

CON ĐƯỜNG ĐẾN TĨNH LẶNG

-Tuệ Giác Hằng Ngày-

HIS HOLINESS THE DALAI LAMA

Nguyên tác: The Path To Tranquility - Biên soạn: Renuka Singh -Chuyển ngữ: Tuệ Uyển

LỜI TỰA

Như những con người, tất cả chúng ta muốn an lạc hạnh phúc và tránh buồn rầu đau khổ. Trong kinh nghiệm hạn hẹp của mình, nếu chúng ta đạt đến điều này, giá trị bao la của nó có thể phát triển và duy trì một tình trạng tích cực của tâm thức. Trong truyền thống Phật Giáo mà chúng tôi là một thành viên, một trong những ý nghĩa ảnh hưởng để làm điều này là việc gắn liền với thiền định. Mặc dù thiền định có thể đôi khi có nghĩa ngồi trong một vị thế đặc biệt và tĩnh lặng tâm tư, nó có thể cũng bao gồm việc tiếp tục thực tập tâm thức chính chúng ta quen với những tư tưởng tích cực. Điều này là ý nghĩa tại sao chúng ta thường xuyên đọc và tụng những kinh điển và nguyện cầu. Chúng tôi đã tìm thấy một sự cảm hứng trải qua hàng năm từ một tác phẩm ngắn gọi là “Tám đề mục luyện tâm”. Trong ấy chứa đựng nhiều lời hướng dẫn hữu ích, cố vấn chúng ta luôn luôn quan tâm đến những người khác như quan trọng hơn chính chúng ta, để đối diện và đối lập với những cảm xúc phiền não quấy rầy gây nguy hiểm cho sự hòa bình của tâm thức chúng ta, và để ban tặng bất cứ lợi ích nào phát sinh đến những người khác trong khi gánh lên vai bất cứ những khó khăn nào xảy ra trên chính chúng ta.

Quyển sách này chứa đựng những đoạn trích dẫn hàng ngày lựa chọn từ những bài viết và phát hành của chính chúng tôi. Chúng tôi khiêm tốn nguyện cầu rằng những độc giả có thể tìm thấy một ít sự cảm hứng trong những từ ngữ này để phát triển, cải thiện sự an bình nồng ấm trong tâm đấy là chìa khóa đến hạnh phúc bền lâu.

His Holiness the Dalai Lama

26-02-1998

CON ĐƯỜNG ĐẾN TĨNH LẶNG

- Tuệ Giác Hằng Ngày -

Tháng Giêng

NGÀY MỘT THÁNG GIÊNG

Tôi yêu mến những người bạn hiền (nam và nữ). Tôi muốn có thêm những người bạn tốt. Tôi thích mỉm cười. Đây là một sự thật. Làm thế nào để biểu lộ ra một nụ cười? Có nhiều loại mỉm cười. Một vài nụ cười là mỉa mai châm biếm. Có những nụ cười là giả tạo – nụ cười xã giao. Những nụ cười này không sản sinh sự hài lòng, nhưng đúng hơn là sợ hãi và nghi ngờ. Tuy thế, một nụ cười chân thành ban cho chúng ta hy vọng, tươi mát, và sáng khoái.

Nếu chúng ta muốn một nụ cười chân thành, thế thì trước nhất chúng ta phải xây dựng nền tảng cho một nụ cười phát sinh.

THÁNG GIÊNG, NGÀY MÔNG HAI

Nếu bạn lo sợ vì những đau đớn hay khổ sở, bạn nên kiểm chứng lại không biết có bất cứ điều bạn có thể làm về việc ấy. Nếu bạn có giải pháp, thì không cần thiết phải lo lắng về nó; nếu bạn không thể làm bất cứ điều gì hơn, thế thì không cần thiết phải lo lắng, vì lo lắng cũng không giải quyết được gì.

THÁNG GIÊNG, NGÀY MÔNG BA

Hãy cảnh giác với mỗi một khuyết điểm trong chính tự thân lợi ích hơn là chú ý đến hàng nghìn nhược điểm ở những kẻ khác. Thay vì nói về những việc xấu của người khác trong những phương thức sẽ gây nên sự hiềm khích và bất ổn, chúng ta nên thực tập một nhận thức trong sạch hơn về họ, và khi nói về những người khác, hãy nói về những phẩm chất tốt đẹp của họ.

Nếu bạn tìm thấy chính mình phỉ báng, vu khống, hay nói xấu kẻ khác, trước nhất hãy tưởng tượng rằng miệng của bạn đầy áp phan. Nó sẽ khá đủ để xua tan thói quen của bạn một cách nhanh chóng.

THÁNG GIÊNG, NGÀY MÔNG BÓN

Nếu bạn tỉnh thức về cái chết, nó sẽ không đến như một sự bất ngờ - bạn sẽ không lo lắng bản khoản. Bạn sẽ cảm thấy rằng nó chỉ đơn thuần như sự thay đổi áo quần của bạn. Kết quả là, tại thời điểm ấy bạn sẽ có thể duy trì sự tĩnh lặng tâm linh của bạn.

THÁNG GIÊNG, NGÀY MÔNG NĂM

Hãy nuôi dưỡng sự tỉnh thức nội tại, quán xét nội tâm, và suy luận sáng suốt có hiệu quả hơn là thiên định và cầu nguyện.

THÁNG GIÊNG, NGÀY MÔNG SÁU

Ngay từ thời khắc sinh ra, chúng ta được sự săn sóc ân cần của cha mẹ chúng ta và rồi thì sau này trong cuộc đời của chúng ta khi chúng ta bị làm khổ bởi bệnh hoạn và tuổi già, một lần nữa chúng ta lại lệ thuộc vào sự tử tế của những người khác.

Vì từ lúc khởi đầu đến kết thúc của đời sống chúng ta quá lệ thuộc vào sự thân ái của những người khác, làm thế nào trong quãng đời của mình chúng ta lại hờ hững sự ân cần đến những người khác?

THÁNG GIÊNG, NGÀY MÔNG BẢY

Sự nghiên cứu và phát triển khoa học nên hoạt động cùng với sự tìm hiểu và khuếch trương thiền học vì cả hai cùng quan tâm đến những đối tượng tương tự. Khoa học hành động qua thể nghiệm bằng những dụng cụ và thiền học qua kinh nghiệm nội tại và thiên định.

Nên làm một sự phân biệt rõ rệt giữa những gì không thể khám phá qua khoa học và những được tìm thấy là không hiện hữu qua khoa học. Những gì khoa học tìm thấy là không tồn tại, chúng ta phải chấp nhận như không tồn tại; nhưng điều gì khoa học đơn thuần hiện không khám phá là một vấn đề khác biệt một cách hoàn toàn ... Nó quá rõ ràng là có nhiều, quá nhiều những sự kiện huyền bí.

THÁNG GIÊNG, NGÀY MÔNG TÁM

Tất cả những tín ngưỡng tôn giáo khác nhau, mặc dù những sự khác biệt về triết lý, có một đối tượng tương tự. Mọi tôn giáo nhấn mạnh sự tiến bộ của nhân loại, tình thương yêu, tôn trọng những người khác, chia sẻ khổ đau của những kẻ khác. Trên những dòng này mỗi tôn giáo không nhiều thì ít có cùng quan điểm và cùng mục tiêu.

THÁNG GIÊNG, NGÀY MÔNG CHÍN

Một cách vật lý, bạn là một con người, nhưng theo tinh thần mà nói, bạn chưa hoàn toàn. Điều ấy chỉ ra rằng chúng ta có hình thể vật lý của con người này, chúng ta phải bảo dưỡng khả năng tinh thần của chúng ta để phân xét. Vì điều đó, chúng ta không thể mang ra bảo hiểm; công ty bảo hiểm vốn ở trong: kỷ cương tự thân, tỉnh thức tự tâm, và một sự nhận thức rõ ràng về sự bất lợi của giận hờn căm tức và sự tích cực của tử tế ân cần.

THÁNG GIÊNG, NGÀY MÔNG MƯỜI

Trong trường hợp của một cá nhân hay một con người như tự thân chúng tôi, sự thực hành từ bi yêu thương và tôn giáo tương hợp với nhau. Nhưng những cá nhân khác, không tôn giáo, có thể thực tập mang tính chất tâm linh mà không nhất thiết phải là một thành viên tôn giáo. Vì vậy, một người thế tục, một người không tôn giáo có thể sống tinh thần tâm linh.

Từ bi yêu thương là đòi hỏi cho mọi người thực hành, và nếu chúng tôi là một nhà độc tài chúng tôi sẽ ra lệnh cho mọi người phải làm như thế.

THÁNG GIÊNG, NGÀY MƯỜI MỘT

Chúng tôi nghĩ rằng tất cả những hệ thống tôn giáo, tư tưởng, kinh tế, và chính trị là do nhân loại tạo nên. Vì chúng là do con người tạo nên, chúng phải liên hệ với cảm xúc của loài người và tâm linh con người. Nếu chúng được thực tập với cảm giác con người, chúng đầy dẫy những cảm hứng nhân tính căn bản. Những tôn giáo và tư tưởng khác nhau có ý nghĩa vì con người và chứ không đối kháng với loài người.

THÁNG GIÊNG, NGÀY MƯỜI HAI

Tiến trình vật chất đơn thuần không đủ để thực hiện một ý tưởng xã hội. Ngay trong những quốc gia nơi mà những tiến trình ngoại tại rộng lớn đã được tiến hành, những vấn đề tinh thần cũng đã gia tăng. Không có một tổng số nào của luật lệ được ban hành hay cưỡng bức có thể hoàn thành sự cát tường tốt đẹp của xã hội, vì điều này tùy thuộc vào thái độ nội tại của những con người tạo nên nó. Vì thế, việc cải thiện tinh thần, trong sự hòa hiệp với việc phát triển vật chất, là rất quan trọng.

THÁNG GIÊNG, NGÀY MƯỜI BA

Sự cải thiện trình độ tâm linh của nhân loại chưa hoàn toàn. Ngay cả trong ý nghĩa thông thường, bên trong tình trạng nội tại của chúng ta vẫn còn nhiều thứ để khám phá. Điều này không việc gì đến ý tưởng tôn giáo; đây là vấn đề tâm linh. Bộ phận nào đấy về năng lực của não bộ có thể được sử dụng hoàn toàn đầy đủ chỉ qua thiền định thâm sâu. Nhưng trong khi ấy, những thứ khác có thể được khám phá trong những cách thông thường. Vì vậy từ quan điểm ấy, có thể nói là nhân loại chưa hoàn chỉnh.

THÁNG GIÊNG, NGÀY MƯỜI BỐN

Đôi khi người đầy tạo nên một ấn tượng sôi nổi bằng việc nói những gì đấy, và thỉnh thoảng ai đấy tạo nên một ấn tượng nổi bật bằng việc duy trì sự im lặng.

THÁNG GIÊNG, NGÀY MƯỜI LĂM

Tất cả những sinh vật bắt đầu từ những côn trùng, mong muốn hạnh phúc an lạc và không muốn buồn rầu đau khổ. Tuy thế, chúng ta chỉ là một, trái lại những thứ khác là vô lượng vô biên. Vì vậy, điều ấy có thể được quyết định một cách rõ ràng rằng những kẻ khác đạt được hạnh phúc an lạc là quan trọng hơn chỉ riêng mình mà thôi.

THÁNG GIÊNG, NGÀY MƯỜI SÁU

Nếu trong tình trạng mơ ngủ chúng ta trực tiếp điều khiển sự tỉnh thức và sự tập trung của mình đến cổ họng, điều này sẽ làm cho giấc mơ của chúng ta rõ ràng hơn. Trái lại nếu chúng ta điều khiển sự tỉnh giác của chúng ta đến trái tim, thế thì nó sẽ làm cho giấc ngủ của chúng ta sâu hơn. Vì vậy đây là một viên thuốc ngủ quán tưởng.

THÁNG GIÊNG, NGÀY MƯỜI BẢY

Thật là xây dựng nhiều hơn nếu người ta cố gắng để thấu hiểu những kẻ thù tưởng tượng của họ. Học hỏi để tha thứ thì hữu ích hơn nhiều nếu chỉ đơn thuần lượm một viên đá và ném vào một đối tượng giận hờn của ai đấy, nó càng lợi ích hơn khi sự khiêu khích lên đến cực điểm. Vì dưới một nghịch cảnh vô vàn ở đấy tồn tại một khả năng phi thường để hành động tốt đẹp, cả cho tự thân lẫn cho những người khác.

THÁNG GIÊNG, NGÀY MƯỜI TÁM

Để phát triển kiên nhẫn, chúng ta cần ai đấy, người sẽ làm tổn thương mình tận cùng. Những người như vậy cho chúng ta cơ hội thật sự để thực hành bao dung. Họ thử thách sức mạnh nội tại của chúng ta trong một phương thức mà ngay cả bậc đạo sư của chúng ta cũng không thể làm. Về cơ bản, kiên nhẫn bảo vệ chúng ta chống lại sự chán nản ngã lòng.

THÁNG GIÊNG, NGÀY MƯỜI CHÍN

Cho dù ở những nơi xa xôi hay trong những thành phố dân cư náo nhiệt, chúng ta hoạt động và vật lộn vì những mục tiêu cơ bản giống nhau. Trong khi làm như thế, chúng ta thất bại để nhận thức rằng thật quan trọng để tuân thủ những phương pháp đúng đắn trong việc đạt đến mục tiêu của chúng ta – vì phương pháp là tất cả sự quan trọng.

THÁNG GIÊNG, NGÀY HAI MƯỜI

Khi một hành vi lỗi lầm đã được thực hiện, sau khi học được rằng điều ấy là sai sót người ta có thể tiến hành sự phơi bày việc lỗi lầm ấy (trong sự hiện hữu thực tế hay những đáng thánh thần quán tưởng) và phát triển một ý định không làm hành động đó lần nữa trong tương lai. Điều này hạn chế bớt sức mạnh của hành vi tai hại.

THÁNG GIÊNG, NGÀY HAI MƯỜI MỐT

Trên căn bản của hành vi ngoại tại, thật khó khăn để phân biệt hoặc một hành vi là bạo động hay không bạo động. Một cách cơ bản nó tùy thuộc vào động cơ núp sau hành động.

Nếu động cơ là tiêu cực, mặc dù những sự xuất hiện bên ngoài có thể rất êm ái dịu dàng, trong một ý nghĩa sâu xa hành vi ấy rất bạo động. Ngược lại, những hành động và ngôn ngữ khắc nghiệt được thực hiện với động cơ tích cực chân thành, về bản chất là bất bạo động.

Nói cách khác, bạo động là một năng lực tàn phá. Bất bạo động là xây dựng.

THÁNG GIÊNG, NGÀY HAI MƯỜI HAI

Tôi nói với thế hệ chúng tôi rằng chúng ta sinh ra trong thời điểm đen tối nhất trong lịch sử lâu dài của chúng ta. Có một sự thử thách lớn và nó rất bất hạnh. Nhưng nếu có một sự thử thách thế thì có một cơ hội để đối diện nó, một cơ hội để chứng tỏ ý chí của chúng ta và sự quyết định của chúng ta. Vì thế từ quan điểm này, chúng tôi nghĩ rằng thế hệ chúng ta là may mắn.

THÁNG GIÊNG, NGÀY HAI MƯỜI BA

Để phát triển sự cống hiến chân thành, chúng ta phải biết ý nghĩa của những lời giáo huấn. Sự nhấn mạnh chính yếu trong Đạo Phật là để chuyển hóa tâm thức, và sự chuyển hóa tùy thuộc vào thiền định. Để thiền tập một cách đúng đắn chúng ta phải có kiến thức, và cũng như những cộng đồng, phải được nâng cao qua kiến thức.

THÁNG GIÊNG, NGÀY HAI MƯỜI BỐN

Tử tế, ân cần, và thân ái là chìa khóa cho an bình và hòa hiệp trong đời sống gia đình. Các gia đình lưu vong phải giáo dục con cháu của họ. Ông, bà, cha, mẹ phải là những vị thầy đầu tiên của chúng.

THÁNG GIÊNG, NGÀY HAI MƯỜI LĂM

Một cây đơm hoa kết trái trở nên trơ cành trụi lá vào mùa thu. Sự xinh đẹp đổi thay thành sự xấu xí, trẻ trung thành già lão, và lỗi lầm thành đạo đức. Sự việc không duy trì giống nhau mãi và không có điều gì thật sự tồn tại. Vì thế, biểu hiện và trống không tồn tại đồng thời (xảy ra cùng một lúc).

