUẢ**

Trong khi chúng ta phải khổ sở vì những tình cảm và hành động xấu xa, sao chúng ta lại còn muốn khổ thêm vì danh tiếng và được kính trọng? Thay vì nổi giận với những người giúp chúng ta thoát khỏi sự nô lệ vào tiếng

tâm và địa vị, chúng ta nên tán dương họ. Chúng ta thường cúi đầu đi theo con đường dẫn chúng ta đến sự khổ. Và khi chúng ta được đức Phật ban ân lành thì kẻ thù của chúng ta sẽ tới và đóng cửa địa ngục bằng cách phá hủy danh tiếng mà chúng ta đã say đắm trước đây. Chẳng có quả nào phát sinh mà không có nhân. Nếu có nhân thì sẽ có quả.

Quả ở đây là do tu tập hạnh nhẫn nhục mà nhân là nhờ sự phá hoại của một người khác. Do đó, nhẫn nhục phát khởi lên được là nhờ kẻ thù gây hại cho chúng ta. Vậy thì làm sao chúng ta nói rằng sự phá hủy đó lại cản trở việc tạo phước đức của mình? Ví dụ, người ăn mày đã giúp chúng ta cơ hội để bố thí, thì chúng ta đâu có thể bảo họ ngăn cản mình thể hiện lòng vị tha?

*(The Joy of Living and Dying in Peace)*

#### **58. NHẬN QUẢ BÁO**

Sự khổ đau của chúng ta không phải do vũ khí đã làm hại chúng ta mà chính thân chúng ta cũng dự phần trách nhiệm. Kẻ thù có khẩu súng, nhưng chính thân chúng ta lại làm tấm bia cho viên đạn. Nếu gặp người hại chúng ta thì nên nhớ trong kiếp trước chúng ta đã từng hại nhiều kẻ khác cho nên ngày nay mới gặp quả báo như vậy. Đó là kết quả việc làm ác trong quá khứ của chúng ta.

*(The Joy of Living and Dying in Peace)*

#### **59. NHIỀU BẠN**

Hẳn nhiên là tất cả chúng ta ai cũng muốn có nhiều bạn. Nếu chúng ta ích kỷ muốn thủ lợi riêng cho mình thì

chúng ta nên có lòng vị tha. Chúng ta hãy thương yêu kẻ khác, phục vụ và giúp đỡ cho họ. Chúng ta cần xã giao, vui cười và kết thân với mọi người. Được vậy thì khi chúng ta gặp khó khăn, chúng ta sẽ có người giúp đỡ. Trái lại, nếu chúng ta không bao giờ nghĩ đến hạnh phúc của kẻ khác thì về lâu dài, chúng ta sẽ bị mất mát và thua lỗ. Không bao giờ những sự cãi vã, giận dữ, tranh chấp và đổ kỵ có thể mang lại tình bạn thân hữu giữa con người. Mà chỉ có lòng khoan dung, tha thứ và hỷ xả mới giúp chúng ta kết thân, gần gũi và thương yêu nhau.

#### **60. NHỜ BỚT NÓNG GIẬN**

Khi nghe các tin tức xấu nhất về quê hương, tôi cảm thấy buồn trong vài phút, nhưng sau đó, tâm tôi trở lại bình thường, không còn bị dao động nữa. Nhờ tu tập, chúng ta có thể thay đổi. Chúng ta có thể tự cải thiện chính mình. Do kết quả của sự luyện tập, tâm của tôi tương đối trở nên yên tĩnh. Tôi thường ở trong trạng thái thư giãn và sức khỏe của tôi rất tốt. Tôi không bao giờ dùng thuốc ngủ hay gặp vấn đề ăn mất ngon. Qua kinh nghiệm bản thân, tôi tin rằng nhờ bớt nóng giận, chúng ta cảm thấy hạnh phúc và khỏe mạnh hơn, thường vui vẻ hay cười, và có nhiều bạn bè hơn.

*(Worlds in Harmony)*

#### **61. NỖI ĐAU KHỔ CỦA CÁC CON THÚ**

Chúng ta có thể thấy nỗi đau khổ của loài thú vật thế nào? Chúng ta có thể thấy con người đánh đập thú vật một

cách dã man và dùng mạng sống của chúng cho những thí nghiệm y học. Chúng ta đã bóc lột chúng và ăn thịt của chúng. Chúng ta nên phát triển từ tâm với thú vật. Chúng ta không thể đếm được nỗi đau khổ của chúng và có thể một ngày chúng ta sẽ tái sinh thành thú.

Hàng ngàn con thú, hàng triệu con thú, hàng tỷ con thú bị đem đến lò sát để lấy thịt. Đây là nỗi đau khổ khôn cùng. Nhưng nỗi đau khổ đến cùng khi tôi nghĩ đến những phương cách giết tàn bạo, khiến loài thú trải qua tâm lý vô cùng khủng hoảng trước khi chết như ở trong địa ngục.

Theo quan điểm Phật giáo, các con thú bình đẳng với con người. Con người có thể sống mà không ăn thịt thú. Như những con người, tôi trầm tư về khuynh hướng chúng ta nên giữ trường chay. Điều này sẽ ngăn loài người giết thú để lấy thịt ăn.

*(The Dalai lama's Little Book of Inner Peace, 134)*

#### **62. NỤ CƯỜI HỖ XẢ CỦA TÌNH THƯƠNG**

Đôi lúc, người ta cười chế nhạo khi nghe tôi nói tôi muốn có nhiều bạn thân hơn, và tôi yêu nụ cười của thiên hạ. Cho nên tôi phải biết nghệ thuật sống cách nào để có thêm bạn bớt thù và làm sao tôi có thể giữ mãi nụ cười trên môi khi tiếp xúc với mọi người, đặc biệt là nụ cười hỷ xả của tình thương. Trong cuộc sống giao tiếp hằng ngày, chúng ta bắt gặp nhiều nụ cười khác nhau của thiên hạ: có nụ cười chua chát, giả dối hay xả giao. Đôi khi nụ cười bày tỏ sự bất mãn, gây nên nghi ngờ hay sợ hãi cho kẻ khác.

Tuy nhiên cũng có những nụ cười mang lại niềm vui của sự an lạc và giải thoát: đó là nụ cười từ bi hỷ xả của chư Phật và Bồ Tát. Đây là những nụ cười mà chúng ta nên cố gắng thực hiện để mang lại hạnh phúc cho mọi người.

*(Compassion and the Individual)*

### **63. PHÁT SINH TỪ NHẬN THỨC TỪ BI**

Mọi việc tôi hy vọng là nếu những điều gì tôi nói ra đây có lợi ích cho các độc giả, mong chúng ta cố gắng phát triển tâm từ bi trong cuộc sống hằng ngày. Bằng tinh thần trách nhiệm đối với mọi người khác, chúng ta hãy nỗ lực làm bất cứ điều gì có thể để giúp đỡ cho họ.

Và nếu một ngày kia, hành động của chúng ta có thể trở nên từ bi hơn những kẻ khác – vâng, điều đó rất bình thường. Thêm nữa, nếu lời tôi nói có vẻ như không hữu ích gì mấy, cũng chẳng sao. Điều quan trọng là việc chúng ta làm cho người khác, và bất cứ sự hy sinh nào được thực hiện, đều phải do tự nguyện và phát sinh từ nhận thức hiểu rõ lợi ích của hành động ấy.

*(Ethics For The New Millennium)*

### **64. PHƯỚC BÁO SỐNG TẠI HOA KỲ**

Tôi tán thán những người đã có nhiều phước duyên từ bao nhiêu kiếp trước đã tu hành và kiếp này có đầy đủ tự do để học hành, nhân phẩm được tôn trọng, và bây giờ các vị đã biết Phật pháp, biết con đường để sống hạnh phúc ngay trong hiện tại.

Như vậy Phật giáo mà tôi hướng dẫn là Phật Pháp áp dụng sao cho con người sống có nhiều hạnh phúc và giảm thiểu nhiều đau khổ. Và điều này là mục đích chính của Đức Phật Thích Ca ra đời (qua giáo lý Tứ Đế).

### **65. QUAN TÂM MỌI NGƯỜI**

Tất cả mọi sinh linh, kể cả những người đang hận thù ta, đều e sợ khổ đau và ước mong hạnh phúc. Tất cả đều ngang hàng với chúng ta, đều có quyền đạt được hạnh phúc và xa lìa khổ đau. Hãy quan tâm đến tất cả mọi người một cách thành thật, đối với bạn hữu cũng như kẻ thù. Đây là căn bản sơ đẳng nhất của lòng từ bi.

### **66. QUYỀN LỰC KHÔNG MANG ĐẾN NIỀM VUI**

Nếu tiền bạc, của cải, quyền lực mang đến sự an vui thì có lẽ những vị vua chúa hay các vị lãnh đạo đất nước đều được an vui rồi.

*(Ethics for the New Millennium)*

### **67. SÂN GIẬN BIÊN MẮT**

Tôi đến từ vùng đông bắc Tây Tạng. Người nào sống tại nơi đó, tính tình hay nóng nảy. Bởi vậy khi nổi giận, tôi có thể dùng việc ấy để bào chữa! Lúc tôi mười lăm hoặc hai mươi tuổi, tôi thường hay nổi nóng, nhưng nhờ tu tập theo Phật giáo, tôi đã có thể cải thiện sự ổn định tâm của mình. Những kinh nghiệm khó khăn là rất tốt đã giúp tôi rèn luyện cuộc sống tinh thần. Ngày nay, so sánh với hai mươi hay ba mươi năm về trước, sự vững chãi của tâm tôi đã tiến triển hơn nhiều. Tuy nhiên, thỉnh thoảng sự khuấy

động đang còn dấy khởi lên, nhưng nó nhanh chóng biến mất và tâm bị quấy nhiễu hầu như tôi hoàn toàn không bao giờ có. Kết quả, tôi cảm thấy trong lòng vô cùng hạnh phúc và an lạc.

*(Worlds in Harmony)*

## **68. SÂN GIẬN LÀ VỊ THẦY TÂM LINH**

Sân hận là năng lực phá hủy các thiện tánh của chúng ta, cho nên chúng ta cần cố gắng diệt trừ nó đi. Thay vì cảm thấy bất hạnh và thù ghét kẻ thù, chúng ta nên coi họ như vị thầy tâm linh quý mến đang dạy chúng ta thực tập hạnh nhẫn nhục. Thường ta nghĩ hành động trả đũa chống lại kẻ thù là việc đáng làm. Ngay cả về phương diện luật pháp, chúng ta có quyền tự bảo vệ. Nhưng nếu chúng ta còn có thể duy trì sự tỉnh thức ở trong tâm thì chúng ta sẽ nuôi dưỡng được thiện tánh muốn cứu giúp chúng sanh an lành. Nhờ vậy, chúng ta sẽ phát khởi tình thương và lòng từ bi đối với kẻ thù và tất cả chúng sanh.

Việc này giống như khi chúng ta di chuyển một tảng đá lớn ngăn chặn dòng nước trong một con kênh. Lúc chúng ta dời được hòn đá thể nước bắt đầu tuôn chảy. Tương tự, khi chúng ta đã nuôi dưỡng được lòng xót thương kẻ thù thì chúng ta cũng sẽ có thể phát khởi tâm từ bi đối với tất cả chúng sanh. Do đó, nếu chúng ta nhìn thấy kẻ thù như một thắng duyên để tu tập hạnh nhẫn nhục và nếu chúng ta phát triển được tâm đại bi đối với họ thì đó là chỉ dẫn cho thấy chúng ta đã thực tập thành công.

Giúp cho chúng sanh an lạc, chúng ta không chỉ có thể

đạt được quả vị thành Phật, mà ngay trong đời này chúng ta còn có tiếng tốt, sự an lành và hạnh phúc nữa. Chúng ta sẽ có nhiều bạn và không có kẻ thù. Cuộc sống sẽ trở nên nhẹ nhàng thanh thản. Khi còn trong vòng luân hồi sanh tử, nhờ trải qua nhiều kiếp tu tập hạnh nhẫn nhục, chúng ta sẽ được phước báo sinh ra trong một thân hình đẹp đẽ, sống trường thọ và không ốm đau bệnh tật. Chúng ta sẽ đạt được sự bình an theo luật của vũ trụ.

Chúng ta đã biết có được thân người là rất quý, và nhất là còn gặp được chánh pháp của đức Phật. Chúng ta cũng hiểu sự lợi lạc của hạnh nhẫn nhục và tai hại của lòng sân hận. Dù chúng ta có thể thực hành được ngay bây giờ hay không, ít ra chúng ta cũng thấy những lời giải thích này rất có ý nghĩa. Cho nên, kể từ nay về sau, muốn có an lạc, chúng ta hãy luôn luôn đi theo con đường này.

*(The Joy of Living and Dying in Peace)*

## **69. SÂN HẬN**

Tất cả chúng ta đều muốn có hạnh phúc và ai cũng biết rằng lòng hận thù không mang lại sự bình an. Chỉ có tình thương mới giúp tâm con người an lạc. Chẳng kẻ nào thích phiền muộn âu lo, nhưng vì do vô minh con người gây nhân ác, làm hại kẻ khác để rồi chuốc lấy quả báo khổ đau. Khi nổi cơn giận dữ chúng ta sẽ đánh mất sự khôn ngoan và không còn sáng suốt để xét đoán mọi việc. Nhờ có trí tuệ, chúng ta sẽ nhận thức được hành động của mình phải trái, đúng hay sai, không những chỉ ngay hiện tại mà cả mười, hai mươi hay một trăm năm trong tương lai. Nhưng

khi tâm chứa đầy sân hận thì chúng ta sẽ mất hết lý trí không còn khả năng nhận thức, hiểu biết chân chính nữa.

*(The Path of Compassion)*

#### **70. SÂN HẬN LÀ DẤU HIỆU CỦA SỰ YẾU KÉM**

Thêm nữa, thiếu nhẫn nhục con người sẽ sống trong tình trạng lo âu và bất hạnh. Do đó, khi phát khởi tâm sân hận, theo tôi, là dấu hiệu của sự yếu kém. Cho nên khi gặp chuyện bất hòa, xung đột với ai, chúng ta nên cố gắng kiềm chế sự nóng giận, hết sức bình tĩnh, giải quyết vấn đề với lòng từ bi để tránh sự đổ vỡ. Ngay trường hợp kẻ có tâm xấu ác muốn làm hại chúng ta cũng sẽ không thành công mà kết quả là họ tự chuốc lấy sự thất bại mà thôi. Cho nên muốn diệt trừ tánh vị kỷ, đố kỵ, chúng ta cần phải thực hiện lòng từ bi để giúp cho người khác tránh được sự đau khổ do hậu quả gây nên bởi việc làm sân hận của họ. Do đó, nhờ biết thực hành hạnh nhẫn nhục mà chúng ta tránh được sự lo âu, phiền não; có được sự an lạc và hạnh phúc.

*(Compassion and the Individual)*

#### **71. SỐNG NHÂN HẬU**

Sống nhân hậu và tử tế bất kỳ ở đâu và khi nào có thể. Chúng ta luôn có thể thực hiện điều này.

Tất cả chúng ta đều mong ước sống trong một thế giới an lạc và hạnh phúc hơn. Nhưng nếu chúng ta muốn biến nó trở thành hiện thực, chúng ta phải bảo đảm rằng lòng từ bi là nền tảng của mọi hành động. Điều này lại đặc biệt

đúng đối với các đường lối chủ trương về chính trị và kinh tế.

*(Ethics for the New Millennium)*

#### **72. SỰ CHẤP NGÃ LÀ NHÀ TÙ**

Sự chấp ngã là một nhà tù nhốt chúng ta vào đó. Chính sự chấp ngã này đã làm cho chúng ta luân hồi sanh tử qua các giai đoạn của sanh, già, bệnh, chết khổ. Đây là ngục tù nhốt ta muôn năm, muôn kiếp. Cho nên, chúng ta nên phát tâm từ bi thật rộng lớn, chứ không phải chỉ phát nguyện riêng cho mình thôi. Tâm từ bi đó cũng chính là trách nhiệm để đưa mọi loài ra khỏi sự khổ đau, ra khỏi ngục tù. Muốn có như vậy phải thấy mọi người đều bình đẳng với mình và mình cũng bình đẳng với mọi người.

*(Ethics for the New Millennium)*

#### **73. SỰ GIẢ HÒA BÌNH**

Với tình thương và lòng từ bi chân chánh, sự có mặt hay cư xử của người khác không ảnh hưởng gì đến thái độ của các bạn. Như vậy, mỗi người sẽ là một sứ giả hòa bình.

#### **74. SỰ ĐAU KHỔ CỦA MÌNH QUÁ NHỎ**

Lòng từ bi giúp cho chúng ta có thêm sức mạnh và với sự can đảm đó, chúng ta sẽ an tĩnh nhẹ nhàng hơn. Khi tâm mắt rộng mở của chúng ta bao gồm cả sự thống khổ của vô số chúng sanh thì sự đau khổ của bản thân mình có vẻ quá bé nhỏ.

#### **75. SỨC CẢM HÓA**

Lòng từ bi cũng là một yếu tố quan trọng. Nó giúp

chúng ta mở rộng tình thương cứu giúp mọi chúng sanh. Với tâm từ bi, chúng ta dễ dàng kết thân làm bạn với con người, thú vật và côn trùng. Khi chúng ta có tâm hồn vị tha chúng ta sẽ có nhiều bạn bè thân hữu. Trái lại với tâm xấu ác, hẹp hòi ích kỷ, các thiện hữu tri thức sẽ lánh xa chúng ta. Dù kẻ khác đối xử với chúng ta không tốt, nhưng chúng ta cứ vui vẻ niềm nở với họ, cuối cùng họ sẽ thay đổi mến thương chúng ta.

*(Live In A Better Way)*

#### **76. SỨC MẠNH CỦA LÒNG TỪ BI**

Loài người ngày nay có những tiến bộ về tình thương đồng loại và quan tâm lẫn nhau. Đối với những người lao động và những người ít quyền lợi, những tiến bộ này có thể có vẻ rất tốt. Nhưng hãy so sánh sự thù ghét và quyền lực với tình thương yêu, so sánh lực thù ghét với sức mạnh của lòng từ bi. Tôi nghĩ rằng lực thù ghét có thể là sáu mươi, bảy mươi hay tám mươi phần trăm, còn lòng từ bi chỉ là hai mươi hoặc ba mươi phần trăm. Vì vậy, sự việc không thể hoạt động bình thường được. Và bây giờ chúng ta thấy có những người đang nhận thức được tình trạng này. Người ta bắt buộc phải thay đổi hoặc bắt buộc phải chấp nhận thực tại theo tính chất như thật của nó. Đó là lịch sử loài người.

*(Buddhism in the West)*

#### **77. TAI HẠI CỦA SÂN GIẬN**

Đôi lúc, người ta tưởng rằng khi gặp một tai nạn hay thảm họa tự nhiên do con người gây ra, nếu chúng ta nổi

con giận dữ sẽ giúp thêm sức mạnh và dũng cảm hơn để chiến đấu chống trả lại. Nhưng theo kinh nghiệm của tôi, mặc dù sự tức giận giúp chúng ta có sức mạnh, để hành động hay nói lớn tiếng, nhưng đó là năng lực mù quáng và khó kiểm soát. Vào lúc ấy, chúng ta có thể không chú ý, mất hết lý trí và trở thành điên cuồng nhưng vài phút sau, chúng ta sẽ cảm thấy rất hối tiếc. Khi nổi sân, chúng ta có thể nói lời khiếm nhã hoặc thô lỗ, và một khi đã lỡ nói ra chúng ta không thể rút lại được. Sau đó, khi hết cơn giận rồi, chúng ta gặp người quen, chúng ta cảm thấy thực khủng khiếp và xấu hổ.

