

# 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 Uyên

---o0o---

*Nguồn*

*<http://www.thuvienhoasen.org>*

*Chuyển sang ebook 20-07-2009*

*Người thực hiện :*

*Nam Thiên - [namthien@gmail.com](mailto:namthien@gmail.com)*

*[Link Audio Tại Website http://www.phatphaponline.org](http://www.phatphaponline.org)*

Mục Lục

LỜI TỰA  
CON ĐƯỜNG ĐẾN TĨNH LẶNG  
THÁNG GIÊNG  
THÁNG HAI  
THÁNG BA  
THÁNG TƯ  
THÁNG NĂM  
THÁNG SÁU  
THÁNG BẢY  
THÁNG TÁM  
THÁNG CHÍN  
THÁNG MƯỜI  
THÁNG MƯỜI MỘT  
THÁNG MƯỜI HAI  
LỜI BẠT

## GIẢI QUYẾT VỚI HẬN THÙ

---o0o---

### 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 thiên định. Mặc dù thiên 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 đây là chìa khóa đến hạnh phúc bền lâu.*

*His Holiness the Dalai Lama  
26-02-1998*

---o0o---

### 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 mĩ 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 gì 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 phi 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 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 thiên 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 thiên 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 phán 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 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 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 đầy 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 đây 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 đây tạo nên một ấn tượng sôi nổi bằng việc nói những gì đây, và thỉnh thoảng ai đây 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 đây, 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 đây, 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 MỘT**

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 đổi diện nó, một cơ hội để chúng 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 thiên định. Để thiên 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**

Chỉ 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 ôn, 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 tệ hại, người ấy không làm tổn hại ai khác ngoài bản thân. Nhưng nếu ai đây 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.

---o0o---

## **THÁNG HAI**

### **THÁNG HAI, NGÀY MỒNG MỘT**

Viễn ly thế gian có nghĩa là từ bỏ sự vương 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: đây 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 tỉnh thoảng, với tịch tĩnh và thư giản, 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 bổn 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 rắng 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 ngụy 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 đây 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 gọi 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 MƯỜI**

Mỗi hành động cao quý giáp 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 MỘT**

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 trách nghiệm mình. Chúng ta nên trách 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 quyến 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 quyến 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.

---o0o---

## **THÁNG BA**

### **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 tử 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 môi 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 BỐN**

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. Thiên 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 đề 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 sử 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 thiền 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**

Tiền 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 dễ 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, thưa 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 quyến rũ của kỹ thuật và bởi sự rô đại 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.

---o0o---

## **THÁNG TƯ**

### **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 thiên 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 thâm 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 phủi 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 của 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 đây 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 thiên 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 sa về bình an ngay cả nếu nó thường ẩn núp, che dấu, 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 đòi 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 MỘT**

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, khóe mắt, 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 đỏ.

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 thiên 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 khoãn lo lắng trong sự bắt đầu của một kỷ nguyên hải sợ về những vũ khí không lò.

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.

---o0o---

## **THÁNG NĂM**

### **THÁNG NĂM, NGÀY MÔNG 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 MÔNG 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 MÔNG 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.

Để 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 MÔNG 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 gần đúng với chúng.

## **THÁNG NĂM, NGÀY MÔNG 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 MÔNG 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 MÔNG 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 MÔNG TÁM**

Trong hệ thống y dược Tây Tạng những sự rối loạn ở thịet 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 vương mắc.

## **THÁNG NĂM, NGÀY MÔNG CHÍN**

Những thanh gươm có thể được biến thành lưỡi 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 MÔNG 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 chủ 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 tốt 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, đây 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 MƯỜI**

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 MƯỜI MỘT**

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 MƯỜI 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 MƯỜI BA**

Nhiều người nghĩ rằng nhẫn nại trong sự chịu đựng mát 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 tỉnh tự tin và ngay cả có thể mỉm cười trong khi trình bày luận điềm của anh ta.

Trái lại, nếu lý luận của anh ta không hợp lý và anh ta sắp mất mặt, 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 tỉnh 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 ngợi nghĩ tuyệt hảo. Một khi chúng ta đạt đến trình độ ấy, chúng ta có thể xem như là một sự ngợi nghĩ 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 thệ 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 MỘT**

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 đón đau, phiền muộn, và nóng bức của vọng tưởng.

---o0o---

## **THÁNG SÁU**

### **THÁNG SÁU, NGÀY MÔNG 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 MÔNG 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 MÔNG 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 tôn 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 thiên 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 quyền 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 quyền sách được viết hay những giáo huấn được giảng dạy lần đầu tiên .

## **THÁNG SÁU, NGÀY MƯỜI BA**

Ai đây 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 đón 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 những 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 để dàn trải 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, đây 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 đây 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 MƯỜI**

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 giỏi giang không có năm mới, không có ngày tốt hay ngày xấu.

### **THÁNG SÁU, NGÀY HAI MƯỜI MỘT**

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 sử dụng sự thông minh của mình để hành động một cách cần mẫn.

## **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 mứu 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 vương 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 Bồ Tát, 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 nhẫn nhục là một sự thực tập của sự toàn thiện nhẫn nhục, 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 đây 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 điếm tột 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.

---o0o---

## **THÁNG BẢY**

### **THÁNG BẢY, NGÀY MÔNG 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 MÔNG HAI**

Trước nhất chúng ta phải giúp đỡ; rồi thì, sau đây 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 đây 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 MÔNG BA**

Qua những nghiệp quả ảnh hưởng, thế giới xuất hiện trong những cách khác nhau tùy những người nào đấy. Như khi một quĩ đói, 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 quĩ đói 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 MÔNG 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 chín muồi sâu xa. Thật ngỡ ngàng 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 MÔNG 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 MÔNG SÁU**

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

## **THÁNG BẢY, NGÀY MÔNG 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 CHÍN**

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 và 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 cống hiến 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 thiền 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 bệnh hoạn.

## **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, tử 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 MƯỜI**

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 bấn 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 vãn nạn, rắc rối, và xung đột trong xã hội. Nó là vọng tưởng phiến 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 MỘT**

Trong tình trạng hiện tại, không một ai có thể có đủ khả năng để cho rằng người nào khác sẽ giải quyết những vãn 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 tai 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 – đây 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. Hãm 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 khó tả vô vàn 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 đây 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 thiên 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 MỘT**

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.

---o0o---

## **THÁNG TÁM**

### **THÁNG TÁM, NGÀY MÔNG MỘT**

Khi chúng ta thực tập, vào lúc đầu, như một căn bản chúng ta kiểm soát chính mình, chấm dứt những hành động xấu, những điều làm tổn hại những người khác tối đa mà chúng ta có thể. Điều này có tính chất bảo vệ. Sau đó, chúng ta phát triển những phẩm chất nào đấy, rồi thì như một mục tiêu hoạt động chúng ta nên giúp đỡ những người khác.

Trong trình độ thứ nhất, đôi khi chúng ta cần sự cô lập; tuy thế, sau khi chúng ta có sự vững vàng nào đấy, một năng lực nào đấy, chúng ta phải duy trì sự tiếp xúc với xã hội, và phục vụ nó trong bất cứ lĩnh vực nào – sức khỏe, học vấn, chính trị hay bất cứ điều gì. Để phụng sự chúng ta phải duy trì sự tiếp xúc với xã hội.

### **THÁNG TÁM, NGÀY MÔNG HAI**

Theo cấp độ của phẩm chất vi tế, ý thức chia làm ba trình độ: trạng thái tĩnh thức hay trình độ thô của ý thức; ý thức của trạng thái mộng, điều này vi tế hơn; và ý thức trong khi ngủ, ngủ say không có mộng, điều này vi tế tĩnh lặng hơn.

Tương tự như thế, ba tình trạng của sinh, chết và tình trạng trung ấm thân cũng được phát sinh trong dạng thức của phẩm chất những cấp độ ý thức vi tế của chúng. Trên căn bản của sự tiếp diễn của dòng suối ý thức được phát sinh cho sự hiện hữu của tái sinh và hóa thân.

### **THÁNG TÁM, NGÀY MÔNG BA**

Mỗi chúng ta phải định hướng một cung cách sống với sự tự tỉnh giác và từ bi yêu thương, hành động tối đa mà chúng ta có thể trong chính niệm và từ bi. Rồi thì, nếu có bất cứ điều chi xảy ra, chúng ta sẽ không có gì để hối hận.

### **THÁNG TÁM, NGÀY MÔNG BỐN**

Chúng ta có thể nói về một hiệu quả và một nguyên nhân trên cả hai phương diện phiền não và phương diện giải thoát. Sự thật về khổ đau và sự thật về nguyên nhân khổ đau là hiệu quả và nguyên nhân về phía những thứ mà chúng ta không muốn; sự thật về việc chấm dứt khổ đau và sự thật về con đường tu tập là hiệu quả và nguyên nhân về phía những thứ mà chúng ta mong cầu.

### **THÁNG TÁM, NGÀY MÔNG NĂM**

Ăn chay thì rất đáng khâm phục. Tuy thế, theo đạo Phật, không có sự cấm đoán rõ rệt chống lại việc ăn thịt. Điều cấm đoán đặc trưng là dùng bất cứ loại thịt nào mà chúng ta đã “gọi-bảo-đặt” với tri thức, hay ngay cả nghi ngờ, rằng nó đã được giết đặc biệt cho chúng ta.