THÁNG GIÊNG, NGÀY HAI MƯỜI SÁU

Quả quyết, can đảm, và tự tin là nhân tố chìa khóa cho thành công. Dù đây là những khó khăn trở ngại, nếu chúng ta có quyết định kiên cố vững vàng, chúng ta có thể vượt qua chúng. Bất cứ trong tình trạng nào, chúng ta cũng nên duy trì sự khiêm tốn, nhún nhường và không kiêu căng tự hào.

THÁNG GIÊNG, NGÀY HAI MƯỜI BẢY

Chúng ta khó có thể kêu gọi một người hành khát một chướng ngại hành động rộng lượng hào phóng.

THÁNG GIÊNG, NGÀY HAI MƯƠI TÁM

Chỉ đơn giản nguyện cầu thì không có sự hỗ trợ giá trị thực tế gì đáng kể, ngay cả là hào huyền: nó không làm gia tăng sự may mắn tốt lành cho người ta, nó cũng không làm cho người ta sống lâu thêm. Nếu niềm vui thích là tất cả những gì người ta muốn, người ta cũng có thể dùng thuốc kích thích. Tuy vậy, nhiều người đầu tư nhiều tiền của và ngay cả lừa dối thân hữu của họ để giành ưu thế trong địa vị xã hội. Điều này hoàn toàn ngu xuẩn. Địa vị và tiếng tăm của họ không thật sự giúp ích gì nhiều trong đời sống này, và chẳng có ích gì cho những đời sống tương lai. Không có điểm nào trong việc hạnh phúc vui tươi nếu chúng ta nổi tiếng, hay không vui mừng an lạc bởi vì người ta nói xấu về chúng ta.

THÁNG GIÊNG, NGÀY HAI MƯƠI CHÍN

Nếu muốn biết chúng ta đã làm gì trong quá khứ, hãy nhìn thân thể chúng ta bây giờ; nếu muốn biết những gì sẽ xảy ra cho chúng ta trong tương lai, hãy xem những gì đang diễn ra trong tâm chúng ta bây giờ.

THÁNG GIÊNG, NGÀY BA MƯƠI

Tôn giáo liên hệ đến những phương pháp thực hành và chế độ đưa đến sự nhận thức tĩnh lặng, giới điều, hoan hỷ không vướng mắc, và tự kiểm soát. Nó nên được quán chiếu, một cách thông thường thông qua sự thiếu kiểm soát thân, miệng, và ý mà tất cả những điều kiện tai hại và vô nguyên tắc được tạo nên. Vì vậy, một cách tất nhiên quan trọng căn bản là nó bao hàm sự bình ổn, rèn luyện, và thuần hóa những hành vi thân thể, tinh thần, và lời nói.

Tóm lại, điều căn bản thiết yếu trước nhất là điều chỉnh, vô hiệu hóa, và chấm dứt tất cả những sai lầm về thân thể, tiếp theo đây là lời nói.

THÁNG GIÊNG, NGÀY BA MƯƠI MỘT

Những chính trị gia thật sự cần tôn giáo hơn là một nhà tu ở nơi ẩn dật. Nếu một nhà ẩn tu làm những hành động với động cơ tị hại, người ấy không làm tổn hại ai khác ngoài bản thân. Nhưng nếu ai đấy có thể ảnh hưởng trực tiếp đến toàn thể xã hội hành động với động cơ tị hại, độc ác hay xấu xa, thế thì cả một khối lượng lớn nhân quần sẽ bị ảnh hưởng bất lợi hay khổ đau.

CON ĐƯỜNG ĐẾN TĨNH LẶNG

-Tuệ Giác Hằng Ngày-

-Tháng Hai-

HIS HOLINESS THE DALAI LAMA

Nguyên tác: The Path To Tranquility

Biên soạn: Renuka Singh

Chuyển ngữ: Tuệ Uyển

THÁNG HAI, NGÀY MỒNG MỘT

Viễn ly thế gian có nghĩa là từ bỏ sự vướng mắc của chúng ta với thế giới (vô thường, trần gian, hay luân hồi - mục tiêu tuyệt hảo nhất là đạt đến sự tự tại với nó, tức là vô ngã hoàn toàn). Nó không có nghĩa là chúng ta cách ly tự chính bản thân mình với nó. Mục tiêu đúng đắn chính yếu của giáo nghĩa Đạo Phật là để phụng sự những kẻ khác. Để phục vụ kẻ khác chúng ta phải duy trì sự liên hệ với cuộc sống, với xã hội. Chúng ta không nên cô lập chính mình với những con người còn lại.

THÁNG HAI, NGÀY MÔNG HAI

Sự hài lòng mãn nguyện và hạnh phúc an lạc của con người phải đến căn bản từ trong tâm thức chính mỗi chúng ta. Thật là sai lầm để mong đợi những sự thỏa mãn tận cùng nào đấy đến từ tiền bạc hay từ máy điện toán.

THÁNG HAI, NGÀY MÔNG BA

Theo sự thực hành Phật Giáo, một cách cơ bản có ba trình độ hay ba bước. Trình độ đầu tiên là giảm thiểu sự vướng bận đối với đời sống. Trình độ thứ hai là loại trừ tham ái và dính mắc với cõi luân hồi này. Rồi thì trong trình độ thứ ba, tự yêu mến hay ngã ái được trừ bỏ. Như một kết quả của sự thực hành nghiêm cẩn này chúng ta cảm nhận có một khả năng chấm dứt phiền não: đấy là Niết Bàn.

THÁNG HAI, NGÀY MÔNG BỐN

Từ bi yêu thương thật sự không chỉ là một sự đáp ứng cảm xúc nhưng là một tấm lòng kiên định khởi lên từ lý trí. Do vậy, một thái độ từ bi yêu thương chân chính đối với những người khác không thay đổi ngay cả nếu họ cư xử một cách tiêu cực. Qua lòng vị tha rộng rãi, chúng ta phát triển một cảm giác trách nhiệm vì những người khác: một nguyện ước để giúp người khác hành động tích cực vượt qua những chướng nạn của họ.

THÁNG HAI, NGÀY MÔNG NĂM

Vì khám phá tính bản nhiên chân thật của một người, chúng tôi nghĩ người ấy nên cố gắng hành động tinh thoảng, với tịch tĩnh và thư giãn, để suy tư trong thâm tâm, và điều nghiên về thế giới nội tại. Điều ấy có thể hỗ trợ. Thế thì khi một người nào đấy bị liên lụy quá nhiều với thù ghét hay vướng mắc, nếu có thời gian hay có thể ngay tại thời điểm ấy, chỉ cố nhìn vào nội tâm và hỏi: “Vướng mắc là gì? Điều gì là tính tự nhiên của giận dữ?”

THÁNG HAI, NGÀY MÔNG SÁU

Khổ đau tăng trưởng sức mạnh nội tại của chúng ta. Cũng thế, nguyện ước vì khổ đau làm đau khổ biến mất.

THÁNG HAI, NGÀY MÔNG BẢY

Nếu căn bản tự nhiên của con người là hung hăng gây hấn, chúng ta đã được sinh ra với móng vuốt và hàm răng to lớn của thú vật – nhưng móng và răng chúng ta rất ngắn, rất xinh, rất yếu! Điều ấy có nghĩa là chúng ta không được trang bị để là những chủng loại hung hăng. Ngay cả kích thước của miệng chúng ta thì rất nhỏ. Vì thế, chúng tôi nghĩ căn bản tự nhiên của con người phải là hiền lành.

THÁNG HAI, NGÀY MÔNG TÁM

Trong thời gian thụ thai, ngay cả thân thể vật chất trên điều mà tự bản thân mình theo thói thường căn bản – noãn châu và tinh trùng – thuộc những ai khác (cha mẹ) chúng ta vẫn có thể nói rằng nó cũng thuộc phần của mình. Thân thể đến từ ai khác, nhưng chẳng bao lâu khi ý thức thể nhập vào, đấy là thân thể một người mới, phôi thai, bào thai hay bất cứ gì chúng ta muốn gọi nó, mặc dù trước khi đó nó không phải. Do vậy, sự hình thành thân thể của bào thai đến từ hai người khác nhau; nhưng chẳng bao lâu khi ý thức nhập vào hỗn hợp tế bào, tế bào ấy bây giờ thuộc quyền sở hữu của ý thức.

THÁNG HAI, NGÀY MÔNG CHÍN

Cho đến khi nào chúng ta chưa hoàn toàn giác ngộ luôn luôn có một sự cản trở nội tại đến sự hiểu biết điều ấy sẽ làm cho hành động giúp đỡ của chúng ta đến những người khác không hoàn toàn.

THÁNG HAI, NGÀY MÔNG MƯỜI

Trong 5,7 tỉ người, thế hệ già hơn, bao gồm cá nhân chúng tôi, đã chuẩn bị sẵn sàng để nói lời giả biệt với thế giới này. Thế hệ trẻ hơn phải nhận lấy trọng trách cho tương lai. Vì vậy, xin hãy nhận thức trách nhiệm của mình, hãy nhớ khả năng của mình, và hãy có sự tự tin. Hãy có một tâm tư cởi mở và một nhận thức thận trọng cùng bốn phận. Sự tươi mát và sức mạnh của tuổi trẻ không nên phai nhạt. Quý vị phải giữ nhiệt tình hăng hái này.

THÁNG HAI, NGÀY MƯỜI MỘT

Sự lười biếng sẽ làm dừng lại tiến trình trong sự thực hành tâm linh của chúng ta. Chúng ta có thể bị đánh lừa bởi ba loại lười biếng:

- 1- Sự lười biếng của biếng nhác, đây là sự ao ước để trì hoãn chậm lại.
- 2- Sự lười biếng của tính chất yếu kém, đây là sự nghi ngờ khả năng của chúng ta.
- 3- Sự lười biếng đó là dính mắc vào những hành động tiêu cực, hay đặt sự rảnh sức quá nhiều vào trong hành vi không đạo đức.

THÁNG HAI, NGÀY MƯỜI HAI

Một cách lý tưởng mà nói, chúng ta nên có một thái độ sống thật can đảm và mạnh mẽ, nhưng không phải khoe khoang và phô trương thái quá về nó. Rồi thì, trong những lúc cần đến, chúng ta nên đáp ứng đến những duyên sự và chiến đấu một cách can trường cho những gì chính đáng.

THÁNG HAI, NGÀY MƯỜI BA

Một vài người, duyên dáng và hấp dẫn, cường tráng và khỏe mạnh, ngẫu nhiên yếu mạng. Họ là những bậc thầy nguy trang trong giá trị giáo huấn chúng ta về vô thường.

THÁNG HAI, NGÀY MƯỜI BỐN

Chúng ta thực tập nhiều loại thiền định khác nhau trong tình trạng mơ ngủ. Khả năng của những loại thực tập như thế là tại một trình độ nào đấy chúng ta có thể phân ly toàn bộ những tình trạng của ý thức với toàn bộ tình trạng của thân thể, và đạt đến một trình độ tinh tế hơn của thân và tâm. Ví dụ, chúng ta có thể tách biệt tâm với thân của chúng ta trong khi ngủ và làm một số việc mà chúng ta không thể làm trong thân thể thông thường. Tuy thế, chúng ta có thể không nhận được đền trả trong vấn đề này!

THÁNG HAI, NGÀY MƯỜI LĂM

Tình trạng của tâm thức chúng ta đóng một vai trò trọng yếu trong kinh nghiệm hằng ngày cũng như sự cát tường của thân thể và tinh thần. Nếu chúng ta có một tâm thức tịch tĩnh và kiên cố, điều này ảnh hưởng đến thái độ và phẩm cách cư xử trong mối quan hệ với những người khác. Nói cách khác, nếu chúng ta duy trì tâm thức trong tình trạng bình hòa và tĩnh lặng, thì những điều kiện ngoại tại chung quanh chỉ có thể quấy rầy chúng ta trong một giới hạn nào đấy mà thôi.

THÁNG HAI, NGÀY MƯỜI SÁU

Hầu hết tất cả chúng ta đón nhận những bài học đầu tiên trong cuộc sống yên bình từ những bà mẹ của chúng ta, bởi vì sự cần thiết của tình thương yêu là nền tảng chính yếu cho sự tồn tại của nhân loại. Từ giai đoạn ban sơ của sự lớn lên, chúng ta hoàn toàn lệ thuộc vào sự chăm sóc của bà mẹ và thật quan trọng cho chúng ta đấy là sự biểu lộ tình thương yêu của bà ta. Nếu trẻ con không được đón nhận những tình cảm thích đáng, sau này trong cuộc đời chúng sẽ thường khó khăn biểu lộ tình thương yêu đến kẻ khác.

THÁNG HAI, NGÀY MƯỜI BẢY

Nếu những đối tượng và con người gợi lên sự vướng mắc trong chúng ta, chúng ta không thấu hiểu bản chất tự nhiên của hiện tượng. Chúng ta chỉ có thể trở nên vô tư, không vướng mắc bằng việc nhận thức rõ bản chất chân thật tự nhiên của những sự, những vật.

THÁNG HAI, NGÀY MƯỜI TÁM

Đây là một tuyên ngôn phổ biến về y dược Tây Tạng. Sinh lý học nhân loại được nói trong ba dạng thức của ba thể dịch: gió, mật, và đờm dãi. Những sự nhiễu loạn này đến từ đâu? Sự mất cân bằng gió, mật, và đờm dãi xảy ra tương ứng với từng thứ từ “ba loại chất độc” hay những nỗi khổ sở tinh thần chính, ấy là: vướng mắc, giận dữ, và si mê.

THÁNG HAI, NGÀY MƯỜI CHÍN

Cả ràng buộc và tự do chân chính tùy thuộc trên những tình trạng khác nhau của tâm thức trong sáng. Trạng thái mà những thiền giả cố gắng để thâm nhập qua việc thực hành những kỹ thuật thiền định khác nhau là một trong những điều căn bản tự nhiên này của tâm hoàn toàn biểu lộ tất cả những khả năng tích cực của nó.

THÁNG HAI, NGÀY HAI MƯƠI

Mỗi hành động cao quý gặp mặt với những vấn đề khó khăn và những chướng ngại. Thật là quan trọng để kiểm soát mục tiêu của chúng ta và động cơ một cách thấu đáo. Chúng ta nên thật chân thật, trung thực, và có lý trí. Hành động của chúng ta nên tốt đẹp cho những người khác cũng như cho chính mình.

Một mục tiêu tích cực được lựa chọn, chúng ta nên quyết tâm theo đuổi nó cho đến cùng. Ngay cả nếu nó không đạt được, ít nhất sẽ không có sự hối tiếc.

THÁNG HAI, NGÀY HAI MƯƠI MỐT

Mọi thứ đều có giới hạn của nó. Tiêu thụ quá nhiều hay nỗ lực để làm ra tiền đều không tốt. Chẳng thứ nào nên thỏa mãn quá nhiều. Theo nguyên tắc, sự mãn nguyện nên được theo đuổi, nhưng thỏa mãn thuần túy là gần như tự sát.

THÁNG HAI, NGÀY HAI MƯƠI HAI

Điều gì làm chúng ta bực tức, trước nhất đấy là nguyện ước chúng ta không thỏa mãn. Nhưng cứ mãi khó chịu thì không làm gì giúp cho đầy đủ những nguyện vọng ấy. Vì thế chúng ta không thỏa mãn ước vọng của chúng ta cũng không tìm kiếm lại sự hân hoan của mình.

Tình trạng lung tung này, từ chỗ giận dữ có thể lớn mạnh, là nguy hiểm nhất. Chúng ta nên cố gắng chẳng bao giờ để cơ cấu hoan hỉ vui tươi của tâm hồn bị bối rối. Cho dù chúng ta bị khổ đau ngay hiện tại hay bị đau khổ trong quá khứ, không có lý do nào để mất vui vẻ.

THÁNG HAI, NGÀY HAI MƯƠI BA

Khi chúng ta có sự sợ hãi, chúng ta có thể suy nghĩ: “Những người khác cũng có sự sợ hãi giống như thế này: xin hãy để cho chính tôi mang lấy tất cả sự sợ hãi của họ.” Mặc dù chúng ta mở cửa chính mình ra với những khổ đau hơn, mang lấy những tình huống khó khăn hơn với chính mình, nhưng sự sợ hãi của chính chúng ta sẽ giảm đi.

THÁNG HAI, NGÀY HAI MƯƠI BỐN

Trong thế giới luôn luôn thay đổi này, có hai việc quan trọng mà chúng ta nên giữ trong tâm.

Trước nhất là sự tự trắc nghiệm mình. Chúng ta nên trắc nghiệm lại thái độ chính chúng ta đối với những người khác và thường xuyên kiểm tra lại chính chúng ta để thấy xem chúng ta có đang thực hành đúng đắn, thích hợp, và nghiêm cẩn hay không? Trước khi chỉ ngón tay chúng ta đến những người khác chúng ta nên hướng nó về chính mình.