*(Worlds in Harmony)*

#### **78. TÂM HỒN VỊ THA**

Chỉ có con người với một tâm hồn vị tha mới có thể làm các điều hữu ích thực sự có giá trị.

*(Ethics for the New Millennium)*

#### **79. TÂM NÓNG GIẬN GÂY BẤT HẠNH**

Tánh nóng giận và thù hận sẽ phá hủy thiện nghiệp của chúng ta trong kiếp sống hiện tại cũng như tương lai. Cho dù hàng ngày lời ăn tiếng nói của chúng ta có hiền hòa dễ thương bao nhiêu, một khi nổi cơn giận dữ thì các đức tính tốt nơi chúng ta sẽ tan biến trong nháy mắt. Chẳng hạn, chúng ta có một người bạn thân, nhưng do lời nói và hành động nóng nảy, thiếu nhã nhặn của mình khiến vị đó không còn muốn kết bạn thân với chúng ta nữa. Sự giận dữ sẽ tạo nên tâm bất an cho chúng ta và mọi người xung

quanh. Nó gây ra những điều khó khăn và bất hạnh cho chúng ta.

*(The Joy of Living and Dying in Peace)*

### **80. THÂM TÍN NHÂN QUẢ**

Mọi người ấn tượng mạnh bởi triết lý chấp nhận của tôi, một thái độ thâm tín nhân quả trước mọi khó khăn trắc trở.

Đạo diễn Dietrich kể lại: “Ngài sống với lòng từ bi không chỉ một công cụ để sử dụng, nhưng là một cách để nhìn về thế giới. Hầu hết người ta từ bỏ lòng căm thù từ quan điểm tự ái, để không tự làm tổn thương mình. Bước kế tiếp là nhìn kẻ thù bằng lòng từ bi, như một người cũng đời thường đầy lỗi lầm như mình.”

### **81. THIÊN ĐỊNH**

Thiên định là một phương pháp tốt nhất để giúp cho tâm chúng ta quen với những dòng suy tư tích cực và dần dần loại bỏ những thái độ tiêu cực gây ra khổ đau. Khi chúng ta ý thức được khổ đau và bất hạnh của mình, nó sẽ giúp chúng ta phát huy khả năng cảm thông, khả năng cho phép chúng ta liên hệ đến những cảm xúc và khổ đau của những người khác. Yếu tố này giúp chúng ta phát triển khả năng thương yêu đối với những người khác.

*(Ethics for the New Millennium)*

### **82. THIẾU TÌNH THƯƠNG**

Sự thành công hay thất bại của chúng ta trong cuộc sống phần lớn tùy thuộc vào môi trường và hoàn cảnh trong đó chúng ta được nuôi dưỡng và lớn lên. Trẻ con

sinh ở các gia đình với tình thương và sự chăm sóc đầy đủ của cha mẹ sẽ là những người gặt hái thành công và đạt nhiều hạnh phúc nhất. Trái lại, cuộc đời của em bé có thể bị hủy hoại nếu bé lớn lên trong sự hắt hủi, bạc đãi và thiếu tình thương của các bậc phụ huynh.

*(Live In A Better Way)*

### **83. THỬ THÁCH CỦA NGƯỜI XƯA**

Những giai đoạn khó khăn trong cuộc sống sẽ giúp chúng ta cơ hội tốt nhất và có nhiều kinh nghiệm quý báu để phát triển sức mạnh của tinh thần. Tại Hoa Kỳ, phần đông các nam nữ thanh thiếu niên trẻ tuổi đang thụ hưởng đời sống quá tiện nghi vật chất; cho nên khi gặp phải một chút khó khăn, họ thường cảm thấy rất khổ sở và liền kêu than. Tôi nghĩ thực là điều hữu ích nếu chúng ta biết tưởng nhớ đến quá khứ cha ông của chúng ta, những người dân Âu Mỹ, đã chịu đựng biết bao nhiêu gian lao cực khổ, khi lần đầu tiên đặt chân đến lập nghiệp tại đất nước Hoa Kỳ này.

*(An Open Heart)*

### **84. THỰC HÀNH PHẬT PHÁP**

Thực hành giáo pháp của Đức Phật sẽ giúp chúng ta cải thiện hoàn cảnh khó khăn trong vòng lẩn quẩn khổ đau của đời sống và hiểu rõ phương pháp tu hành để vượt thoát khỏi cảnh phiền não ấy. Có những người thích năng động trong mọi hoàn cảnh, họ muốn đạt được kết quả liền cho dù phải hy sinh nhiều mạng sống của kẻ khác. Tôi nghĩ hành động như vậy thì chẳng có lợi ích gì mà còn gây

muôn vàn khổ đau cho đồng loại. Tôi tin tưởng rằng nếu mọi người trên thế giới này có tâm từ bi và luôn biết thực hành đức tánh bất bạo động trong cuộc sống hàng ngày của mỗi cá nhân, thì chắc chắn thế kỷ tương lai toàn thể nhân loại sẽ sống trong một thế giới hòa bình và an lạc vĩnh cửu.

#### **85. THỰC HIỆN TỪ BI**

Nếu muốn làm việc thiện, chúng ta chỉ cần giúp một người cũng vẫn được. Chúng ta có nhiều cơ hội để giúp đỡ những kẻ khác trong các lãnh vực như giáo dục, tại trường học, công sở vv... Một số linh mục và nữ tu Thiên Chúa giáo đã thực hiện nhiều công tác từ thiện xã hội mà tôi rất tán phục. Người Phật tử chúng ta nên bắt chước họ. Do đó tôi nghĩ trong lãnh vực giáo dục và y tế chúng ta có thể trực tiếp tham gia giúp đỡ mọi người được.

Ngay cả khi làm việc tại hãng xưởng hay công sở, tuy không trực tiếp giúp đỡ người khác, nhưng gián tiếp chúng ta đã đóng góp cho xã hội. Mặc dù chúng ta làm được hàng trả lương, nhưng phần nào chúng ta cũng đã giúp cho mọi người. Do đó, khi làm việc chúng ta nên suy nghĩ thế này: “Công việc tôi đang làm đây nhằm giúp đỡ những kẻ khác”. Trường hợp chúng ta đang làm súng, đúc đạn mà chúng ta vẫn nghĩ rằng “Tôi đang làm việc này để giúp đỡ mọi người” thì cũng hơi khó, và có vẻ đạo đức giả, phải không?

*(Kindness, Clarity and Insight)*

#### **86. THƯƠNG LOÀI VẬT**

Cả một dân tộc Ấn Độ gần một tỷ người mà đã có hơn

500 triệu người ăn chay rồi. Sở dĩ người Ấn ăn chay là vì lòng từ bi đối với muôn vật, họ không muốn sát hại sinh vật, theo như giáo lý của Ấn Giáo, Hindu giáo và Phật giáo đã dạy cho họ như thế. Đi đến Ấn Độ thấy con bò cũng hiền lành, chim chóc cũng muốn gần gũi người. Vì đa phần người Ấn Độ ít có tâm hại mạng chúng, nên cảm ứng chúng cũng hiền lành gần gũi với mọi người.

#### **87. TÌNH THƯƠNG**

Tình thương là một thiện tánh của con người. Khi gặp khó khăn, chúng ta sẽ cảm thấy bức tức và sinh tâm thù hận. Muốn thực hành đức tính khoan dung, trước tiên chúng ta cần kiểm soát sự giận dữ. Một số người nghĩ rằng cách hay nhất chúng ta nên bày tỏ sự tức giận hơn là kiềm chế nó. Nhưng theo kinh nghiệm của tôi, nếu chúng ta đè nén được cơn nóng giận, chúng ta có thể cải đổi nội tâm của chính mình. Hơn nữa, chúng ta còn biết nghĩ đến phúc lợi của những kẻ khác và hành động tìm cách giúp đỡ cho họ. Nhờ vậy mà chúng ta thành tựu được nhiều phước đức. Nếu chúng ta thực sự ích kỷ nhưng ích kỷ sáng suốt, chúng ta sẽ cảm thấy tâm mình an lạc và do đó, chúng ta có thể giải quyết được nhiều vấn đề khó khăn trong cuộc đời.

*(Ocean of Wisdom)*

#### **88. TÌNH THƯƠNG CẦN CHO MỌI LỨA TUỔI**

Qua cuộc gặp gỡ tiếp xúc với các nhà khoa học, đặc biệt quý vị chuyên về thần kinh học, tôi được biết rằng có bằng chứng xác thực cho thấy trong thời kỳ mang thai, nếu

tâm của người mẹ được an vui không buồn phiền sẽ ảnh hưởng rất nhiều đến thể xác và tinh thần của em bé chưa sinh. Cho nên điều cần thiết là người mẹ cố gắng giữ cho tâm mình được yên tĩnh, không suy nghĩ bực bội. Sau khi sinh, các tuần lễ đầu tiên là thời kỳ quyết định cho sự phát triển về sức khỏe của em bé. Trong thời gian này, các khoa học gia bảo rằng yếu tố quan trọng nhất giúp cho bộ óc của đứa trẻ khỏe mạnh và phát triển nhanh chóng là nhờ sự thường xuyên vuốt ve, âu yếm của bà mẹ. Nếu bỏ mặc không chăm sóc em bé trong giai đoạn quan trọng này, mặc dù ảnh hưởng về lợi ích tinh thần của đứa trẻ không thể ngay tức thời nhận thấy, nhưng sau này kết quả của sự thiệt hại về thể xác của em bé sẽ hiện rõ.

Như vậy, vào lúc mới chào đời, trong máu huyết chúng ta đã phải cần đến tình thương của con người. Ngay cả tình thương này phát xuất từ nơi một con vật hay kẻ thù của chúng ta thì trẻ nhỏ và người lớn đều cần đến nó.

*(The Compassionate Life)*

#### **89. TÌNH THƯƠNG CHÂN THẬT NHẬN TỪ KẼ THÙ**

Tình thương chân thật mở rộng cho tất cả chúng sanh không chỉ người thân mà ngay đến kẻ thù, người định hại mình. Kẻ thù như bò tát giúp chúng ta vững chải, chịu đựng và kiên trì giữ lòng từ bi của mình. Nếu đời sống thuận chịu dễ dàng thì chúng ta không có cơ hội trưởng dưỡng lòng từ bi của mình. Ai dạy mình điều này? Chính kẻ thù của chúng ta.

*(How To Be Compassionate)*

#### **90. TÌNH THƯƠNG HIỆN DIỆN THÌ SỰ GHÉT BỎ VẮNG MẶT**

Khi tâm khởi tình thương thì sẽ không có sự ghét bỏ. Ngược lại, khi tâm mình ghét ai đó thì tâm ấy không có chỗ cho sự thương yêu. Bởi vậy, nếu chúng ta luôn luôn thực hành hạnh từ bi, lợi tha thì chắc chắn trong tâm của chúng ta sẽ không có chỗ cho hận thù và ích kỷ. Tất cả đều do tâm tạo. Nên tâm dẫn đầu tất cả mọi pháp là vậy.

#### **91. TÌNH THƯƠNG LÀ ĐIỀU CĂN BẢN**

Tương tự, trên phương diện chính trị quốc tế, tôi tin rằng tình thương của con người là điều căn bản. Nhằm phát triển lòng yêu thương, việc quan trọng là chúng ta cần nhận thức rõ về sự đồng nhất thể của mọi chúng sanh. Nếu chúng ta tạo ra giữa con người nhiều cách biệt về ý tưởng, chủng tộc hay quốc gia, chúng ta sẽ gây ra nhiều vấn đề khó khăn trong lãnh vực chính trị cũng như tôn giáo. Cho nên, đi tới đâu, tôi vẫn luôn nghĩ rằng tôi là một con người, không có gì đặc biệt hay xa lạ. Về thể xác, tôi đến từ Tây Tạng và khi có mặt tại Hoa Kỳ hay Liên Xô, mặc dù hai quốc gia này rất khác biệt nhau, nhưng khi nhận xét thật kỹ, tôi thấy rằng người Mỹ cũng là con người, họ muốn có hạnh phúc, không thích khổ đau và họ có quyền hưởng hạnh phúc đó. Cùng thể ấy, dân tộc Liên Xô, Tây Tạng và Trung Hoa, tất cả là con người, họ đều có chung ước muốn như vậy. Với cảm nghĩ này, chính tôi nhận thấy rất dễ dàng và thân mật hơn khi tiếp xúc với từng người tôi gặp, không có sự phân chia, ngăn cách nào hết. Hôm nay tại đây, chúng ta cùng nhau gặp gỡ, những người đến từ các làng mạc, thành phố và xứ

Tây Tạng, nhưng tất cả chúng ta căn bản đều là con người giống nhau. Ngay khuôn mặt của chúng ta cũng không khác gì mấy với một cái miệng và hai con mắt, chẳng có gì đặc biệt. Miệng của tôi như thế này, còn miệng của các bạn thì cũng vậy thôi. Với ý nghĩ này, tôi cảm thấy vô cùng an lạc. Mặc dù nhiều người trong quý vị mới gặp chúng tôi lần đầu tiên, nhưng không có gì ngăn cách giữa chúng ta, cho nên đã giúp chúng ta dễ dàng bày tỏ lòng yêu thương và kính mến lẫn nhau.

*(Universal Responsibility and The Good Heart)*

## **92. TÌNH THƯƠNG LÀ MÓN ĂN TINH THẦN**

Tình thương là món ăn rất quan trọng và cần thiết nhất để nuôi sống con người. Lòng từ bi không phải là tình yêu say đắm lạc thú giữa đôi trai gái nam nữ. Lòng từ bi chân thật không chỉ bày tỏ tình cảm mến yêu mà còn là ý thức trách nhiệm chia sẻ và tận tình giúp đỡ lẫn nhau. Lòng từ bi thực sự phát sinh khi chúng ta nhận thấy một người đang đau khổ, tức thì chúng ta tìm cách muốn cứu họ thoát khỏi cảnh khổ ấy để họ có hạnh phúc.

*(Live In A Better Way)*

## **93. TÌNH THƯƠNG LÀ NỀN TẢNG CỦA SỰ THA THỨ**

Tất cả các tôn giáo trên thế giới đều nhấn mạnh đến sự quan trọng của lòng từ bi, tình thương và sự tha thứ. Những ai tin Chúa thường nhìn thấy tình thương của họ đối với con người như là sự bày tỏ tình yêu thương Chúa. Nhưng nếu ai bảo “Tôi yêu Chúa” mà không biểu lộ lòng thương chân thành của mình đối với con người, tôi nghĩ

rằng họ đã không làm theo lời Chúa dạy. Nhiều tôn giáo nhấn mạnh đến sự tha thứ. Tình thương và lòng từ bi là nền tảng của sự tha thứ chân thực. Không có chúng, rất khó phát triển đức tính tha thứ. Tình thương và lòng từ bi là cơ sở các đức tính tốt của con người. Theo quan điểm của Phật giáo, tình thương là hành động mong giúp những người khác sống có hạnh phúc và lòng từ bi là ý muốn giúp mọi người giải thoát khỏi sự khổ đau. Lòng từ bi không phải là tính ích kỷ bảo rằng: “Những người này là bạn tôi, cho nên tôi muốn họ không còn đau khổ”.

*(Worlds in Harmony)*

## **94. TÌNH THƯƠNG LÀ TÌNH CẢM RẤT CAO CẢ**

Trong cuộc sống hằng ngày, lòng yêu thương là tình cảm rất cao cả. Tôi tin rằng tình thương là điều quý báu nhất và mọi người chúng ta đều cần tình thương, nhất là vào lúc con người gặp vấn đề phải lo âu hay sợ hãi. Nơi đây tại thành phố Gangtok (đông bắc Ấn Độ), chúng ta có thể không cảm thấy lo ngại nhưng nếu đi xuống đến các thị trấn lớn của Ấn Độ như Calcutta, Bombay và Madras, chúng ta sẽ cảm thấy bất an khi gặp phải những khó khăn. Rồi nếu chúng ta đi xa hơn qua các nước Tây phương đến Châu Âu hay Châu Mỹ, mặc dù tại các nơi đó, đời sống vật chất có nhiều tiến bộ, nhưng tinh thần chúng ta vẫn gặp những trở ngại do sự phân chia giữa hai khối quyền lực thế giới, như về chính trị giữa Đông và Tây phương và kinh tế giữa Bắc và Nam (Mỹ Châu). Tôi nghĩ rằng những khó khăn này đều do con người tạo nên. Khi xảy ra một trận động đất hay đất

chuỗi (sự lơ) lúc ấy con người không thể tránh khỏi thiên tai được. Nhưng các vấn đề rắc rối do tranh chấp về ý thức hệ hay chủ nghĩa thì đều do con người gây ra. Do đó, với tâm tĩnh thức và nhận thức sáng suốt, chúng ta có thể làm giảm thiểu bớt những khó khăn này, mặc dù chúng ta không thể hoàn toàn loại bỏ chúng.

*(Universal Responsibility and The Good Heart)*

## 95. TÌNH THƯƠNG VÀ LÒNG TỪ BI

Thông thường khi nhìn gặp một người có hình dáng đẹp đẽ và tính tình dễ thương, chúng ta liền mến yêu họ, nhưng khi gặp người xấu xí và thiếu đạo đức, tình thương nơi chúng ta hoàn toàn thay đổi. Ngay cả hôm nay chúng ta có một người bạn rất thân nhưng ngày mai sẽ không còn như vậy nữa. Có thể cùng người đó mà chúng ta coi họ như kẻ thù. Thay vì bày tỏ tình thương và lòng từ bi, giờ đây bạn xem người ấy như thù nghịch. Với tình thương và lòng từ bi chân chính, sự có mặt hay cư xử của người khác không ảnh hưởng gì đến thái độ của chúng ta.

*(Worlds in Harmony)*

## 96. TRÁCH NHIỆM

Với tư cách là những người đang sống hôm nay, chúng ta phải nghĩ tới các thế hệ tương lai: một môi trường sạch là một quyền chính đáng của con người như bất kỳ điều nào của nhân quyền. Do đó một phần trách nhiệm của chúng ta với người khác là đảm bảo rằng thế giới mà chúng ta chuyển giao lại cho thế hệ tương lai là

an bình, nếu không phải là an bình hơn cái thế giới ban đầu ta tìm thấy.

## 97. TRÁNH LỬA ĐỂ KHỎI BỊ PHÒNG

Dù cho chúng ta bị người nào làm hại, cũng chính là do lỗi của chúng ta, chúng ta có trách nhiệm trong đó. Khi nhận thấy bạn hay kẻ thù của chúng ta làm những điều gì không tốt, chúng ta nên biết rằng họ hành động như vậy là do nhiều nhân duyên. Chúng ta không nên đau khổ. Nếu mọi việc xảy ra đều do ý mình mà không chịu ảnh hưởng của bất cứ nguyên nhân nào khác thì mọi người đều sống có hạnh phúc, vì đó chính là điều mong ước của tất cả chúng ta. Nhưng vì do vô minh và thiếu tĩnh thức mà chúng ta đã tạo các điều ác để rồi tự hại chính mình. Khi gặp quá khổ đau phiền não, con người có thể tự tử dù bản năng bảo vệ sự sống của họ rất mạnh.