### **THÁNG TÁM, NGÀY MÔNG SÁU**

Khi tiếp nhận những sự giáo huấn, thật quan trọng để có một thái độ đúng đắn. Không phải là thực hành giáo Pháp một cách chính đáng để nghe với ý định đạt đến những thuận lợi vật chất hay danh tiếng. Cũng không phải mục tiêu của chúng ta là để được tái sinh cao hơn trong kiếp tới, cũng không phải chúng ta đang nguyện ước cho sự thoát ly sinh tử luân hồi cho riêng mình. Tất cả những thái độ trên chúng nên từ bỏ. Thay vì thế, hãy để chúng ta lắng nghe những lời giáo huấn với quyết tâm nguyện cầu đạt đến trình độ toàn hảo tối thắng vì lợi ích của tất cả chúng sinh.

### **THÁNG TÁM, NGÀY MÔNG BẢY**

Ở Tây Tạng, từ ngữ gia hộ có nghĩa là “chuyển hóa qua uy lực hay năng lực”. Tóm lại, ý nghĩa của gia hộ, như một kết quả của kinh nghiệm, là mang đến một sự chuyển hóa trong tâm thức một người để được tốt đẹp hơn.

### **THÁNG TÁM, NGÀY MÔNG TÁM**

Sự thật về khổ đau là những gì chúng ta kinh nghiệm qua nhiều loại. Có ba loại khổ đau là: khổ của khổ - điều này liên hệ đến những thứ như nhức đầu; khổ của đổi thay – điều này liên hệ đến những cảm giác của sự không ngơi nghỉ sau khi được thoải mái; và khổ lan tràn cùng khắp, điều này hoạt động như căn bản của hai thứ khổ nói trước đây và nó bị khống chế bởi nghiệp báo cũng như tâm thức phiền não.

## **THÁNG TÁM, NGÀY MÔNG CHÍN**

Tiêu chuẩn phân biệt một trường phái Phật giáo là nó chấp nhận bốn giáo lý căn bản, được biết như bốn dấu ấn. Đây là:

- 1-Tất cả các hiện tượng duyên hợp là vô thường (chư hành vô thường).
- 2-Tất cả những sự, những vật nhiễm ô là không toại nguyện.
- 3-Tất cả những hiện tượng là trống không và không có tự thể (chư pháp vô ngã).
- 4-Niết bàn là an bình thật sự (niết bàn tịch tĩnh).

## **THÁNG TÁM, NGÀY MÔNG MƯỜI**

Những hành giả chân chính không bị tác động bởi áp lực ngoại tại và những cảm xúc của chính mình; họ tự tại để bảo đảm lợi ích tạm thời và căn bản của chính họ và những người khác. Họ duy trì sự độc lập, không lo sợ gì cả, và không bao giờ kỳ quặc thừa thãi với chính mình. Luôn luôn bình an, họ thân hữu với tất cả, và mọi thứ họ nói ra là hữu ích.

Bất cứ nơi nào chúng ta đi đến, hãy để chúng ta khiêm tốn và tránh ồn ào hay hống hách. Hãy để chúng ta không làm tổn hại đến cảm giác những người khác hay là nguyên nhân làm cho họ hành động một cách tiêu cực.

## **THÁNG TÁM, NGÀY MƯỜI MỘT**

Khi những sự việc không xảy ra tốt đẹp cho ai đấy mà chúng ta không thích, thì điểm nào để vui sướng? Nó không làm cho sự khổ đau hiện tại của người ấy tệ hại thêm và ngay cả là thế, nó sẽ buồn thế nào ấy rằng chúng đã mong ước một việc như thế.

## **THÁNG TÁM, NGÀY MƯỜI HAI**

Toàn bộ hệ thống giáo dục (học vấn) của chúng ta ở trong tình trạng khủng hoảng. Nó không thể thích nghi. Thực tế, cơn khủng hoảng này lan rộng đến công nghiệp kỹ nghệ và chính trị. Mọi thứ dường như thoát khỏi suy nghĩ của chúng ta và vì lý do đó vượt khỏi tầm kiểm soát của chúng ta.

## **THÁNG TÁM, NGÀY MƯỜI BA**

Dường như đối với chúng tôi Thượng Đế đã ngủ ở nơi nào đấy. Chúng tôi đã đùa, như quý vị có thể tưởng tượng, vì chúng tôi không thừa nhận một Thượng Đế tạo hóa. Nhưng thật sự rằng nếu Thượng Đế đã ngủ, thế thì nhiệm vụ của chúng ta là phải đánh thức Ngài thức dậy. Chúng ta có thể đổ lỗi tất cả những vấn nạn của chúng ta lên Thượng Đế. Cũng không phải số mệnh, cũng không phải nghiệp báo, điều ấy là định luật của chúng ta về về chuỗi xích của nguyên nhân, của hành động, và hiệu quả. Tất cả những điều này đến từ một thái độ dĩ nhiên là nhút nhát.

## **THÁNG TÁM, NGÀY MƯỜI BỐN**

Chúng tôi tuyệt đối chống lại án tử hình. Người đi trước chúng tôi đã xóa bỏ nó ở Tây Tạng. Ngày nay chúng tôi không ngờ rằng nó tiếp tục trong những quốc gia rộng lớn như Trung Cộng và Ấn Độ. Người ta tiếp tục giết người nhân danh công lý ở xứ sở của Thánh Gandhi! Ngay chính mảnh đất mà Đức Phật thuyết giáo!

Tử hình chỉ là một sự bạo động thuần túy, một sự hoang dã bán khai, và là một sự bạo động không cần thiết. Ngay cả nguy hiểm, bởi vì nó có thể đưa đến những hành vi bạo động khác – như tất cả những điều mà bạo động làm nên. Hình phạt tối đa phải nên là chung thân, và là một điều mà không có hành động hung ác bạo tàn.

## **THÁNG TÁM, NGÀY MƯỜI LĂM**

Thật khó áp đặt công tác kiểm duyệt trong một chế độ dân chủ. Mặc dù chúng ta có thể vẫn thấy chế độ kiểm duyệt trong việc làm ở Ấn Độ, bạo động thật sự và ngay cả dục tình rõ rệt được phép trong phim ảnh ở Ấn Độ. Phụ nữ có thể phô trương chính họ rất kích thích, như họ làm ở mọi nơi nào khác. Tuy thế, cho đến gần đây đàn ông và đàn bà không bao giờ hôn trên môi. Người ta giết nhau, nhưng họ không hôn. Và tuy là dễ chịu để hôn hơn là giết!



Và phim ảnh Ấn Độ, hầu hết chúng ta chứng kiến sự phát triển của một câu chuyện tình yêu, nơi gặp gỡ những bạo động đối kháng, nhưng vào đoạn cuối những con người với tấm lòng tốt được sum họp và tưởng thưởng, trong khi những kẻ hung ác bị trừng phạt.

## **THÁNG TÁM, NGÀY MƯỜI SÁU**

Trong vòng sinh tử mà chúng ta gọi là luân hồi, từ lần này đến lần khác ở đây xảy ra hiện tượng gọi là hóa thân. Trước hết, hãy để chúng ta làm một sự phân biệt. Vòng sinh tử - luân hồi – chính là điều kiện của tất cả sự sống. Không có sự hiện hữu nào thoát khỏi nó, ngoại trừ nó nhập niết bàn. Điều kiện này là khổ đau, bởi vì não bắt buộc chúng ta sống và sống nữa, trên những trình độ mà có thể là tệ hại hơn những gì chúng ta đã biết. Nếu tái sinh là một sự bắt buộc, thì hóa thân là một sự chọn lựa. Nó là một quyền năng trợ lực đến những cá nhân xứng đáng nào đấy để kiểm soát sự sinh trong tương lai của họ.

## **THÁNG TÁM, NGÀY MƯỜI BẢY**

Tội lỗi, theo một số học giả, là những gì có thể vượt qua. Nó không tồn tại trong thuật ngữ của Phật Giáo. Với Phật tính bản nhiên tất cả những thứ tiêu cực có thể được tịnh hóa. Tội lỗi không tương hợp với tư duy của chúng ta khi chúng ta là bộ phận của một hành động nhưng không hoàn toàn chịu trách nhiệm cho nó. Chúng ta chỉ là một phần của nhân tố đóng góp. Tuy thế, trong một số trường hợp chúng ta phải ăn năn, thận trọng lãnh trách nhiệm, có hối hận, và chẳng bao giờ tái phạm lỗi lầm ấy một lần nữa.

## **THÁNG TÁM, NGÀY MƯỜI TÁM**

Nếu chúng ta có tính tự hào và kiêu kỳ ngạo mạn như một kết quả sau một thời gian dài học hỏi và hiểu biết, điều này rất bất hạnh. Nếu chúng ta thấy tự hào đối với những người chẳng có ý tưởng gì về thực hành giáo pháp, điều ấy có thể hiểu được. Tuy thế, nếu những cảm xúc làm ưu phiền đau khổ và tự phụ kiêu căng hiện diện trong những hành giả thực hành giáo pháp, nó là một sự xấu hổ lớn đến việc thực hành.