Thứ hai, chúng ta phải được chuẩn bị để thừa nhận những lỗi lầm của chúng ta và chấp nhận sửa chữa.

THÁNG HAI, NGÀY HAI MƯƠI LĂM

Kinh nghiệm của chúng ta sẽ có thể cho chúng ta hiểu “tâm thức” hàm ý gì và nó là gì. Tâm thức là một hiện tượng không bị ngăn che, không vật chất, và có phẩm chất của sự trong sáng; đây là, nó phản chiếu bất cứ đối tượng bằng sự sinh khởi trong diện mạo của đối tượng.

Tâm thức giống như một hòn đá pha lê; trong khi hòn pha lê đang bị bao phủ bởi một lớp màu trên bề mặt chúng ta không thể thấy sự trong suốt không bị nhuộm màu thật sự của hòn đá pha lê, nhưng một khi chúng ta lấy đi lớp bề mặt màu mè ấy ra khỏi hòn pha lê chúng ta có thể trông thấy sự trong suốt thật sự của nó.

THÁNG HAI, NGÀY HAI MƯƠI SÁU

Những cá nhân thích hợp nhất cho thực hành là những người không chỉ là người có năng khiếu hiểu biết rộng, nhưng cũng có sự nhất tâm tin tưởng và dâng hiến, và thông tuệ. Những người này dễ lĩnh hội nhất đến những sự thực hành tâm linh.

Nhóm thứ hai, những cá nhân có một nền tảng sắt đá kiên cố trong lòng tin. Không may mắn là những ai không thuộc hai nhóm này.

Mặc dù những cá nhân này có thể là thông minh cao sâu, họ luôn luôn ngoan cường cứng cỏi bởi chủ nghĩa hoài nghi và ngờ vực. Họ thông minh tài tình, nhưng họ có xu hướng ngập ngừng do dự và đa nghi và chẳng bao giờ có thể an trú thật sự. Những người này ít lĩnh hội nhất.

THÁNG HAI, NGÀY HAI MƯƠI BẢY

Nếu chúng ta muốn thay đổi thế giới, trước nhất hãy cố gắng cải thiện và đem đến thay đổi ở chính mình. Điều ấy sẽ giúp thay đổi gia đình chúng ta. Và từ đây nó thật sự lớn lên hơn và lớn lên hơn. Mọi thứ chúng ta làm có những ảnh hưởng nào đấy, tác động nào đấy.

THÁNG HAI, NGÀY HAI MƯƠI TÁM

Ý tưởng mà sự cộng tác của chúng ta với những người khác thật sự giúp chính sự hiểu biết sâu sắc của chúng ta thật đáng thích thú lắm. Trong một quan hệ thân mật, nơi mà tình cảm và sự gắn bó quyền luyến được hòa lẫn, thật khó khăn để nói điều này sẽ giúp thế nào đến những cá nhân đang thực tập.

Trong trường hợp có quyền luyến hay bám lấy nhau đến một người khác, nơi mà người ấy đang vươn lên như một đối tượng rất mạnh mẽ nổi bật và sự quyền luyến gắn bó đang khởi lên với một ý nghĩa mạnh mẽ của cái “tôi” – “tôi mến người này, tôi đang gắn bó với người này” – nếu chúng ta thấy điều này như một ý tưởng sai lầm của tự ngã, chúng ta có thể có một ít sự hiểu biết sâu xa trong khái niệm về tính không.

THÁNG HAI, NGÀY HAI MƯƠI CHÍN

Một cảm giác gắt gỏng không hài lòng, một sự cảm thấy không thỏa mãn, hay của những gì không đúng, là năng lượng sẽ khiến sinh ra giận dữ và thù ghét. Sự không hài lòng này phát sinh trong chúng ta khi chúng ta cảm thấy rằng hoặc chính chúng ta, hoặc người nào khác mà chúng ta yêu mến, hay bạn bè gần gũi của chúng ta cư xử không công bằng hay đe dọa và rằng người ta phi lý bất công.

Cũng thế, những người khác bằng cách này hay cách khác làm trở ngại chúng ta trong việc đạt đến một mục tiêu nào đấy, chúng ta cảm thấy rằng chúng ta đang bị dẫm chân lên, và rồi thì chúng ta cảm thấy giận dữ. Cho nên điều tiếp cận ở đây là phải biết đến tận gốc rễ của nó, đánh giá quan hệ nhân quả, đường dây liên hệ, điều sẽ bộc phát cuối cùng trong một tình trạng xúc cảm như giận dữ hay thù hận.

CON ĐƯỜNG ĐẾN TĨNH LẶNG

-Tuệ Giác Hằng Ngày-

-Tháng Ba-

HIS HOLINESS THE DALAI LAMA

Nguyên tác: The Path To Tranquility

Biên soạn: Renuka Singh

Chuyển ngữ: Tuệ Uyển

THÁNG BA, NGÀY MÔNG MỘT

Cho dù một người tin tưởng trong một tôn giáo hay không, và cho dù một người tin tưởng tái sinh hay không, nhưng không có ai mà không hiểu rõ giá trị của từ tế ân cần và từ bi yêu thương.

THÁNG BA, NGÀY MÔNG BA

Khi chúng ta cho rằng mọi thứ chúng ta kinh nghiệm kết quả từ một tác động phức tạp hỗ tương lẫn nhau của nguyên nhân và điều kiện, chúng ta khám phá ra rằng không có sự vật, sự kiện đơn lẻ để khao khát hoài vọng hay phần uất phật ý và nó càng khó hơn cho ưu phiền khổ sở của dính mắc và giận dữ phát sinh. Trong cách này quan điểm về mối quan hệ hỗ tương hay mối phụ thuộc tương liên làm tâm thức chúng ta thoải mái hơn và rộng mở hơn.

THÁNG BA, NGÀY MÔNG BA

Trên chủ đề của tình yêu và hôn nhân, ý kiến đơn giản của chúng tôi là sự quan hệ tình dục là đúng đắn, nhưng dành cho hôn nhân, đừng vội vã, hãy thận trọng. Hãy bảo đảm rằng quý vị sẽ duy trì bên nhau mãi mãi, ít nhất là trọn đời sống này. Điều đấy là quan trọng, vì nếu quý vị kết hôn một cách vội vã mà không hiểu rõ là quý vị đang làm gì, thế thì sau một tháng hay sau một năm, khó khăn bắt đầu và quý vị sẽ phải tìm cách ly hôn. Từ quan điểm ly hôn hợp pháp là có thể, và không có con cái là có thể chấp nhận; nhưng khi đã có con cái, điều đó không nên.

THÁNG BA, NGÀY MÔNG BÓN

Khi chúng ta suy tư về sự chết và vấn đề vô thường của đời sống, tâm thức chúng ta tự động bắt đầu có một sự quan tâm hứng thú trong những việc thành tựu tâm linh, giống như một người bình thường sợ hãi khi thấy thi hài của một người bạn. Thiền định về sự chết cắt đứt sự lôi cuốn trước những hành động nhất thời và vô nghĩa.

THÁNG BA, NGÀY MÔNG NĂM

Hãy cố gắng để phát triển một sự tin tưởng vững chắc sâu xa rằng thân thể hiện tại của con người có một khả năng to lớn và rằng chúng ta sẽ không bao giờ hoang phí ngay cả một phút phù du đến việc xử dụng của thân thể.

Không thông hiểu được bất cứ một tính chất căn bản nào về sự tồn tại quý báu của con người, nhưng chỉ hoang phí làm hao mòn nó, là giống như dùng thuốc độc trong khi hoàn toàn tỉnh thức về hậu quả của những việc làm như vậy.

Thật là sai lầm cho những người cảm thấy buồn rầu sâu xa khi họ mất đi một số tiền, tuy thế khi họ lãng phí những thời khắc quý báu của đời sống, họ chẳng có một chút nào hối tiếc.

THÁNG BA, NGÀY MÔNG SÁU

Thế giới ngày nay bị chìm sâu trong những xung đột và khổ đau đến một quy mô như vậy; rằng mọi người ao ước hòa bình và hạnh phúc an lạc; rằng niềm khát khao mãnh liệt ấy hướng dẫn họ bị lạc lối

một cách bất hạnh bởi sự theo đuổi những vui sướng phù du. Nhưng có một số ít người có học hỏi, họ không thỏa mãn với những gì tầm thường được thấy hay kinh nghiệm, họ suy nghĩ sâu xa hơn và hướng đến tìm một niềm hạnh phúc an lạc chân thật. Chúng tôi tin tưởng rằng công cuộc tìm kiếm khám phá chân lý tâm linh sẽ tiếp tục và sẽ lớn mạnh ngay cả cừ khôi hơn những gì chúng ta đã làm lớn mạnh hơn trong tiến trình vật chất.

THÁNG BA, NGÀY MÔNG BẢY

Khả năng của con người tất cả đều giống nhau. Cảm giác của chúng ta, “tôi chẳng có giá trị gì cả,” là sai lầm. Thật là sai lầm. Chúng ta đã lừa dối mình. Chúng ta tất cả đều có năng lực của tư tưởng, của tư duy - vậy chúng ta thiếu điều gì? Nếu chúng ta có ý chí, rồi thì chúng ta có thể làm bất cứ điều gì. Đây là điều thường gọi là chúng ta là thầy của chính chúng ta.

THÁNG BA, NGÀY MÔNG TÁM

Chúng ta cần phát triển kiên nhẫn nhưng thiếu kiên nhẫn cũng có thể bị dẫn tới những hành động như lau dọn và đi bộ. Với tâm tư thiếu nhẫn nại chúng ta có thể trở thành một người của hành động vụn vặt. Thế nên, cho những vấn đề lớn hơn, kiên nhẫn là quyết định.

THÁNG BA, NGÀY MÔNG CHÍN

Nếu đời sống của chúng ta là đơn giản, sự mãn nguyện phải đến. Tính hồn nhiên cực kỳ quan trọng cho hạnh phúc an lạc. Có một vài khát vọng, cảm thấy không hài lòng với những gì chúng ta có, là rất nguy hiểm: mãn nguyện với sự vừa đủ về thức ăn, áo quần, và nơi trú ngụ để bảo vệ chính chúng ta với sức mạnh cuốn hút của những yếu tố ấy. Và cuối cùng, có một niềm hoan hỉ trong việc từ bỏ những tình trạng sai lầm của tâm thức và trong việc phát triển hỗ trợ chúng ta trong thiên định.

THÁNG BA, NGÀY MÔNG MƯỜI

Theo nguồn gốc La Tinh của chữ, “tôn giáo” có nghĩa là “ràng buộc lại”. Bây giờ làm thế nào để khái niệm ràng buộc hay trói buộc được áp dụng trong hình thức thông thường cho tất cả những giáo huấn khác nhau của chúng ta?

Kẻ thù thông thường của tất cả những quy tắc tôn giáo, mục tiêu của tất cả giới luật đạo đức được thiết lập bởi Đấng Đạo Sư vĩ đại của loài người, là tính ích kỷ của tâm thức. Vì nó chỉ là điều làm nguyên nhân cho vô minh, giận dữ, và đam mê – chúng là gốc rễ của tất cả những vấn nạn của thế giới.

THÁNG BA, NGÀY MƯỜI MỘT

Theo Mật Điển Tantra, nền tảng của tâm bản nhiên về cơ bản là tinh khiết. Tính tự nhiên ban sơ này được gọi một cách kỹ thuật là “tịnh quang” – ánh sáng trong suốt. Khi tự nhiên tịnh quang này của tâm được phủ kín hay ngăn che với sự biểu lộ chân thật căn bản bởi những điều kiện của cảm xúc ưu phiền và những tư tưởng, chúng ta được gọi là bị vướng mắc trong vòng tồn tại, hay luân hồi. Nhưng khi, nhờ áp dụng những kỹ thuật thiền định thích đáng và thực tập, chúng ta có thể hoàn toàn kinh nghiệm tịnh quang tự nhiên của tâm, tự do với ảnh hưởng của những tình trạng phiền não, chúng ta trên con đường đến một sự giải thoát và hoàn toàn giác ngộ.

THÁNG BA, NGÀY MƯỜI HAI

Tiềm thức giận dữ, nếu nó có một điều tương đương trong kinh Điển Phật Giáo, sẽ có nhiều việc hơn để làm với điều gọi là tình trạng khổ sở tinh thần hay không hài lòng, trong cảm giác mà chúng ta coi như nguồn gốc của giận dữ và thù hận. Chúng ta có thể thấy nó trong những hình thức của một sự thiếu tỉnh thức cũng như một hành động hiểu sai thực tại.

THÁNG BA, NGÀY MƯỜI BA

Từ bi yêu thương, bao dung, và vị tha mang hạnh phúc an lạc và tĩnh lặng. Vì thế, đây là căn bản tâm linh. Tôn giáo đến trễ hơn. Thật sự, tôn giáo có ý nghĩa cho hài lòng và là nguồn gốc căn bản của hạnh phúc. Nó đơn giản cố gắng để làm mạnh lên nhân tố hạnh phúc tinh thần. Có lẽ tư tưởng tinh thần tính cực là nhận thức tâm linh của tôi.

THÁNG BA, NGÀY MƯỜI BỐN

Ngày nay kiến thức của chúng ta đã mở rộng vô cùng rộng rãi với sự giúp đỡ của khoa học kỹ thuật. Nhưng tri thức liên quan đến tâm thức chính chúng ta, tự nhiên sâu xa của chúng ta, thì vẫn hạn chế trong thế giới Phương Tây. Bởi vì điều này là tâm thức là, nó không có hình thể và không thể xúc chạm và vì thế không thể đo lường bằng những dụng cụ. Nó chỉ có thể biết qua thiền quán và những phương pháp khác.

THÁNG BA, NGÀY MƯỜI LĂM

Chúng ta khám phá ra rằng giữa quá khứ và tương lai có một làn phân cách cực kỳ mong manh – những gì mà thật sự không thể đưa ra để phân tích. Quá khứ và tương lai tồn tại trong sự liên hệ đến hiện tại. Nhưng nếu hiện tại không thể đặt để vị trí (hiện tại không dừng), làm thế nào quá khứ và tương lai có thể được đặt ở vị trí? Điều này là một minh chứng của sự phụ thuộc tương hỗ nguyên thủy.

THÁNG BA, NGÀY MƯỜI SÁU

Tại thời điểm khi cảm giác mạnh mẽ của giận dữ khởi lên, chẳng kể là chúng ta cố gắng cật lực thế nào để tiếp nhận và thực hiện một thái độ điềm tĩnh, khuôn mặt chúng ta sẽ trông phần nào khó coi. Sự chấn động điện trường mà người ấy gợi đi rất không thân thiện. Người ta có thể cảm nhận điều ấy, và nó thì gần giống như chúng ta có thể cảm thấy hơi nóng phát xuất ra từ thân thể người ấy.

Thật thế, không chỉ loài người có thể cảm nhận điều ấy, nhưng gia súc và những thú vật khác cũng có thể cố gắng để tránh người đó ngay lúc đó.

THÁNG BA, NGÀY MƯỜI BẢY

Nếu sự tiến triển của nhân loại là toàn bộ vấn đề của môi trường và sự biến đổi gen (gene), nhiễm sắc thể, v.v. và v.v..., thế thì hoàn toàn không có một vị trí thật sự cho nghiệp quả. Nó đơn giản không thích hợp bởi vì tất cả những nỗ lực sẽ có thể coi như là đúng một cách toàn bộ bởi sự cấu tạo vật lý của chúng.

Tuy thế, những tế bào tiến triển để trở nên ngày càng phức tạp hơn và rồi về sau tiến triển thành con người. Có nhiều sự lựa chọn, khoảng bảy mươi nghìn tỉ, mà một con người có thể trở thành, đặt căn cứ trên sự xếp loại những gen của cha mẹ. Tuy vậy, chỉ có một lựa chọn được lấy, và nếu vấn đề được hỏi – tại sao? – thế thì nghiệp quả trực tiếp liên hệ đến câu hỏi này.

THÁNG BA, NGÀY MƯỜI TÁM

Hạnh phúc an lạc là một tình trạng của tâm. Với thân thể vật lý thoải mái nếu tâm chúng ta vẫn ở trong tình trạng rối loạn và kích động, thì không an lạc hạnh phúc. Hạnh phúc an lạc có nghĩa là sự tĩnh lặng của tâm.