Do đó, con người thích làm hại nhau là điều không có gì đáng ngạc nhiên. Khi thấy chuyện như vậy xảy ra, thay vì giận dữ, chúng ta nên phát khởi tâm từ bi. Dù không làm được như vậy, thử hỏi nếu chúng ta nổi sân thì có lợi ích gì? Nếu chúng ta nghĩ rằng bản chất của con người là tàn ác, chúng ta cũng vẫn không nên sân hận. Bản chất của lửa là đốt cháy. Khi bị phỏng lửa, chúng ta có giận lửa không? Cách hay nhất là chúng ta nên tránh xa lửa để khỏi bị phỏng. Vì tâm con người vốn là thiện, họ lên cơn nóng giận chỉ nhất thời, bởi vậy chúng ta không nên thù ghét họ. Nếu bầu trời thỉnh thoảng bị mây che phủ, chúng ta không có lý do

gì để giận trời. Vậy tại sao chúng ta lại trách mắng và giận người khác?

*(The Joy of Living and Dying in Peace)*

#### **98. TỪ BI ẢNH HƯỞNG BẠN BÈ**

Muốn có bạn bè hết lòng, chúng ta cần tạo dựng một môi trường đầy tình thân hữu. Nếu lòng mình chứa chất đầy sân hận, sẽ không có nhiều người muốn gần gũi chúng ta. Lòng từ bi hay vị tha dễ thu hút bạn bè. Đó là điều rất đơn giản.

#### **99. TỪ BI HỖ XÃ**

Tôi tin rằng mọi người sống trong xã hội, cho dù ở phạm vi gia đình, bộ tộc, quốc gia hay quốc tế, chìa khóa hay bí quyết mang lại cho thế giới con người có đời sống tốt đẹp, an lạc và hạnh phúc hơn hiện nay, là sự áp dụng, thực hành và phát triển của tình thương. Chúng ta không cần phải theo một tôn giáo, ý thức hệ hay chủ thuyết chính trị nào; điều căn bản là chúng ta nên tu tập và thực hành các tánh thiện nơi mỗi con người chúng ta. Tôi thường cố gắng đối xử với bất cứ người nào tôi mới gặp họ lần đầu tiên đều giống như một người bạn cũ tâm tình thân quen. Điều này đã mang lại cho tôi một nguồn hạnh phúc vô biên. Đó là sự thực hành đức tánh từ bi hỷ xả của đức Phật.

*(Compassion and the Individual)*

#### **100. TỪ BI HỖ XÃ CỦA ĐỨC PHẬT**

Tôi tin rằng mọi người sống trong xã hội, cho dù ở

phạm vi gia đình, bộ tộc, quốc gia hay quốc tế, chìa khóa hay bí quyết mang lại cho thế giới con người có đời sống tốt đẹp, an lạc và hạnh phúc hơn hiện nay, là sự áp dụng, thực hành và phát triển của tình thương. Chúng ta không cần phải theo một tôn giáo, ý thức hệ hay chủ thuyết chính trị nào; điều căn bản là chúng ta nên tu tập và thực hành các tánh thiện nơi mỗi con người chúng ta. Tôi thường cố gắng tiếp xúc với bất cứ người nào tôi mới gặp họ lần đầu tiên đều giống như một người bạn cũ tâm tình thân quen. Điều này đã mang lại cho tôi một nguồn hạnh phúc vô biên. Đó là sự thực hành đức tánh từ bi hỷ xả của đức Phật.

#### **101. TỪ BI KHÔNG PHẢI LÀ XA XỈ PHẨM**

Lòng từ bi và tình thương không phải là các xa xỉ phẩm. Đó là nguồn an lạc trong nội tâm lẫn bên ngoài. Chúng là nền tảng cho sự sống liên tục của con người.

*(Ethics for the New Millennium)*

#### **102. TỪ BI LÀ NHU CẦU CẦN THIẾT**

Khi nào mỗi cá nhân biết nhận lãnh trách nhiệm, lúc ấy họ mới bắt đầu chịu dần thân. Còn nếu chỉ ồn ào la lối và phê bình, trách móc thì chẳng có lợi ích gì. Sự thay đổi căn bản trước tiên phải xuất phát từ trong tâm của mỗi người rồi sau đó họ mới có thể đóng góp ý nghĩa cho cộng đồng nhân loại. Lòng từ bi không phải chỉ là lý tưởng của tôn giáo, mà là nhu cầu cần thiết mang phúc lợi đến cho toàn thể mọi người.

*(The Compassionate Life)*

### 103. TỪ BI SINH RA AN LẠC NỘI TÂM

Từ bi là quan tâm đến người khác, đến toàn thể chúng sanh. Và từ bi không phải chỉ là đồng cảm hay thương hại, mà là ý muốn làm một việc gì đó để giúp đỡ. Từ bi mở rộng tâm trí của chính bản thân và của người khác. Từ bi tự động phát sinh cảm giác thấy rằng người khác là một phần của chính mình. Tôi nghĩ rằng những điều này rất ích lợi cho chúng ta. Với lòng từ bi thì không có rào cản; do có từ bi mà sự lo sợ và nghi ngờ được giảm thiểu, chính vì thế mà chúng ta có thêm can đảm và ý chí.

### 104. TỪ BI TRONG TÙ ĐÀY

Có một vị tu sĩ kiêm học giả đã bị tù hơn hai mươi năm và chịu đựng sự ngược đãi khủng khiếp nhất kể cả tra tấn khi bị tù đày. Trong thời gian đó các đệ tử của ông trốn thoát được thường cho tôi biết rằng, các lá thư ông viết từ trại giam lén gửi ra ngoài đều chứa đựng các lời giảng dạy về tình thương và lòng từ bi sâu xa nhất mà họ chưa từng bao giờ đọc thấy. Trong nghịch cảnh khổ đau, dù có năng lực biến thành nguồn hận thù và tuyệt vọng, cùng lúc cũng có khả năng biến thành nguồn phát triển tinh thần. Kết quả ra sao, thế này hay thế khác tùy thuộc vào sự đáp ứng của chúng ta.

*(Ethics for the New Millennium)*

### 105. TỪ BI VÀ LÒNG THƯƠNG YÊU

Từ bi và lòng thương yêu là điều quý giá trong đời. Chúng đốn giản, không có phức tạp nhýng khó thực tập.

Nếu chúng ta quán chiếu rằng mỗi chúng sanh lí một thính việu trong đại gia đình con người, bất kể những đa dạng trong tôn giáo, văn hóa, màu da và tín ngưỡng. Quán sâu vào sự không khác biệt này, sẽ giúp cho chúng ta dễ phát triển lòng tin thương và lòng từ bi.

*(Ocean of Wisdom, 21)*

### 106. VẤN ĐỀ TRUNG TÂM CỦA NHÂN LOẠI

Vì tất cả mọi người đều thuộc về thế giới loài người này, nên chúng ta cố gắng chấp nhận và bày tỏ một thái độ tốt, cảm xúc tốt đối với tất cả mọi người. Với suy nghĩ như vậy sẽ giúp cho chúng ta dễ tu tập từ bi và lòng thương yêu... Không có tình thương, xã hội con người thành một xã hội rất khó khăn và trong tương lai chúng ta sẽ phải đối mặt với những vấn đề cực lớn. Tình thương là vấn đề trung tâm của nhân loại.

*(Ocean of Wisdom, 21-2)*

### 107. VÌ SAO AN LẠC?

Tôi tin rằng vì hâm mộ nền văn hóa và nghệ thuật Tây Tạng, nhiều du khách ngoại quốc đến viếng thăm các cơ sở Tây Tạng xây dựng ở nhiều nơi trên thế giới để gặp gỡ những người Tây Tạng. Ngay lúc đầu chính chúng ta không nhận biết rõ nếp sống và lối suy nghĩ của họ như thế nào, nhưng sau khi viếng thăm và gặp gỡ, những du khách ngoại quốc này đã hỏi: “Tại sao người Tây Tạng các bạn đã có được đời sống chất phác và hạnh phúc, một cuộc sống mặc dù gian khổ nhưng vô cùng an lạc. Điều bí mật của các bạn là do đâu?”

Nhưng tôi tự nghĩ, không có gì bí mật, mà do bởi nền văn hóa của Tây Tạng được xây dựng trên nền tảng của lòng từ bi. Chúng tôi lúc nào cũng luôn luôn bảo rằng: “Tất cả mọi chúng sanh đều là cha mẹ của chúng ta”. Ngay cả những tên côn đồ và tướng cướp, trong ý tưởng của họ cũng nghĩ rằng: “Tất cả chúng sanh là cha mẹ của các bạn” Do đó, chính tôi vẫn luôn luôn thực tập suy nghĩ như vậy. Tôi tin đó là cội nguồn của sự an lạc và hạnh phúc đích thực.

*(Ocean of Wisdom)*

#### **108. VÔ SỐ KIẾP**

Chúng ta sanh ra và tái sanh trong vô số kiếp. Có thể mỗi chúng sanh đã từng là cha mẹ của chúng ta trong một đời này hay đời khác. Vì vậy, có thể tất cả chúng sanh trong hành tinh này là một đại gia đình.

*(The Path to Tranquility)*

#### **109. VUI LÂY**

Hạnh phúc và an vui tinh thần chỉ có thể phát triển qua lòng nhân ái từ bi. Khi nhìn thấy những việc làm của mình giúp cho những người khác đạt được an vui, chúng ta cũng sẽ được vui lây. (Ethics for the New Millennium)

\*\*

## Chương 9

# QUAN ĐIỂM CỦA ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA VỀ HẠNH PHÚC, ĐAU KHỔ, VÔ THƯỜNG, CHẾT

### 1. BA NỖI KHỔ

Khổ khổ hay nỗi khổ của sự khổ là những người đang chịu đựng sự khổ đau về bệnh tật hoặc buồn khổ khi gặp cảnh mất mát người thân.

Hoại khổ là khi chúng ta nhìn thấy mọi người thích thú với những thành công trần tục đó, thay vì cảm thấy xót thương vì chúng ta biết rằng niềm vui ấy cuối cùng rồi sẽ chấm dứt và bỏ lại cho họ với những nỗi thất vọng chán chường, thường thì phản ứng của chúng ta cảm thấy ngưỡng mộ và đôi khi là ganh ghét. Nếu chúng ta thực sự thấu hiểu về nỗi khổ và bản chất của nó, chúng ta sẽ nhận biết rằng danh tiếng cũng như của cải đều là tạm bợ và niềm vui cuối cùng sẽ phải tự nhiên kết thúc, để rồi gây khổ đau cho con người.

Hành khổ là loại đau khổ thứ ba sâu sắc hơn và tinh vi nhất. Chúng ta thường xuyên chịu đựng sự đau khổ này, nó là sản phẩm của cái vòng lẩn quẩn. Bản chất của nó là cuộc sống lẩn quẩn mà chúng ta chịu ảnh hưởng liên tục của những cảm xúc và ý nghĩ tiêu cực. Và khi chúng ta dưới sự kiểm soát của nó, cuộc sống của chúng ta là một hình thức đau khổ. Loại đau khổ này ngập tràn cuộc sống của chúng ta, quay chúng ta trong cái vòng lẩn quẩn của những cảm xúc tiêu cực và các hành động vô đạo đức. Tuy nhiên, hình thức đau khổ này rất khó nhận ra. Nó không phải là trạng thái đau khổ rõ rệt mà chúng ta gặp phải ở loại “khổ khổ”. Nó cũng không phải là điều ngược lại của sự giàu sang và danh vọng như chúng ta tìm thấy trong “hoại khổ”. Nhưng sự đau khổ tỏa khắp này là loại khổ đau sâu sắc nhất. Nó ngập tràn trong mọi khía cạnh của cuộc đời.

*(An Open Heart)*

### 2. BA THỜI ĐỀU KHÔNG

Chúng ta tìm thấy quá khứ và tương lai có một sợi dây cực nhỏ đến nỗi không thể phân tách được. Quá khứ và tương lai liên quan đến hiện tại. Nhưng nếu hiện tại không có vị trí, thì quá khứ và tương lai làm sao thành lập được. Đây là lý nhân duyên tùy thuộc lẫn nhau.

*(The Path to Tranquility, 83)*

### 3. BẢN CHẤT CON NGƯỜI

Tín ngưỡng thông thường của tôi rất đơn giản. Tất cả chúng sanh, đặc biệt là con người, dù là hạng trí thức hay

ngu dốt, giàu hay nghèo, Đông hoặc Tây phương, có hay không có tôn giáo, mỗi chúng ta đều muốn sống hạnh phúc và không thích khổ đau. Đây là bản chất của tất cả mọi người.

*(Universal Responsibility and The Good Heart)*

#### 4. BI TRÍ

Cuộc đời chúng ta luôn luôn biến đổi và gặp nhiều khó khăn. Những khó khăn đó sẽ được giải quyết thành công khi tâm chúng ta bình tĩnh và sáng suốt. Nếu chúng ta không kiểm soát được tâm mình vì lòng oán giận, ích kỷ, ganh ghét và sân hận; chúng ta sẽ không còn lý trí để xét đoán.

Vào những giờ phút cuồng dại vì tâm chúng ta mù quáng thì bất cứ việc gì cũng có thể xảy ra, kể cả chiến tranh. Cho nên, sự thực hành lòng từ bi và trí tuệ là điều hữu ích cho tất cả, nhất là đối với những người có trách nhiệm điều hành công việc quốc gia, khi mà họ nắm trong tay quyền lực và phương tiện có thể tạo dựng nền hòa bình cho thế giới.

*(A Human Approach to World Peace)*

#### 5. BIẾN HÓA

Cây tốt tươi sẽ rụi tàn và trở trọi cành lá trong mùa thu.

Xinh đẹp thành xấu xí.

Tuổi trẻ sẽ thành già nua.

Lỗi lầm sẽ biến thành đức hạnh.

Các pháp không tồn tại giống như vậy mãi mãi mà luôn thay đổi.

Vì vậy, sanh và diệt cũng tồn tại đồng thời.

*(The Path to Tranquility, 27)*

#### 6. BỆNH HOẠN

Tại sao tình thương và lòng từ bi đã mang lại cho con người nguồn hạnh phúc lớn lao nhất, bởi lẽ bản chất con người chúng ta yêu chuộng các thiện tính đó hơn tất cả các thứ khác. Mỗi cá nhân dù có khả năng và tài giỏi thế nào, nếu tách ra ở một mình, họ không thể nào tồn tại được. Lúc chúng ta còn trẻ và khỏe mạnh, đó là thời kỳ đầy sức sống, chúng ta có thể tự lo được, nhưng khi bệnh hoạn, ốm đau hay già nua, chúng ta rất cần đến sự chăm sóc của mọi người.

*(The Compassionate Life)*

#### 7. CÁI CHẾT CỦA MỘT NGƯỜI GIÀU CÓ VÀ MỘT CON THÚ HOANG ĐỀU GIỐNG NHAU

Không nên chấp thủ vào cuộc đời này, bởi vì dù chúng ta có sống đến 100 tuổi, rồi chúng ta cũng sẽ chết. Tất cả chúng ta đều chết nhưng chưa biết khi nào. Dù trong đời này chúng ta được phước giàu có, nhưng cũng sẽ không giúp gì lúc cận tử nghiệp. Nếu chúng ta được giàu có, trở thành một triệu phú hay tỷ phú, vào ngày chúng ta từ giả cõi đời, chúng ta không thể đem theo đồng nào trong nhà băng của mình. Thế nên, cái chết của một người giàu có và một con thú hoang đều giống nhau.

*(Ocean of Wisdom, 56-7)*

## 8. CẬN TỬ NGHIỆP

Chúng ta sợ chết bởi vì chúng ta không biết lúc nào chúng ta chết. Tử thần sẽ đến bất ngờ bất cứ giây phút nào. Chúng ta sợ chuyện gì sẽ xảy ra sau khi chết. Chúng ta sợ sẽ thấy chúng ta trong một nơi mà chúng ta không đồng ý và không biết, tràn đầy những lo lắng. Nếu chúng ta muốn chết bình an thì chúng ta phải học sống bình an.

Kinh nghiệm chết là cực kỳ quan trọng, bởi vì chính cận tử nghiệp đưa chúng ta đến cảnh giới tái sinh tương lai. Cho nên ngay lúc cận tử nghiệp chúng ta cần nỗ lực tập trung chánh niệm.

*(The Path to Tranquility, 281)*

## 9. CÁNH CỬA HẠNH PHÚC

Nếu chúng ta không gây được thiện cảm với những người xung quanh và họ trở nên thù nghịch, như vậy làm sao chúng ta hy vọng có thể sống trong hạnh phúc và an lạc? Theo luật căn bản tự nhiên của con người, sự tương trợ, biết cho và nhận giúp đỡ lẫn nhau là chìa khóa mở rộng cánh cửa hạnh phúc. Chẳng hạn, không ai có thể sống một mình tại một nơi xa xôi không có người ở.

*(The Compassionate Life)*

## 10. CHẾT

Thực chẳng có ý nghĩa gì khi chúng ta đắm say vào cõi trần tục thế gian hiện nay, bởi vì dù đời sống có kéo dài đến bao lâu chẳng nữa, cũng chỉ trường thọ nhiều nhất là

một trăm năm rồi cuối cùng chúng ta vẫn phải ra đi, từ giả cuộc sống tạm bợ này. Đúng vậy, đời là vô thường, chúng ta sẽ phải chết. Dù chúng ta có nhiều của cải, tiền bạc cách mấy, đến lúc ấy, chúng cũng chẳng giúp ích được gì cho chúng ta.

*(Ocean of Wisdom)*

## 11. CHẾT LÀ MỘT NGƯỜI BẠN GẦN NHẤT

Khi còn nhỏ, tôi rất sợ bóng tối. Còn nỗi lo bây giờ của tôi không phải cho sự an toàn của cá nhân tôi mà cho nhiều người đang tin tưởng và hy vọng vào tôi. Khi chúng ta có năng lực định mệnh thì chúng ta không có sợ ngay cả khi máy bay bị tai nạn. Mỗi ngày tôi đều chuẩn bị cái chết đến. Đức Phật dạy, chết là một điều tự nhiên, một hiện tượng của sự luân hồi. Chết không phải là hết. Nó là một cái gì rất thân thiết đối với chúng ta. Chúng ta không phải sợ chết. Tôi tưởng tượng chết như là đổi để mặc một chiếc áo mới khác. Đây là một điều tuyệt diệu.

*(Path of Wisdom, Path of Peace)*

## 12. CHẾT TRẺ

Có nhiều vị trẻ tuổi rất dễ thương, mạnh khỏe nhưng chết sớm. Họ là những vị hiển lộ lý thuyết vô thường của đạo Phật.

*(The Path to Tranquility, 49)*

## 13. CON NGƯỜI LÀ KHÔNG HOÀN HẢO

Sự phát triển tinh thần của con người là chưa hoàn hảo. Ngay cả trong ý nghĩa bình thường, trong tâm khảm

của chúng ta vẫn còn nhiều điều để khám phá. Điều này không liên quan gì đến ý thức hệ tôn giáo mà chỉ là vấn đề tinh thần. Vài phần của bộ não có thể được chế ngự qua thiền định sâu sắc. Nhưng đồng thời, cũng có các điều được khám phá trong ý nghĩa bình thường. Từ quan điểm này, chúng ta có thể hiểu là con người, là chưa hoàn hảo.