## **THÁNG TÁM, NGÀY MƯỜI CHÍN**

Điều thuận lợi của việc nương tựa vào một vị thầy tinh thần là nếu chúng ta

từng tích tập một hành động mà nó sẽ là tiến trình đưa chúng ta vào trong một tình trạng tiêu cực hiện hữu, kết quả của điều ấy có thể được kinh nghiệm chỉ trong đời này trong hình thức của những khổ đau hay khó khăn tối thiểu, hay ngay cả kinh nghiệm kết quả trong một giấc mộng và qua cách ấy chúng ta có thể tiêu hủy những kết quả tàn hoại của những hành động tiêu cực.

## **THÁNG TÁM, NGÀY HAI MƯỜI**

Trong trường hợp về sự chết của một người đã từng dẫn thân vào những thực hành không đạo đức, ý thức sẽ bắt đầu tan biến từ phần trên của thân thể và rút lui từ tim. Trong trường hợp của một người đã từng thực hiện những hành vi đạo đức, sự tan biến của hơi nóng bắt đầu từ phần dưới của cơ thể và cuối cùng rút lui tại tim. Trong cả hai trường hợp sự di chuyển của tâm thức sẽ xảy ra tại trung tâm.

## **THÁNG TÁM, NGÀY HAI MƯỜI MỘT**

Một người nên thể nhập hay thực hiện sự thực hành tâm linh với một động cơ tương tự như động cơ và thái độ của một trẻ thơ thâm nhập trong thể thao hay vui chơi. Một đứa trẻ hoàn toàn mãi mê trong vui chơi cảm nhận vô cùng hoan hỉ với nó và rằng đứa trẻ chẳng bao giờ cảm thấy thỏa mãn – đây nên là thái độ tinh thần của chúng ta trong việc tạo nên nỗ lực đối với việc thực hành giáo pháp.

## **THÁNG TÁM, NGÀY HAI MƯỜI HAI**

Có nhiều cảm xúc phiền não như tự phụ, kiêu ngạo, ganh tị, thèm khát, tham dục, hẹp hòi, khép kín, mù quáng, v.v...nhưng tất cả những thứ này, thù hận và giận dữ được xem như là những tai họa lớn nhất. Điều kết luận này vì hai lý do. Một là thù hận hay giận dữ là tình trạng chướng ngại lớn nhất cho một hành giả, người thiết tha nâng cao tính vị tha và đạt đến một trái tim tốt, một lòng hảo tâm. Thứ hai, khi thù hận hay giận dữ phát sinh, chúng có khả năng tàn phá đạo đức và sự tĩnh lặng tâm thức của một người.

## **THÁNG TÁM, NGÀY HAI MƯỜI BA**

Có thể chỉ cho biết cung cách tâm linh đặc thù đời sống một người qua những biểu lộ bên ngoài, như là mặc áo quần loại nào đấy, có một điện thờ hay bàn thờ trong nhà, thực hành trì niệm hay tán tụng. Tuy thế, những thực

hành này là thứ yếu đối với cung cách đời sống của một hành giả tôn giáo bởi vì những hành vi ấy có thể được thực hiện bởi một người chất chứa những tình trạng rất tiêu cực trong tâm thức.

Trái lại, tất cả những đạo đức của tâm thức, những phẩm chất tinh thần, là những phẩm chất tâm linh chân thành bởi vì tất cả những phẩm chất tinh thần nội tại không thể tồn tại trong một khoảnh khắc đơn độc đồng thời với những cảm giác bệnh hoạn hay tình trạng tiêu cực của tâm thức.

## **THÁNG TÁM, NGÀY HAI MƯƠI BỐN**

Nhìn vào sự liên hệ giới tính hô tương, chúng tôi thấy hai loại chính của những mối quan hệ dựa trên sự hấp dẫn tính dục. Một hình thức là ước muốn tình dục trong sạch trong điều mà động cơ hay sự thúc đẩy là sự thỏa mãn tạm thời, hay một loại hài lòng lập tức. Nhưng nó không đáng tin cậy bởi vì cá nhân liên hệ đến mỗi người khác không như những con người, nhưng đúng hơn là những đối tượng.

Trong loại thứ hai, hấp dẫn là không là ưu thế vật lý, thân thể. Đúng hơn, có một sự tôn trọng và cảm kích bên dưới giá trị của người khác, đặt trên sự cảm xúc mà người khác ân cần, lịch sự, và tế nhị. Vì thế, một người có thể ban đến sự tôn trọng và chân giá trị đến cá nhân người khác.

## **THÁNG TÁM, NGÀY HAI MƯƠI LĂM**

Trong khi chúng ta sở hữu những sự dễ dàng về tài sản, địa vị, học vấn, v.v và v.v...thật thiết yếu để có nhân tố kiềm chế nội tại liên tục giữ gìn chúng ta trong sự kiểm soát vì thế chúng ta không bị hư đốn vì những thứ tiện nghi này và không bao giờ đánh mất tuệ giác căn bản vào trong sự bất mãn tự nhiên tiềm ẩn phía dưới của vòng luân hồi. Viễn tượng chính đáng là sử dụng điều này như một sự hỗ trợ trên con đường thực tập, và trong hoạt động cho lợi ích của những chúng sinh khác.

Luôn luôn có sự cần thiết để duy trì cân bằng, không đi đến chỗ thái quá, và để có đầy đủ kiến thức để làm thế nào tiến bước theo con đường tu tập một cách tốt nhất và hiệu quả nhất.

## **THÁNG TÁM, NGÀY HAI MƯƠI SÁU**

Có ba loại nỗ lực hoan hỷ vui sướng:

- 1-Nỗ lực hoan hỷ giống như áo giáp.
- 2-Nỗ lực hoan hỷ trong thu thập đạo đức; và
- 3-Nỗ lực trong hành động vì những người khác.

Những chướng ngại chính để phát triển những nỗ lực này thì ở những trình độ khác nhau của biếng nhác – sự lười biếng chủ yếu của sự chần chừ, và sự lười biếng xuất phát từ uể oải và từ cảm giác của sự thấp kém.

## **THÁNG TÁM, NGÀY HAI MƯƠI BẢY**

Bên cạnh việc thực tập trong trạng thái tĩnh thức, nếu chúng ta cũng xử dụng đến ý thức của chúng ta trong khi ngủ cho những mục tiêu lành mạnh, thế thì năng lực của sự thực hành tâm linh của chúng ta sẽ lớn mạnh hơn lúc nào hết. Trái lại, tối thiểu vài giờ mỗi tối sẽ chỉ là một sự lãng phí. Vì thế, nếu chúng ta có thể chuyển hóa giấc ngủ của chúng ta vào trong những gì đạo đức, điều này thật là lợi ích. Phương pháp của Kinh Thừa (Suttayana) là cố gắng khi chúng ta đi ngủ để phát triển một trạng thái tinh thần bổ ích, như từ bi, hay quán chiếu về vô thường hay tính không.

## **THÁNG TÁM, NGÀY HAI MƯƠI TÁM**

Những tạo vật sống trên trái đất này – chúng là nhân loại hay động vật – là ở đây để cống hiến, mỗi thứ trong những phương thức đặc thù của chúng, đến sự xinh đẹp và thịnh vượng của thế giới. Nhiều tạo vật đã làm việc khó nhọc một cách đơn độc hay hợp lực để làm cho đời sống chúng ta thoải mái. Thực phẩm chúng ta ăn, áo quần chúng ta mặc, không phải rơi từ trên bầu trời xuống. Nhiều tạo vật đã lao động để sản xuất chúng. Đây là tại sao chúng ta nên biết ơn đến tất cả những tạo vật của chúng ta.

Từ bi và tử tế ân cần là những dấu hiệu xác nhận, là tiêu chuẩn, là phẩm chất của thành tựu và an lạc hạnh phúc.

## **THÁNG TÁM, NGÀY HAI MƯƠI CHÍN**

Nói chung chúng tôi tìm thấy nhiều rằng thật ấn tượng về xã hội Tây phương. Đặc biệt, chúng tôi khâm phục năng lượng và sáng tạo và sự khao khát vì kiến thức của nó.

Mặt khác, một số việc về cung cách sống của phương Tây làm tôi quan tâm.

Người ta ở đây có một khuynh hướng để nghĩ về những thuật ngữ của “trắng và đen” và “hoặc, hay”, điều ấy là đi những sự kiện của liên hệ hỗ tương và tính tương đối.

Giữa hai quan điểm người ta đánh mất cảnh tượng của những vùng xám. Cũng thế, với hàng nghìn anh chị em là những người hàng xóm, có rất nhiều người hiện hữu chỉ có thể biểu lộ cảm tính cho những con mèo hay chó của họ.

## **THÁNG TÁM, NGÀY BA MƯƠI**

Gia hộ không đủ. Gia hộ phải đến từ bên trong. Không có sự nỗ lực của chính chúng ta, sự gia hộ không thể hiện hữu.

## **THÁNG TÁM, NGÀY BA MƯƠI MỘT**

Một vị y sĩ tài giỏi chăm sóc đến bệnh nhân của mình một cách cá nhân, cho mỗi bệnh nhân một loại thuốc thích hợp cần thiết để cứu chữa bệnh trạng đặc thù của bệnh nhân. Xa hơn thế, phương pháp và vật chất cho chữa trị sẽ khác biệt tùy theo sự phối hợp đặc thù của những trường hợp của thời gian và xứ sở. Tuy thế, tất cả những loại thuốc khác nhau nhiều và những phương pháp y tế thì giống nhau trong mỗi thứ hướng đến cứu khỏi sự khổ đau tột bệnh của bệnh nhân.