THÁNG BA, NGÀY MƯỜI CHÍN

Khát vọng dục tình, bởi sự định nghĩa, muốn điều gì ấy: sự hài lòng của khao khát bằng sự sở hữu kẻ khác. Đến một quy mô rộng lớn điều này làm một đề án tinh thần, kích thích bởi một cảm xúc nào đấy: chúng ta tưởng tượng người khác trong sự sở hữu của chúng ta.

Tại thời điểm của khát vọng mọi thứ, dường như để chịu và đáng ao ước. Người ta không thấy chướng ngại đến nó, không có lý do gì kiềm chế. Đối tượng khát vọng dường như không có sai sót, là giá trị của tất cả sự tán dương. Nhưng rồi thì mọi thứ đổi thay với sở hữu.

Một khi khát vọng biến mất – cho dù tự nó coi như là thỏa mãn, hay thời gian trôi qua và làm nó yếu đi – chúng ta không còn nhìn người kia như trước nữa. Ai đấy thừa nhận họ bị choáng váng bởi điều ấy. Mỗi người khám phá tính tự nhiên của người đối diện. Đó là tại sao có quá nhiều quá nhiều những cuộc hôn nhân tan vỡ, cãi vã, thừa kiện, và nhiều lắm tình hận.

THÁNG BA, NGÀY HAI MƯƠI

Ý tưởng mà chúng ta có về chính mình có xu hướng tự mãn. Chúng ta nhìn chính mình với sự chiều chuộng, thích thú và đam mê. Khi những gì không hài lòng xảy ra đến mình, chúng ta luôn luôn có khuynh hướng ném sự phàn nàn trên những người khác, hay trên ma quỷ, thần tiên, hay trời đất. Chúng ta thường giảm bớt nguyên nhân bắt nguồn từ chính chúng ta như Đức Phật khuyến cáo.

THÁNG BA, NGÀY HAI MƯƠI MỐT

Giống như có một hàng lỗ việc phi thường để làm. Nếu phải phân tích tất cả những ước mơ của mình, chúng ta sẽ không có thời giờ nào nữa để mơ mộng.

THÁNG BA, NGÀY HAI MƯƠI HAI

Nếu một cá nhân có một căn bản tâm linh sung mãn, người ấy không để mình bị chôn vùi bởi quyền rũ của kỹ thuật và bởi sự rồ dại của sở hữu. Người ấy sẽ biết làm thế nào để tìm ra sự cân bằng đúng mức, mà không đòi hỏi quá nhiều, và biết thế nào để nói: tôi có một cái máy chụp hình, thế là đủ. Tôi không muốn một cái khác. Sự nguy hiểm không dứt là mở cánh cửa tham lam, một trong những kẻ thù tàn nhẫn nhất của chúng ta. Đây chính là một việc làm thực sự của tâm được đặt vào trong sự thực tập.

THÁNG BA, NGÀY HAI MƯƠI BA

Để một vị Bồ tát thành công hoàn toàn sự thực hành sáu điều toàn hảo – rộng lượng, nguyên tắc đạo đức, nhẫn nại bao dung, nỗ lực hoan hỷ, tập trung thiền quán, và tuệ trí – cộng tác với tử tế ân cần đối với chúng sinh đồng loại là cực kỳ quan trọng.

THÁNG BA, NGÀY HAI MƯƠI BỐN

Những năm về trước khi chúng tôi đi trên xe dọc theo những con đường đến sân bay hay những nơi nào khác, chúng tôi chẳng bao giờ thấy những con gà trên đường hay trong những hàng quán trước những cửa hiệu hay nhà hàng. Bây giờ chúng tôi thấy chúng ở khắp nơi.

Nhưng tại sao là những việc sát sinh gà đó? Mặc dù thật không thể hoàn toàn chay tịnh ở Tây Tạng, chúng tôi thấy việc giết hại thú vật đáng gớm ghê. Chúng tôi chỉ ăn hoàn toàn rau cải và trái cây đến mức tối đa.

THÁNG BA, NGÀY HAI MƯƠI LĂM

Tâm mà tính bản nhiên của nó chúng ta thông suốt thực chứng để hiện thực sự toàn trí toàn tuệ, phải là một loại tâm rất đặc biệt, điều mà, trong những điều kiện của tính liên tục của nó, là vĩnh cửu bất diệt. Nó không thể là bất cứ loại nào khác của tâm.

Bởi vì những trạng thái nhiễm ô khác nhau của tâm, như vọng tưởng và cảm xúc phiền não và những trạng thái nhận thức là ngẫu nhiên bất định, chúng là phụ, không thường xuyên: chúng khởi sinh trong một khoảng khắc nào đấy nhưng biến mất chẳng bao lâu và không vĩnh viễn.

THÁNG BA, NGÀY HAI MƯƠI SÁU

Khổ đau nguyên ủy từ những nguyên nhân và điều kiện khác nhau. Nhưng gốc rễ của sự khổ đau và phiền muộn của chúng ta nằm trên chính tình trạng vô minh ám tối và vô kỷ cương phóng túng của tâm thức. Hạnh phúc an lạc mà chúng ta tìm kiếm chỉ có thể đạt đến qua sự tịnh hóa tâm thức của chúng ta.

THÁNG BA, NGÀY HAI MƯƠI BẢY

Trong thế giới của này, chúng ta cần một sự tỉnh thức trong sáng về tính phụ thuộc liên đới tự nhiên của các quốc gia, của con người và động vật, và của những con người, động vật và thế giới. Mọi thứ là lệ thuộc tương liên tự nhiên. Chúng tôi cảm thấy rằng nhiều vấn đề, đặc biệt là những vấn đề do loài người tạo ra, là do bởi sự thiếu vắng kiến thức về tính tự nhiên phụ thuộc tương liên này.

THÁNG BA, NGÀY HAI MƯƠI TÁM

Do bởi quan hệ mật thiết giữa tâm thức và thân thể, và sự tồn tại của những trung tâm sinh lý đặc biệt và sự áp dụng những kỹ năng thiền định quán chiếu đặc biệt tập trung vào việc rèn luyện tâm thức có thể có những tác động đến sức khỏe.

THÁNG BA, NGÀY HAI MƯƠI CHÍN

Để chấm dứt bị tái sinh trong vòng luân hồi hiện hữu, thiền quán trên con đường tu tập; ngay cả nếu đầu óc chúng ta hằng hái nóng bỏng lao vào trong thực tập và không có thời gian để dập tắt ngọn lửa nhiệt tình ấy.

THÁNG BA, NGÀY BA MƯƠI

Khi chúng ta tôn kính Đức Phật như một người có thẩm quyền, như một bậc thầy đáng tin cậy, chúng ta cũng làm như thế dựa trên căn bản có khám phá, nghiên cứu và thể nghiệm những lời dạy chính yếu của Ngài, Bốn chân lý cao quý. Sau khi đã nghiên cứu tỉ mỉ giá trị và sự đáng tin cậy của giáo nghĩa này chúng ta kính nhận Đức Phật, người đề xuất nó, như một bậc Đạo Sư đáng tin cậy.

THÁNG BA, NGÀY BA MƯƠI MỘT

Một loại từ thiện quan trọng là ban cho, bố thí những thứ vật chất như thực phẩm, áo quần, và nơi trú ngụ đến những người khác, nhưng sự bố thí ấy hạn chế, vì nó không mang đến sự mãn nguyện hoàn toàn. Đúng như kinh nghiệm của chính chúng ta thừa nhận rằng qua sự tịnh hóa dần dần những tâm thức của chúng ta càng ngày càng có nhiều hạnh phúc an lạc được phát triển, vì nó cũng giống như những thứ khác, cho nên cốt yếu rằng chúng ta biết chúng ta nên tiếp nhận điều gì trong thực hành để đạt đến hạnh phúc an lạc. Để làm thuận lợi cho việc học hỏi của người khác về những chủ đề này, chúng ta cần phải có năng lực đầy đủ để trao truyền, giáo huấn họ.

CON ĐƯỜNG ĐẾN TĨNH LẠNG

-Tuệ Giác Hằng Ngày-

-Tháng Tư-

HIS HOLINESS THE DALAI LAMA

Nguyên tác: The Path To Tranquility

Biên soạn: Renuka Singh

Chuyển ngữ: Tuệ Uyển

THÁNG TƯ, NGÀY MÔNG MỘT

Chúng ta cần giúp đỡ những người khác, không chỉ trong những lời nguyện cầu của chúng ta, nhưng trong đời sống hằng ngày của chúng ta. Nếu chúng ta khám phá ra rằng chúng ta không thể giúp đỡ người khác, tối thiểu chúng ta có thể làm là chừa bỏ việc làm tổn hại kẻ khác.

THÁNG TƯ, NGÀY MÔNG HAI

Quán sát và nhận xét rằng những người tốt khổ đau, và những người xấu lại được những thụ hưởng lợi ích và được công nhận, là thiền cận. Cũng thế, kết luận loại này có thể là vội vàng hấp tấp. Nếu chúng ta phân tích một cách cẩn thận, chúng ta thấy rằng những kẻ làm nên khổ nạn rắc rối là rõ ràng

họ không có an lạc. Tốt hơn là có thái độ tốt và lãnh trách nhiệm cho những hành động của mình, và hướng tới một đời sống tích cực.

THÁNG TƯ, NGÀY MÔNG BA

Chúng tôi khám phá rằng mức độ to lớn nhất trong sự tĩnh lặng nội tại đến từ sự phát triển tình yêu thương và từ bi. Càng lo lắng đến hạnh phúc của kẻ khác, cảm giác cát tường của chính chúng ta càng lớn mạnh hơn. Phát triển một cảm giác gần gũi nồng ấm đến kẻ khác tự động tâm tư chúng ta được thoải mái. Nó là căn bản gốc rễ của sự thành công trong đời sống.

THÁNG TƯ, NGÀY MÔNG BỐN

Dường như đối với chúng tôi khoa học phương Tây và triết học phương Đông có thể hợp tác với nhau để tạo nên một loài người hoàn toàn thật sự và đầy đủ lông cánh của sự trưởng thành về tâm linh cân đối với vật chất. Chỉ có con đường này mà con người mới nổi bật sự vững mạnh từ những điều kiện của họ và trở nên toàn diện. Điều thật sự hấp dẫn chúng tôi là những gì vượt tầm của vấn đề và tình thức, điều gì thật sự quan trọng, và những gì đã làm cho chúng ta là chúng ta.

THÁNG TƯ, NGÀY MÔNG NĂM

Chúng tôi hiểu ý nghĩa của một người “cởi mở” khi hiện hữu giống như một cánh cửa mở rộng: nó có thể mở rất dễ dàng, không khó khăn gì. “Tự do” cũng có ý nghĩa như thế. Như một kết quả của tự do và cởi mở, chúng ta càng tiếp nhận nhiều ý tưởng mới hơn, nó làm chúng ta muốn phát ra nhiều năng lượng của chúng ta hơn. Cách ấy, mỗi người giúp đỡ người khác. Nó thật rất hữu ích, thật rất cần thiết; đặc biệt trong những ngày này.

THÁNG TƯ, NGÀY MÔNG SÁU

Tâm thức thô thiển hơn tùy thuộc cao độ trên những hạt của vật chất. Tâm thức tinh tế hơn thì độc lập hơn – nó không lệ thuộc quá nhiều vào não bộ. Trong trạng thái của một vị Phật, tâm thô thiển hoàn toàn biến mất.

Sự sáng chói, ánh hào quang, điều sắp xảy đến – ba tình trạng của tâm tinh tế - tất cả những điều này biến mất trong tịnh quang (ánh sáng trong suốt), tâm thức sâu thẳm nhất.

THÁNG TƯ, NGÀY MÔNG BẢY

Một bậc giác ngộ hoàn toàn nói rằng tất cả những gì Ngài có thể làm là giáo hóa chúng ta về giáo Pháp, con đường đi đến giải thoát khổ đau: nó tùy thuộc chúng ta đặt mình vào trong sự thực tập – Ngài đã rửa tay Ngài về trách nhiệm ấy! (Ngài phũ tay, không chịu trách nhiệm ấy).

THÁNG TƯ, NGÀY MÔNG TÁM

Bồ đề tâm là lương dược làm sống lại và ban cho sự sống đến mỗi chúng sinh, những ai đã từng nghe về nó. Khi chúng ta dần thân liên hệ trong việc đáp ứng những cần thiết của kẻ khác, sự cần thiết của chính chúng ta cũng được đầy đủ như một sản phẩm phụ.

* *Bồ đề tâm: tâm giác ngộ, tâm đại bi, tâm rộng lớn*

THÁNG TƯ, NGÀY MÔNG CHÍN

Hãy lấy thân thể và tâm thức chính chúng ta như phòng thí nghiệm, theo đuổi hoàn toàn trong một nghiên cứu nào đấy trên chức năng tinh thần của chính chúng ta, và thể nghiệm sự thực hiện những thay đổi tích cực nào đấy có thể được trong chính chúng ta.

THÁNG TƯ, NGÀY MÔNG MƯỜI

Những thực tập như bỏ đề tâm tự động mang đến sự tĩnh lặng ở thời điểm lâm chung. Tâm thức vào thời điểm của sự chết ở tại một thời khắc nghiêm trọng, và nếu chúng ta có thể sinh khởi một tác động tích cực mạnh mẽ tại lúc ấy, thế thì nó sẽ trở thành một năng lực vô cùng mạnh mẽ trong sự tiếp diễn một kinh nghiệm tích cực vào trong đời sống kế tiếp.

THÁNG TƯ, NGÀY MƯỜI MỘT

Nếu trong một xã hội tranh đua mà chúng ta chân thành, trung thực và ngay thẳng, trong vài trường hợp người ta có thể lợi dụng chúng ta. Nếu chúng ta để người ta làm thế, họ sẽ bị liên hệ trong một hành động không xứng đáng và tích tập nghiệp xấu và điều ấy sẽ tổn hại người ấy trong tương lai. Vì thế, với một động cơ vị tha, cho phép chúng ta được thi hành một sự phản kháng lại để phòng ngừa cho người kia phải chịu những hậu quả của hành động sai trái này.

THÁNG TƯ, NGÀY MƯỜI HAI

Những phẩm chất để con người có thể thấu hiểu những lời giáo huấn là: 1-Tính khách quan, có nghĩa là một tâm tư cởi mở;
2-Thông minh, là năng lực phán xét để nhận thức phân biệt ý nghĩa chân thật những lời dạy của Đức Phật;
3-Hứng thú và cống hiến, nghĩa là hăng hái nhiệt tình.

THÁNG TƯ, NGÀY MƯỜI BA

Ý nghĩa mạnh mẽ của riêng lẻ cá biệt trong quá khứ đã đem đến sự ganh đua và chiến tranh. Nhưng bây giờ, chúng ta phụ thuộc liên hệ hơn. Vì vậy, chúng ta cần thông thương, tổ chức đối thoại, và hợp tác.

Thật tốt để có một mũi tên (nỗ lực) đi tìm và đánh trúng vào mục tiêu hay kẻ thực sự làm nên những vấn đề rắc rối, mà nó là ở trong chúng ta.

THÁNG TƯ, NGÀY MƯỜI BỐN

Bất cứ khi nào Đạo Phật cắm rễ vào một vùng đất mới thì luôn luôn có một sự biến thể nào đấy trong phong cách nó được quán sát. Đức Phật giảng dạy một cách khác nhau tùy theo từng địa điểm, trường hợp, và hoàn cảnh câu những ai đang lắng nghe Ngài. Vì vậy, tất cả chúng ta có một trách nhiệm lớn lao để nắm lấy những căn bản của Đạo Phật và đặt để vào trong sự thực hành của chính chúng ta.

THÁNG TƯ, NGÀY MƯỜI LĂM

Tính không (emptiness) nên được hiểu trong phạm vi của tính lệ thuộc hưng khởi (duyên khởi) và nó nên được gọi lên một ý nghĩa của đầy đủ (fullness), của những vật được tạo nên bởi nguyên nhân và điều kiện (nhân duyên). Chúng ta không nên nghĩ rằng tự ngã là những gì nguyên ủy ở đấy và rồi thì được tẩy trừ trong thiền quán; thực tế, nó là những gì chẳng bao giờ hiện hữu trước tiên.

THÁNG TƯ, NGÀY MƯỜI SÁU

Môi trường thiên nhiên dung chứa đời sống của tất cả chúng sinh một cách phổ biến. Cây cối được nhắc đến việc tường thuật những sự kiện chính về đời sống của Đức Phật. Thánh Mẫu Ma-Gia tựa tay vào cây làm sự nâng đỡ để Thái tử Đản sinh. Ngài đạt đến toàn giác ngồi dưới một gốc cây, và cuối cùng nhập niết bàn giữa những cây đứng sừng chững kiến từ phía trên.