*(The Path to Tranquility, 15)*

#### **14. CON NGƯỜI THUẦN TÚY**

Ngày nay, quả đất chúng ta đang sống ngày càng thu nhỏ lại. Về mặt kinh tế và các phương diện khác, nhiều quốc gia xa xôi trên thế giới ngày càng sống gần gũi và liên hệ mật thiết với nhau hơn. Do đó, những cuộc họp quốc tế vẫn thường được triệu tập để giải quyết các cuộc khủng hoảng hay tranh chấp, mặc dù xảy ra ở một nơi xa xôi, nhưng có ảnh hưởng liên quan đến toàn cả thế giới. Bởi vậy, hiện nay điều cần thiết là chúng ta nên nghĩ đến giá trị của con người thuần túy hơn là dựa trên căn bản vật chất, địa vị hay quyền lợi mà các điều này đã gây nên sự kỳ thị, phân chia giữa chúng ta và mọi người khác. Cho nên tôi đang hầu chuyện với quý vị với tư cách là một con người bình thường và tôi thành thực mong quý vị cũng suy nghĩ rằng: “Tôi duy nhất chỉ là một con người và đến đây thuyết giảng trước quý vị cũng là những con người thuần túy”.

*(The Path of Compassion)*

#### **15. CUỘC SỐNG BẠN RỘN**

Đối với hầu hết chúng ta, công việc giống như là một điều tất yếu phải làm. Đó là tấm vé mua bữa ăn của chúng

ta, trang trải nợ nần rồi còn có bảo hiểm sức khỏe trọn đời, tiền hưu về già, vv... nên hầu hết tất cả chúng ta dành nhiều thời gian cho công việc hoặc cho việc mua bán hơn là những thú vui tiêu khiển khác.

#### **16. DANH XUNG LÀ TẠM BỘ**

Nếu các bạn và tôi tự nhận biết tất cả chúng ta đều là con người thì trên căn bản đó, chúng ta sẽ dễ dàng thông cảm với nhau. Nếu tôi nói: “Tôi là nhà Sư; Tôi là một Phật tử”, nhưng khi so sánh với bản chất của tôi là một con người, thì các danh xưng này sẽ trở thành tạm bợ. Con người mới là điều căn bản vĩnh viễn. Một khi sanh ra đã làm người thì điều đó sẽ không bao giờ có thể thay đổi cho đến ngày chúng ta qua đời. Các đặc tính khác như dù chúng ta là người thông minh hay ngu dốt, giàu hoặc nghèo, đều là việc không quan trọng.

*(The Path of Compassion)*

#### **17. ĐAU KHỔ GIÚP CHO BẠN TỈNH THỨC**

Sự đau khổ là điều bất hạnh, nhưng đôi khi nó có thể là yếu tố quan trọng giúp chúng ta tỉnh thức để nhận biết những việc sai quấy mình làm.

*(Worlds in Harmony)*

#### **18. ĐIỀU NGẠC NHIÊN Ở NHÂN LOẠI**

Tôi rất ngạc nhiên ở nhân loại bởi lẽ con người phung phí sức khỏe để tích chứa tiền của (làm hai, ba công việc để trả các bills), rồi lại bỏ tiền ra để mua lại sức khỏe.

Vì quá lo nghĩ cho tương lai, con người quên mất hiện tại, đến nỗi không sống với hiện tại lẫn tương lai.

Con người sống như thể sẽ không bao giờ chết... Nhưng rồi sẽ chết như chưa bao giờ sống.

### 19. ĐỜI SỐNG CỦA CON NGƯỜI LÀ MỘT NGHỆ THUẬT

Luyện tâm là một nghệ thuật. Nếu luyện tâm là một nghệ thuật thì đời sống con người cũng là một nghệ thuật. Tôi không quan tâm về nghệ thuật của thân thể. Tôi chỉ thiên định và luyện tâm mình. Nếu những hình tượng biểu lộ là nghệ thuật thì bản thể của những hình tượng đó cũng là một nghệ thuật.

*(The Path to Tranquility, 211)*

### 20. ĐỪNG ĐỢI CHẾT MỚI ĐI PICNIC

Có hai thầy trò trong chùa. Vị thầy muốn khuyến khích đệ tử mình nên tuyên bố “Chúng ta sẽ đi picnic một ngày nào đó”. Vài ngày sau, người đệ tử nhắc, thầy nói thầy quá bận chưa đi được.

Thời gian lâu sau cũng chưa đi picnic. Người đệ tử lại nhắc. Thầy trì hoãn “Oh, Bây giờ thầy bận quá!” Một ngày nọ, người đệ tử thấy người ta khiêng một xác chết. Vị thầy hỏi: “Chuyện gì xảy ra?” Đệ tử liền đáp “Oh, ông nhà nghèo đó đi picnic”.

Cũng vậy, khi chúng ta hứa làm một việc gì thì nên làm, đừng trì hoãn, dù chúng ta có nhiều việc và đừng đợi chết mới đi.

*(The Path to Tranquility, 394)*

### 21. GIAN KHỔ

Là người đang hành trì tu tập theo Phật giáo, chúng ta nên phát nguyện chịu đựng sự khắc khổ tu hành để hướng đến quả vị giải thoát cao cả. Nhờ tiếp xúc, va chạm với nỗi khổ đau trong cuộc đời đã giúp chúng ta có tâm rộng mở và bao dung. Quán chiếu nhận thức rõ đời là biển khổ vô thường chúng ta sẽ nỗ lực tinh tấn tu hành để vượt khỏi vòng luân hồi sinh tử. Có những kẻ theo tà giáo ngoại đạo tu ép xác khổ hạnh hay tự hủy hoại thân thể nhằm hướng đến các mục đích vô nghĩa, tại sao chúng ta không thể nhẫn nhục chịu đựng khắc khổ tu tập để đạt đến sự giải thoát, an lạc và hạnh phúc lâu dài? Tại sao chúng ta lại ngại khó khăn gian khổ trên con đường tu hành giải thoát?

*(The Joy of Living and Dying in Peace)*

### 22. HAI GIÁC MỘNG

Đời sống có thể so sánh như hai giấc mộng. Trong giấc mơ thứ nhất, chúng ta hưởng hạnh phúc được một trăm năm rồi tỉnh mộng và giấc mơ kia chúng ta chỉ được vui sướng trong chốc lát rồi thức dậy ngay. Điều chính yếu là khi tỉnh dậy, chúng ta không còn thấy vui sướng như trong mộng nữa. Dù cho chúng ta sống cuộc đời dài hay ngắn, chúng ta cũng sẽ phải chết. Dù cho chúng ta giàu có hay không, và hưởng thụ tài sản của cải đó trong thời gian ngắn hay dài, lúc chết chúng ta sẽ bỏ lại hết như bị cướp sạch vậy. Chúng ta sẽ tay không đi qua thế giới khác.

*(The Joy of Living and Dying in Peace)*

### 23. HẠNH PHÚC

Hạnh phúc có nhiều cấp độ. Hạnh phúc hay sự an lạc bên trong mỗi người và sự an bình giữa các xã hội hay thế giới bên ngoài. Tôi ước mong sự ảnh hưởng của an bình đến tất cả mọi người trên hành tinh này. Nghèo khổ không tạo nên cuộc sống an lạc nhưng chúng ta hãy thỏa mãn với những nhu cầu căn bản. Chúng ta cần thực phẩm để ăn, nước sạch để uống, một mái nhà che nắng mưa. Đây là những căn bản cho mỗi nền văn hóa.

Một số người nghĩ rằng ai hưởng được sự phú quý xa hoa mà không khổ nhọc tạo tiền là người hạnh phúc. Nhưng thật ra của cải không bảo đảm hạnh phúc. Nỗi lo sẽ tăng lên khi tiền tăng lên. Chúng ta làm chủ nhiều thì chúng ta cũng sẽ mất nhiều. Chúng ta mong sở hữu và rồi chúng ta cũng sẽ sợ mất chúng. Có sở hữu món này lại muốn sở hữu món khác. Con đường này sẽ không bao giờ đưa chúng ta đến an lạc. Có hai con đường là tinh thần và vật chất. Tôi tin con đường tinh thần là cái quyết định. Vì nó rèn luyện tâm của chúng ta. Dù chúng ta có không may mắn về vật chất, nhưng chúng ta sẽ có được sự an bình của nội tâm.

*(Path of Wisdom, Path of Peace, 132-3)*

### 24. HẠNH PHÚC BÊN NGOÀI VÀ BÊN TRONG

Có hai phương cách để tạo dựng hạnh phúc. Trước hết là hạnh phúc bên ngoài. Khi chúng ta cảm thấy thoải mái được ở trong ngôi nhà đầy đủ tiện nghi, mặc quần áo đắt tiền và có những người bạn tốt. Thứ hai là qua sự phát

triển tinh thần liên quan đến hạnh phúc ở nội tâm. Tuy nhiên, cả hai loại hạnh phúc này đều không thể hoàn toàn đạt kết quả tuyệt đối. Thực vậy, hạnh phúc bên ngoài khó có thể tồn tại lâu dài, nếu thiếu một vài yếu tố khác. Chẳng hạn như khi trong tâm của chúng ta cảm thấy bất an thì cho dù chúng ta sống trong cảnh phú quý giàu sang, chúng ta vẫn cảm thấy không có hạnh phúc. Trái lại, khi tâm mình an lạc, thì dù gặp hoàn cảnh hết sức khó khăn, chúng ta vẫn tìm thấy an vui.

*(How To Practice The Way To A Meaningful Life)*

### 25. HẠNH PHÚC BIẾN MẮT

Mọi người trong gia đình, xã hội, quốc gia và cả thế giới, vẫn thường nói đến cuộc sống bình an nhưng nội tâm mình chưa an, thì làm sao có được niềm vui thực sự? Hòa bình thế giới sẽ không bao giờ hiện đến nếu tâm con người còn chứa đầy tham sân và thù hận. Ngay hạnh phúc cá nhân cũng biến mất khi lòng mình nổi cơn giận dữ.

*(Kindness, Clarity and Insight)*

### 26. HẠNH PHÚC KHI VẮNG MẶT KHỔ ĐAU

Hạnh phúc có mặt khi vắng mặt đau khổ. Tây Tạng có câu chân ngôn: “Nếu bạn tỏ thái độ quá vui thì sau này bạn sẽ khóc”, ý nói chúng ta nên tránh cái gì thái quá.

Đức Phật dạy quan trọng là giữ tâm bình khí hòa, không nên quá lên hay quá xuống. Đời sống này sẽ không màu nháy quá phần khởi trong đời là thêm màu vào cũng không tốt. Giống như bật đèn quá sáng trong phòng (quá

khích) hoặc để tối thui (quá buồn) cũng không hữu dụng. Nhìn cuộc sống bằng thái độ trầm tĩnh và sáng suốt. Đây là quan trọng. Sự vững chãi của tâm sẽ đạt được do chúng ta luyện tập.

*(Worlds in Harmony, 65)*

### **27. HẠNH PHÚC KHÔNG THỂ ĐẾN TỪ SỰ GIẬN DỮ**

Tôi tin hạnh phúc xuất phát từ tình thương. Hạnh phúc không thể đến từ sự giận dữ và hận thù. Không ai bảo rằng: “Sáng nay tôi cảm thấy hạnh phúc vì tôi tức giận”. Trái lại, người ta có thể bực bội và buồn phiền để nói rằng: “Hôm nay tôi vô cùng đau khổ vì tôi đã nổi cơn giận dữ”. Đó là một điều tự nhiên. Qua tình thương, sự hiểu biết và thông cảm lẫn nhau, dù trên bình diện cá nhân, quốc gia hay thế giới chúng ta sẽ có sự an lạc, hạnh phúc và mãn nguyện.

*(Universal Responsibility and The Good Heart)*

### **28. HẠNH PHÚC LÀ SỰ TRẦM TĨNH CỦA TÂM**

Hạnh phúc là trạng thái của tâm. Mặc dù thân thể thoải mái nhưng tâm đang bấn loạn và cấu kính thì cũng không cảm thấy hạnh phúc được. Hạnh phúc là sự trầm tĩnh của tâm.

*(The Path to Tranquility, 86)*

### **29. HẠNH PHÚC TINH THẦN**

Các du khách ngoại quốc thường có nhận xét rằng Tây Tạng là một dân tộc luôn luôn sống trong hạnh phúc và an lạc. Đây là một phần đặc tính của quốc gia chúng tôi được

tạo nên bởi những giá trị bắt nguồn từ nền văn hóa và tôn giáo, qua nhiều thế hệ chú trọng đến hạnh phúc tinh thần bằng cách thực hiện tâm từ bi và yêu thương tất cả mọi chúng sinh, con người cũng như loài vật.

*(The Policy of Kindness)*

### **30. HẠNH PHÚC TÙY THUỘC TÂM**

Sự uể oải, nhàm chán hay sự thích thú công việc là phụ thuộc vào tâm thức của chúng ta.

Hạnh phúc của chúng ta không tùy thuộc vào môi trường sống hoặc những hoạt động bên ngoài, hay nói đúng hơn, hạnh phúc là tùy thuộc vào dòng tâm thức của chúng ta.

### **31. HÃY QUÁN TƯỞNG CHO MỌI NGƯỜI**

Chúng ta là những vị khách của hành tinh này. Chúng ta ở đây khoảng 90 hay 100 năm là nhiều lắm. Trong thời gian này, chúng ta phải cố gắng làm điều tốt, làm điều gì đó hữu dụng cho chúng ta. Nếu chúng ta đóng góp cho hạnh phúc của loài người, chúng ta sẽ tìm thấy mục đích chân thật, ý nghĩa chân thật trong đời sống này. Mỗi ngày, khi thức dậy, chúng ta 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 tu tập 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.

### 32. ÍT MUỐN BIẾT ĐỦ

Nếu chúng ta sẵn sàng sống đời sống khiêm tốn biết đủ, thì chúng ta sẽ thỏa mãn với những gì mình có. Biết đủ là yếu tố đưa chúng ta đến hạnh phúc. Khi chúng ta an lạc với những gì mình có, không ham muốn điều gì mới hơn chúng ta sẽ có cảm giác ổn định và an lạc hiện tiền. Chúng ta sẽ thấy vui trong chiếc y cũ, quần áo che thân đủ ấm không cầu kiêu cộ, và mái lá che đầu khỏi mưa gió. Lúc đó, chúng ta sẽ có tràn đầy một trạng thái không chấp thủ, không nắm giữ một sở hữu nào bên ngoài.

*(Path of Wisdom, Path of Peace)*

### 33. KHẢ NĂNG CỦA LOÀI NGƯỜI

Mỗi chúng ta đều có bản ngã hay cái Tôi. Chúng ta cùng chia sẻ các mục đích căn bản: Chúng ta muốn có hạnh phúc và không thích khổ đau. Loài vật và sâu bọ cũng mong ước hạnh phúc và tránh đau khổ, nhưng chúng không có khả năng đặc biệt biết làm cách nào để hưởng được nhiều hạnh phúc và diệt trừ hết mọi khổ đau. Là con người, chúng ta có trí óc và tư tưởng, cho nên chúng ta có khả năng và nên sử dụng nó.

*(How To Practice The Way To A Meaningful Life)*

### 34. KHÁI NIỆM “KHÔNG”

“Không” (empty) nghĩa là vô ngã, không có tồn tại. Giống như số 0. Nếu chúng ta nhìn số 0, chính nó là số 0, không có gì cả. Nhưng thật ra, có cái gì đó vì nếu không có số 0 thì không có số 10 hay số 100. Tương tự với khái niệm “không”: rỗng không, nhưng nó lại là căn bản của các pháp. Chúng ta không thể thấy các pháp mà chúng ta chỉ thấy tánh không. Nói về bản chất, các pháp không tồn tại tương ứng với hình tướng chúng xuất hiện (vì giả), nhưng vì tánh không là bản chất của các pháp cho nên các pháp tồn tại và biến mất. Chúng sanh có sanh ra và chết đi, đau khổ có đến và đi và hạnh phúc có đến và đi. Tất cả các pháp đều thay đổi, ‘sắc không khác với không, không không khác với sắc’.

Nếu đau khổ cũng như hạnh phúc là độc lập thì chúng sẽ không thay đổi. Nếu chúng không tùy thuộc vào nhân, vào duyên thì chúng không thay đổi. Bởi vì bản chất của chúng là không nên chúng có thể thay đổi và chuyển hóa. Chính sự thay đổi và chuyển hóa này đã chỉ ra thực tại của tánh không.

*(Ocean of Wisdom, 38-9)*

### 35. KHÔNG CÓ BA THỜI

Tương tự như thế khi chúng ta dùng các danh từ “quá khứ”, “hiện tại” và “tương lai” để chỉ thời gian thì chúng ta nên biết rằng quá khứ chỉ còn là kỷ niệm, tương lai là ý tưởng dự tính hay chương trình sắp đến. Giờ phút hiện tại mới là thực. Tuy nhiên ngay cả ngày, giờ, phút, giây và

một phần của giây đó cũng không còn là hiện tại nữa. Bởi lẽ giây phút hiện tại vừa hiện ra, lại trôi qua trở thành quá khứ, và sau đó thì tương lai chưa đến cho nên “hiện tại” cũng không có. Nếu không có “hiện tại” thì chúng ta không thể xác định được “quá khứ” và “tương lai”. Vì thời gian cứ mãi trôi qua không một giây phút dừng nghỉ.

Nếu quá khứ và tương lai không có thì hiện tại cũng không có, bởi lẽ hiện tại hoàn toàn tùy thuộc vào quá khứ và tương lai tùy thuộc vào hiện tại. Đây là định luật tự nhiên của vũ trụ. Nếu không như vậy thì thời gian cũng không có.

Khi chúng ta gọi “thời gian” dĩ nhiên nó hiện hữu, nhưng không có một danh từ nào, kể cả trừu tượng để chỉ nó. Nếu phân tích tận cùng, chúng ta thực sự không thể tìm thấy bất cứ sự vật gì. Theo Phật giáo, bản chất chân thật của vạn vật vũ trụ là “không”. Nhưng “không” ở đây không phải là hoàn toàn “không có” gì hết. Bởi lẽ mọi vật hình thành đều do nhân duyên. Cho nên không có một vật thể nào độc lập mà sinh ra được. Do vậy mà triết lý đạo Phật gọi là “không”.

*(Live In A Better Way)*

### **36. KHÔNG ĐÁNH MẮT NHÂN BẢN**

Tôi vẫn tin rằng mặc dù nền văn minh nhân loại của thế kỷ hôm nay đã tiến rất nhanh, nhưng nguyên nhân căn bản gây ra những cuộc khủng hoảng, khó khăn và khổ đau cho con người hiện tại là do bởi chúng ta chỉ nghĩ đến sự

phát triển đời sống vật chất không mà thôi. Chúng ta đã say mê theo đuổi nó và không quan tâm đến các nhu cầu cần thiết nhất của mọi người hôm nay là tình thương, lòng vị tha, sự tương trợ và cộng tác giúp đỡ. Nếu chúng ta không nghĩ tưởng đến nỗi khổ đau của cá nhân hay nhiều người khác, như vậy là chúng ta đã quay lưng và bỏ quên họ. Nhưng sự phát triển của xã hội nhân loại hoàn toàn đặt nền tảng trên lòng thương yêu và giúp đỡ lẫn nhau của con người. Khi trái tim chúng ta khô héo và đánh mất tình người căn bản này thì mục đích cuộc sống của chúng ta phải chăng chỉ còn nhằm đến sự lợi dưỡng và tiến bộ của vật chất?