Cũng cùng một cách như thế, tất cả những giáo huấn và những phương pháp của tất cả những tôn giáo được hướng tới để giải thoát chúng sinh khỏi những nỗi khốn khổ và nguyên nhân của đau khổ cùng cống hiến cho họ hạnh phúc và nguyên nhân để tạo hạnh phúc.

---o0o---

## **THÁNG CHÍN**

### **THÁNG CHÍN, NGÀY MỒNG MỘT**

Nghĩa vụ của con người là để giúp đỡ người khác: đây là sự nhất quán trong những lời giáo huấn của chúng tôi, đây là thông điệp của chúng tôi. Đây là sự tin tưởng của chính chúng tôi. Đối với tôi, vấn đề nền tảng là những quan hệ tốt đẹp hơn: những quan hệ tốt đẹp hơn giữa những con người với nhau – và bất cứ điều gì cống hiến cho việc ấy.

## **THÁNG CHÍN, NGÀY MÔNG HAI**

Một câu hỏi ở dưới những kinh nghiệm của chúng ta, cho dù chúng ta có nghĩ về nó một cách tận tâm hay không: mục tiêu của cuộc sống là gì? Ngay từ thời điểm của sự sinh, mỗi con người muốn hạnh phúc an lạc và không muốn khổ đau. Không phải những điều kiện xã hội, cũng không phải học vấn, cũng không phải những ý thức hệ ảnh hưởng đến điều này. Từ chính cốt lõi của sự tồn tại của chúng ta, chúng ta chỉ đơn giản khao khát sự toại ý. Vì thế, thật quan trọng để khám phá điều gì sẽ mang đến niềm hạnh phúc an lạc lớn nhất.

## **THÁNG CHÍN, NGÀY MÔNG BA**

Một giới hạn đến tầm mức của gia đình là là khao khát. Chúng ta phải đề tâm đến sự kiểm soát sinh sản. Điều này rất, rất là thiết yếu, để có con cái ít hơn, và những đứa trẻ này phải được chăm sóc một cách thích đáng. Bên cạnh học vấn, chúng ta phải giới thiệu đến chúng sự tôn trọng vì đời sống và giá trị của tác động con người.

## **THÁNG CHÍN, NGÀY MÔNG BỐN**

Đề vượt thắng vương mắc chúng ta nên thiền quán trên sự xấu xí của những gì lôi cuốn, hấp dẫn chúng ta. Thuốc giải cho sự tự phụ là thiền quán trên các uẩn (sắc, thọ, tưởng, hành, thức). Hóa giải si mê chúng ta nên tập trung trên sự chuyển động của hơi thở và sự liên hệ hỗ tương (duyên khởi).

Nguồn gốc của tâm thức rối loạn là , thực tế, si mê vì điều mà chúng ta không hiểu bản chất tự nhiên của những sự vật. Tâm thức được đặt dưới sự kiểm soát bằng việc tịnh hóa những ý tưởng sai lầm của chúng ta về thực tại.

## **THÁNG CHÍN, NGÀY MÔNG NĂM**

Có ba hành vi không đạo đức thuộc về thân là sát sinh, trộm cắp và tà dâm (thân)

Bốn hành vi không đạo đức thuộc về lời nói là nói dối, nói lời chia rẽ, nói lời độc ác, nói lời vô nghĩa (khẩu: vọng ngôn, lưỡng thiệt, ác khẩu, ý ngữ).

Ba hành vi không đạo đức thuộc về tinh thần là tham lam, ý định có hại, và quan điểm sai lầm (ý: tham, sân, si)

## **THÁNG CHÍN, NGÀY MỒNG SÁU**

Có lẽ trong những tu viện phương Tây có thời giờ nhàn rỗi, nhưng bên ngoài – đặc biệt là những thành phố - cuộc sống dường như chạy trên những bước vội vã, như một chiếc đồng hồ, không bao giờ ngừng cho một khoảnh khắc! Vì thế nếu chúng ta nhìn vào một cộng đồng thành thị, dường như mỗi khía cạnh của cuộc sống cá nhân phải là chính xác, chế tạo như một đinh vít mà nó phải đặt đúng vào chính xác một nơi.

Trong một ý nghĩa nào đấy, chúng ta không có sự kiểm soát cuộc sống của chính mình. Để tồn tại, chúng ta phải theo mô thức này và nhịp độ đã được xếp đặt cho chúng ta.

## **THÁNG CHÍN, NGÀY MỒNG BẢY**

Như trái đất, nguyện cho tôi hỗ trợ chúng sinh nhiều như bầu trời bao la. Và cho đến khi nào họ chưa đạt đến giác ngộ, tôi nguyện dâng hiến hoàn toàn chính mình đến sự hạnh phúc an lạc của họ.

## **THÁNG CHÍN, NGÀY MỒNG TÁM**

Khi người ta giận dữ, họ đánh mất tất cả những cảm xúc hạnh phúc an lạc. Ngay cả nếu họ là một người xinh đẹp và yên lặng, khuôn mặt họ biến thành tái nhợt và xấu xí. Giận dữ làm xáo trộn thân thể cát tường của họ và làm quấy rầy sự yên tâm của họ; nó phá quấy lòng ao ước, và làm họ già đi trước tuổi. An lạc, bình hòa, và ngợi nghĩ lẫn tránh họ, và họ không còn biết cảm kích những người đã giúp đỡ và xứng đáng với niềm tin cùng lòng biết ơn của họ.

## **THÁNG CHÍN, NGÀY MỒNG CHÍN**

Sống bên lề của ký ức – điều cho phép chúng ta nhớ lại, thí dụ, những kinh nghiệm của tuổi thơ – tất cả chúng ta có những sự ngấm ngấm tiềm ẩn và vô ý thức mà chúng khởi lên dưới một hoàn cảnh nào đấy và tác động đến phương thức phản ứng của tâm thức chúng ta. Những khuynh hướng như thế là sản phẩm của những kinh nghiệm mạnh mẽ mới gần đây hay trong

quá khứ lâu xa, điều đã làm cho chúng ta phản ứng một cách vô ý thức mà chúng ta không cần thiết nhớ lại những kinh nghiệm ấy.

Thật khó khăn để giải thích những khuynh hướng này và làm thế nào để chúng biểu lộ khác hơn bằng việc nói rằng chúng là những dấu vết của những kinh nghiệm quá khứ trên tâm thức vi tế.

## **THÁNG CHÍN, NGÀY MỒNG MƯỜI**

Sự gia tăng dân số gắn liền rất nhiều với nghèo đói, và lần lượt nghèo đói lan tràn cướp bóc trái đất. Khi những nhóm người đang đói khát, họ ăn mọi thứ: rau cỏ, côn trùng, mọi thứ. Họ cắt hạ cây cối xuống, họ để lại đất đai khô cằn trơ trụi. Tất cả những thứ khác xem như tiêu tan. Đó là tại sao trong vòng ba mươi năm tới đây những vấn đề mà chúng ta gọi là “môi trường” sẽ là gay gắt nhất mà nhân loại phải đối diện.

## **THÁNG CHÍN, NGÀY MƯỜI MỘT**

Vì chúng ta có một lòng từ bi yêu thương tự nhiên trong tâm mỗi chúng ta, và lòng từ bi phải tự nó biểu hiện, có thể tốt để đánh thức nó. Thí dụ, bạo động làm tổn hại đến một người vô tội, có thể làm chúng ta căm phẫn, xúc phạm đến luân thường đạo lý của chúng ta, và trong những việc như thế giúp chúng ta khám phá lòng từ bi yêu thương của chúng ta. Bằng sự bạo động vô cùng của nó, truyền hình có thể giữ chúng ta trong một trạng thái cảnh giác. Tuy thế, thật rất nguy hiểm nếu bạo động đưa chúng ta đến sự dừng dưng. Vì thế, điểm trọng tâm của sự giáo huấn của chúng tôi là làm thế nào tiếp cận được sự không vướng mắc mà không rơi vào sự dừng dưng.

## **THÁNG CHÍN, NGÀY MƯỜI HAI**

Một “tình tự Tây Tạng” thật sự được sinh ra từ một lối mòn khó khăn trong chiều dài lịch sử của Tây Tạng. Hàng thế kỷ và hàng thế kỷ có thể làm chúng ta quên cảm giác ấy. Những mối quan hệ với thế gian dường như quá kiên cố, không thể động đến. Thế rồi một việc gì đấy không ngờ xảy ra và nó gọi lại những mối quan hệ ấy đến một vấn đề, một câu hỏi. Chúng ta khám phá một tính hung bạo bất chấp đạo lý, sự xử dụng sức mạnh trí mạng, sự yếu kém của chính chúng ta.

Cuối cùng, chúng ta lìa bỏ, chúng ta chẳng bao giờ thấy quê hương chúng ta ngoại trừ từ một nơi xa xăm. Nó bị tàn phá, bị chiếm đóng, và tuy thế



chúng ta nhận ra rằng nó đã không biến mất, rằng nó tồn tại trong chúng ta, rằng chúng ta vẫn cảm thấy tình người Tây Tạng. Rồi thì chúng ta bắt đầu tự hỏi, làm người Tây Tạng có ý nghĩa gì?