THÁNG TƯ, NGÀY MƯỜI BẢY

Bất cứ chúng ta nói điều gì, hãy để chúng ta nói một cách rõ ràng và trực tiếp đến mục tiêu, trong một giọng điệu trầm tĩnh và vui vẻ, không bị ảnh hưởng bởi vướng mắc hay thù hận. Nhìn một cách thân ái đến người nghe, và nghĩ là: đây là lời cảm ơn đến mọi người rằng tôi sẽ đạt đến... tính.

THÁNG TƯ, NGÀY MƯỜI TÁM

Nếu chúng ta thật sự nhẫn nại, thế thì những gì chúng ta thông thường xem như rất khổ đau cuối cùng sẽ không xuất hiện quá tệ hại. Nhưng không có chịu đựng kiên nhẫn, ngay cả những việc nhỏ nhất cũng trở nên không thể chịu nổi. Nó tùy thuộc vào thái độ chúng ta rất nhiều.

THÁNG TƯ, NGÀY MƯỜI CHÍN

Một trong những điều mà thiền quán dạy chúng ta là khi chúng ta chậm rãi từ từ hạ mình vào trong chính chúng ta, có nghĩa rằng cảm nhận của hòa bình đã hiện hữu trong chúng ta. Tất cả chúng ta có một khát vọng sâu xa về bình an ngay cả nếu nó thường ẩn núp, che giấu, và trái ngang.

Nếu chúng ta thể nghiệm bản tính tự nhiên của con người một cách cẩn thận, nó là thiện ý, phẩm chất tốt đẹp, và giúp ích. Và nó dường như đối với chúng tôi là ngày nay tâm linh hòa hiệp đang lớn mạnh, rằng sự khao khát của chúng ta để sống bình lặng cùng nhau đang tăng trưởng, mạnh hơn và mạnh hơn; nó càng ngày càng lan rộng ra.

THÁNG TƯ, NGÀY HAI MƯƠI

Nó có thể làm chúng ta ngạc nhiên, có lẽ, nhưng tôi không hoàn toàn đối lập đến cảnh tượng của bạo động và tội ác. Tất cả nó tùy thuộc vào những bài học mà chúng ta đã thảo ra nó.

THÁNG TƯ, NGÀY HAI MƯƠI MỐT

Một trái tim tốt đều quan trọng và ảnh hưởng trong đời sống hằng ngày. Nếu trong một gia đình nhỏ, ngay cả không có trẻ con, những thành viên có một trái tim nồng ấm đến người khác, một không khí hòa bình sẽ được tạo nên. Tuy thế, nếu một người cảm thấy giận dữ, ngay lập tức không khí trong nhà trở nên căng thẳng. Mặc dù thức ăn ngon, một bộ truyền hình xinh xắn, chúng ta sẽ đánh mất sự bình an và tĩnh lặng. Vì thế, mọi việc tùy thuộc hơn vào tâm thức hơn là sự vật.

Sự vật là quan trọng, chúng ta phải có nó và chúng ta phải xử dụng nó một cách thỏa đáng, nhưng trong thế kỷ này chúng ta phải phối hợp một bộ não tốt với một trái tim tốt.

THÁNG TƯ, NGÀY HAI MƯƠI HAI

Tất cả những vấn đề mà mỗi cá nhân gặp mỗi ngày trong đời sống – đói khát, thất nghiệp, tội phạm, không an toàn, tâm lý bất chấp, dịch bệnh, nghiện ngập, bệnh thần kinh, thất vọng, khủng bố - tất cả được gắn bó với sự khởi rộng khoảng cách giữa những con người, điều này, không cần thiết để nói, cũng có thể tìm thấy bên trong những nước giàu có.

Những kinh nghiệm từ xưa của chúng ta xác chứng điều ấy ngay lập tức, tại mỗi thời điểm: mọi thứ đều liên kết với nhau, mọi thứ không riêng lẻ. Kết quả là khoảng trống phải được thu hẹp.

THÁNG TƯ, NGÀY HAI MƯƠI BA

Những khác nhau trong sinh lý học (màu da, vóc dáng, v.v...) và văn hóa hiển hiện sự phân biệt con người, dường như nó đối với chúng tôi, chỉ hợp nhất tất cả họ hơn mà thôi. Lý thuyết về sự khác biệt văn hóa mà lịch sử thế giới đã thấy là vô lý và nguy hiểm. Chúng chẳng đưa đến đâu, mà chỉ là ngõ cụt của máu đổ.

Đặc biệt ngày hôm nay, khi những hình ảnh trên toàn thế giới đang tiến đến con đường của chúng ta, sự hợp nhất sâu sắc của chúng ta dường như rõ nét đối với chúng tôi. Mỗi tổ chức mới nên lấy điều này như khởi điểm của nó, như nền tảng của nó.

THÁNG TƯ, NGÀY HAI MƯƠI BỐN

Nếu quảng cáo là một nhân tố tốt, nó đáng giá bỏ công. Đức Phật quảng cáo giác ngộ hay niết bàn. Nếu nó hợp lý và ích lợi, nó tốt đẹp; nhưng nếu nó chỉ cho quyền lợi, lừa dối, và bóc lột lợi dụng, hay là làm cho lạc lối, thế thì nó sai lầm.

THÁNG TƯ, NGÀY HAI MƯƠI LĂM

Phát triển sự rèn luyện tâm thức nội tại là một tiến trình đòi hỏi thời gian. Có những sự phán đoán kết quả lập tức là một dấu hiệu của thiếu kiên nhẫn. Châm biếm mà nói rằng, những gì con người hiện đại muốn là tốt nhất, nhanh nhất, dễ nhất, và, nếu có thể, cách rẻ nhất.

THÁNG TƯ, NGÀY HAI MƯƠI SÁU

Người ta chiến đấu với những người khác đến cùng với giận dữ, thù hận, và cảm xúc mạnh mẽ, ngay cả nếu họ chiến thắng đối với những kẻ thù của họ trên chiến trường, họ không là những anh hùng chân chính một cách thật sự. Người ta đang giết những xác chết, bởi vì loài người, hiện hữu vô thường (một thời gian ngắn), sẽ chết. Cho dù có hay không có những kẻ thù này chết trên chiến trận là một câu hỏi khác, nhưng họ sẽ chết tại một thời điểm nào đấy.

Vì thế, trong thực tế, họ đang giết những kẻ đã đi đến cái chết rồi. Người anh hùng chân chính là những ai đạt được chiến thắng với hận thù và giận dữ.

THÁNG TƯ, NGÀY HAI MƯƠI BẢY

Luân hồi – tình trạng của chúng ta tồn tại trong sự tuần hoàn mãi mãi của những khuynh hướng thói quen – niết bàn – sự tự do chân thật với sự tồn tại ấy – không là gì nhưng biểu hiện khác nhau về căn bản tiếp diễn. Vì thế, ý thức tiếp diễn này luôn luôn hiện diện. Đây là ý nghĩa của tantra, hay sự tiếp diễn liên tục.

THÁNG TƯ, NGÀY HAI MƯƠI TÁM

Nếu một bệnh nhân là một người tín đồ, bệnh tật cuối cùng có thể là một hòn đá đỡ chân để người ấy lớn lên bằng sự theo đuổi tín ngưỡng của mình. Nếu một người không tôn giáo, thế thì bạn bè cần biểu lộ một thái độ từ bi yêu thương nhiều như có thể, và chia sẻ khó khăn của người ấy.

THÁNG TƯ, NGÀY HAI MƯƠI CHÍN

Tiến trình của sự chết bắt đầu bằng sự tan rã những yếu tố trong thân thể. Nó có tám tầng bậc, bắt đầu với sự tan rã của yếu đất (địa đại), rồi thì các yếu tố nước, lửa, và gió. Điều này được tiếp tục theo bởi sự trải qua bốn tầng bậc, chúng là trực quan trong những dạng thức của màu sắc: sự xuất hiện của một thị kiến trắng, sự tăng trưởng của yếu tố màu đỏ, màu đen gần-đạt đến, và ánh sáng trong suốt của sự chết.

Trong thiền quán, một hành giả cuối cùng có thể kinh nghiệm những tiến trình tan rã này.

THÁNG TƯ, NGÀY BA MƯƠI

Ngày nay thế giới đang trở nên ngày càng tăng dần về vật chất, và loài người đang tiếp cận đối với cực điểm của tiến trình ngoại tại, bị hướng dẫn bởi một lòng tham vô độ vì quyền lực và sở hữu bao la. Tuy thế, bằng sự cố gắng vô ích này cho sự toàn thiện trong một thế giới nơi mà mọi thứ liên hệ với nhau, họ lang thang ngày càng xa hơn với an bình nội tại và hạnh phúc của tâm linh. Điều này tất cả chúng ta có thể hướng đến chứng kiến được, sống kh chúng ta gây tai họa bởi sự không ngớt bản khoăn lo lắng trong sự bắt đầu của một kỷ nguyên hải sợ về những vũ khí khổng lồ.

Nó ngày càng trở nên cấp bách hơn rằng đời sống tâm linh được thừa nhận như một căn bản vững vàng duy nhất trên điều sản sinh hạnh phúc an lạc và hoà bình.

CON ĐƯỜNG ĐẾN TĨNH LẶNG

-Tuệ Giác Hằng Ngày-

-Tháng Năm-

HIS HOLINESS THE DALAI LAMA

Nguyên tác: The Path To Tranquility

Biên soạn: Renuka Singh

Chuyển ngữ: Tuệ Uyển

THÁNG NĂM, NGÀY MỒNG MỘT

Mục tiêu chính của tôn giáo là kiểm soát chính mình, không phải để phê phán kẻ khác. Đúng hơn, chúng ta phải phê phán chính chúng ta. Tôi đang chuyển hóa được bao nhiêu với sự giận dữ của tôi? Với sự dính mắc của tôi, với sự thù hận của tôi, với sự tự hào của tôi, với sự ganh tị của tôi? Đây là những điều mà chúng ta nên kiểm soát lại trong đời sống hằng ngày.

THÁNG NĂM, NGÀY MỒNG HAI

Chúng ta biết rằng, thí dụ, tiến hành một cuộc chiến tranh nguyên tử hiện nay, sẽ là một hình thức của tự sát; hay rằng để làm ô nhiễm không khí hay những đại dương để đạt đến một lợi ích ngắn hạn nào đấy sẽ là tàn phá nền tảng chính cho sự sống còn của chúng ta.

Khi những quốc gia và những cá nhân đang trở nên tăng cường phụ thuộc liên đới, chúng ta không có cách lựa chọn nào khác hơn điều mà chúng tôi gọi là một ý nghĩa của trách nhiệm toàn cầu.

THÁNG NĂM, NGÀY MỒNG BA

Hạnh phúc an lạc là đặc quyền của con người. Mỗi người chúng ta hoàn toàn bình đẳng để theo đuổi mục tiêu hạnh phúc; không ai đi tìm khổ đau. Công lý và bình đẳng cũng là thuộc đặc quyền của con người, nhưng những điều này tìm thấy nguồn gốc từ sự thực tập của họ về vị tha và không nên bị gặm mòn bởi những trạm của quyền lực và giàu sang.

Đề tạo nên một động cơ vị tha như thế, vì rằng công lý và bình đẳng có thể cùng tồn tại, nên sự xây dựng một cơ cấu đạo đức đáng tin cậy cho một môi trường xã hội là một điều kiện tiên quyết.

THÁNG NĂM, NGÀY MỒNG BỐN

Những ý tưởng là rất quan trọng trong đời sống chúng ta. Không có những ý tưởng chúng ta không thể hoạt động – cho dù chúng ta có đạt được mục tiêu hay chẳng thì không quan trọng. Nhưng chúng ta phải cố gắng và làm cho gắn đúng với chúng.

THÁNG NĂM, NGÀY MỒNG NĂM

Một đứa trẻ hư hỏng gần như bị cha mẹ bỏ rơi, bỗng nhiên nó bắt đầu hành động và cư xử tốt, nó làm cho cha mẹ vui mừng bất tận. Tương tự như thế, với một sự nương tựa chính yếu trên vị thầy tâm linh, đệ tử có thể làm vui lòng thầy mình có thể nhanh chóng tịnh hóa những tính tiêu cực.

THÁNG NĂM, NGÀY MỒNG SÁU

Tài liệu có thể làm căn cứ đáng tin cậy phải luôn luôn dựa vào lý trí của chính cá nhân và sự phân tích nghiêm chỉnh.

THÁNG NĂM, NGÀY MỒNG BẢY

Chúng ta sinh và tái sinh trong vô lượng đời sống, và có thể rằng mỗi người có thể đã từng là cha mẹ chúng ta trong một lần hay những lần khác. Vì thế, giống như là tất cả chúng sinh trong vũ trụ này có những mối liên hệ gia đình.

THÁNG NĂM, NGÀY MỒNG TÁM

Trong hệ thống y dược Tây Tạng những sự rối loạn ở thịt liên hệ đến vô minh si ám, sự rối loạn ở xương liên hệ đến giận dữ, và sự rối loạn ở máu liên hệ đến vướng mắc.

THÁNG NĂM, NGÀY MỒNG CHÍN

Những thanh gương có thể được biến thành lưới cày như đã từng được đề cập trong Thánh Kinh. Nó là một hình ảnh đẹp, một vũ khí chuyển hóa thành một công cụ phục vụ những cần thiết căn bản của đời sống con người, tượng trưng cho thái độ nội tại và sự giải trừ quân bị bên ngoài.

THÁNG NĂM, NGÀY MỒNG MƯỜI

Người ta thường nói rằng chúng ta nên thẩm xét tỉ mỉ về một đạo sư năng lực, ngay cả nếu phải mất mười hai năm trời.

THÁNG NĂM, NGÀY MƯỜI MỘT

Kinh tế hiện đại không có biên cương quốc gia. Khi chúng ta nói về sinh thái học hay môi trường, khi chúng ta quan tâm về tầng ozone – một cá nhân, một xã hội, một quốc gia không thể giải quyết vấn đề này. Chúng ta phải hành động cùng nhau. Nhân loại cần sự hợp tác chân thành hơn.

Nền tảng cho sự phát triển mối liên hệ tốt đẹp với đối tác là lòng vị tha, từ bi yêu thương, và tha thứ.

THÁNG NĂM, NGÀY MƯỜI HAI

Chính chúng tôi vẫn thỉnh thoảng trở nên cáu gắt và giận dữ và dùng những từ ngữ khe khắt đối với những người khác. Rồi thì, sau một vài thời khắc khi giận dữ đã lắng dịu. Chúng tôi cảm thấy ngượng ngịu: những ngôn ngữ tiêu cực đã nói rồi, và không có cách nào để thu lại.

Mặc dù lời nó đã được thốt ra và âm thanh của giọng nói đã ngừng lại, nhưng tác động của chúng vẫn tiếp tục. Vì lý do đó, điều duy nhất chúng tôi có thể làm là đến người ấy và xin lỗi, có đúng thế không?

THÁNG NĂM, NGÀY MƯỜI BA

Khi chúng tôi nghi ngờ rằng mình tồn tại, chúng tôi kẹt chính mình. Ngay cả nếu tri thức chúng ta về thế giới và về chính chúng ta là vọng tưởng, hão huyền, không thực tế, thì một “sự vô sinh”, một “sự không hình thành” vẫn tồn tại. Không có nó, chúng ta không thể tồn tại. Nhưng chúng ta tồn tại trong một cách mà cả liên hệ (đến hành vi của tâm) và điều kiện (bởi tất cả những sự tồn tại khác).

THÁNG NĂM, NGÀY MƯỜI BỐN

Nếu chúng ta lưu ý đến tiến trình vật chất, chúng ta thấy rằng sự nghiên cứu bắt đầu bởi một người luôn luôn có thể được tiếp tục bởi một người khác. Nhưng điều này không thể được với tiến trình tâm linh.

Sự thực chứng mà chúng ta nói đến trong Phật Pháp là những gì phải được hoàn thành bởi từng cá nhân, không ai khác có thể làm điều ấy cho chúng ta.

THÁNG NĂM, NGÀY MƯỜI LĂM

Có một sự say sưa (rượu) với quyền lực mà chúng ta quên chính mình trước mọi thứ. Điều say nghiện này khiến chúng ta ngừng kiểm soát sự thèm khát của mình. Chúng ta muốn thêm và thêm nữa. Thay vì dập tắt ngọn lửa, chúng ta khơi lại ngọn lửa. Thay vì tìm kiếm sự giải trừ quân bị - điều duy nhất có giá trị - chúng ta tăng gấp bội khí cụ chinh phục. Và chúng ta quên ngay cả xem lại không biết sự thực hiện khát vọng của mình thật sự đúng là điều mà chúng ta từng ước ao không.