*(The Spirit of Tibet - Vision for Human Liberation)*

### **37. KHÔNG THẬT**

Giấc mơ là một ý tưởng của tâm. Không có một đối tượng xác thực dưới những hình tướng này. Ta, người, ta bà, niết bàn đều là những giả danh. Không có một thực thể nào tồn tại bên trong chúng.

*(The Path to Tranquility, 177)*

### **38. KHÔNG TRÁNH KHỎI CÁI CHẾT**

Không có cách nào tránh khỏi cái chết, giống như có bốn dãy núi cao tận trời bao quanh chúng ta. Chúng ta không thể nào chạy thoát khỏi bốn núi của sanh, già, bệnh, chết. Tuổi già giết chết tuổi thanh xuân. Bệnh hoạn phá hoại sức khỏe. Suy đồi phá hoại các đức hạnh. Cái chết tiêu diệt lẽ sống.

Ngay cả nếu chúng ta là đấu thủ chạy đua, chúng ta cũng không thoát khỏi tử thần. Chúng ta không thể dùng của cải của mình để chuộc cho khỏi chết. Chúng ta không thể dùng ảo thuật, bùa chú và ngay cả thuốc men để thoát chết. Vì vậy, là người khôn, chúng ta phải chuẩn bị chờ cái chết đến.

*(The Path to Tranquility, 291)*

### 39. KINH NGHIỆM KHI CHẾT

Khi thien, tôi quán tôi chết tám lần trong một ngày. Tôi phải quán tưởng những giai đoạn của chết trong trí tôi. Nhưng dù quán như vậy nhiều lần trong ngày cũng không bao đảm điều gì cuối cùng xảy ra khi tử thần đến.

Có hai thái độ đối với chết: Làm lơ nó và chấp nhận đến một điểm nào đó chúng ta phải chết. Rõ ràng chúng ta phải chết nên không có gì phải lo lắng cả. Khi chúng ta học điều này thì nỗi lo bị chết biến mất. Dĩ nhiên, điều này không có nghĩa là chết sẽ được chế ngự.

Phật tử tin rằng kinh nghiệm khó nhất và sâu sắc nhất là khi chúng ta chết. Cách chúng ta chết sẽ ảnh hưởng đến sự tái sinh tương lai. Chúng ta nên rời thế giới này trong sự an lạc và không có nghiệp xấu. Đây là tại sao các đạo sư bỏ mạng sống này trong lúc thien định. Trong mật tông, có một sự tu tập khi đang ngủ hay mơ. Đây là chuẩn bị cho người vào cõi chết.

*(Path of Wisdom, Path of Peace, 124)*

### 40. LÀM LÀNH

Thông điệp của tôi là khuyên tất cả chúng ta làm việc

lành, thực hiện tình thương và lòng từ bi. Những việc phước đức này rất hữu ích cho cuộc sống hằng ngày của chúng ta và cũng cho toàn thể xã hội con người. Sự thực hành các thiện tính ấy rất quan trọng.

*(Ocean of Wisdom)*

### 41. LIÊN QUAN HIỆN TẠI

Nếu chúng ta muốn biết chúng ta đã làm gì trong quá khứ, hãy nhìn vào y báo của chúng ta hiện tại. Nếu chúng ta muốn biết cái gì sẽ đến trong tương lai, hãy xem tâm của chúng ta đang làm cái gì trong hiện tại.

*(The Path to Tranquility, 31)*

### 42. LOÀI NGƯỜI PHỨC TẠP

Loài người rất phức tạp, đặc biệt là vì chúng ta có tư tưởng và tình cảm cũng như khả năng tưởng tượng và phê phán, cho nên rõ ràng là nhu cầu của chúng ta đã vượt lên trên các giác quan. Sự hiện hữu của âu lo, căng thẳng tinh thần, rối loạn, bấp bênh và buồn chán nơi những người được thoả mãn các nhu cầu căn bản đã minh chứng rõ ràng cho thấy điều ấy.

*(Ethics For The New Millennium)*

### 43. LÒNG TỐT CỦA CON NGƯỜI Ở CỬA HIỆU

Xã hội tiêu thụ dựa trên ý tưởng mua hạnh phúc. Mọi người được thuyết phục rằng cần điều này và kia cho hạnh phúc tối hậu. Ngay cả những ngày lễ Phật giáo cũng thoái hóa thành ngày lễ của tiêu thụ mua bán. Việc mua hạnh phúc là một vọng tưởng. Mặc dù khoa học và kỹ thuật đã

có những công hiến đáng kể cho sự an lạc của con người, nhưng khoa học và kỹ thuật không thể tạo hạnh phúc cho con người. Tôi thấy ở Hoa Kỳ và Châu Âu có quảng cáo nhiều loại thương mại nhưng tôi chưa thấy nơi nào lòng tốt của con người được bán đại hạ giá cả. Tiến bộ vật chất giúp con người hạnh phúc dựa vào điều kiện vật chất. Nhưng hạnh phúc chân thật đến từ tâm của con người không phục thuộc vào các sản phẩm vật chất. Tình thương và sự an lạc nảy mầm chính từ trái tim của chúng ta. Mặc dù bây giờ y khoa có thể cấy ghép tim nhưng y khoa không thể giải phẫu và cho chúng ta một trái tim biết yêu thương nhân loại.

*(Path of Wisdom, Path of Peace)*

#### **44. LỬA LUYỆN VÀNG**

Nếu chúng ta tu tập và đạt được sự an định nội tâm, sự nhẫn nại và suy nghĩ trong sáng, rõ ràng thì chúng ta có thể có được sự hạnh phúc từ bất cứ tình huống nào. Song chúng ta sẽ chỉ học được cách phát triển những phẩm chất này nếu chúng ta bị thử thách liên tục cho nên đừng nản lòng.

Xa hơn nữa, nếu chúng ta làm việc phát huy tính trong sáng hiểu biết và an định ở mức độ lớn hơn trong giữa dòng xoáy cực kỳ hỗn độn và điều hành công việc kinh doanh với một triển vọng hướng đến phương diện luân lý đạo đức tốt đẹp, thì chúng ta sẽ tìm thấy được sự thành công vĩ đại hơn trong công việc làm ăn của mình cho dù chúng ta là chủ hay là thợ. Nhưng hãy đợi thời gian trả lời.

Nếu chúng ta sợ đau khổ, chúng ta nên suy nghĩ xem

mình có thể làm gì để giải quyết những nỗi chịu đựng này. Nếu chúng ta có thể, không cần phải lo lắng nữa; nếu chúng ta không thể làm gì, cũng không cần phải lo âu.

#### **45. MỖI NGƯỜI CHẾT KHÁC NHAU**

Có nhiều cách chết. Chết là một luật tự nhiên nhưng vẫn tốt hơn nếu chúng ta có sự chuẩn bị và nhận thức trước khi rời cõi này. Đừng để mất sự an lạc trong tâm. Trạng thái tinh thần này sẽ ảnh hưởng vào lần tái sinh sắp tới. Theo quan điểm đạo Phật, chết có thể xảy ra khi lực sống của nghiệp tốt đã cạn. Có những người sợ giây phút chết dần vật, không ra đi nhẹ nhàng, sợ ‘phút phán đoán cuối cùng’. Một người sống đạo đức, sẽ chết nhẹ nhàng cho những gì vị ấy đã làm trong hiện đời thì nỗi sợ chết sẽ biết mất. Điều này khác với người làm ác, hại người thì chết sẽ không yên vì dẫn vật lương tâm cho tới giây phút cuối.

*(Path of Wisdom, Path of Peace, 125)*

#### **46. MONG CẦU HẠNH PHÚC**

Về phần tôi, sự gặp gỡ vô số người khác đến từ khắp nơi trên thế giới cũng như mọi nẻo đường đời nhắc nhở tôi sự giống nhau căn bản chung như là một con người. Thật vậy, càng nhìn vào thế giới càng thấy rõ hơn là, bất kể trong hoàn cảnh nào, dù giàu hay nghèo, học thức hay ngu dốt, thuộc sắc dân nào, nam nữ, tôn giáo này hay tôn giáo khác, tất cả chúng ta đều muốn có hạnh phúc chứ không thích khổ đau. Mỗi hành động có ý định của chúng ta, trong ý thức về đời mình – phương cách chọn lựa cuộc sống trong khuôn khổ giới hạn của hoàn cảnh – có thể xem như lời giải đáp

của chúng ta cho một câu hỏi lớn mà tất cả mọi người đều phải đương đầu “Làm sao ta có hạnh phúc?”

*(Ethics For The New Millennium)*

#### **47. MỤC ĐÍCH CAO THƯỢNG**

An lạc và hạnh phúc là mục đích cao nhất của cuộc sống. Suối nguồn hạnh phúc là trái tim đồng cảm và biết yêu thương. Ngay từ phút đầu tiên con người vào thế giới này, bất kể chúng ta thuộc tầng lớp xã hội nào, thuộc đất nước nào, có nền giáo dục gì và ý thức hệ thế nào, nhưng chúng ta theo bản năng tự nhiên biết tìm hạnh phúc và tránh khổ đau. Ngay cả chúng ta không biết về các hệ thống chính trị nào cao hơn hệ thống chính trị nào, nhưng tất cả chúng ta có quyền hưởng hạnh phúc trong chính đất nước của chúng ta.

*(Path of Wisdom, Path of Peace)*

#### **48. NGŨ KHÔNG YÊN**

Khi gặp một điều bất hạnh, chúng ta quy trách nhiệm và khiển trách những người khác, rồi chúng ta sanh tâm giận dữ, oán thù và ganh ghét họ. Tất cả những ý tưởng xấu này tăng trưởng dẫn đến kết quả là, chúng ta cảm thấy đời sống không có hạnh phúc. Chẳng hạn khi chúng ta buồn phiền, chúng ta sẽ ngủ không yên giấc, rồi chúng ta đau khổ. Các bạn bè và những người hàng xóm cũng không mấy gì vui.

*(Universal Responsibility and the Good Heart)*

#### **49. NGƯỜI VÀ VẬT GIỐNG NHAU**

Nếu chúng ta giàu sang, trở thành nhà triệu phú hay tỷ

phú, đến ngày chúng ta nhắm mắt xuôi tay, dù trong ngân hàng có cất giữ nhiều tiền bạc đến đâu, chúng ta cũng không thể mang đi theo được một xu. Một người giàu và một con vật, sau khi chết, đều giống nhau.

*(Ocean of Wisdom)*

#### **50. NHẬN THỨC SỰ ĐAU KHỔ CỦA NGƯỜI KHÁC**

Sống ở thế gian này, có ai trong chúng ta chỉ gặt hái thành công mà không thất bại, gặp toàn chuyện may chứ không có điều rủi? Trong mọi hoàn cảnh, mỗi người đều phải đối phó với những khó khăn riêng. Khi gặp gian truân nếu chúng ta không cố gắng khắc phục vượt qua, chúng ta sẽ thất bại và đâm ra tuyệt vọng, chán nản. Muốn thành công, trái lại chúng ta nên nghĩ rằng không riêng chúng ta mà tất cả mọi người trên thế gian đều gặp phải những điều bất hạnh. Nhờ ý thức được như vậy mà tâm hồn chúng ta cảm thấy vui bớt đi phần nào niềm đau khổ, và tinh thần chúng ta trở nên vững mạnh với quyết tâm chiến thắng mọi gian lao thử thách để thành tựu sự nghiệp vẻ vang trong cuộc sống. Khi nhận thức được sự đau khổ của người khác như của chính mình chúng ta sẽ cố gắng tu tập, phát triển lòng từ bi, thương yêu giúp đỡ tất cả đồng loại thoát khỏi mọi khổ đau, và do đó tâm hồn chúng ta cảm thấy an lạc và hạnh phúc.

*(Compassion and the Individual)*

#### **51. NHIỀU LOÀI MUỐN HẠNH PHÚC**

Tất cả chúng sanh cho đến loài vật đều muốn tránh khổ, được vui. Chúng ta là một trong vô số những loài

chúng sanh như vậy. Vì vậy, những loài khác cần hạnh phúc cũng quan trọng chứ không phải chỉ có chúng ta.

*(The Path to Tranquility, 17)*

## 52. NHỜ CÓ CHÚNG SANH

Về phương diện thực hành Phật Pháp, nhiều trình độ tu tập cao siêu mà chúng ta đã thành đạt cũng như kết quả tiến bộ mà chúng ta đã gặt hái được trên bước đường cải đổi nội tâm đều phải cần đến sự hỗ trợ của các thiện hữu tri thức. Hơn nữa, muốn được hoàn toàn giác ngộ, những hành động từ bi cứu độ của đức Phật chỉ thực hiện được khi có sự liên hệ với nhiều người khác vì các chúng sinh ấy là những kẻ đã tiếp nhận sự cứu giúp của Ngài.

*(The Compassionate Life)*

## 53. NỖI KHỔ CỦA CON NGƯỜI

Là con người, chúng ta ai cũng phải đối đầu với sự sanh, già, bệnh và chết, cùng những thiên tai khác như bão lụt, động đất, vv... mà chúng ta rất khó chế ngự được. Chúng ta không nên lẩn tránh mà phải trực diện chống trả lại chúng. Nhưng các nỗi khổ đau này là chưa khá đủ với con người hay sao mà chúng ta lại còn tạo nên sự thống khổ khác như tranh chấp về chủ nghĩa, ý thức hệ và tôn giáo vv...? Thực là điều vô ích và đáng buồn! Hàng trăm nghìn người đã khổ đau vì điều ấy, và tình trạng điên rồ này có thể tránh được nếu chúng ta biết lắng nghe với tâm hồn rộng mở sẵn sàng chấp nhận mọi tư tưởng khác biệt trong tình yêu thương của nhân loại.

*(Kindness, Clarity and Insight)*

## 54. NƯỞNG DỰA

Nếu chúng ta dựa vào một người nào mà người ấy thấp hơn chúng ta thì sẽ đưa chúng ta vào những cảnh giới thấp hèn. Nếu chúng ta dựa vào một người nào mà người ấy ngang trình độ với chúng ta thì sẽ đưa chúng ta vào những cảnh giới mà chúng ta có bây giờ. Nếu chúng ta dựa vào một người nào mà người ấy tốt hơn chúng ta thì sẽ đưa chúng ta vào những quả vị tối thượng.

*(The Path to Tranquility, 212)*

## 55. PHÚC HỌA

Xin nhớ rằng những mong ước mà chúng ta không đạt được đôi khi lại là một điều may mắn tuyệt vời trong ánh chớp của số phận.

## 56. QUÁN CĂN NGUYÊN CỦA CHẾT

Thay vì sợ chết, chúng ta cần phải suy ngẫm rằng khi cái chết đến gần, mình sẽ mất cơ hội tốt để tu tập. Như vậy suy ngẫm về sự chết sẽ mang lại thêm năng lực cho việc tu tập của bạn.

Nếu chấp nhận rằng sự chết là một phần của đời sống thì khi cái chết đến gần, chúng ta sẽ có thể đối diện cái chết dễ dàng hơn.

Cuộc đời một trăm năm, phần đầu là trẻ thơ, phần cuối là tuổi già, thường giống như một con vật, chỉ có ăn và lăn ra ngủ. Khoảng giữa kéo dài vài chục năm có thể sống một cách có ý nghĩa. Đức Phật nói:

“Nửa cuộc đời người ta ngủ. Mười năm sống trong tuổi thơ. Hai mươi năm sống trong tuổi già. Trong mười năm còn lại, đau buồn, than thở và lo nghĩ, chiếm nhiều thời gian, và hàng trăm thứ bệnh tật lấy đi nhiều thời gian hơn nữa”.

Để làm cho cuộc đời có ý nghĩa, hãy vui vẻ chấp nhận tuổi già và cái chết như một phần của cuộc đời mình. Mọi người gặp khó khăn nghĩ đến cái chết nhưng lại dễ dàng trong tham lam, gây thêm rắc rối, và có ý làm tổn hại người khác.

Khi ta biết rằng vạn vật luôn biến đổi thì dù ta đang trải qua một giai đoạn rất khó khăn, ta vẫn có thể tìm thấy niềm an ủi trong sự hiểu biết rằng tình trạng đó sẽ không như vậy mãi mãi. Vì vậy, không có việc gì phải tuyệt vọng.

Do nhận thức được đời sống là vô thường, con người có ý thức về kỷ luật và có sự nhiếp phục tâm trí của mình. Kỷ luật hay tu luyện không có nghĩa là cấm kỵ, mà có nghĩa là có sự giằng co giữa lợi ích dài hạn và lợi ích ngắn hạn, chúng ta hy sinh ích lợi ngắn hạn và chọn lợi ích dài lâu về sau. Đây là sự tự kỷ luật phát xuất từ sự có ý thức về luật nhân quả nghiệp báo.

Quán niệm vô thường không những thúc đẩy việc tu tập của chúng ta mà còn tiếp thêm năng lượng cho chúng ta nữa.

Nếu có ý thức mạnh về tính tất yếu và tính bất ngờ của cái chết thì chúng ta vận động được từ bên trong, giống như có một người cảnh cáo mình vậy, “Hãy cẩn thận, hãy

thành tâm, một ngày nữa đã trôi qua” (Be careful, be earnest, another day is passing).

“Bạn ra đời một mình và rồi sẽ ra đi một mình”. Nếu vào ngày chúng ta qua đời, một người bạn có thể đi cùng thì sự nắm giữ vào bạn bè có giá trị, nhưng không thể có chuyện đó. Khi chúng ta tái sinh trong một môi trường hoàn toàn xa lạ, nếu những người bạn trong kiếp trước có thể giúp đỡ một điều gì đó thì cũng là một sự liên hệ có giá trị, nhưng sự kiện này không thể xảy ra.

Vậy mà trong khoảng thời gian giữa lúc ra đời và lúc chết, kéo dài mấy chục năm, những người bạn đó là “bạn của mình”, “anh chị em của mình”. Sự chấp thủ không đúng chỗ này đã không đưa đến lợi ích gì cả, mà chỉ tạo thêm tham sân si mà thôi”.

Nếu chúng ta thấm thía sự thật rằng mình sẽ chết, và chúng ta nhận định một cách thực tế tình trạng của mình ngay bây giờ, chúng ta sẽ không bị chi phối bởi những chuyện phù phiếm nữa. Chúng ta chỉ quan tâm đến những giá trị lâu dài hay hạnh phúc lâu dài.

Chúng ta nên quyết định ngay từ đầu là mình sẽ chết, và hãy tìm hiểu những gì có giá trị thực sự. Nếu quán niệm đời sống trôi qua rất nhanh thì chúng ta sẽ trân quý thời gian và sẽ làm những gì có giá trị. Với ý thức mạnh mẽ về sự chết tất yếu sẽ đến với mình, chúng ta sẽ thấy mình cần phải tu tập, chuyển hóa tâm trí, và không lãng phí thời giờ với những thú vui từ ăn uống đến chuyện phiếm về chiến tranh, những chuyện thị phi và đời tư của người khác.

Chúng ta sống chủ yếu là để tích lũy thức ăn, quần áo, bè bạn. Vào lúc lâm chung, chúng ta phải bỏ lại tất cả những thứ này ở đằng sau. Chúng ta phải đơn thân độc mã du hành đến một cảnh giới khác tiếp theo, không có người bạn đồng hành.

Hãy quán cái chết gồm ba căn nguyên, chín lý do và ba quyết tâm như sau đây.