## **THÁNG CHÍN, NGÀY MƯỜI BA**

Chúng ta sợ chết bởi vì chúng ta không biết ngày cũng không biết giờ, bởi vì sự chết có thể đột kích chúng ta thành linh bất cứ lúc nào. Bởi vì chúng ta sợ điều gì xảy ra sau sự chết, chúng ta sợ tìm thấy chính mình trong một nơi không vừa ý, đầy áp bức khổ. Nếu chúng ta muốn chết được an lành cát tường, chúng ta phải học sống an bình hòa hiếu.

Kinh nghiệm của sự chết cực kỳ quan trọng, bởi vì tình trạng của tâm ta tại thời điểm ấy có thể quyết định phẩm chất của sự tái sinh tương lai. Tại thời điểm lâm chung, chúng ta có thể điềm đạm tiến hành một sự nỗ lực đặc biệt. Trong tiến trình của nó, thiền quán có thể tiếp cận một đỉnh cao độc nhất vô nhị, như được chứng tỏ bằng sự bảo tồn, duy trì thân thể (của các hóa thân).

## **THÁNG CHÍN, NGÀY MƯỜI BỐN**

Giống như rỉ sét, nó sinh ra từ chính sắt thép. Giống như thế, bao bọc bởi một lớp sắt, thực hiện một hành động mà không có thể nghiệm có thể tàn hoại chúng ta bởi nó đặt chúng ta vào trong một trạng thái hiện hữu tiêu cực.

## **THÁNG CHÍN, NGÀY MƯỜI LĂM**

Như những người học sinh, chúng ta trước hết phải quán sát và điều nghiên một cách hết lòng. Đừng xem ai đấy như một vị thầy hay đạo sư cho đến khi chúng ta có một sự tin cậy nào đấy về phẩm chất người ấy. Điều này rất quan trọng. Ngay cả sau khi ấy, nếu có những việc không lành mạnh xảy ra, chúng ta có quyền tự do chối bỏ họ. Những người học trò nên chắc rằng họ không làm hư hỏng vị đạo sư.

## **THÁNG CHÍN, NGÀY MƯỜI SÁU**

Có ba loại tuệ trí, hay ba trình độ trong sự hiểu biết một người. Trình độ thứ nhất là nghe hay học, trình độ ban đầu khi chúng ta đọc hay nghe về những gì đấy.

Trình độ thứ hai là khi, sau khi học hỏi, chúng ta suy tư về vấn đề hay chủ

đề một cách liên tục, và qua quen thuộc và tư duy liên tục, sự hiểu biết của chúng ta trở nên rõ ràng hơn. Rồi thì tại thời điểm ấy chúng ta bắt đầu có những cảm nhận và kinh nghiệm nào đấy.

Trình độ thứ ba được gọi là “tuệ trí thu thập được qua thiền quán”. Điều này là chúng ta có thể cảm nhận nó khi không chỉ hiểu biết có lý trí nhưng cũng qua kinh nghiệm thiền quán nội dung chủ đề.

## **THÁNG CHÍN, NGÀY MƯỜI BẢY**

Thật quan trọng để một lãnh tụ duy trì sự liên hệ với những người thường dân. Chính chúng tôi đã từng học vào tuổi rất trẻ rằng bất cứ ai có nguyện vọng lãnh đạo phải giữ mối quan hệ gần gũi với những người bình thường.

## **THÁNG CHÍN, NGÀY MƯỜI TÁM**

Sự phán đoán của chúng ta, ngay cả khi lưu tâm đến những vấn đề thông thường, thì thường bị che phủ hay bị vẩn đục bởi những cảm xúc của chúng ta. Thí dụ, chúng ta thường thấy những hành động của những người thương của mình – ngay cả chúng là tai hại – là tuyệt vời, trái lại chúng ta phán xét ngay cả những hành động tích cực của một người mà mình không thích là khoe khoang, kiêu căng và sai lạc.

Chúng ta không thể dựa trên những nhận thức của mình; thật sự rằng chúng ta hiểu lầm nhiều trường hợp. Nếu đây là một sự kiện phổ biến, làm thế nào chúng ta có thể vẫn duy trì cứng nhắc rằng những nhận thức của chúng ta về những bậc thầy tinh thần của chính mình phải là đúng thật?

## **THÁNG CHÍN, NGÀY MƯỜI CHÍN**

Loài người chúng ta là những động vật xã hội những kẻ lệ thuộc sự sống còn của mình trên sự cộng tác và giúp đỡ của những người khác. Vì thế tốt hơn là không hề có một người đồng hành nào cả hơn là có một kẻ rất hay gây gổ và gây tai hại. Chúng ta không bao giờ nương tựa trên một người như vậy mà phải luôn luôn ngờ vực và lo ngại về người ấy.

Một cách ngược lại, nếu đặc điểm và cá tính của chúng ta là như thế mà mọi người xa lánh mình, điều ấy rất buồn. Vì thế, một trái tim tử tế ân cần và từ bi yêu thương thật sự là cội nguồn của hòa bình và hạnh phúc.

## **THÁNG CHÍN, NGÀY HAI MƯƠI**

Toàn bộ cuộc đời của chúng có thành công hay không tùy thuộc nhiều trên không khí trẻ con cảm nhận xuyên suốt tháng ngày. Trong một gia đình, nơi có yêu thương và tử bi, trẻ con sẽ trở nên những con người vui vẻ hơn, thành công hơn. Không có yêu thương, có một sự nguy hiểm tác hại hay phá hỏng cả cuộc đời chúng. Tác động của con người vì thế là ảnh hưởng mạnh mẽ nhất đến sự phát triển của trẻ con.

## **THÁNG CHÍN, NGÀY HAI MƯƠI MỐT**

Những bộ óc phương Tây hoạt động, chúng làm việc với một sự giao dịch lớn, nhưng luôn luôn trong một hiệu quả trực tiếp. Trong cách này tâm thức tự đặt nó trong việc phục vụ cho kết quả. Như tất cả những kẻ phục vụ, nó từ bỏ sự độc lập của nó. Chúng tôi đang nói về một hình thức khác của đời sống tâm linh, thào vát hơn và sâu sắc hơn, tự tại với sự ám thị của mục tiêu phải đạt đến. Trong một phương cách mà bất cứ nơi nào nó đến, sự lấn át phổ quát của kỹ thuật đã làm thu hẹp đời sống tâm linh.

## **THÁNG CHÍN, NGÀY HAI MƯƠI HAI**

Nếu chúng ta là loại người luôn luôn nói năng tử tế tốt đẹp trước mặt những người khác nhưng lại nói những điều xấu xa thô tục về những người ấy sau lưng họ, dĩ nhiên không ai sẽ thích chúng ta.

## **THÁNG CHÍN, NGÀY HAI MƯƠI BA**

Không có cách nào để thoát khỏi sự chết, giống như cố gắng trốn thoát khi chúng ta bị bao vây bởi bốn ngọn núi vĩ đại cao đặng đến trời xanh. Không thể nào trốn khỏi bốn ngọn núi sinh, già, bệnh, chết. Tuổi tác tàn phá giới trẻ, bệnh tật tàn phá sức khỏe, sự thoái hóa của đời sống tàn phá tất cả những phẩm chất tuyệt vời, và sự chết tàn phá sự sống.

Ngay cả nếu chúng ta là những người chạy đua hết sức tuyệt, chúng ta cũng không chạy khỏi sự chết. Chúng ta không thể làm sự chết ngừng lại với sự giàu sang của chúng ta, qua sự biểu diễn phép màu hay sự trì tụng chân ngôn hay ngay cả thuốc men của chúng ta. Vì thế, thật thông tuệ để chuẩn bị cho sự chết của chúng ta.

## **THÁNG CHÍN, NGÀY HAI MƯƠI BỐN**

Có một hành động chân thành nữ tính trong Phật Giáo liên hệ đến Thánh Nữ Tara. Theo đuổi sự trau dồi Bồ đề tâm của mình, động cơ của một vị Bồ Tát, nhìn vào những người cố gắng đến sự tỉnh thức trọn vẹn, toàn giác, và thấy rằng có quá ít người đạt đến Phật quả là nữ nhân. Thế là, ngài Tara phát nguyện, “con xin phát triển Bồ đề tâm như một nữ nhân. Cho tất cả những đời sống trên con đường giác ngộ, con nguyện sẽ được sinh ra như một nữ nhân, và trong đời sống cuối cùng khi con đạt đến Phật quả con cũng sẽ là một nữ nhân”.

## **THÁNG CHÍN, NGÀY HAI MƯƠI LĂM**

Bất cứ điều gì mâu thuẫn với kinh nghiệm và luận lý nên được từ bỏ.

## **THÁNG CHÍN, NGÀY HAI MƯƠI SÁU**

Ân dụ của ánh sáng là một hình tượng quen thuộc trong hầu hết tất cả những truyền thống tôn giáo. Trong kinh điển Phật Giáo ánh sáng liên hệ với tuệ trí và tri thức; bóng tối liên kết với vô minh và sự thiếu hiểu biết.