THÁNG NĂM, NGÀY MƯỜI SÁU

Động lực tốt là nhân của hành động tốt. Điều tốt đẹp của hành động là ở phương pháp, và Phật quả là kết quả tốt đẹp (tuyệt hảo). Thông thường tốt đẹp có ý nghĩa tích cực, nhưng nếu chúng ta chú quan quá vướng mắc nó và vận dụng nó sai lầm, nó có thể dẫn đến tàn phá. Nhưng rồi thì chúng tôi tự hỏi về định nghĩa của tốt đẹp.

Chúng ta có thể tưởng tượng nghệ thuật giết chóc là tốt đẹp, đặc biệt sự giết chóc không đau đớn không? Hay nghệ thuật quân sự - phí tổn chút ít nhưng cho một sự tàn phá khổng lồ? Có thể nó được xem như là tốt đẹp.

THÁNG NĂM, NGÀY MƯỜI BẢY

Qua sự lắng nghe tâm của chúng ta sẽ hướng đến tin tưởng, thành tâm và cống hiến, và chúng ta có thể phát triển hỉ lạc vui tươi trong tâm và làm tâm chúng ta vững vàng ổn định. Qua lắng nghe chúng ta có thể phát triển tuệ trí và có thể xóa màn vô minh ám tối. Vì thế, thật đáng giá để tiến hành lắng nghe ngay cả nếu nó là cái giá của đời sống của chúng ta.

Lắng nghe giống như ngọn đuốc đã xóa tan bóng tối vô minh. Và nếu chúng ta có thể làm cho tinh thần chúng ta tiếp tục giàu có qua lắng nghe, không ai có thể trộm cắp sự giàu có ấy. Nó là sự giàu có siêu đẳng.

THÁNG NĂM, NGÀY MƯỜI TÁM

Trong khi chúng ta đang tiến hành sự thực tập ban cho bố thí chúng ta nên làm việc ấy với một sự vui sướng tột cùng và rạng rỡ trên mặt chúng ta. Chúng ta nên thực hành bố thí với một nụ cười và với một tinh thần chính trực, liêm khiết.

THÁNG NĂM, NGÀY MƯỜI CHÍN

Từ bi yêu thương có thể được tạm xác định trong dạng thức một tình trạng của tâm, đấy là không bạo động và không tổn hại, hay không gây hấn. Do bởi điều này, có một sự lẫn lộn nguy hiểm về từ bi yêu thương với dính mắc và thân tình (tình cảm gia đình và tình yêu đôi lứa).

THÁNG NĂM, NGÀY HAI MƯƠI

Chúng ta có tình thân hữu chân thành khi nó đặt cơ sở trên cảm giác nhân loại chân thật, một cảm giác gần gũi trong điều có một ý nghĩa của chia sẻ và liên hệ. Chúng tôi gọi loại tình thân hữu này chân thành bởi vì nó không bị ảnh hưởng bởi sự tăng hay giảm về sự giàu có, địa vị, hay quyền lực của một cá nhân. Nhân tố duy trì tình thân hữu này cho dù hai người có hay không có cảm nhận lẫn nhau về tình yêu và cảm xúc.

THÁNG NĂM, NGÀY HAI MƯƠI MỐT

Chúng ta không nên quá quan tâm với tiếng tăm hay những gì người ta nói về chúng ta, dù tốt hay xấu, bởi vì trong thực tế tiếng tăm không thể làm nên bất cứ một sự khác biệt hệ trọng đến đời sống một người. Do vậy, chúng ta nên có những quyền ưu tiên của chúng ta, và tìm những gì là giá trị chân thật, những gì có ý nghĩa trong đời sống chúng ta, không chỉ đơn thuần là tiếng tăm, bởi vì cuối cùng, đó chỉ là những âm thanh rỗng tuếch.

Có những cá nhân đã hy sinh rất nhiều của cải vật chất của họ, sự giàu sang, và ngay cả cuộc sống của họ để được tiếng tăm. Loại dính mắc ám ảnh này với sự tìm kiếm tiếng tăm là rất trẻ con con và thật khờ dại.

THÁNG NĂM, NGÀY HAI MƯƠI HAI

Chúng ta nên thấy rằng tất cả rác rưởi và bụi bặm chung quanh chúng ta là biểu lộ căn bản của những sai lầm và cấu bần trong tâm thức chúng ta. Mục tiêu quan trọng nhất là để gột sạch những sai lầm và cấu bần từ trong tâm thức chúng ta. Vì thế, khi chúng ta làm sạch môi trường, hãy nghĩ rằng chúng ta cũng đang tịnh hóa tâm thức chúng ta.

THÁNG NĂM, NGÀY HAI MƯƠI BA

Nhiều người nghĩ rằng nhẫn nại trong sự chịu đựng mất mát là một dấu hiệu của yếu đuối. Chúng tôi nghĩ rằng đây là một sai lầm. Giận dữ mới là một dấu hiệu của yếu đuối. Thí dụ, một người tranh cãi về một quan điểm đặt cơ sở trên lý luận hợp lý vẫn điềm tĩnh tự tin và ngay cả có thể mỉm cười trong khi trình bày luận điểm của anh ta.

Trái lại, nếu lý luận của anh ta không hợp lý và anh ta sắp mất mát, anh ta giận dữ, mất sự kiểm soát, và bắt đầu nói những chuyện vô lý. Người ta hiếm khi giận dữ nếu họ điềm tĩnh tự tin trong những gì họ đang làm. Giận dữ đến dễ dàng hơn trong những lúc bối rối.

THÁNG NĂM, NGÀY HAI MƯƠI BỐN

Chúng tôi thường nghĩ rằng nếu bao giờ chúng tôi đạt đến trình độ ngừng dứt (niết bàn), chúng tôi sẽ thật sự có một sự ngơi nghỉ tuyệt hảo. Một khi chúng ta đạt đến trình độ ấy, chúng ta có thể xem như là một sự ngơi nghỉ phi thường và là một ngày (nghĩ) lễ thật sự, trong ý nghĩa chân thật của từ ngữ. Cho đến khi chúng ta đạt đến trình độ ấy, thì thật là khờ dại để tự mãn. Khi chúng ta đã đến trình độ ngừng dứt, chúng ta thật sự đặt chân đến một vùng đất vô cùng bảo đảm, an toàn và kiên cố.

THÁNG NĂM, NGÀY HAI MƯƠI LĂM

Chúng tôi nhận thấy rằng có hai loại sợ hãi. Trong một loại, mọi thứ thật phức tạp, hay nghiêm trọng. Nhưng tại lúc ấy, chúng tôi biết rằng chúng tôi phải có một quyết định, cho dù chúng tôi biết những gì để làm hay không. Trước nhất, chúng tôi cố gắng thăm dò ý kiến với bạn bè thân thích và phản ánh về nó. Rồi thì chúng tôi ra một quyết định và hành động, và chúng tôi chẳng bao giờ có bất cứ một sự hối tiếc nào.

Cuối cùng điều này liên hệ rất nhiều đến động cơ. Nếu chúng tôi không có động cơ tiêu cực vị kỷ, tôi sẽ không có cảm giác tội lỗi sâu thẳm trong tâm hồn.

Loại sợ hãi thứ hai dựa trên cơ sở tưởng tượng. Để vượt thắng nó, chúng ta cần sự tĩnh lặng vì thế chúng ta có thể khảo sát nó sâu sát hơn. Khi chúng ta nhìn vào nó trong những chi tiết, sự sợ hãi tưởng tượng biến mất.

THÁNG NĂM, NGÀY HAI MƯƠI SÁU

Nếu một người chưa bao giờ gặp gỡ tình yêu thương đối với chính mình ở bất cứ trường hợp nào, điều ấy thật rất buồn thay. Nhưng nếu người ấy có thể gặp ngay cả chỉ một người mà sẽ biểu lộ tình yêu thương không điều kiện – đơn giản chấp nhận và từ bi – nếu người ấy biết rằng người ấy là đối tượng của thiện ý và tình thương yêu của ai đấy, nó sẽ gắn bó và có một tác động, và điều này sẽ được nhận thức sâu sắc. Bởi vì có một hạt giống trong chính người ấy, hành động này của sự yêu thương sẽ bắt đầu tác xúc hay chín muồi hạt giống ấy.

THÁNG NĂM, NGÀY HAI MƯƠI BẢY

Quyết định chủ yếu đến phương pháp giải thích là nguyên tắc của Đại thừa về bốn sự nương tựa (tín nhiệm). Đây là:

- 1- Nương tựa trên lời giáo huấn, không phải nương tựa trên vị thầy (Y pháp bất y nhân).
- 2- Nương tựa trên ý nghĩa, không phải trên ngôn ngữ diễn tả (Y nghĩa bất y ngữ).
- 3- Nương tựa trên nghĩa lý tận cùng, không phải trên nghĩa lý nhất thời (Y liễu nghĩa bất y bất liễu nghĩa).
- 4- Nương tựa trên tuệ trí siêu việt của kinh nghiệm sâu thẳm, không chỉ trên tri thức (Y trí bất y thức).

THÁNG NĂM, NGÀY HAI MƯƠI TÁM

Trong tri giác, chúng ta có thể nói tự nó là vọng tưởng – trong dạng thức tuệ trí chuyển hóa từ vọng tưởng – điều ấy thật sự xóa tan vọng tưởng. Một cách tương tự, nó là kinh nghiệm hạnh phúc của

tính không đem lại từ khát vọng dục tình nó làm tan biến năng lực của cơn bốc đồng tình dục. Điều này tương tự đến đời sống của những côn trùng sinh ra từ gỗ: chúng tiêu thụ chính gỗ mà chúng được sinh ra. Sự tận dụng như thế trên con đường giác ngộ là một điểm đặc trưng của Mật điển tantra.

THÁNG NĂM, NGÀY HAI MƯƠI CHÍN

Chúng tôi thỉnh thoảng hỏi có phải thế nguyện này về đời sống độc thân thật sự đáng ao ước và quả thực phải chăng nó thật sự có thể. Đủ để nói rằng sự thực hành của nó là không là một vấn đề đơn giản để đình chỉ khát vọng dục tình.

Trái lại, nó là cần thiết để hoàn toàn thừa nhận sự tồn tại của những khát vọng này và để vượt thoát chúng bằng năng lực của lý trí và lập luận. Khi chúng ta thành công, kết quả sản sinh trong tâm thức là rất hữu ích. Vấn nạn với khát vọng dục tình: rằng nó là một khát vọng mù quáng và chỉ có thể cho sự thỏa mãn tạm thời.

Vì thế, như Long Thọ Tổ Sư đã nói: “Khi chúng ta có một vết ngứa, chúng ta gãi. Nhưng không ngứa gì cả thì tốt hơn là bất cứ con số nào của những lần gãi ngứa.”

THÁNG NĂM, NGÀY BA MƯƠI

Chạm trán với khổ đau sẽ góp phần rõ rệt đến việc nâng cao sự thực hành tâm linh của chúng ta, hỗ trợ để chúng ta có thể chuyển hóa tai họa và bất hạnh thành con đường tu tập.

THÁNG NĂM, NGÀY BA MƯƠI MỐT

Nguyên tắc kỷ cương là một sự trang hoàng quan trọng nhất và cho dù được trang sức, áp dụng bởi người già, trẻ, hay trung niên, nó chỉ sản sinh ra hạnh phúc an lạc. Nó là hương thơm tuyệt vời nhất và, không như những hương thơm bình thường chỉ có thể bay theo chiều gió, hương thơm tươi mát ấy lan tỏa thanh thoát khắp mọi hướng. Một niềm an lạc vô song, nó mang đến sự thoát khỏi những đốn đau, phiền muộn, và nóng bức của vọng tưởng.

CON ĐƯỜNG ĐẾN TĨNH LẠNG

-Tuệ Giác Hằng Ngày-

-Tháng Sáu-

HIS HOLINESS THE DALAI LAMA

Nguyên tác: The Path To Tranquility

Biên soạn: Renuka Singh

Chuyển ngữ: Tuệ Uyển

THÁNG SÁU, NGÀY MỒNG MỘT

Khi chúng ta có thể nhận thức và tha thứ những hành động thiếu hiểu biết của một người nào đó trong quá khứ, chúng ta làm cho chính mình kiên cố, vững vàng, và có thể giải quyết những vấn nạn của hiện tại một cách xây dựng.

THÁNG SÁU, NGÀY MỒNG HAI

Cần có một sự phối hợp lắng nghe, suy nghĩ, và thiền quán. Khi chúng ta bắt đầu thực tập, chúng ta không nên dự đoán quá nhiều. Chúng ta đang sống trong thời đại của máy điện toán và tự động, vì thế chúng ta có thể cảm thấy rằng sự phát triển nội tại cũng là một sự tự động vì ngỡ như chúng ta nhấn một nút và mọi thứ thay đổi. Nó không phải vậy. Phát triển nội tại không dễ dàng và nó cần thời gian.

THÁNG SÁU, NGÀY MỒNG BA

Nguyên nhân chính của sự ngã lòng không phải là sự thiếu thốn những cần thiết vật chất nhưng là sự mất đi tình cảm hay ảnh hưởng của những người khác.

THÁNG SÁU, NGÀY MỒNG BỐN

Giận dữ và thù hận không thể mang đến hòa hiệp. Trách vụ cao quý của kiểm soát vũ khí và giải trừ quân bị không thể hoàn thành bằng sự đối đầu, chỉ trích và lên án. Thái độ thù địch chỉ làm nóng tình thế lên, trái lại một cảm giác chân thật tồn trọng dần dần làm dịu tình hình những gì nếu khác thì trở nên bùng nổ. Chúng ta phải nhận ra những mâu thuẫn thông thường giữa lợi ích ngắn hạn và tổn hại lâu dài.

THÁNG SÁU, NGÀY MỒNG NĂM

Trong thiền quán tĩnh lặng tinh thần, trong chín trình độ của tâm, có một trình độ mà sự phấn đấu phải được từ bỏ; một sự tập trung không nỗ lực là cần thiết tại một trình độ nào đấy. Nó là không nỗ lực: nó có nghĩa là tâm chúng ta trở nên thật tĩnh lặng – với những phẩm chất tốt và và hoàn toàn đặc trưng của nó. Tại thời điểm ấy, nếu chúng ta thực hiện một nỗ lực nó sẽ quấy rối sự tĩnh lặng. Do vậy để duy trì sự tĩnh lặng tinh khiết ấy, nỗ lực không nỗ lực phải được dùng đến.

THÁNG SÁU, NGÀY MỒNG SÁU

Trong một trường hợp chúng tôi vào một bệnh viện ở Calcutta ở đây người ta dùng những máy móc to lớn; nhưng người ta thất bại trong việc chẩn đoán của họ. Những bác sĩ Tây Tạng, không có bất cứ dụng cụ nào, chỉ chạm vào cổ tay, lắng nghe những mạch máu khác nhau, khám nghiệm bệnh nhân, và biết một cách chính xác những gì sai sót. Toàn bộ hệ thống thật là xuất sắc.

THÁNG SÁU, NGÀY MỒNG BẢY

Một người nghèo tầng cấp thấp có thể nghĩ rằng thật là tuyệt nếu có một chiếc xe hơi hay một bộ máy truyền hình, và người ấy nên có được chúng, trước tiên, người ấy sẽ cảm thấy rất vui sướng hạnh phúc. Bây giờ nếu niềm hạnh phúc như vậy là những gì hiện hữu thường trực, nó sẽ duy trì như thế mãi mãi. Nhưng nó không phải thế; nó qua đi. Sau vài tháng người ấy muốn thay đổi những kiểu mới. Những thứ cũ, cùng giống đối tượng, bây giờ là nguyên nhân không hài lòng. Đây là tính tự nhiên của đổi thay.

THÁNG SÁU, NGÀY MỒNG TÁM

Chúng ta học hỏi từ tính duyên khởi rằng mọi sự vật và mọi sự kiện không thể hiện hữu mà không có nguyên nhân. Những điều kiện của khổ đau và không toại nguyện có nguyên nhân từ những vọng tưởng và những hành động nhiễm ô gây ra bởi chúng.

THÁNG SÁU, NGÀY MỒNG CHÍN

Những ước mơ là một ý tưởng của tâm thức. Không có những đối tượng sở mó được bên dưới những sự xuất hiện đơn độc này. Tương tự thế, tự ngã và những người khác, luân hồi và niết bàn, được chỉ định hiện hay hữu bởi tên gọi và những tri thức về chúng. Vì thế, không có sự tồn tại vốn có của bất cứ đối tượng nào.