*Căn nguyên thứ nhất:* suy tư rằng cái chết là điều chắc chắn

1. Bởi vì cái chết, dù sao đi nữa, không thể nào tránh được,

2. Bởi vì không thể kéo dài sự sống mãi mãi và phút cuối cùng ngày càng gần thêm,

3. Bởi vì dù cho ta đang còn sống, nhưng thời gian còn lại rất ít để giúp ta dịp may tu tập.

*Quyết tâm thứ nhất:* tôi phải tu tập.

*Căn nguyên thứ hai:* suy tư rằng cái chết bất định

4. Bởi vì hy vọng sống được bao lâu hoàn toàn không ai biết trước,

5. Bởi vì những nguyên nhân đưa đến cái chết quá nhiều và khả năng duy trì sự sống lại hiếm hoi,

6. Bởi vì giờ chết không thể biết trước được, lý do là thân xác ta quá mong manh.

*Quyết tâm thứ hai:* tôi phải tu tập ngay từ bây giờ.

*Căn nguyên thứ ba:* hãy suy nghĩ rằng, đến lúc ta chết, không có gì giúp ta được nữa, ngoại trừ sự tu tập.

7. Bởi vì, trong phút lâm chung, bạn bè của ta đều bất lực,

8. Bởi vì, trong phút lâm chung, gia sản của ta sẽ không còn ích lợi gì nữa,

9. Bởi vì, trong phút lâm chung, thân xác không còn trợ giúp gì được cho ta.

*Quyết tâm thứ ba:* Tôi phải tập không bám víu vào tất cả những gì tuyệt vời trong cuộc sống này.

(*Chủ Động Cái Chết*, Hoang Phong dịch)

## 57. QUAN ĐIỂM SỢ CHẾT CỦA ĐÔNG VÀ TÂY PHƯƠNG

Chiến tranh tồn tại như một phần của lịch sử nhân loại từ xưa đến nay. Thực là điều đáng buồn. Nhưng tôi nghĩ đã đến lúc cần thay đổi quan niệm về chiến tranh. Một số người cho rằng được tham gia vào chiến cuộc là điều vinh dự. Họ nghĩ rằng qua chiến tranh, con người sẽ trở nên anh hùng. Quan niệm về chiến tranh như vậy, thực là điều sai lầm. Gần đây, một phóng viên nói với tôi: “Người Tây Phương rất sợ chết, còn người Đông Phương thì hình như ít sợ hơn”

Tôi trả lời với giọng nửa đùa: “Tôi thấy theo quan niệm của người Âu Mỹ, chiến tranh và sự thành lập quân đội là điều rất quan trọng. Chiến tranh có nghĩa là chết chóc do bắn giết sát hại lẫn nhau chứ không phải vì các nguyên nhân tự nhiên khác. Do đó, có thể nói chính người

Tây Phương là những người thích chiến tranh cho nên quý vị không sợ chết. Người Đông Phương không bao giờ cố võ cho chiến tranh. Chúng tôi không thể khuyến khích đánh nhau vì hậu quả tai hại do chiến tranh gây ra là sự chết chóc, thương vong và khổ đau. Cho nên quan niệm về chiến tranh trong ý tưởng của chúng tôi là hoàn toàn rất tiêu cực. Do vậy mà người Đông Phương cảm thấy sợ chết hơn người Tây Phương.”

*(The Compassionate Life)*

### 58. QUYỀN BÌNH ĐẲNG

Dù muốn hay không tất cả chúng ta sinh ra trên quả đất này đều được xem như một phần của đại gia đình nhân loại. Giàu hay nghèo, học thức hay ngu dốt, người quốc gia này hay dân tộc kia, theo tôn giáo này hay tín ngưỡng nọ, học thuyết này hay chủ nghĩa kia, cuối cùng mỗi chúng ta như mọi kẻ khác đều chỉ là một con người vì tất cả chúng ta ai cũng muốn có hạnh phúc và không thích khổ đau. Hơn nữa, mỗi chúng ta đều có quyền bình đẳng theo đuổi các mục tiêu lợi ích này.

*(The Spirit of Tibet - Vision for Human Liberation)*

### 59. RỘNG KHÔNG

Tôi đang ở đây và đó là sự thật chứ không phải giấc mơ. Nếu tôi véo nơi da thịt, tôi cảm thấy đau vì tôi có xác thân. Tôi có ngón tay cái với ngón tay trỏ và nhìn rõ chúng cử động. Tuy nhiên nếu phân tích đến tận cùng, chúng ta không tìm thấy chúng đâu hết. Nói cách khác, sự trống

không và tương quan tương duyên là hai mặt của một đồng tiền.

*(Live In A Better Way)*

### 60. SỐ ĐÔNG

Chỉ có sự khác biệt duy nhất giữa chúng ta và mọi kẻ khác là con số. Chúng ta chỉ có một cá nhân còn những người khác là số đông. Chúng ta dù quan trọng cách nào chúng ta vẫn chỉ là một chúng sanh, một bản ngã đơn độc, trong lúc những kẻ khác là số nhiều. Nhưng có mối liên hệ chặt chẽ phụ thuộc lẫn nhau. Sự đau khổ hay hạnh phúc của chúng ta có liên quan rất nhiều đến những người khác. Đó là sự thực.

Trong trường hợp này, nếu muốn cứu một ngón tay mà phải hy sinh chín ngón khác thì thực là quá điên rồ. Nhưng nếu để bảo vệ chín ngón mà chỉ mất một ngón thì là việc có thể đáng nên làm. Cho nên chúng ta cần thấy rõ sự quan trọng về quyền lợi của những người khác và của chính chúng ta và của cộng đồng.

*(Worlds in Harmony)*

### 61. SỐNG VỚI NHAU

Bất luận một người dù có sức khỏe tốt thể nào hay trình độ học vấn cao tới đâu, họ vẫn không thể tự mình hướng dẫn một cuộc sống có hạnh phúc và mãn nguyện được. Ví dụ nếu một người đang sống tại một nơi trong rừng sâu ở Châu Phi và duy nhất chỉ có mình họ đang cư trú trong ngôi nhà của thú vật và kẻ đó được cung cấp cho

sự thông minh và khôn ngoan, lúc ấy điều tốt nhất mà họ có thể thực hiện là trở thành một vị vua trong khu rừng. Nhưng thử hỏi một người sống như vậy có bạn bè không? Để được nổi danh? Nếu muốn, họ có thể trở thành anh hùng? Tôi nghĩ, sự trả lời cho những câu hỏi này là một tiếng “không” vì tất cả các điều thành đạt trên chỉ có ý nghĩa khi con người được sống tương quan mật thiết với những kẻ khác.

*(The Compassionate Life)*

## 62. SỰ CHẾT KHÔNG TÁCH RỜI SỰ SỐNG

***Ngài bước sang tuổi bảy mươi lăm trong tháng Bảy. Khi già hơn, tư tưởng của ngài là thế nào về sự chết?***

Ở trình độ cá nhân, như một hành giả Phật Giáo, tôi quán tưởng và quán chiếu về cái chết trong sự thực tập hằng ngày của tôi một cách thận trọng. Sự chết không tách rời khỏi sự sống của chúng ta. Qua sự nghiên cứu và suy niệm về cái chết của tôi, tôi có một sự bảo đảm nào đấy và một sự vững chắc nào đấy mà đó sẽ là một kinh nghiệm tích cực.

## 63. SỰ HÌNH THÀNH THAI NHI

Ý kiến của chúng ta về sự diễn tiến và thành lập vũ trụ có thể khác biệt nhau, nhưng mỗi chúng ta đều nhất trí tin rằng chúng ta là chính do cha mẹ của mình sinh ra. Nói chung, sự thụ thai hình thành không phải chỉ vì ham muốn tình dục mà còn bởi cha mẹ của chúng ta muốn có một đứa con. Ý tưởng đó được xây dựng trên trách nhiệm và tình

thương, lòng từ bi của cha mẹ tự nguyện chăm sóc đứa con của họ cho đến ngày em bé có thể tự lo cho mình được. Do đó, ngay từ lúc mới bắt đầu thụ thai, tình thương của cha mẹ đã trực tiếp dự phần vào công việc tạo thành ra chúng ta.

*(The Compassionate Life)*

## 64. SỰ PHỤ THUỘC LẤN NHAU

Tôi muốn xác nhận rằng sự thành đạt mọi ước muốn của chúng ta hoàn toàn tùy thuộc liên quan đến những người xung quanh. Ngay đến các việc làm ác của quý vị cũng cần sự có mặt của tha nhân. Chẳng hạn, muốn lừa đảo ai cần có người để chúng ta thực hiện điều bất thiện ấy. Mọi biến cố và sự việc xảy ra trong đời sống đều gắn liền với số phận của nhiều người khác chứ một cá nhân không thể hành động được. Những việc bình thường của con người, tích cực lẫn tiêu cực, đều không thể tách rời khỏi sự hiện hữu của tha nhân. Bởi lẽ nhờ kẻ khác, chúng ta có dịp làm ra tiền để lo cho đời sống của quý vị. Tương tự, nhờ quần chúng bên ngoài chúng ta mới có thể dùng truyền thông (báo chí) để ca ngợi hay làm nhục một cá nhân. Riêng một mình, la hét ồn ào cách mấy, chúng ta cũng không thể đề cao hay mạ lỵ bất cứ ai. Điều cụ thể nhất mà chúng ta đạt được là có thể tạo nên một âm thanh của chính tiếng la hét của chúng ta.

*(The Compassionate Life)*

## 65. TÁI SANH THÀNH PHỤ NỮ

Tôi có thể đầu thai để trở thành một người đàn bà. Và

nếu tôi có trở thành một người đàn bà thì phải là một người đàn bà đẹp. Vì sao vậy? Vì một người đàn bà đẹp như thế có thể làm lợi lạc cho tất cả chúng sanh. (thính chúng vỗ tay)

#### 66. TÁM QUÁ TRÌNH CHẾT

Quá trình chết bắt đầu với sự tan rã của thân thể. Có tám giai đoạn, đất tan trước, rồi nước lửa, gió. Ngoài ra, hành giả quán thấy có màu trắng, màu đỏ, màu đen và cảnh tử thần đến lúc cận tử nghiệp. Trong thiền định, hành giả có thể thực nghiệm và quán chiếu tiến trình tám tan rã này.

*(The Path to Tranquility, 131)*

#### 67. THÂN NGƯỜI QUÝ GIÁ

Theo lời Đức Phật dạy có được thân người hôm nay là một phước duyên thù thắng và vô cùng quý báu. Đó là kết quả của vô lượng công đức trải qua nhiều kiếp tu hành của chúng ta. Mỗi cá nhân đã nỗ lực tinh tấn tu hành mới có được cái thân người này. Chúng ta nên biết quý trọng thân người này và cố gắng bằng cách tinh tấn tu hành để mong được tái sinh làm thân người ở kiếp sau. Mặc dù chúng ta luôn mong ước đạt được sự giác ngộ hoàn toàn, chúng ta nên biết rằng con đường tu hành để thành Phật là rất dài mà chúng ta muốn thành tựu cần phải trải qua các khoảng thời gian ngắn để chuẩn bị tu tập.

*(An Open Heart)*

#### 68. THẾ GIỚI CHÚNG TA

Mỗi chúng ta trách nhiệm cho toàn nhân loại, cho môi

trường trong đó chúng ta sống. Chúng ta phải tìm biện pháp làm giảm đau khổ cho người khác. Không chỉ đòi hỏi sự làm giàu cho đất nước mà cần một cái gì đó có ý nghĩa, một điều gì nghiêm trọng giải quyết trực tiếp sự an lạc của toàn nhân loại. Để làm điều này bạn cần nhận ra toàn thế giới là một phần của thân bạn.

*(How To Be Compassionate)*

#### 69. THIẾU SỐ & ĐA SỐ

Khi chúng ta thấy mình là một người đơn độc trong lúc những kẻ khác là số đông, điều này cũng khiến chúng ta có ý tưởng xa cách nhau. Nhưng chúng ta thử hỏi lợi ích của một cá nhân có quan trọng hơn tập thể nhiều người không? Không ai có thể bảo rằng quyền lợi của một người là thiết yếu hơn đa số, nhất là với tinh thần dân chủ hiện nay, con người rất quan tâm đến phúc lợi của số đông quần chúng. Bởi lẽ chúng ta và những kẻ khác đều chia sẻ chung một ước muốn sống hạnh phúc cũng như có quyền thành đạt điều ấy như nhau.

Bạn chỉ là một cá nhân trong khi mọi kẻ khác là đa số cho nên dĩ nhiên trước tiên bạn cần nghĩ tới lợi ích của nhiều người, và sau đó mới đến phần thiểu số của chúng ta, nhờ vậy mà chúng ta sẽ phát triển được tình thương và lòng từ bi chân thực. Khi phát khởi tâm từ bi giúp đỡ cho ai, chúng ta không nghĩ rằng vì người đó là vợ, con, gia đình hay cha mẹ của mình mà chỉ biết rằng họ là một con người đang muốn có hạnh phúc và có quyền được hưởng điều ấy như chính bản thân chúng ta. Thêm nữa, vì những

người khác là số đông nên quan trọng hơn chính chúng ta, và từ nhận thức ấy tôi nghĩ tình thương cần được xây dựng trên lý trí cùng sự hiểu biết.

*(Universal Responsibility and The Good Heart)*

#### **70. TIỀN BẠC KHÔNG MANG LẠI HẠNH PHÚC**

Hạnh phúc thuộc về tinh thần. Máy móc không thể cung cấp và chúng ta cũng không mua hạnh phúc ấy được. Tiền bạc và giàu sang chỉ mang lại cho con người một phần nào hạnh phúc, chứ không thể có hạnh phúc trọn vẹn. Các thứ trên không trực tiếp giúp chúng ta hạnh phúc được. Hạnh phúc đến từ trong tâm chứ không ai có thể cho mình. Tâm bình an là nguồn hạnh phúc tuyệt vời nhất. Nó không tùy thuộc ngoại cảnh. Cuộc sống chúng ta dù thiếu tiện nghi vật chất, học vấn tầm thường hay sự nghiệp công danh không mấy thành công cũng chẳng sao, miễn là tâm chúng ta an lạc.

*(Live In A Better Way)*

#### **71. TÌM HIỂU MỤC ĐÍCH CỦA CUỘC SỐNG**

Mục đích của đời sống là gì? Đó là câu hỏi quan trọng mà tôi nghĩ mỗi người trong chúng ta, dù trí thức hay bình dân, giàu nghèo sang hèn vẫn thường nghĩ tới. Theo tôi, sống ở đời ai cũng mong có được hạnh phúc. Từ khi mới lọt lòng mẹ cho đến lúc già chết, tất cả mọi người đều mơ ước được sống cuộc đời hạnh phúc và không ai thích gặp khổ đau.

Hiện nay nhân loại sống trên trái đất này, đang phải

đối đầu với một vấn đề nan giải là bằng cách nào chúng ta có thể giúp đỡ mọi người sống có hạnh phúc. Do đó, muốn chấm dứt nỗi khổ đau triền miên của kiếp người, chúng ta cần phải tìm hiểu làm sao con người có thể tạo dựng mang lại hạnh phúc cho nhau.

#### **72. TÍNH ĐỒNG NHẤT CỦA CON NGƯỜI**

Ngày nay, chúng ta đang phải đối đầu với nhiều cuộc khủng hoảng trầm trọng. Một số vấn đề khó khăn chính tự chúng ta đã gây ra bởi óc phân chia, kỳ thị về tôn giáo, chủ nghĩa, ý thức hệ, chủng tộc, sự ngăn cách giàu nghèo và nhiều nguyên nhân khác. Bởi vậy, đã đến lúc chúng ta nên quán chiếu, suy nghĩ sâu sắc hơn về tính đồng nhất của con người để từ nhận thức đó, chúng ta sẽ hiểu rõ giá trị về sự giống nhau của con người giữa chúng ta với những kẻ khác. Chúng ta nên tạo sự thân hữu để hết lòng tin tưởng, hiểu biết, lắng nghe, kính trọng và giúp đỡ lẫn nhau, dù có sự khác biệt về văn hoá, triết lý, chủng tộc hay tôn giáo.

*(The Path of Compassion)*

#### **73. TRÁCH NHIỆM**

Tiền nhân của chúng ta đã nhìn thấy quả đất này rất đẹp và giàu có. Nhiều người trong thời gian qua, đã nghĩ rằng tài nguyên thiên nhiên là vô tận, nhưng với điều kiện là chúng ta phải biết giữ gìn và chăm sóc nó. Thực khó có thể tha thứ cho hành động hủy diệt thiên nhiên do sự vô minh của con người gây ra trong quá khứ. Tuy nhiên, ngày nay chúng ta được tiếp xúc với nhiều thông tin hơn và điều căn bản là chúng ta cần xem xét lại về mặt đạo đức chúng

ta đã thừa hưởng được những gì, chịu trách nhiệm ra sao và sẽ truyền lại cho các thế hệ con cháu như thế nào.

*(Worlds in Harmony)*

#### **74. TUỔI GIÀ**

Khi đang còn trẻ và khỏe mạnh, chúng ta nghĩ rằng mình có thể sống hoàn toàn độc lập không cần ai giúp đỡ. Nhưng đó là điều ảo tưởng. Ngay cả vào thời gian tốt đẹp lúc ấy trong cuộc sống, vì là con người nên chúng ta cần có bạn bè, phải vậy không? Điều này đặc biệt đúng khi chúng ta trở về già. Chẳng hạn ngay chính trường hợp của tôi là Đức Đạt Lai Lạt Ma với tuổi sáu mươi đã có dấu hiệu cho thấy đang tiến gần đến cảnh già nua. Tôi thấy trên đầu xuất hiện nhiều tóc bạc hơn và cảm thấy như ở mọi nơi đầu gối khi tôi đứng lên hay ngồi xuống. Đến tuổi già chúng ta cần phải nương nhờ vào sự giúp đỡ của nhiều người khác. Đây là bản chất cuộc sống của kiếp người chúng ta.

*(The Compassionate Life)*

#### **75. VẤN ĐỀ TỒN VONG CỦA CHÚNG TA**

Nhiều giống người, thú vật, cây cối, sâu bọ trên mặt đất và ngay cả những vi sinh vật mà chúng ta biết rất hiếm hoi có thể sẽ biến mất, không còn tồn tại vào các thế hệ tương lai. Chúng ta có khả năng và trách nhiệm để gìn giữ. Chúng ta cần phải làm trước khi quá trễ. Chúng ta nên tạo mối liên hệ thân hữu và an lạc với những người bạn của chúng ta. Chúng ta cũng cần phát triển các điều tốt đẹp ấy đến môi trường và hoàn cảnh xung quanh chúng ta. Đây

không phải chỉ là vấn đề luân lý hay đạo đức mà còn là điều thiết yếu cho sự tồn vong của chính chúng ta.

*(Worlds in Harmony)*

#### **76. VÔ THƯỜNG**

Chúng ta cần suy nghĩ đến cuộc đời là vô thường. Ở đây cũng có hai trường hợp. Trước nhất là sự biến đổi mà chúng ta có thể nhận biết rõ ràng như thành linh một người thân của chúng ta qua đời hay bị chết vì tai nạn bất ngờ. Thứ hai là sự thay đổi vi tế, chậm chạp trong từng giây phút mà với mắt trần chúng ta không nhận thấy được. Ví dụ như nhành hoa trước mặt tôi đây đang biến đổi từ từ mỗi phút giây để rồi cuối cùng nó sẽ héo tàn, hủy diệt. Nhờ trí tuệ soi sáng, chúng ta nhận thức được bản chất của sự sống là vô thường, do vậy mà tâm chúng ta lúc nào cũng an vui tự tại giải thoát trước mọi cảnh bề bâu, thay đổi của cuộc đời.