Điều này liên hệ đến hai khía cạnh của con đường tu tập. Có khía cạnh của phương pháp, điều này bao gồm những sự thực tập như từ bi và bao dung, và khía cạnh tuệ trí hay tri thức, sự thấu hiểu sâu sắc về tự nhiên của thực tại.

Nó là khía cạnh của tri thức hay tuệ trí của con đường tu tập, đây chính là thuốc giải độc thật sự để xóa tan vô minh.

## **THÁNG CHÍN, NGÀY HAI MƯƠI BẢY**

Chúng ta không nhìn nhận một cá nhân như là một người có uy tín, đáng kính ngưỡng đơn giản trên căn bản tiếng tăm, địa vị, quyền lực, sắc đẹp, giàu sang, v.v... của họ, nhưng đúng hơn bởi vì chúng ta thấy những vấn đề họ nói liên hệ đến những lãnh vực chuyên môn của họ một cách thành thạo, đáng thuyết phục, và đáng tin cậy.

Tóm lại, chúng ta không xem một người như là có thẩm quyền một cách tổng quát trên một vấn đề một cách đơn giản bằng sự tôn trọng bên ngoài và khâm phục họ như một người như vậy. Tương tự thế, khi chúng ta kính

ngưỡng Đức Phật như một người có thẩm quyền, như một vị đạo sư đáng tin cậy, chúng ta làm như thế trên căn bản có thẩm tra và thể nghiệm những điều Ngài dạy bảo, Bốn Chân Lý Cao Quý.

## **THÁNG CHÍN, NGÀY HAI MƯƠI TÁM**

Chúng tôi đang nói chuyện với quý vị và quý vị đang nghe chúng tôi. Chúng ta thường ở dưới một ấn tượng rằng có một người nói và một thính chúng và có âm thanh của những ngôn từ được nói ra, nhưng trong căn bản chân thật, nếu chúng tôi tìm trong chính mình chúng tôi sẽ không thấy những ngôn từ, và nếu quý vị tìm trong chính quý vị, quý vị sẽ không tìm thấy chúng – tất cả chúng trống rỗng như một khoảng không gian. Tuy nhiên, chúng không phải không tồn tại một cách hoàn toàn. Chúng phải hiện diện, vì chúng ta có thể cảm nhận chúng.

Những gì chúng tôi đang nói được quý vị nghe, và đến lượt quý vị đang suy nghĩ về đề tài. Lời nói của chúng tôi đang phát sinh một số ảnh hưởng, tuy vậy, nếu chúng ta tìm kiếm thì chúng ta không thể thấy chúng. Đây là huyền bí liên hệ đến tự nhiên nhị nguyên của thực tế.

## **THÁNG CHÍN, NGÀY HAI MƯƠI CHÍN**

Chúng tôi thấy rằng tiến hành một bài thuyết giảng căn cứ trên kinh luận là một phương thức tốt để cho thấy rằng tôn giáo có nhiều điều để nói với chúng ta, chẳng kể chúng ta nhận ra hoàn cảnh của mình như thế nào. Tuy thế, tốt hơn là chúng tôi nói về những gì bây giờ hơn là những gì chúng tôi đã từng lúc mới ban đầu. Những ngày đó chúng tôi thiếu sự tự tin, mặc dù có sự cải thiện mỗi lần chúng tôi nói trước công chúng. Cũng thế, như mỗi vị thầy thường làm, chúng tôi thấy rằng không có hơn sự giảng dạy để hỗ trợ cho chính mình học hỏi.

## **THÁNG CHÍN, NGÀY BA MƯƠI**

Kinh nghiệm của chúng ta được căn cứ trên năm yếu tố bên trong và năm yếu tố bên ngoài. Khi chúng ta thiền quán kinh nghiệm thẩm thấu sâu sắc đủ để chúng ta kiểm soát năm yếu tố bên trong, rồi thì có khả năng để kiểm soát năm yếu tố bên ngoài.

Mặc dù không gian dường như trống rỗng, một khi chúng ta phát triển những khả năng tiềm tàng chúng ta có thể kiểm soát nó. Khi điều ấy xảy ra,

chúng ta có thể nhìn thấu qua những vật đặc cứng và bước trên khoảng không giống như là nó đặc cứng.

## **THÁNG MƯỜI, NGÀY MỒNG MỘT**

Loài người và xã hội là lệ thuộc hỗ tương, hay tương tức tương nhập, vì thể phẩm chất của thái độ con người như một cá nhân và như một người tham dự trong xã hội của người ấy là không thể tách rời. Những sự sửa chữa lỗi lầm trong quá khứ để làm giảm đi tình trạng phiền muộn và những thái độ rối loạn chức năng của thế giới xã hội chúng ta để xây dựng một xã hội công bằng và bình đẳng hơn.

Những thể chế và những tổ chức đã được thành lập với hiến chương về những lý tưởng cao quý chiến đấu chống lại những vắn nạn xã hội này. Vì tất cả những ý định và mục tiêu, sự khách quan đáng được ca ngợi; nhưng thật bất hạnh rằng những ý tưởng tốt đẹp căn bản đã bị đánh bại bởi sự vị kỷ cố hữu của con người.

---o0o---

## **THÁNG MƯỜI**

### **THÁNG MƯỜI, NGÀY MỒNG HAI**

Một khía cạnh của Phật Giáo Tây Tạng có thể làm cho những nhà khoa học thích thú là mối liên hệ giữa những yếu tố cơ thể vật lý và hệ thần kinh, đặc biệt trong mối quan hệ giữa những yếu tố trong não bộ và ý thức.

Liên hệ ở đây là những sự thay đổi trong ý thức, trạng thái hạnh phúc hay không hạnh phúc của tâm v.v..., loại ảnh hưởng mà chúng có trên những yếu tố trong não bộ, và hậu quả ảnh hưởng mà nó có trên thân thể. Thí dụ, những bệnh hoạn về thân thể, được cải thiện hay tệ hại hơn tùy theo tình trạng của tâm thức.

### **THÁNG MƯỜI, NGÀY MỒNG BA**

Tất cả nước và sông của những vùng đất và xứ sở khác nhau có điểm gặp gỡ cuối cùng ở đại dương. Cũng thế, những quan điểm khác nhau trong xã hội, những lý thuyết đa dạng của kinh tế, và những phương tiện để họ đạt đến tự nó lợi ích cho nhân loại.

Không có điểm nào áp ử sự chia rẽ tạo nên mỗi tranh luận trong những tư tưởng khác nhau. Không có kết quả tích cực nào được tích tập từ những sự cố gắng thay đổi tất cả những con người với tính khí và sở thích khác nhau thành một hệ tư tưởng thông thường và một thái độ kiêu mầu nào đấy. Điều này có thể thấy một cách rõ ràng từ lịch sử đương thời cả Tây và Đông.

### **THÁNG MƯỜI, NGÀY MỒNG BỐN**

Làm những nỗ lực xem xét đến tất cả những tình trạng và náo động bất lợi như tạm thời. Như sóng lẫn tẩn trong một hồ nước, chúng đến và rồi biến đi liền. Xa hơn khi đời sống chúng ta bị điều kiện hóa bởi nghiệp báo, chúng được truyền cho đặc tính bởi sự luân hồi vô tận của những vấn đề. Một vấn đề xuất hiện và qua đi, và liền khi ấy một vấn đề khác lại bắt đầu.

### **THÁNG MƯỜI, NGÀY MỒNG NĂM**

Đức Phật dạy rằng, “này các vị tỳ kheo và những người thông tuệ, giống như những người thợ kim hoàn sẽ thử vàng bằng sự đốt cháy, cắt gọt, và ma sát nó; cũng thế các người phải thử nghiệm những lời nói của ta và chấp nhận chúng chứ không chỉ vì tôn trọng ta.”

### **THÁNG MƯỜI, NGÀY MỒNG SÁU**

Những cha mẹ thông tuệ, không có bất cứ sự giận dữ nào, đôi khi có thể quát mắng hay ngay cả trừng phạt con cái họ. Điều này là có thể, nhưng nếu chúng ta thật sự giận dữ và đánh đập con cái quá độ, thế thì chúng ta sẽ hối hận về sau. Tuy nhiên, với một động cơ tốt lành vì lợi ích của con cái, chúng ta có thể biểu lộ một hành động thích đáng nào đấy mà con cái chúng ta cần có ngay thời điểm ấy.

### **THÁNG MƯỜI, NGÀY MỒNG BẢY**

Ngu si, kiêu ngạo, và bướng bỉnh của những cá nhân nào đấy, cho dù xu hướng của họ là tốt đẹp hay xấu xa, thì chúng đã là gốc rễ của tất cả những thảm họa trong quá khứ của họ. Những danh xưng đặc thù của những bạo chúa tàn nhẫn gây cảm giác sợ hãi, kinh tởm và thù ghét. Vì thế người ta thích chúng ta như thế nào tùy thuộc một cách tự nhiên vào không gian mà chúng ta nghĩ về những điều tốt lành của họ ít hay nhiều.