THÁNG SÁU, NGÀY MỒNG MƯỜI

Phật Quả là một trạng thái, một trình độ tự tại với tất cả chương ngại vọng tưởng đến tri thức và quấy rầy của những cảm xúc. Nó là một cấp độ của tâm hoàn toàn khai mở.

THÁNG SÁU, NGÀY MƯỜI MỘT

Tội lỗi, như kinh nghiệm trong văn hóa phương Tây, liên hệ với thất vọng, ngã lòng và mất hết can đảm và nó là định hướng của quá khứ.

Tuy vậy, chân thành là một tình trạng khỏe mạnh của tâm thức – nó là định hướng đến tương lai, liên hệ với hy vọng, và là nguyên nhân để chúng ta hành động, đổi thay.

THÁNG SÁU, NGÀY MƯỜI HAI

Học hỏi về một quyển kinh - sách, chúng ta nên đặt vào nguyên nhân của những tình trạng, hoàn cảnh, thời gian, xã hội, và cộng đồng địa điểm mà quyển sách được viết hay những giáo huấn được giảng dạy lần đầu tiên.

THÁNG SÁU, NGÀY MƯỜI BA

Ai đấy có thể hỏi rằng, nếu mọi thứ là vọng tưởng, thế thì điều gì là mục đích để thoát khỏi khổ đau vọng tưởng với một phương thuốc mà tự nó cũng là vọng tưởng? Câu trả lời là khổ đau vọng tưởng là kết quả của những nguyên nhân và điều kiện cũng là vọng tưởng. Mặc dù đốn đau là vọng tưởng, chúng ta vẫn đau khổ vì chúng, và chúng ta thật sự không muốn chúng.

Điều này cũng giống như thế với hạnh phúc an lạc. Nó là một vọng tưởng, nhưng nó vẫn là những gì chúng ta muốn. Vì thế, phương thuốc vọng tưởng được dùng để chữa trị, giải độc khổ đau vọng tưởng, giống như một nhà ảo thuật dùng một huyền thuật ảo tưởng để làm mất tác dụng chất độc của một thứ khác.

THÁNG SÁU, NGÀY MƯỜI BỐN

Nỗ lực là gì? Là sự tìm hứng thú trong hành động những gì tốt đẹp. Để làm thế, cần thiết để từ bỏ bất cứ điều gì làm mất tác dụng nỗ lực của chúng ta, đặc biệt là giải đãi. Liên hệ đến những điều này là sự quyến rũ vui sướng thái quá trong sự biếng nhác, vô tích sự và ngủ nghỉ và sự sống thờ ơ lãnh đạm với luân hồi như một tình trạng của khổ đau.

THÁNG SÁU, NGÀY MƯỜI LĂM

Sinh sản vô tính là một quá trình sinh sản, mô phỏng, sao chép chính xác dễ dàng điều ấy hàm ý rằng chúng ta đang chấm dứt những tiến hóa có thể của chúng ta. Chúng ta tuyên bố rằng chúng ta là toàn hảo, và chúng ta dừng lại tại chỗ ấy. Và, về mặt khác, nếu chúng ta thật sự đạt đến vĩnh cửu, đấy là, nếu chúng ta đình chỉ sự chết của chúng ta, cùng một biểu hiện, chúng ta sẽ phải đình chỉ sự sinh, bởi vì trái đất sẽ nhanh chóng trở nên quá tải (vì những người vĩnh cửu).

THÁNG SÁU, NGÀY MƯỜI SÁU

Có một điều mà chúng ta không thể nghi ngờ "sự khả dĩ của một phẩm chất" ở trong chúng ta. Điều ấy gọi là tuệ giác bát nhã. Chúng ta có thể phủ nhận mọi thứ, ngoài trừ điều này, rằng chúng ta có khả năng hiện hữu tốt hơn. Đơn giản phản ánh trên điều này.

THÁNG SÁU, NGÀY MƯỜI BẢY

Trong trường hợp của những động vật, thông thường từ sự biểu lộ trên mặt chúng ta có thể nói những gì chúng đang trải qua, trái lại con người thì thật rắc rối phức tạp hơn nhiều. Trong vài phạm vi chúng ta có thể cảm nhận nó, nhưng thường thì họ có thể là đánh lừa, hay dối trá; thí dụ, vào lúc ban đầu họ dễ thương nhưng rồi thì họ trở nên xấu tính, trái lại trong những trường hợp khác, lúc đầu họ đáng ghét nhưng rồi thì họ trở nên tốt và đáng tin cậy.

THÁNG SÁU, NGÀY MƯỜI TÁM

Khi chúng ta gặp những vấn nạn và khi ai đấy muốn làm tổn hại, náo loạn đến chúng ta, thế thì lập tức chúng nổi giận lên. Giận dữ đến như một kẻ trợ lực hay giúp đỡ bởi vì nó làm chúng ta liều lĩnh, táo bạo, và can đảm và chúng ta có thể trả đũa hay đáp ứng mạnh trở lại.

Khi sự dính mắc đến, nó giống như một người bạn thân thiết nhất, hay gần gũi nhất. Vì thế, chúng là một phần của tâm thức của chúng ta, một phần bẩm sinh, và thông thường chúng ta xem chúng như là đương nhiên và không phiền toái nhiều về chúng khi chúng nổi lên trong chúng ta. Vì chúng đến như bạn của chúng ta hay kẻ hỗ trợ, do vậy, giận dữ và dính mắc thật sự có thể đánh lừa chúng ta.

THÁNG SÁU, NGÀY MƯỜI CHÍN

Niềm tin xua tan nghi ngờ và ngập ngừng, nó giải thoát chúng ta khỏi khổ đau và đưa chúng ta đến nơi của hòa bình và hạnh phúc. Niềm tin loại bỏ sự mờ tối và hỗn độn của tinh thần và làm cho tâm thức chúng ta trong sáng. Niềm tin chinh phục tính kiêu hãnh của chúng ta và là gốc rễ của sự tôn kính. Nó là hồ ao siêu tuyệt bởi vì chúng ta có thể vượt từ một trình độ này đến một trình độ khác của con đường tâm linh. Nó giống như bàn tay chúng ta, nơi chúng ta có thể tập hợp tất cả những phẩm chất đạo đức.

THÁNG SÁU, NGÀY HAI MƯƠI

Đức Phật không bao giờ nói rằng những vấn nạn mà chúng ta gặp phải là kết quả của một sự hiểu sai, một sự giải thích sai về một ngôi nhà, hay sự bắt đầu một chương trình, hay hành động vào một ngày không thích đáng hay thời gian không thích hợp.

Đức Phật luôn luôn nói về những kinh nghiệm tiêu cực như một kết quả của những hành động tiêu cực đã diễn ra trong quá khứ. Vì thế đối với một hành giả tinh tường giới giang không có năm mới, không có ngày tốt hay ngày xấu.

THÁNG SÁU, NGÀY HAI MƯƠI MỐT

Hiện trạng thiếu can đảm không là phương thức của một con người, chúng ta không phải là chim chóc, hay thú vật, vì thế thật không khá để chúng ta chỉ đơn giản than van và phàn nàn mà chúng ta nên xử dụng sự thông minh của mình để hành động một cách can đảm.

THÁNG SÁU, NGÀY HAI MƯƠI HAI

Một khía cạnh của từ bi yêu thương là tôn trọng đến những quyền của người khác và tôn trọng những quan điểm của người khác. Đây là căn bản của sự hòa giải. Tinh thần nhân loại về hòa giải đặt căn cứ trên từ bi yêu thương hoạt động sâu thẳm, cho dù con người thật sự biết hay không.

Căn bản tự nhiên của nhân loại là hiền hòa; vì thế, không cần biết chúng ta đã trải qua bao nhiêu bạo động và những việc xấu khác, cuối cùng giải pháp chính là trở lại những cảm xúc và tình thương mến của con người. Vì thế, tình thương hay từ bi không chỉ là những vấn đề của tôn giáo, nhưng trong đời sống hằng ngày của chúng ta thật rất là cần thiết và không thể thiếu được.

THÁNG SÁU, NGÀY HAI MƯƠI BA

Đối với những đòi hỏi cá nhân, tiêu chuẩn lý tưởng là có ít sự mắc míu hơn, ít nghĩa vụ hơn, và ít tình cảm, bận rộn hơn hay bất cứ điều gì khác cũng vậy. Tuy thế, đối với sự quan tâm của cộng đồng lớn hơn, chúng ta phải liên hệ và hành động tối đa mà mình có thể đóng góp.

THÁNG SÁU, NGÀY HAI MƯƠI BỐN

Trong chính mình, trong mỗi cá nhân đơn lẻ, chúng ta khám phá nhiều sự bất nhất và mâu thuẫn. Đôi khi sự khác biệt giữa những suy tư trước và sau trong ngày là rất to lớn mà chúng ta đã dành tất cả năng lượng của mình cố gắng để tìm ra phương pháp làm thế nào để nó được giải quyết. Điều này có thể đưa đến nhức đầu.

Vì thế, một cách tự nhiên, giữa hai người, giữa cha mẹ và con cái, giữa anh chị em, có những sự khác nhau. Những xung đột và không đồng ý bị vướng mắc để xảy ra.

Nếu vậy, rồi thì chúng ta làm thế nào để đối phó với chúng? Nếu chúng ta có sự vững vàng quả quyết trong khả năng của mình cho vấn đề hòa giải thế thì chúng ta sẽ có thể đối phó với những trường hợp này.

THÁNG SÁU, NGÀY HAI MƯƠI LĂM

Khi chúng ta nói về 6 toàn thiện – rộng rãi, nguyên tắc đạo đức, nhẫn nại, kiên trì, tập trung, và tuệ trí – chúng cũng có thể tìm thấy trong những hành giả khác không phải bỏ tất, họ hành động rộng rãi hơn là chỉ đối với chính sự giải thoát của họ. Điều gì làm cho sự thực tập về 6 nhân tố toàn thiện là động cơ liên hệ.

Để cho chúng ta thực tập nhấn nhọc là một sự thực tập của sự toàn thiện nhấn nhọc, chúng ta cần động cơ, đấy là

THÁNG SÁU, NGÀY HAI MƯƠI SÁU

Thời gian không bao giờ chờ đợi nhưng sẽ trôi chảy mãi. Không chỉ thời gian trôi chảy không ngừng, mà đời sống tương ứng của chúng ta cũng không luôn luôn tiến về phía trước.

Nếu điều gì đấy xảy ra sai lầm, chúng ta không thể ngược thời gian để thử lại lần nữa. Trong ý nghĩa ấy, không có sự chân thành lần thứ hai.

THÁNG SÁU, NGÀY HAI MƯƠI BẢY

Một đơn từ hay một cụm từ trong Mật điển Tantra có thể có 4 nghĩa khác nhau tương ứng đến 4 trình độ của diễn giải, được biết như 4 phương thức của sự thông hiểu, đấy là:

- 1- Nghĩa đen.
- 2- Nghĩa thông thường.
- 3- Nghĩa ẩn dụ.
- 4- Nghĩa tận cùng tối thượng.

THÁNG SÁU, NGÀY HAI MƯƠI TÁM

Tôi không có bất cứ kinh nghiệm nào trong tâm lý trị liệu ứng dụng Tây Phương đến con đường của Phật Giáo. Tuy thế, tôi biết chắc rằng, sự thân thiết là cần thiết cho một hành giả tâm linh, đặc biệt nếu cá nhân ấy đang cố gắng vượt thắng những vấn đề tinh thần.

Khi chúng ta cởi mở trong lòng chính mình, chúng ta cũng làm thế chỉ với những ai chúng ta tin tưởng từ đáy lòng mình, những ai chúng ta cảm thấy gần gũi. Cởi mở trong cách này là một bước quan trọng trong việc vượt thắng những vấn đề tinh thần.

THÁNG SÁU, NGÀY HAI MƯƠI CHÍN

Trái đất trong một chừng mực nào đấy là mẹ của chúng ta. Bà ta quá tử tế thân thương, bởi vì bất cứ những gì chúng ta làm, bà bao dung cả. Nhưng bây giờ, khi đến lúc mà năng lực tàn phá của chúng ta quá kinh khiếp, vì thế Bà Mẹ Đất bắt buộc phải nói với chúng ta là nên cẩn thận. Sự bùng nổ dân số và nhiều chỉ dẫn khác đã làm điều ấy rõ ràng, có phải thế không? Thiên nhiên có những giới hạn tự nhiên của nó.

THÁNG SÁU, NGÀY BA MƯƠI

Tĩnh lặng hay yên bình bất biến là một trình độ nâng cao của tĩnh thức sở hữu một tự nhiên nhất điểm tốt cùng, đi cùng với những khả năng của uyển chuyển của tinh thần và vật lý. Thân và tâm chúng ta trở nên linh động, dễ tiếp thu, và phụng sự một cách đặc biệt.

Tuệ giác đặc biệt là một trạng thái tĩnh thức cao độ, cũng đi cùng với sự uyển chuyển của tinh thần và vật lý, trong điều mà khả năng phân tích của chúng ta tiên tiến bao la cao độ.

Vì thế, yên bình bất biến hay tĩnh lặng hay tịch tĩnh là thâm thấu trong tự nhiên, trái lại tuệ giác là phân tích trong tự nhiên.

CON ĐƯỜNG ĐẾN TĨNH LẶNG

Tuệ Giác Hằng Ngày

Tháng Bảy

HIS HOLINESS THE DALAI LAMA

Nguyên tác: The Path To Tranquility

Biên soạn: Renuka Singh

Chuyển ngữ: Tuệ Uyển

THÁNG BẢY, NGÀY MỒNG MỘT

Hòa bình chỉ có giá trị chút ít đối với những người đang chết vì đói khát hay lạnh giá. Hòa bình sẽ không xoa tan đau đớn của tổn thương vì tra tấn đối trong ý thức của những tù nhân. Hòa bình không làm an lòng những ai đã mất người thân trong lụt lội do sự thiếu ý thức trong tàn phá rừng của những quốc gia lân cận.

Hòa bình chỉ có thể hiện diện ở những nơi nhân quyền được tôn trọng, nơi những con người được nuôi dưỡng, và nơi mà những cá nhân và những quốc gia tự do. Hòa bình chân chính với chúng ta và với thế giới chung quanh chúng ta chỉ có thể được đạt đến qua sự phát triển hòa bình tâm linh.

THÁNG BẢY, NGÀY MỒNG HAI

Trước nhất chúng ta phải giúp đỡ; rồi thì, sau đấy chúng ta có thể nói về những nguyên nhân gây ra thảm kịch. Người Ấn Độ từng nói rằng: nếu chúng ta bị một mũi tên độc bắn trúng, điều quan trọng đầu tiên là phải rút mũi tên ra. Không có thời gian để hỏi ai đã bắn nó, loại thuốc độc nào trên mũi tên, v.v...

Trước tiên giải quyết vấn đề, và sau đấy điều tra. Tương tự như thế, khi chúng ta chạm trán với khổ đau của nhân loại, quan trọng là đáp ứng với từ bi yêu thương, đúng hơn là hỏi về xu hướng chính trị của những người mà chúng ta giúp đỡ.

THÁNG BẢY, NGÀY MỒNG BA

Qua những nghiệp quả ảnh hưởng, thế giới xuất hiện trong những cách khác nhau tùy những người nào đấy. Như khi một quí đỏi, một vị trời, một người – ba chúng sinh – nhìn vào trong một bát nước, những nhân tố nghiệp quả làm cho người thấy nước thấy đáy là nước, trong khi vị trời thấy nước là cam lồ, và quí đỏi thấy đáy là máu. Cùng một chủ đề, tùy năng lực của nghiệp quả, đối tượng xuất hiện một cách khác nhau đến mỗi chúng sinh.

THÁNG BẢY, NGÀY MỒNG BỐN

Trong sự liên hệ giữa đạo lý và chính trị, nên có những sự nhận thức đạo đức sâu xa định hướng cho những nhà hoạt động chính trị; con người và xã hội của chúng ta sẽ tiếp cận những lợi ích chính muồi sâu xa. Thật ngớ ngẩn cho rằng tôn giáo và đạo đức không có chỗ trong chính trị, và rằng một người của tôn giáo nên tách biệt chính mình như một ẩn sĩ.

THÁNG BẢY, NGÀY MỒNG NĂM

Chúng tôi tin tưởng trong công pháp và trong sự quyết tâm của con người. Trong lịch sử của loài người đã từng chứng tỏ rằng nhân loại sẽ mạnh hơn là những khẩu súng. Vì thế, mặc dù đối với chúng ta đây là một thời điểm khó khăn. Chúng tôi tin tưởng một cách vững chắc rằng con người, nền văn hóa, và tín ngưỡng Tây Tạng sẽ tồn tại, sẽ lại phồn thịnh, phát triển, và thành công.