*(Live In A Better Way)*

#### **77. XUA TAN VÔ MINH**

Bây giờ hãy suy nghĩ, xét đến thân thể và cuộc sống của chúng ta. Theo quan điểm của Phật giáo, chùng nào mà ý nghĩ, lời nói và việc làm của chúng ta còn bị chi phối, khống chế bởi vô minh, chúng ta sẽ không có sự an lạc hạnh phúc vĩnh cửu. Nếu vô minh chưa dứt trừ được thì Niết Bàn và giải thoát sẽ không có. Như vậy là chúng ta sẽ mãi mãi bị luân hồi sinh tử, lên xuống vào ra trong ba đường ác đạo.

*(Live In A Better Way)*

## Chương 10

# KẾT LUẬN

Theo bước chân hóa độ của Đức Từ Phụ Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni cách đây 2600 năm tại Ấn Độ, các vị Lạt Ma, Tổ Sư, Hiền thánh tăng cùng Chư tôn đức tăng ni từ Tây Tạng, Việt Nam, Hoa Kỳ, Ấn Độ, Tích Lan, Nhật Bản, Trung Quốc và nhiều nước khác đã tiếp nối tương tục truyền giữ ngọn đèn chánh pháp với đa dạng sắc thái của thiên tông, tịnh độ tông, mật tông, Thiền tịnh song tu, mật tịnh song tu, vv... uyển chuyển phù hợp với căn cơ, sở thích của chúng sanh, phù hợp với văn hóa phong tục địa phương bản xứ, nên ngày nay ánh sáng Phật pháp đã được truyền bá khắp mọi nơi trên thế giới. Đặc biệt là Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14, Tenzin Gyatso, một vị bồ tát hiện thân của từ bi, bất bạo động đã chinh phục trái tim thế giới. Ngài đã chinh phục được hàng ngàn, hàng triệu con người trên thế giới, không phải bằng những thần thông biến hóa của một vị thần Kim Cang hay chức sắc tôn giáo, không phải bằng văn bằng Ghese Tiến sĩ Phật học biện tài vô ngại mà ngài đến với mọi con người cùng khổ bằng những

chân ngữ đơn giản nhưng thấm đầy trí tuệ sáng suốt. Ngài đến với mọi người bằng đời sống khiêm tốn, dung hóa, giản dị; bằng tư thái lịch lãm, nhã nhặn với nụ cười thân thiện, hiền hậu của một tu sĩ Phật giáo. Ngài trân quý kiến thức khoa học song song với lãnh vực tâm linh và hài hoà với mọi tôn giáo. Những phẩm chất quý giá và cao thượng đó đã cảm hóa và tạo ảnh hưởng tốt đến số đông thế giới, trong đó phải kể đến những nhân vật cao cấp trong xã hội như Tổng thống Hoa Kỳ, Tây Ban Nha, Châu phi, Ý, Bỉ, Balan, Mexico, Estonia, Ireland, Bỉ, Francisco Flores và Jordan; các Thủ tướng Đức, Ấn Độ, Úc, Pháp, Cộng Hòa Czech, Slovenia, Peru; những tài tử điện ảnh nổi tiếng của Hollywood như Richard Gere, Whoopi Goldberg, Steven Seagal, Uma Thurma, Sharon Stone, Jet li, nhạc sĩ Philip Glass, Michael Fitzpatrick, Ca sĩ Tina Turner, Natalie Merchant, Skylar Grey, Adam "MCA" Yauch; các cầu thủ đá banh lừng danh thế giới, giới trí thức Âu Mỹ, các văn sĩ, các nhà tôn giáo vv... và nhiều vị nữa đều có cảm tình đặc biệt với Ngài, đến tiếp kiến, tham vấn và học hỏi với ngài. Vâng, nhiều giới trí thức Âu, Á, Mỹ đã công nhận sự cần thiết của nhu cầu tâm linh trong đời sống và nhiều người đã tìm hiểu về văn hoá và tôn giáo Tây Tạng như một giải pháp khả thi có thể đáp ứng được sự tìm kiếm của họ.

Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 Tenzin Gyatso là một trong những người năng động nhất trên thế giới bởi lẽ ngày nay ngài đã hiện thân khắp năm châu bốn bể. Trên đài truyền hình, radio, websites, báo chí, cung điện, dinh

thụ Tổng Thống, Thủ Tướng vv... nhưng đến đâu Ngài cũng chỉ tỏ vẻ từ bi, khiêm cung và đơn thuần của một người Tu sĩ Phật giáo. Nổi bật hơn 13 vị Lạt ma trong quá khứ, Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14 đã đi khắp nơi trên thế giới thuyết pháp giảng giải những lời Phật dạy, cho lòng nhân ái, vị tha và khoan dung. Những bài pháp thoại của ngài là kết quả của từ bi và trí tuệ mà ngài đã hấp thụ từ nhiều thế kỷ (tái sanh) trong việc học, tu và chứng ngộ pháp. Những thiên ngữ sáng suốt của ngài về xã hội, tôn giáo, chính trị, khoa học, giáo dục, đạo đức, tâm lý, hôn nhân, gia đình, tuổi trẻ, giao tiếp, cuộc sống, vv... mà từ chương 4 đến chương 9 đã chứng minh cho chúng ta thấy quan điểm và nếp sống thức tỉnh của Đức Đạt Lai Lạt Ma. Ngài đã nêu ra một vấn đề căn bản là làm thế nào để chúng ta có được niềm hạnh phúc chân thật trong hiện đời, làm sao soi rọi lại tâm, gạn lọc những tâm thức xấu xa và nuôi dưỡng tình thương cũng như tâm từ bi rộng lớn. Lời của ngài thật tha thiết như sau:

*“Hãy vun bồi tình yêu thương và lòng từ bi vì chính hai thứ ấy mới thật sự mang đến ý nghĩa cho sự sống và tất cả mọi thứ khác đều chỉ là thứ yếu mà thôi.*

*Đây là tôn giáo mà tôi muốn thuyết giảng với quý vị, hơn cả Phật giáo nữa.*

*Tôn giáo ấy thật đơn giản.*

*Tôn giáo ấy có một ngôi đền và cái ngôi đền ấy chính là trái tim của chúng ta.*

*Giáo lý của tôn giáo ấy là tình thương và lòng từ bi.*

*Đạo đức của tôn giáo ấy là tình yêu thương và sự kính trọng người khác, dù cho họ là bất cứ ai, tại gia hay xuất gia, chúng ta chẳng có một sự lựa chọn nào khác, nếu thật sự chúng ta muốn làm một cái gì đặc biệt hơn là sống lây lất qua ngày trên cõi thế gian này”.*

Hãy thiền quán, trầm tư những thiên ngữ, tuệ ngữ của ngài để thấm vào thân khẩu ý của chúng ta, để chúng ta thật sự hưởng lợi ích của pháp vị, để thật sự chuyển hóa nếp sống của chúng ta. Chúng ta được may mắn sanh đương thời cùng ngài, được diện kiến, đánh lễ ngài, được hưởng những châu ngọc từ kim khẩu của ngài - một vị Lạt Ma tái sanh. Vô số chúng sanh đau khổ đang cần cầu sự an tĩnh tâm hồn và sự an lạc trong cuộc sống. Đáp ứng sự cầu cứu đó, ngài đã tái sanh thị hiện nhý một Hóa thân Quan Âm, một nhà lãnh đạo tôn giáo lớn, một bậc thầy tâm linh vĩ đại, một hiện thân của niềm hạnh phúc thiện mỹ và một sứ giả mang lại sự an lạc nội tâm cho thế giới bằng ánh sáng Phật pháp.

Ngài như một ngôi sao sáng trên bầu trời!

Một vị thần tượng cho Phật giáo thời nay hướng đến!

Đức độ cảm hóa và sự nổi tiếng của ngài là một cống hiến lớn của Phật giáo Tây Tạng hay của Phật giáo nói chung cho thế giới con người.

Kính nguyện Đức Quan Âm Tenzin Gyatso lưu gót mãi ở ta bà như ngọn tuyết sơn vững chải luôn sống mãi

cùng với năm tháng.

Kính chúc tất cả quý độc giả hưởng thắng phước chúng ta đang có và thành công trong việc mang hòa bình, an lạc cho mình và người để góp phần làm sáng bầu trời chung của tất cả chúng ta.

Kính mong thay!

\* \*

## SÁCH THAM KHẢO

365 Dalai Lama: Daily Advice from the Heart. The Dalai Lama. Edited by Matthieu Richard. London: Harper Collins. 2004.

Advice on Dying and living a Better life. His Holiness Dalai Lama. Edited by Jeffrey Hopkins. New York: Atria Book. 2002.

An Open Heart: Practicing Compassion in Everyday Life. The Dalai Lama. Edited by Nicholas Vreeland. 2001.

Buddhism in the West: New Dimensions. Michael Toms. California: Hay House. 1998.

Dalai Lama, My Son: A Mother's Story. Diki Tsering. New York: Viking Arkana. 2000.

Ethics for the New Millennium. The Dalai Lama. Great Britain: Harper Perennial. 1991.

Emotional Awareness: Overcoming the Obstacles to Psychological Balance and Compassion. Forward by Danial Goleman. New York: Times Books. 2008.

How to Be Compassionate: A Handbook for Creating Inner Peace and a Happier World. His Holiness The Dalai Lama. New York: Atria Books. 2011.

How to Practice: The Way to a Meaningful Life. His Holiness The Dalai Lama. Edit by Jeffery Hopkins. New York: Atria Books. 2002.

Imagine All the People: A Conversation with the Dalai Lama on Money, Politics, and Life as It Could Be. The Dalai Lama. Boston: Wisdom Publications. 1999.

Live in a Better Way: Reflections on Truth, Love, and Happiness. The Dalai Lama. New York: Penguin Compass. 2002.

Ocean of Wisdom: Guidelines for living Dalai Lama. The Dalai Lama. New Mexico: Clear Light. 1989.

Path of Wisdom, Path of Peace: A Personal Conversation with the Dalai Lama. The Dalai Lama. New York: Crossroad. 2004.

The Art of Happiness: A Handbook for Living. The Dalai Lama and Howard C Cutler M.D. New York: Riverhead Books. 10<sup>th</sup> Edition. 2009.

The Art of Happiness in a Troubled World. The Holiness Dalai Lama and Howard C Cutler M.D. New York: Crown Publishing. 2009.

Transforming the Mind: Teaching on Generating Compassion. London: Thorsons. 2000.

The Dalai Lama's Little Book of Inner Peace: The Essential Life and Teachings. The Dalai Lama. Virginia: Hampton Roads. 2009.

The Path to Tranquility: Daily Wisdom. The Dalai Lama. Compiled and Edit by Renuka Singh. New York: Penguin Compass, 1998.

Worlds in Harmony: Compassionate Action for a

Better World. The Dalai Lama. California: Parallax Press. 2008.

Worlds in Harmony: Dialogues on Compassionate Action. The Dalai Lama. California: Parallax. 1992.

Cho và Nhận. Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14. HT Thích Trí Chơn chuyển ngữ. Nhà Xuất Bản Phương Đông. 2010.

## WEBSITE

[www.dalailama.com](http://www.dalailama.com)

[www.quangduc.com/14th\\_Dalai\\_Lama](http://www.quangduc.com/14th_Dalai_Lama)

[www.buddhismtoday.com/14th\\_Dalai\\_Lama](http://www.buddhismtoday.com/14th_Dalai_Lama)

[www.en.wikipedia.org/wiki/14th\\_Dalai\\_Lama](http://www.en.wikipedia.org/wiki/14th_Dalai_Lama)

## MỤC LỤC CHI TIẾT

### Mục Lục Chương 5

#### QUAN ĐIỂM CỦA ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA VỀ

#### ĐẠO ĐỨC, TÂM LÝ, THIỀN ĐỊNH, TỊNH ĐỘ

1. Ảnh hưởng xấu của tiêu cực
2. Ba loại lừa nhác
3. Bản lai tốt
4. Bản tánh căn bản
5. Biết lắng nghe và thông cảm
6. Bỏ tất hóa thân
7. Bốn điều cốt yếu của kinh đại thừa
8. Buồn vì nhớ Tây Tạng không?
9. Ca hát
10. Cách mạng nội tâm
11. Cách mạng nội tâm là cần thiết hơn cả
12. Cầu nguyện giúp phát triển nội lực
13. Có thể là nét đẹp?
14. Cô đơn
15. Cô đơn & tha hóa
16. Chính mình tự nghiệm
17. Chúng sanh ai cũng có tánh Phật
18. Chuyển hóa lo sợ
19. Chứng ngộ
20. Dục như ý túc
21. Dục như ý túc & khát ái
22. Dục vọng
23. Đạo đức
24. Điều ngự chính chúng ta
25. Điều ngự tâm

26. Đối phó với những giới hạn
27. Đồng chơn xuất gia
28. Đời sống đạo đức
29. Đời sống tinh thần
30. Dùng đầu độc tâm hồn
31. Giả trang
32. Giá trị của hạnh phúc nội tâm
33. Giá trị luân lý
34. Giác ngộ
35. Giận tâm mình
36. Giới luật
37. Ham muốn quá độ
38. Hạnh phúc nội tâm
39. Hình tượng đối nghịch
40. Hồi quang phản chiếu
41. Kết quả của thiền định
42. Kết quả cho sự tu tập
43. Kinh nghiệm của người ly hương
44. Khả năng tu tập
45. Khái niệm tự ngã
46. Khắc phục sợ hãi
47. Khoảnh khắc đáng nhớ
48. Không ai ăn cắp được
49. Không cần nóng giận
50. Không có bản ngã
51. Không động
52. Không phiền trách
53. Không sinh tâm ác đạo
54. Khuyến khích hành động đạo đức của mỗi cá nhân
55. Làm chủ tâm mình, chúng ta sẽ thấy hạnh phúc
56. Làm chủ tâm mình
57. Làm sạch môi trường trong tâm
58. Lòng người bất an
59. Lợi ích của tâm từ bi

60. Luyện tâm
61. Máu và sữa
62. Mâu thuẫn
63. Mục tiêu phá rồi được thành công
64. Niết bàn
65. Nỗ lực tu tập
66. Nội tâm
67. Nữ Lạt Ma
68. Ngài là hóa thân quan âm
69. Nhân duyên sinh phật giáo
70. Nhất thiết do tâm đạo
71. Nhớ tiếc Tây Tạng
72. Phát triển nội tâm
73. Phật giáo chủ trương cá nhân tạo tác
74. Quán chiếu
75. Quán chiếu trong hoàn cảnh căng thẳng
76. Quán chiếu về sân giận
77. Quán sát tâm
78. Quan tâm cho dân Tây Tạng
79. Quan tâm sự công bằng và chân lý
80. Quân bình
81. Sáng suốt
82. Sống với tâm xả
83. Sự bỏ quên nội tâm của chúng ta
84. Sự khiêm tốn của Mẹ Teresa
85. Sự quá lo lắng sẽ không giúp được gì
86. Sự tĩnh lặng là cội nguồn hạnh phúc
87. Sự thiếu cân xứng giữa vật chất và tu tập
88. Sự thông cảm
89. Sức mạnh của tâm lực
90. Tán thán pháp môn niệm Phật
91. Tánh phật
92. Tâm an lạc
93. Tâm bất an

94. Tâm có khả năng ngăn chặn sự khổ đau của thể xác
95. Tâm linh
96. Tâm linh & vật chất
97. Tâm lý & cảm xúc
98. Tâm lý cô đơn
99. Tâm tĩnh thức
100. Tâm thức vi tế
101. Tất cả do tâm đạo
102. Tinh thần quan trọng
103. Tình thương của các bồ tát
104. Toàn giác
105. Tối thượng là hạnh phúc tinh thần
106. Tu là gạt lọc tâm
107. Tu sĩ phật giáo
108. Tu tập
109. Tu tập phật giáo Tây Tạng
110. Tùy thuộc ý chí
111. Tự chuốc lấy buồn phiền
112. Tự tại
113. Tư tưởng xấu là kẻ thù của chúng ta
114. Tỳ phú vẫn chưa hạnh phúc
115. Tham là nguồn gốc của mọi tội ác
116. Theo lộ trình của cuộc đời
117. Thiền định
118. Thiền định tánh không
119. Thiền minh sát
120. Thủ phạm tạo điều bất an
121. Trại tù là chốn thiền môn
122. Tránh không hại người
123. Trí thông minh của con người
124. Văn tư tu
125. Vì sao bị bệnh tâm thần?
126. Vì sao căng thẳng?