## **THÁNG MƯỜI, NGÀY MÔNG TÁM**

Lưu vong đã giúp chúng tôi. Tại một thời điểm nào đấy, khi chúng ta thật sự chạm trán một thảm họa thật sự - điều có thể xảy ra cho bất cứ ai trong chúng ta - chúng ta có thể phản ứng trong hai cách. Một cách rõ ràng, chúng ta có thể mất đi niềm hy vọng, buông trôi mình vào trong ương hèn, trong rệu chề, ma túy, và sự buồn rầu không dứt. Hay khác hơn chúng ta có thể tự đánh thức mình, khám phá trong chính mình một năng lực ẩn chứa trong ấy, và hành động với sự trong sáng hơn, mạnh mẽ hơn.

## **THÁNG MƯỜI, NGÀY MÔNG CHÍN**

Sự trống rỗng, tính không, trong bốn nền tảng mà Phật Giáo đề cập đến (ba điều khác là vô thường, tương duyên, và khổ đau) chắc chắn là sự huyền bí nhất và khó nắm bắt nhất. Tòa nhà mênh mông của kinh nghiệm và tư tưởng là gì mà cuối cùng chỉ mở ra trên sự vắng mặt của bản chất? Nền tảng của ngôi nhà to lớn ấy và của tâm thức ấy là gì để nó được xây dựng nên?

Nếu sự trống rỗng là thực tại duy nhất không phải vọng tưởng, thì ai thoát khỏi lưới của tất cả huyền hóa? Ai đã dệt nên lưới này? Người ta có thể sống qua một sự trống rỗng chói chang không ổn định chứ? Chúng ta có thể tưởng tượng một giấc mơ không có người mơ chứ? Sự trống rỗng là một khái niệm khoa học. Chúng ta thì trống rỗng; vì thế cũng có thể nói, điều sáng tác nên chúng ta là trống rỗng.

## **THÁNG MƯỜI, NGÀY MÔNG MƯỜI**

Một vấn đề khác rất thân thiết đến quan kiến thấu triết của chúng tôi về tương lai là sự giải trừ quân bị toàn cầu. Điều này nghe có thể như quá lý tưởng đối với nhiều người. Chúng tôi tin thức rằng thực thi điều này đòi hỏi một sự tiếp cận từng bước một sẽ hình thành một tiến trình suy nghĩ trở lại trong chính sách và trong giáo dục công cộng.

Bước đầu tiên hướng đến mục tiêu này là một sự cấm chỉ buôn bán vũ khí và mở rộng khu vực phi quân sự trong tất cả mọi phần của thế giới. Tiến trình gần đây trong việc tháo dỡ những kho vũ khí nguyên tử và cấm chỉ thử nghiệm hạt nhân biểu hiện một sự bắt đầu đáng khích lệ và đầy ý nghĩa.

## **THÁNG MƯỜI, NGÀY MƯỜI MỘT**



Trong trường hợp của một đứa bé, đứa bé phải lớn lên thành một người tráng niên khỏe mạnh, nhưng sự trưởng thành phải xảy ra với lối mòn thời gian. Nó không thể xảy ra qua một đêm. Giống như sự chuyển hóa tâm thức cũng cần có thời gian. Ngày nay ở nhiều nơi, bằng sự sử dụng những loại thuốc tiêm nào đấy, chim, bò, và heo lớn lên bất ngờ. Rồi thì chúng bị giết và bán đi. Sự thực hành tiêu cực này cũng có một ảnh hưởng trên con người. Thế thì, khi chúng ta nói về sự thực hành tâm linh, chúng ta không thể tiêm vào những phẩm chất nào đấy và rồi đột nhiên chuyển hóa tâm thức.

## **THÁNG MƯỜI, NGÀY MƯỜI HAI**

Trong sự khởi đầu của việc thực hành Phật Giáo, khả năng chúng ta để phụng sự người khác là giới hạn. Sự nhân mạnh là trên sự chữa trị chính chúng ta, chuyển hóa những tâm thức và những trái tim của chúng ta. Nhưng khi chúng ta tiếp tục, chúng ta trở nên mạnh mẽ hơn và tăng cường khả năng phụng sự người khác. Nhưng cho đến lúc ấy, chúng ta có thể bị áp đảo bởi khổ đau và khó khăn của người khác. Chúng ta có thể trở nên kiệt sức và không có thể phụng sự người khác, không chú ý đến chính mình, có kết quả như vậy. Đây là tự nhiên để cảm thấy một sự giới hạn nào đấy với cả hai phía, và chúng ta chỉ chấp nhận điều ấy.

## **THÁNG MƯỜI, NGÀY MƯỜI BA**

Khi chúng ta đang trong tình trạng hướng đến thù ghét, ngay cả một người bạn thân xuất hiện cũng “lãnh đạm” thế nào ấy, băng giá và xa lạ, hay thật quấy rầy. Nếu chúng ta chứa chấp những tư tưởng thù ghét, nó sẽ tàn phá sức khỏe chúng ta. Ngay cả nếu chúng ta có những vật sở hữu tuyệt vời, trong khoảnh khắc của giận dữ người ta cảm thấy giống như muốn quăng hay đập vỡ chúng đi. Thế thì không có gì bảo đảm rằng chỉ giàu sang đơn thuần có thể cho chúng ta vui sướng hay đầy đủ những gì chúng ta tìm kiếm.

## **THÁNG MƯỜI, NGÀY MƯỜI BỐN**

Trong thời Đức Phật, có một vị vua phạm một tội ghê gớm là sát hại bố ông ta. Nhưng ông ta hoàn toàn bị tội lỗi ấy bao phủ nên đau khổ và ưu phiền. Khi Đức Phật viếng thăm ông ta tuyên bố rằng bố mẹ đã bị giết, nhưng ý Ngài không phải thật như thế. Đức Phật đã dùng bố mẹ như một loại ẩn dụ về tham ái cùng vương mắc và chính chúng đã đưa đến luân hồi.

Bởi vì nghiệp báo và tham ái phối hợp để tạo thành tái sinh, trong một ý nghĩa nào đấy chúng giống như bố mẹ. Vì thế, Ngài nói rằng nghiệp báo và tham ái phải được trừ bỏ.

## **THÁNG MƯỜI, NGÀY MƯỜI LĂM**

Khi chúng ta thiên quán tinh thức về thân thể, quán chiếu trên những nhân tố mà từ đấy hình thành nên thân thể, và thể nghiệm về nguyên nhân và điều kiện (nhân duyên), rồi thì chúng ta cũng sẽ thấy sự bất tịnh của thân thể. Thế thì từ nhận thức ấy, chúng ta sẽ thấy rằng ngay cả những ai dường như thành công trong những hình thức thế gian thì không thực sự là những đối tượng xứng đáng để ganh tị; họ vẫn trong vòng ràng buộc của khổ đau và không thỏa mãn.

Càng thành công và thụ hưởng những hình thức thế gian hơn, thì càng phức tạp hơn bởi những tâm lý được hình thành qua những điều ấy, bởi vì có một sự liên hệ phức tạp của hy vọng và sợ hãi, cảm giác và ức chế.

## **THÁNG MƯỜI, NGÀY MƯỜI SÁU**

Những hành vi tiêu cực có khả năng để gia tăng, trái lại những hành động tích cực có thể bị phá hoại bởi nhiều tình huống đối nghịch.

## **THÁNG MƯỜI, NGÀY MƯỜI BẢY**

Không thể có hạnh phúc an lạc và hòa bình an ổn trong khi ai đây ở dưới một sự lãnh đạo của một người rất tiêu cực. Vì thế, phản chiếu trên sự kiện rằng chúng ta đang dưới sự thống trị của vô minh si ám; ám tối si mê như một vị vua bạo ngược, và giận dữ cùng vương mắc như những cận thần. Chúng ta sống dưới sự chuyên quyền và ảnh hưởng của vô minh ngu tối, thái độ vương mắc ngã chấp, cũng như thái độ yêu mến tự ngã – những nhân tố mà tất cả chư Thánh Hiền, Phật và Bồ Tát đối xử như những kẻ thù thật sự.

## **THÁNG MƯỜI, NGÀY MƯỜI TÁM**

Có nhiều loại nhân nại:

1-Nhân nại hiện hữu một cách dửng dưng (thờ ơ) đến sự tổn hại mà kẻ khác giáng xuống.

- 2-Nhẫn nại chấp nhận gian khổ một cách tự nguyện.
- 3-Nhẫn nại phát triển qua lý trí với sự thuyết phục của Giáo Pháp.

## **THÁNG MƯỜI, NGÀY MƯỜI CHÍN**

Chỉ có một cảm giác tự phát về cảm thông với người khác mới có thể thật sự làm nguồn cảm hứng để chúng ta hành động vì sự lợi ích của họ. Tuy nhiên, từ bi yêu thương không hưng khởi một cách máy móc. Một cảm giác chân thành như thế phải lớn lên từ từ, phát triển trong mỗi cá nhân, căn cứ trên sự thuyết phục bởi những giá trị của nó. Tiếp nhận một thái độ ân cần tử tế vì thế trở thành một vấn đề cá nhân. Mỗi chúng ta cư xử thế nào trong đời sống hàng ngày, cuối cùng, đây là sự trải nghiệm thực sự của từ bi yêu thương.

