

HIS HOLINESS THE DALAI LAMA

Con đường đến tĩnh lặng

Chuyển ngữ: Tuệ Uyển
Biên soạn: Renuka Singh

Vnthuquan.net, 2009.

LỜI TỰA

-Tuệ Giác Hằng Ngày-

Nguyên tác: The Path To Tranquility

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 -

NGÀY MỘT THÁNG GIÊNG

Tôi yêu mến những người bạn hiền. 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 mĩa 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.

Con đường đến tĩnh lặng

Chuyển ngữ: Tuệ Uyển

Biên soạn: Renuka Singh

-- 1 --

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 phân. Nó sẽ khá đủ để xua tan thói quen của bạn một cách nhanh chóng.

THÁNG GIÊNG, NGÀY MÔNG BỐN

Nếu bạn tỉnh thức về cái chết, nó sẽ không đến như một sự bất ngờ - bạn sẽ không lo lắng băn khoăn. 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 thiền 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 MỒNG 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, tinh 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 MỒNG 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 thế, 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.

Con đường đến tĩnh lặng

Chuyển ngữ: Tuệ Uyển

Biên soạn: Renuka Singh

-- 2 --

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 đẩy dẩy 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 đấy 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 chủ quan (tưởng tượng).

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 đây 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 MƯƠI

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 tưởng tượng) 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.

Con đường đến tĩnh lặng

Chuyển ngữ: Tuệ Uyên

Biên soạn: Renuka Singh

-- 3 --

THÁNG GIÊNG, NGÀY HAI MƯƠI MỘT

Trên căn bản của hành vi ngoại tại, thật khó khăn để phân biệt hoặc hành vi ấy 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 MƯƠI 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 đổi 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 MƯƠI 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 MƯƠI 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 MƯƠI 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 MƯƠI 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 MƯƠI BẢY

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

THÁNG GIÊNG, NGÀY HAI MƯƠI TÁM

Chi đơn giản nguyện cầu thì không có sự hỗ trợ giá trị thực tế gì đáng kể, ngay cả là hảo 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 vương 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 MỐT

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 tệ 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 tai hại, độc ác hay xấu xa, thế thì cả một khối lượng lớn nhân quần sẽ bị ảnh hưởng bất lợi hay khổ đau.

Đánh máy: tueuyen

Nguồn: VNthuquan - Thư viện Online

Được bạn: Ct.Ly đưa lên

vào ngày: 12 tháng 1 năm 2009