- 127. Xin lỗi
- 128. Ý nghĩa báo ân phạt
- 129. Ý nghĩa chân thực

### Mục Lục Chương 6

#### QUAN ĐIỂM CỦA ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA VỀ

#### ĐỨC HẠNH, KHIÊM TỐN, ĐƠN GIẢN

- 1. Ăn chay
- 2. Bản chất con người
- 3. Bản tánh con người dịu dàng
- 4. Bản tính căn bản của chúng ta
- 5. Bị không chế bởi tâm ganh ghét
- 6. Biết đủ
- 7. Bình đẳng
- 8. Cảm hóa lòng người
- 9. Cầu nguyện hàng ngày
- 10. Chùa & triết lý của chúng ta
- 11. Cơ hội thực hành hạnh nhẫn nhục
- 12. Đàn kiến nhỏ
- 13. Dễ dàng khắc phục
- 14. Đối cảnh tỉnh thức
- 15. Đời sống mẫu mực
- 16. Đức hạnh hơn mình
- 17. Giá trị con người
- 18. Giữ tâm an lạc
- 19. Hành động tốt
- 20. Hạnh xuất thế
- 21. Hy vọng
- 22. Hy vọng và quyết tâm
- 23. Im lặng
- 24. Ít muốn biết đủ
- 25. Ít nhất đừng hại người

- 26. Kẻ thù không thể tiếp tục phá hoại
- 27. Khắc phục
- 28. Khiêm cung
- 29. Khiêm cung và tự hào
- 30. Khoan dung
- 31. Khoảng cách giữa lời nói và hành động
- 32. Không có thời gian để ước mơ
- 33. Không hại người
- 34. Không thích thất bại
- 35. Không từ bỏ hy vọng
- 36. Kiềm chế
- 37. Kiên nhẫn
- 38. Làm sao giảm bớt lo lắng
- 39. Lời Phật dạy thâm thúy
- 40. Lòng khoan dung và chịu đựng
- 41. Lòng vị tha
- 42. Luôn lạc quan
- 43. Luôn nhớ ân
- 44. Luôn tạo thiện cảm
- 45. Một nhà sư giản dị
- 46. Nét đẹp xuất thế
- 47. Nếu không có loài người?
- 48. Nghĩ đến người khác
- 49. Người bất hạnh
- 50. Nhẫn lỗi
- 51. Nhẫn nhịn
- 52. Nhẫn nhục giúp chúng ta có lòng từ bi
- 53. Nhẫn nhục giúp chúng ta giữ tâm an lạc
- 54. Nhẫn nhục và tỉnh tấn
- 55. Nhân tính
- 56. Nhiệt tình
- 57. Niềm tin
- 58. nỗ lực của nhiều cá nhân
- 59. Nói đôi chiều

60. Nụ cười
61. Nụ cười chân thật
62. Nụ cười vô tư
63. Phát nguyện đồng mãi
64. Phúc lợi cộng đồng
65. Phước đức của hạnh tu nhẫn nhục
66. Phương cách sát sanh
67. Sát sanh ngày càng nhiều
68. Sáu Ba la mật
69. Sự đồng cảm
70. Sử dụng tài năng của mình
71. Sự hợp lực của những con ong
72. Tâm bình
73. Tâm bình an
74. Tâm gương của con ong
75. Tâm hoan hỷ
76. Tâm hồn vị tha
77. Tha thứ
78. Tha thứ có lợi cho mình và người
79. Thần dược nhiệm màu
80. Thành thật và rộng mở
81. Thông minh
82. Thủ phạm tạo điều bất an
83. Tiền bạc & thế lực không thể giải quyết được
84. Tinh tấn thường xuyên
85. Tinh thần tự giác
86. Tinh thần tương thân
87. Tỉnh thức
88. Tỉnh thức giữa lợi & hại
89. Tính tương đối
90. Trách nhiệm chung
91. Tránh phiền toái
92. Tranh thủ thời gian
93. Tu sửa nội tâm

94. Tu tập
95. Tự tin & nỗ lực
96. Vũ khí bất bạo động
97. Ý nghĩa của bạo động và bất bạo động

## Mục Lục Chương 7

### QUAN ĐIỂM CỦA ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA VỀ TUỔI TRẺ, TÌNH YÊU, HÔN NHÂN, TÌNH BẠN

1. Ái kiến đại bi
2. Bạn & thù
3. Bạn bè
4. Bản chất giữa bạn & thù
5. Báo ân phật
6. Bắt đầu bằng trái tim rộng mở
7. Bình đẳng nhận tình thýõng
8. Bồ thí
9. Bồ thí pháp
10. Cách tránh bịnh tật
11. Chia sẻ
12. Chúng ta giống nhau
13. Chuyên hóa người khác
14. Có thể cải đổi
15. Con người vốn hiền lành
16. Cùng chia sẻ
17. Đại gia đình
18. Đại gia đình đang sống chung trên một hành tinh
19. Điều không lương thiện
20. Đồng tình luyện ái
21. Giá trị của kẻ thù
22. Giàu có
23. Hạn chế sanh đẻ

24. Hành động thiện luôn giúp chúng ta an lạc
25. Hành giả thuần thành
26. Hạnh phúc gia đình
27. Hãy nghĩ đến người khác
28. Hồ rộng cách biệt của thực tế
29. Hôn nhân
30. Hôn nhân và ái dục
31. Kẻ thù giúp chúng ta
32. Kết thêm bạn
33. Không ai thực sự là bạn hay thù
34. Không phụ thuộc ngoại giới
35. Không rơi vào cực đoan
36. Không thể cầu an
37. Làm sao học Phật
38. Làm thế nào gia đình an lạc?
39. Lòng vị tha dễ thu hút bạn bè
40. Luôn mang phúc lành đến cho họ
41. May mắn
42. Nền tảng của sự thành công
43. Ngoại tình
44. Nguồn gốc chủ yếu của thành công
45. Nguồn gốc của sự bất an
46. Người giàu lại nhiều đau khổ hơn người nghèo
47. Nụ cười
48. Nương tựa lẫn nhau
49. Phá thai
50. Phục vụ chúng sanh
51. Sân giận là kẻ thù của chúng ta
52. Sự chênh lệch giữa giàu & nghèo
53. Sự phung phí của người giàu
54. Sự quan trọng của người khác
55. Suy nghĩ và hành động
56. Suy nghĩ về điều mong cầu
57. Tâm hồn vị tha

58. Tấm lòng vị tha là tôn giáo chân chính
59. Tâm mê muội
60. Tâm thẳng bằng
61. Tâm yên tĩnh
62. Thành công
63. Thiên kiến
64. Thông điệp của tôi
65. Tiếng thơm
66. Tình ái nhiễm vợ chồng
67. Tình bạn chân thật
68. Tình thân hữu
69. Tình thân hữu của đại gia đình
70. Tình thương cần thiết
71. Tình thương đặt trên lý trí
72. Tình thương vẫn chiếm ưu thế
73. Toàn thiện
74. Trách nhiệm của thế hệ trẻ
75. Từ bi
76. Từ bi với kẻ thù của mình
77. Tuổi trẻ sự tìm kiếm hạnh phúc nơi thế giới vật chất là từ tâm
78. Vai trò phụ nữ
79. Vẽ đẹp bên trong hôn nhân
80. Xây dựng tình bạn

## **Mục Lục Chương 8**

### **QUAN ĐIỂM CỦA ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA VỀ TỪ BI, SÂN GIẬN**

1. Ái kiến đại bi
2. An bình trong tâm
3. Bạo lực

4. Biệt & Cộng nghiệp
5. Cách chinh phục mọi người
6. Chấp nhận
7. Chất liệu yêu thương
8. Chịu đựng
9. Chúng ta cần tình thương
10. Chúng ta là con người
11. Chuyên ác nghiệp
12. Cõi lòng rộng mở
13. Công nghiệp
14. Cục đơan
15. Dấu hiệu của sự yếu hèn
16. Đau khổ vì thiếu tình thương
17. Đi vào cảnh giới thấp hèn
18. Định nghĩa từ bi
19. Đối thù thành bạn
20. Động cơ cứu người
21. Đốt cháy rừng công đức
22. Đức hạnh của tôn giáo
23. Đức tính nhiệm màu
24. Đừng để mất tình thương
25. Ganh tỵ biến mất
26. Gây bất hạnh
27. Giận dữ
28. Hạnh phúc của mình và người
29. Hạt giống từ bi
30. Hậu quả của sân hận
31. Hiến tặng tình thương
32. Ích kỷ và sự hận thù
33. Kẻ thù là ân nhân
34. Kết quả của đức hạnh
35. Kết quả của từ bi
36. Không gây thù hận
37. Không nuôi dưỡng oán thù

38. Không sợ hãi
39. Không thể sống thiếu tình thương
40. Kiểm chế sự nóng giận
41. Kiếp trước
42. Lợi & hại
43. Lòng từ bi chân chánh
44. Lòng từ bi đích thực
45. Lòng từ bi giải quyết các cơn khủng hoảng
46. Lòng từ có điều kiện
47. Lòng từ vô lượng
48. Lửa sân đốt rừng công đức
49. Nên giận chính mình
50. Nền tảng tình thương
51. Nếu không có tình thương
52. Nghệ thuật của nụ cười
53. Nghĩ tới người khác làm mình giảm cơn đau
54. Nghiệp chân chánh
55. Nghiệp tích lũy
56. Ngôi nhà duy nhất
57. Người khác chính là mình
58. Nhân & quả
59. Nhận điều xấu
60. Nhận quả báo
61. Nhiều bạn
62. Nhờ bớt nóng giận
63. Nỗi đau khổ của các con thú
64. Nụ cười hỷ xả của lòng tình thương
65. Phát sanh từ nhận thức từ bi
66. Phước báu sống tại Hoa Hý
67. Quan tâm mỗi người
68. Quyền lực không mang đến niềm vui
69. Sân giận biến mất
70. Sân giận là vị thầy tâm linh
71. Sân hận

72. Sân hận là dấu hiệu của sự yếu hèn
73. Sống nhân hậu
74. Sự chấp ngã là nhà tù
75. Sứ giả hòa bình
76. Sự đau khổ của mình quá nhỏ
77. Sức cảm hóa
78. Sức mạnh của lòng từ bi
79. Tai hại của sân giận
80. Tâm hồn vị tha
81. Tâm nóng giận gây bất hạnh
82. Thâm tín nhân quả
83. Thiền định
84. Thiếu tình thương
85. Thử thách của người xưa
86. Thực hành Phật pháp
87. Thực hiện từ bi
88. Thương loài vật
89. Tình thương
90. Tình thương cần cho mỗi lứa tuổi
91. Tình thương chân thật
92. Tình thương hiện diện thì sự ghét bỏ vắng mặt
93. Tình thương là điều căn bản
94. Tình thương là món ăn tinh thần
95. Tình thương là nền tảng của sự tha thứ
96. Tình thương là tình cảm rất cao cả
97. Tình thương và lòng từ bi
98. Trách nhiệm
99. Tránh lửa để khỏi bị phỏng
100. Từ bi ảnh hưởng bạn bè
101. Từ bi hỷ xả
102. Từ bi hỷ xả của đức Phật
103. Từ bi không phải là xa xỉ phẩm
104. Từ bi là nhu cầu cần thiết
105. Từ bi sinh ra an lạc nội tâm

106. Từ bi trong tù đầy
107. Từ bi và lòng thương yêu
108. Vấn đề trung tâm của nhân loại
109. Vì sao an lạc?
110. Vô số kiếp
111. Vui lây

## Mục Lục Chương 9

### QUAN ĐIỂM CỦA ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA VỀ HẠNH PHÚC, ĐAU KHỔ, VÔ THƯỜNG, CHẾT

1. Ba nỗi khổ
2. Ba thời đều không
3. Bản chất con người
4. Bi trí
5. Biến hóa
6. Bình hoạn
7. Cái chết của một người giàu có và một con thú hoang đều giống nhau
8. Cận tử nghiệp
9. Cánh cửa hạnh phúc
10. Chấp nhận sự đau khổ
11. Chết
12. Chết là một người bạn gần nhất
13. Chết trẻ
14. Con người là không hoàn hảo
15. Con người thuần túy
16. Cuộc sống bận rộn
17. Danh xưng là tạm bợ
18. Đau khổ giúp cho bạn tỉnh thức
19. Điều ngạc nhiên ở nhân loại
20. Đời sống của con người là một nghệ thuật

21. Đứng đợi chết mới đi picnic
22. Gian khổ
23. Hai giấc mộng
24. Hạnh phúc
25. Hạnh phúc bên ngoài và bên trong
26. Hạnh phúc biến mất
27. Hạnh phúc khi vắng mặt khổ đau
28. Hạnh phúc không thể đến từ sự giận dữ
29. Hạnh phúc là sự trầm tĩnh của tâm
30. Hạnh phúc tinh thần
31. Hạnh phúc tùy thuộc tâm
32. Hãy quán tưởng cho mọi người
33. Ít muốn biết đủ
34. Khả năng của loài người
35. Khái niệm “ Không”
36. Không có ba thời
37. Không đánh mất nhân bản
38. Không thật
39. Không tránh khỏi cái chết
40. Kinh nghiệm khi chết
41. Làm lành
42. Liên quan hiện tại
43. Loài người phức tạp
44. Lòng tốt của con người ở cửa hiệu
45. Lửa luyện vàng
46. Mỗi người chết khác nhau
47. Mong cầu hạnh phúc
48. Mục đích cao thượng
49. Ngủ không yên
50. Người và vật giống nhau
51. Nhận thức sự đau khổ của con người
52. Nhiều loài muốn hạnh phúc
53. Nhờ có chúng sanh
54. Nỗi khổ của con người

55. Nương dựa
56. Phúc họa
57. Quán căn nguyên của chết
58. Quan điểm sợ chết của đông phương và tây phương
59. Quyền bình đẳng
60. Quyền làm người
61. Rỗng không
62. Số đông
63. Sống với nhau
64. Sự chết không tách rời sự sống
65. Sự hình thành thai nhi
66. Sự phụ thuộc lẫn nhau
67. Tái sinh thành phụ nữ
68. Tám quá trình chết
69. Thân người quý giá
70. Thế giới chúng ta
71. Thiếu số & đa số
72. Tiền bạc không mang lại hạnh phúc
73. Tìm hiểu mục đích của cuộc sống
74. Tính đồng nhất của con người
75. Trách nhiệm
76. Tuổi già
77. Vấn đề tồn vong của chúng ta
78. Vô thường
79. Xua tan vô minh

## PHƯƠNG DANH AN TỔNG

Nhóm vô danh quen Viên Vinh \$520, Trần Hải T \$20, Lê Bạch Tuyết \$10, Đồng Thuận \$10, Vô danh \$10, Diệu Uyên \$10, Trần Thanh \$20, Vô danh \$20, Chân Nguyên \$7, Diệu Đều \$10, Trí Lê \$20, Lê T Xuân Lan \$10, Diệp Nguyễn \$10, Như Khiết \$20, Lai Hinh \$10, Điền Ngọc \$10, Tâm Như \$20, Diệu Mỹ \$20, Diệu Quảng \$10, Nguyễn Sinh Ba \$100, Diệu Quý \$20, Diệu Thanh \$20, Tịnh Duyên \$10, Bạch T Vân (Tịnh Hồng) \$20, Cung Ty-thi & Duong Nguyen \$50, Đái Lan \$100, Nguyễn Văn \$20, Huỳnh T Nga \$50, Thanh Hong Phan \$20, Jimmy Huỳnh Lý \$100, Lu Tuấn Nguyễn \$20, Phương Lan \$20, Hảo Đỗ Nguyễn (Diệu Thiên) \$40, Nguyễn T Phương \$100, Trần T Tâm (Diệu Tịnh) \$50, Phan Kim Yên \$20, Minh Tràm T Nguyễn (Thiện Từ) \$70, Khanh P Tan (Tuệ Trí) \$50, Đỗ T Hồng Vân \$20, Diệu Đức & Tuyết Mai \$50, Gia đình Diệu Minh \$100, Gia đình Diệu Mỹ \$100, Diệu Thu \$100, Tân D Trần \$50, Be Nguyen & Dung Ly \$100, Nguyễn T Thanh Hiền \$40, Nguyen Luc & Ly Lan \$50, Tâm Đặng & Lan Trần \$200, Debbie Nguyen (Pd Tâm Duyên) \$50, Hoàng K Ngô \$50, Ngô Thị Phương \$50, Viên Hoa & Viên Bảo Đệ \$100, Dương Trường Loan \$50, Lâm Thị Sên \$50, David Dương \$25, Gia đình Đức Nguyễn và Diệu Hảo \$100, Gia đình Long Tài và Viên bảo Thanh \$50, Loan Thu N Ho \$20, Connie Hoa Huynh \$50, Hoa Ba Nguyen \$30, Jennifer Mai To \$50, Phyllis La \$100, Hien T Pham \$50, Viên Bảo Thoát \$100, Quang V Hoang \$30, Phan Vĩnh Thạnh (Minh Hành) \$100, Diệu Hòa, Minh Thông, Diệu Xuân và Diệu Nhân \$100, Trần Kim Hàm (Quảng Từ) \$200, Lâm Hữu Hồ, gia đình và thân hữu \$140, Tammy Anh Bui (Nguyễn Ân) \$100, Phyllip Ho \$50, Thanh Vo ( Diệu Thắng) \$100, Diệu hạnh \$100, Giác Thủy \$100, An Water \$20, Tiffany C Duong \$80, Mạch Yên Phương \$100, Le Van Tu \$50, Hạnh & Hoàng \$100, Hồ Hương Lộc (Nguyễn Minh) \$50, Đồng Từ Nhon Nguyễn \$200, Bạch Tuyết Mai \$30, Kỳ Lâm & Quyên Dương \$20, Đoàn Triều \$5, Thiện Tâm & Giác Liên \$200, Thạch Thao P Nguyen \$50, Kha X Nguyen \$40, Trinh Nguyen \$100, Johnny Doan \$50, Phạm Quốc Sùng & Lê T Huỳnh Hoa \$50.

## TỦ SÁCH BẢO ANH LẠC

1. *Bodhisattva and Sunyata in the Early and Developed Buddhist Traditions*, Delhi-7: Eastern Book Linkers, 1<sup>st</sup> print 2004, 2<sup>nd</sup> reprint 2005 & Vietnam Buddhist University: 3<sup>rd</sup> reprint.
2. *Bồ-tát và Tánh Không Trong Kinh Tạng Pali và Đại Thừa*, Thích Nữ Giới Hương, Delhi-7: Tủ Sách Bảo Anh Lạc, 2005; Tái bản lần hai, NXB Tổng Hợp Tp HCM, 2008.
3. *Ban Mai Xứ Ấn* (3 tập), Thích Nữ Giới Hương, Delhi-7: Tủ Sách Bảo Anh Lạc, 2005; và tái bản lần hai năm 2006; Tái bản lần ba, Nhà Xuất Bản Văn Hoá Sài Gòn, 2008.
4. *Vườn Nai – Chiếc Nồi Phật Giáo*, Thích Nữ Giới Hương, Delhi-7: Tủ Sách Bảo Anh Lạc, 2005; Tái bản lần hai, NXB Phương Đông, 2008.
5. *Xá Lợi Của Đức Phật*, Tham Weng Yew, Thích Nữ Giới Hương chuyển ngữ, Delhi-7: Tủ Sách Bảo Anh Lạc, 2005 và tái bản lần hai tại Delhi 2006; Tái bản lần ba, NXB Tổng Hợp Tp HCM, 2008.
6. *Quy Y Tam Bảo và Năm Giới*, Thích Nữ Giới Hương, Tủ Sách Bảo Anh Lạc, Wisconsin, USA, 2008.
7. *Vòng Luân Hồi*, Thích Nữ Giới Hương, NXB Phương Đông: Tủ Sách Bảo Anh Lạc, 2008.
8. *Hoa Tuyết Milwaukee*, Thích Nữ Giới Hương, NXB Văn Hoá Sài Gòn: Tủ Sách Bảo Anh Lạc, 2008.

9. *Luân Hồi trong Lăng Kính Lăng Nghiêm*, Thích Nữ Giới Hương, NXB Văn Hoá Sài Gòn: Tủ Sách Bảo Anh Lạc, 2008. Tái bản lần thứ 2, 2012.

10. *Nghi Thức Hộ Niệm Cầu Siêu*, Thích Nữ Giới Hương biên soạn, Delhi-7: Eastern Book Linkers, 2008.

11. *Sen Nở Nơi Chón Tử Tù*, Nhiều tác giả, Thích Nữ Giới Hương chuyển ngữ, NXB Văn Hoá Sài Gòn: Tủ Sách Bảo Anh Lạc, 2010.

12. *Nữ Tu và Tù Nhân Hoa Kỳ*, (2 tập), Thích Nữ Giới Hương, NXB Văn Hoá Sài Gòn: Tủ Sách Bảo Anh Lạc, 2010; tái bản lần 2 năm 2011.

13. *Nếp Sống Tỉnh Thức của Đức Đạt Lai Lạt Ma Thứ XIV*: (2 tập), Thích Nữ Giới Hương, NXB Hồng Đức: Tủ Sách Bảo Anh Lạc, năm 2012.

14. *A-Hàm: Mưa pháp chuyển hóa phiền não*, (2 tập), Thích Nữ Giới Hương, NXB Hồng Đức: Tủ Sách Bảo Anh Lạc, năm 2012.

# NẾP SỐNG TỈNH THỨC

Tập 2

**Thích nữ Giới Hương**

---

*Chịu trách nhiệm xuất bản:*

**BÙI VIỆT BẮC**

*Biên tập:* **Thế Vinh**

*Sửa bản in:* **Quỳnh Trang**

*Bìa & Trình bày:* **Quảng Tâm**

**NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC**

A2 - 261 Thụy Khuê - Tây Hồ - Hà Nội

ĐT: 08044806 - Fax: 08043538

---

In lần thứ nhất 1000 quyển, khổ 14.5x20.5 cm, tại Xí nghiệp In Fahasa, 774 Trường Chinh, Tân Bình, TP.HCM.

Giấy phép xuất bản số: 321-2012/CXB/18-08/ HĐ, cấp ngày 22 tháng 03 năm 2012. In xong và nộp lưu chiểu tháng 05 năm 2012.