THÁNG BẢY, NGÀY MỒNG SÁU

Quan hệ con người đặt cơ sở trên từ bi và yêu thương hỗ tương quan trọng về cơ bản đối với hạnh phúc an lạc của nhân loại.

THÁNG BẢY, NGÀY MỒNG BẢY

Thay vì buồn khổ, thù hận, và ganh tị chúng ta nên vui mừng hoan hỉ với sự thành công của những người khác.

THÁNG BẢY, NGÀY MÔNG TÁM

Không giống như một kẻ thù ngoại tại, kẻ thù nội tại không thể tập hợp lại và bắt đầu một cuộc trở lại một khi nó đã bị xóa tan từ trong tự thể.

THÁNG BẢY, NGÀY MÔNG CHÍNH

Có nhiều trường hợp làm chúng ta không công bằng, không chính đáng, phi lý, bất công, nhiều tham vọng, và hung hăng. Chung quanh chúng ta, mọi thứ đang xô đẩy chúng ta theo hướng ấy, thường thường qua một hứng thú nghiệp vụ quảng bá nào đấy người ta nghĩ rằng: Ta phải sở hữu thứ này hay thứ kia; bằng không cuộc đời ta sẽ đáng thương thế nào ấy.

Thế giới phô bày đến chúng ta một cách chủ yếu như sự tranh đua, phân chia thành “những người thắng” và những kẻ bại”, nhưng đây cũng là một quan kiến sai lầm, suy nghĩ sai lầm. Đây là một sự lướt nhìn vội vã trên bề mặt, điều ấy loại bỏ bất cứ sự truyền trao thừa tiếp nào vào trong bản thân, cũng như bất cứ sự thiên quán và phản chiếu nào.

THÁNG BẢY, NGÀY MÔNG MƯỜI

Sức mạnh của truyền thông cho dù trực tiếp hay gián tiếp, là một năng lực thật sự tác động trên chúng ta, điều chỉnh thái độ của chúng ta, khẩu vị của chúng ta, và tư tưởng của chúng ta một cách chắc chắn. Giống như tất cả mọi quyền năng, nó không thể bị áp dụng một cách ngẫu nhiên, tình cờ, hay tùy ý. Nói cách khác, năng lực ấy có thể trở nên tùy tiện và vô trách nhiệm.

Sức mạnh ấy ban cho những người làm công tác truyền thông trách nhiệm có thể so sánh được như đối với trách nhiệm của tôn giáo hay chính trị. Trong cách riêng của họ, họ cố gắng để kiến lập và bảo vệ cộng đồng nhân loại. Sự cát tường của cộng đồng ấy nên là sự quan tâm hàng đầu của họ.

THÁNG BẢY, NGÀY MƯỜI MỘT

Sự rèn luyện tâm thức là một nghệ thuật. Nếu điều này có thể xem như là nghệ thuật, đời sống một người là nghệ thuật. Chúng tôi không lưu tâm đến khía cạnh vật lý của nghệ thuật. Chúng tôi chỉ đơn giản thiên quán và trau dồi tâm thức của chúng tôi. Và khi mà sự xuất hiện ngoại tại được quan tâm đúng tầm mức, thiên nhiên trong hình thức nguyên sơ của nó cũng là nghệ thuật.

THÁNG BẢY, NGÀY MƯỜI HAI

Nếu chúng ta tin cậy vào những ai có phẩm chất thấp hơn chính chúng ta, điều ấy sẽ đưa chúng ta chỗ thoái hóa; nếu chúng ta tin tưởng vào những người có những phẩm chất tương tự chúng ta, chúng ta sẽ dẫm chân tại chỗ; và nếu chúng ta nương tựa, tin tưởng, dựa vào những bậc có những phẩm chất vượt trội chúng ta, điều ấy sẽ hỗ trợ chúng ta đạt đến địa vị tuyệt vời, cao thượng, siêu phàm.

THÁNG BẢY, NGÀY MƯỜI BA

Chúng tôi thỉnh thoảng nghĩ rằng hành động mang thực phẩm đến là một trong những gốc rễ căn bản của tất cả những mối quan hệ.

THÁNG BẢY, NGÀY MƯỜI BỐN

Nếu những học trò chân thành chỉ ra những sai sót của vị thầy (guru) và giải thích bất cứ thái độ mâu thuẫn nào, điều này, thực tế, giúp người thầy điều chỉnh thái độ ấy và sửa chữa bất cứ hành động sai sót nào.

THÁNG BẢY, NGÀY MƯỜI LĂM

Đối với một thiền giả đã có một trình độ vững chắc của sự ổn định nội tại và thực chứng, mỗi kinh nghiệm đến như một sự giáo huấn; và mỗi sự kiện, mỗi một điều trải qua được hiển bày như một loại kinh nghiệm học tập.

THÁNG BẢY, NGÀY MƯỜI SÁU

Khi một vấn đề vừa khởi lên, hãy cố gắng duy trì sự khiêm tốn, hãy giữ một thái độ chân thành, và hãy xem như rằng kết quả là hợp lý. Dĩ nhiên, những người khác có thể lợi dụng tình thế của chúng ta, và nếu thái độ của chúng ta biểu hiện chỉ khuyến khích sự gây hấn phi lý, hãy tiếp nhận một thái độ cứng rắn vững chãi. Tuy thế, điều này nên được hoàn thành với từ bi yêu thương, và nếu khi cần thiết để bày tỏ quan điểm và hành động đối phó mạnh mẽ của mình, hãy làm như thế mà không giận dữ hay với ý định bênh vực.

THÁNG BẢY, NGÀY MƯỜI BẢY

Có những loại khác nhau của vương mắc trong quan hệ đến những chủ đề, đối tượng khác nhau; vương mắc với hình thức, tướng mạo, âm thanh, mùi hương, cảm giác xúc chạm, v.v... và v.v... Tất cả những điều này một cách cá nhân là sức mạnh đủ để làm nguyên nhân cho nhiều vấn nạn và khó khăn. Tuy nhiên, hình thức mạnh mẽ nhất của vương mắc dường như là vương mắc về dục tình, ở đây chúng ta thấy vương mắc bao hàm đối với tất cả năm giác quan (liên lụy). Vì thế, nó là mạnh mẽ hơn cả và có khả năng cho những vấn nạn và tàn phá.

THÁNG BẢY, NGÀY MƯỜI TÁM

Mặc dù sự sinh làm người của mình, chúng ta có nên kiên trì trong khuynh hướng và thái độ ngã chấp bình thường của mình không, hay là chúng ta sẽ bị lãng phí một cơ hội to lớn. Thời gian chúng ta ở thế giới này không nên là kẻ tạo nên rắc rối trong cộng đồng nhân loại.

THÁNG BẢY, NGÀY MƯỜI CHÍN

Đại từ bi và đại tuệ giác là những phẩm chất hàng đầu của Đức Phật. Ngay cả trong thế gian hạn hữu, càng thông minh, và thành thạo, người ấy càng đáng được tôn vinh. Tương tự như thế, càng từ bi yêu thương, từ tế ân cần, và tế nhị dịu dàng, người ấy càng nên được tôn trọng.

Vì thế nếu chúng ta có thể phát triển sự thông tuệ và vị tha đến mức độ đầy đủ nhất, thế thì chúng ta thật sự tuyệt vời đáng khâm phục và xứng đáng để được tôn kính.

THÁNG BẢY, NGÀY HAI MƯƠI

Vọng tưởng phiền não là một trạng thái của tâm thức rất rõ ràng: khi nó khởi lên trong tâm thức nó là nguyên nhân làm tinh thần nhiễu loạn, bối rối và băn khoăn trong cá nhân chúng ta. Xa hơn nữa, nó là nguyên nhân của nhiều vấn nạn và khó khăn trong xã hội, thường thường trên mức độ quốc gia.

Ngay từ khởi đầu của văn minh nhân loại đã có những nguyên nhân của vấn nạn, rắc rối, và xung đột trong xã hội. Nó là vọng tưởng phiền não thúc đẩy một người bị lôi cuốn vì nó và tấn công đến một người cùng phía mình và cảm thấy thù ghét cùng giận dữ với phía đối phương. Vì thế nó tạo nên nhiều sự chia rẽ trong cộng đồng nhân loại. Tất cả những điều này xảy đến qua năng lực tiềm tàng của sự dính mắc hay chấp trước của tự ngã.

THÁNG BẢY, NGÀY HAI MƯƠI MỐT

Trong tình trạng hiện tại, không một ai có thể có đủ khả năng để cho rằng người nào khác sẽ giải quyết những vấn nạn đấy. Mỗi cá nhân có một trách nhiệm để hỗ trợ định hướng cho gia đình địa cầu chúng ta trong một chiều hướng đúng đắn. Ao ước nguyện cầu thì không đủ; chúng ta phải trở thành những người dẫn thân năng động.

THÁNG BẢY, NGÀY HAI MƯƠI HAI

Trong trường hợp chế tạo bom, những người liên hệ là những nhà chuyên môn đặc biệt. Họ tập trung vào những gì rất hạn hẹp và trở nên cực kỳ chuyên môn trong lãnh vực ấy mà không thấy những hậu quả rộng lớn hơn. Nó là một loại quan kiến đường hầm, ống dẫn. Cho đến khi nào họ còn tập trung vào đó, sự tự lừa dối sẽ hỗ trợ. Từ quan điểm khám phá, đây là một thành đạt lớn lao. Trong quyền tư riêng của chính họ, trong phạm vi chính họ, họ đang làm những gì to lớn lạ thường.

THÁNG BẢY, NGÀY HAI MƯƠI BA

Đạo sư hay vị thầy tinh thần, chịu trách nhiệm cho thái độ không thích đáng của người ấy. Trách nhiệm của người đệ tử không bị dẫn vào đấy. Sự quy trách nhiệm thì ở cả hai. Một phần là bởi vì người đệ tử quá vâng lời và cung hiến đến vị thầy tinh thần – một loại chấp nhận mù quáng đối với người hướng dẫn. Điều đó làm hư hỏng người ấy. Nhưng dĩ nhiên phần nhiều trách nhiệm được quy cho vị thầy tinh thần, bởi vì người ấy thiếu vắng tính vẹn toàn cần thiết để tránh khỏi tình trạng tổn thương tại hại ấy.

THÁNG BẢY, NGÀY HAI MƯƠI BỐN

Khi qua những nghi lễ và hình thức trang trọng chúng ta tạo nên một không gian và môi trường tâm linh mà chúng ta đang tìm kiếm, thế rồi tiến trình sẽ có một năng lực tác động trên kinh nghiệm của chúng ta.

Khi chúng ta thiếu vắng một không gian nội tại cho kinh nghiệm tâm linh mà chúng ta mong cầu, thế thì những nghi thức trở nên chỉ là những hình thức đơn thuần, công phu bên ngoài. Trong trường hợp này, rõ ràng, chúng mất đi ý nghĩa và trở thành những tập tục không cần thiết – đấy chỉ là một lời bào chữa, giải thích, hay an ủi cho một thời đã qua.

THÁNG BẢY, NGÀY HAI MƯƠI LĂM

Ngoại tình có hậu quả tâm linh và xã hội tiêu cực. Nó là nguyên nhân bất hòa giữa những người phối ngẫu và nó có một tác động có hại đối với con cái họ. Hăm hiếp tệ hại nhất, làm tổn hại thân thể người khác bằng sức mạnh, đáng để đưa ra bàn cãi ở tòa án của luật pháp và làm tăng lên những vấn nạn xã hội.

THÁNG BẢY, NGÀY HAI MƯƠI SÁU

Khi chúng ta bị những người khác lăng mạ, khiển trách, hay nói những lời khó nghe, mặc dù một niềm đau khổ tả vờ và khởi lên như một mũi gai đâm vào tim, nếu chúng ta nhận thức thấu đáo những lời giáo huấn, rồi thì chúng ta có thể nhận ra tính tự nhiên vô bản chất của những từ ngữ ấy, nó giống như tiếng vang. Cũng giống như khi một đối tượng vô tri giác bị quở trách, chúng ta sẽ kinh nghiệm sự xáo trộn tinh thần mỏng manh nhất.

THÁNG BẢY, NGÀY HAI MƯƠI BẢY

Ngày nay chúng ta đối diện một số những vấn nạn. Một số là tai họa thiên nhiên, điều này chúng ta phải chấp nhận và đối diện bằng những cách tốt nhất mà chúng ta có thể. Nhưng những thứ khác là những vấn đề do loài người tạo ra bằng thái độ không chính đáng và tư duy xấu, điều mà chúng ta nên tránh.

Một trong những vấn đề khởi lên từ những hệ tư tưởng, hay ý thức hệ hay ngay cả những xung đột tôn giáo khi người ta chiến đấu với nhau, là đánh mất cái nhìn nhân bản, kết liễu mục tiêu cao đẹp của những hệ tư tưởng hay tôn giáo. Tất cả những tín ngưỡng và những hệ thống khác nhau chỉ là những phương pháp để đạt đến một mục tiêu, mà điều ấy là cho những con người bình thường an lạc hạnh phúc trong cuộc sống.

Vì thế, không bao giờ chúng ta nên đặt những phương tiện lên tận cùng: tính nhân bản tối thượng ở trên mọi vấn đề và đấy là tất cả, nó đòi hỏi chúng ta phải duy trì trong mọi lúc.

THÁNG BẢY, NGÀY HAI MƯƠI TÁM

Sự kiện hiện hữu vòng sinh tử luân hồi của tất cả chúng sinh là không có bắt đầu và không biết bao nhiêu lần trong những đời trước mỗi chúng ta đã từng hoàn thành vai trò của một bà mẹ. Cảm giác của một bà mẹ cho đứa con của bà là một thí dụ cổ điển về lòng yêu thương, hay tình yêu.

Vì sự an toàn, bảo vệ, và nuôi dưỡng con cái, một bà mẹ sẵn sàng hy sinh chính đời sống của mình. Nhận thức điều này, con cái nên biết ơn bà mẹ của mình và bày tỏ lòng cảm kích bằng sự thực hiện những hành vi đạo đức.

THÁNG BẢY, NGÀY HAI MƯƠI CHÍN

Một trong những đặc trưng của giáo lý nghiệp báo là có một sự liên hệ tương xứng, xác định rõ ràng, giữa nguyên nhân và hiệu quả. Không có chuyện rằng những hành động tiêu cực hay những việc làm không lành mạnh có thể cho kết quả trong vui sướng và an lạc hạnh phúc. Vui tươi hạnh phúc, theo định nghĩa, là những kết quả hay hoa trái của những hành động tốt đẹp lành mạnh. Vì thế từ quan điểm ấy, có thể đối với chúng ta không cảm hứng hay ngưỡng mộ quá nhiều đối với những hành động tức thời, nhưng đây là những nguyên nhân thực sự của vui sướng.

THÁNG BẢY, NGÀY BA MƯƠI

Có lời nói là một mối liên hệ giữa mộng trên một phương diện, và những trình độ hiển nhiên tịch tĩnh của thân thể trên một phương diện khác. Nhưng nó cũng nói rằng có một điều như thế như “trạng thái đặc biệt của mộng”. Trong trạng thái ấy, “thân thể mộng ảo đặc biệt” được tạo thành từ tâm thức và từ năng lượng sinh lực trong thân thể.

Thân thể mộng ảo đặc biệt này có thể không phối hợp hoàn toàn với thân thể vật lý thô thiển và du hành ở những nơi nào khác. Một phương pháp phát triển thân thể mộng ảo đặc biệt này, trước nhất nhận thức giấc mộng như là một giấc mộng khi nó đã qua. Rồi thì chúng ta khám phá rằng giấc mộng là dễ bảo (dễ điều khiển), và chúng ta có thể tiến hành những nỗ lực để đạt được sự kiểm soát trên nó.

THÁNG BẢY, NGÀY BA MƯƠI MỐT

Chú ý sự hành trì thực sự hằng ngày của tôi, tôi để ít nhất năm tiếng rưỡi mỗi ngày để cầu nguyện, thiền quán, và học tập. Trên tất cả những điều này, tôi cũng nguyện cầu bất cứ khi nào tôi có thể trong những thời khắc trống không, hay thuận tiện trong ngày; thí dụ, trong bữa ăn và trong khi du hành. Trong trường hợp sau cùng, tôi có ba lý do chính để làm thế: - trước nhất, nó cống hiến đối với sự hoàn thành nhiệm vụ hằng ngày của tôi; - thứ hai, nó giúp vượt qua một thời gian một cách hữu ích; - thứ ba, nó làm dịu sự sợ hãi! Tôi thấy không có sự phân biệt giữa thực tập tôn giáo và cuộc sống hằng ngày.