## **THÁNG MƯỜI, NGÀY HAI MƯỜI**

Chúng tôi cảm thấy rằng có một sự khác nhau giữa những xung đột tinh thần mà chúng ta cảm nhận và những cảm xúc mà chúng khiến cho phát khởi – giận dữ, thù địch, v.v...Nếu chúng ta không thể biểu lộ những sự xung đột tinh thần mà chúng ta có, thế thì vào những lúc sau này trong cuộc đời khi chúng ta có khả năng biểu lộ những xung đột tinh thần chúng phối hợp với thù địch và giận dữ một cách tự động. Do vậy, thật quan trọng để bày tỏ sự khổ đau của mình, không phải là sự thù địch quá mức, mà tốt hơn là biểu hiện sự đau khổ.

## **THÁNG MƯỜI, NGÀY HAI MƯỜI MỐT**

Sự cảnh giác phải được duy trì mọi lúc khi đối diện với những lĩnh vực mà chúng ta không hiểu biết rõ ràng lắm. Dĩ nhiên, điều này là phạm vi mà khoa học có thể hỗ trợ. Chúng ta xem những thứ như là huyền bí chỉ khi chúng ta không thể hiểu chúng.

Chúng tôi nhận thấy rằng có những kết quả của những yêu cầu phụ thuộc trên những thí nghiệm để đạt được chúng. Tuy thế, không tìm thấy điều gì đây không có nghĩa là chúng không hiện hữu. Điều ấy chỉ chứng tỏ rằng thí nghiệm không thể tìm thấy chúng. Thật cũng quan trọng để giữ trong tâm thức những sự hạn chế áp đặt bởi chính tự nhiên.

## **THÁNG MƯỜI, NGÀY HAI MƯỜI HAI**

Nếu bất cứ người hiểu biết suy nghĩ sâu xa, người ấy sẽ tôn trọng công lý. Có một sự biết ơn và tôn trọng công lý trong thân thể con người. Trong trẻ con, chúng ta thấy điều gì là đặc tính tự nhiên của con người. Nhưng như những người trưởng thành, đã sản sinh trong họ rất nhiều điều kiện và thái độ sai lầm. Chúng tôi thường cảm thấy rằng có nhiều tính trung thực hơn trong một đứa bé con và chúng tôi cũng thấy nhiều lý do tin tưởng vào tính can đảm và tính tự nhiên của con người.

## **THÁNG MƯỜI, NGÀY HAI MƯƠI BA**

Những gì tái sinh chính là thói quen của chúng ta. Giác ngộ là chấm dứt sự luân hồi, điều này có nghĩa là một sự hoàn toàn không dính mắc hay không nhận dạng với tất cả những tư tưởng, cảm xúc, nhận thức, cảm giác thân thể và ý tưởng.

## **THÁNG MƯỜI, NGÀY HAI MƯƠI BỐN**

Chúng ta nói về ba loại tin tưởng khác nhau.

1-Thứ nhất là trong hình thức của sự cảm phục mà chúng ta có đối với một người đặc biệt nào đấy hay một trạng thái hiện hữu đặc thù.

2-Thứ hai là đức tin có chí lớn. Có ý nghĩa của sự thi đua – chúng ta mong mỗi đạt đến trạng thái hiện hữu nào đấy.

3-Thứ ba là loại đức tin của sức thuyết phục.

## **THÁNG MƯỜI, NGÀY HAI MƯƠI LĂM**

Như một người đang được huấn luyện tâm linh (thực tập sinh tâm linh), chúng ta phải được chuẩn bị sẵn sàng để chịu đựng gian khổ (thử thách) liên hệ trong một mục tiêu tâm linh chân thành và được quyết định để thể hiện nỗ lực và ý chí của chúng ta. Chúng ta phải tham dự những chương ngại phức tạp mà chúng ta hướng đến để tiến theo con đường và hiểu rằng chìa khóa đến sự thực hành thành công là không bao giờ đánh mất sự quả quyết của mình. Sự cương quyết như thế là rất quan trọng.

Câu chuyện về cuộc đời Đức Phật là câu chuyện của ai đấy đạt đến toàn giác qua hành vi khó nhọc và sự tận lực không dao động.

## **THÁNG MƯỜI, NGÀY HAI MƯƠI SÁU**

Nếu mọi người ở khắp mọi nơi không được phép cố gắng cho an lạc hạnh phúc mà họ muốn một cách tự nhiên theo bản năng, thế thì họ sẽ không hài lòng và sẽ làm những vấn nạn cho mọi người. Ngoại trừ chúng ta có thể tạo nên một không khí chân thành hợp tác – sự hợp tác không thể đạt được bởi sự đe dọa hay áp lực mà bằng sự hiểu biết thành tâm – cuộc sống sẽ trở nên khó khăn hơn mãi mãi. Nếu chúng ta có thể làm người ta hài lòng bằng một trình độ của trái tim, hòa bình sẽ tiếp theo đấy. Không có căn bản của sự cùng tồn tại, nếu những hình thức của xã hội, chính trị và văn hóa không ai ưa thích tiếp tục bị áp đặt lên con người, hòa bình sẽ trở nên khó khăn.

### **THÁNG MƯỜI, NGÀY HAI MƯỜI BẢY**

Trôm cắp tôn hại tài sản cùng lợi ích của người khác, và quấy rầy sự yên bình và an lạc hạnh phúc của họ. Khi một ngôi nhà được dựng lên, một bình phong xấu xí và những song sắt được đặt lên cửa sổ để bảo vệ bên trong khỏi những tên trộm. Có bao giờ chúng ta nghĩ rằng cảnh tượng những song sắt, tấm bình phong ấy, làm chúng ta không thoải mái và cướp mất một số sự bình an và hạnh phúc của chúng ta không?

### **THÁNG MƯỜI, NGÀY HAI MƯỜI TÁM**

Bằng việc duy trì sự tỉnh thức sắc bén của chức năng tôn giáo như được tuyên bố trong hiện thực của tất cả những lời Phật dạy, chúng ta có thể thoát khỏi lỗi lầm tai hại của óc phân biệt môn phái và đảng phái, và chúng ta có thể tránh lỗi lầm trọng đại đánh ngã bên cạnh bất cứ giáo huấn nào của tôn giáo.

### **THÁNG MƯỜI, NGÀY HAI MƯỜI CHÍN**

Nếu có tình yêu thương, thì hy vọng có những gia đình thật sự, tình anh chị em thật sự, sự bình thản thật sự, và hòa bình thật sự. Nếu tình yêu thương trong tâm bị đánh mất, nếu chúng ta tiếp tục thấy những chúng sinh khác như kẻ thù, thế thì chẳng kể chúng ta có bao nhiêu kiến thức hay học vấn, chẳng kể bao nhiêu chương trình vật chất được làm, thì chỉ có khổ đau và rối bời tiếp theo đấy.

Con người sẽ tiếp tục lừa dối và áp chế lẫn nhau. Một cách căn bản, mọi người hiện hữu trong chính sự tự nhiên của khổ đau, vì thế ngược đãi và lạm dụng người khác là vô ích. Nền tảng của tất cả sự thực tập tâm linh là yêu

thương. Thực hành điều này một cách tốt đẹp là yêu cầu duy nhất của chúng tôi.

## **THÁNG MƯỜI, NGÀY BA MƯỜI**

Khi ngày dường như dài, lười biếng ngồi lê đôi mách làm ngày của chúng ta dường như ngắn hơn. Nhưng nó là một trong những cách tệ hại nhất mà chúng ta lãng phí thời gian của mình. Nếu một người thợ may chỉ cầm cây kim trên tay và rồi tiếp tục nói chuyện với những khách hàng việc may vá sẽ không thể hoàn thành. Bên cạnh đấy, cây kim có thể châm vào ngón tay người thợ may. Tóm lại, tán gẫu vô nghĩa ngăn cản chúng ta làm bất cứ việc gì.

## **THÁNG MƯỜI, BA MƯỜI MỘT**

Chúng ta tránh con đường của quyền lực thế tục, vì năng lực chữa trị của tâm linh đi theo con đường của tâm linh một cách tự nhiên; nó tồn tại không trong viên đá của một tòa nhà, cũng không ở trong vàng của những hình tượng, cũng không trong bạc của những áo quần thời trang, cũng không ngay cả trong giấy tờ kinh thánh, mà trong bản chất không nói lên được của tâm thức và trong tim của con người. Chúng ta tự do để đi theo mệnh lệnh của nó như dự kiến của những bậc thầy khả kính – để làm thăng hoa khuynh hướng tự nhiên của trái tim chúng ta và tịnh hóa tư tưởng của chúng ta.

Qua những thực hành thật sự trong đời sống hằng ngày, con người hoàn thành đầy đủ một cách tuyệt hảo mục tiêu của tất cả những tôn giáo, cho dù người ta đặt tên nó là gì.

---o0o---

## **THÁNG MƯỜI MỘT**

### **THÁNG MƯỜI MỘT, NGÀY MƯỜI MỘT**

Chúng tôi tin tưởng rằng để đối mặt với sự thử thách của thế kỷ tới tất cả nhân loại sẽ phải phát triển một nhận thức lớn hơn về trách nhiệm toàn cầu. Mỗi chúng ta phải học hỏi để hành động không phải chỉ cho riêng mình, gia đình mình, xứ sở mình, mà vì lợi ích của toàn thể nhân loại.

Thật quá lỗi thời để nghĩ trong những hình thức của quốc gia tôi hay đất

nước tôi. Trách nhiệm toàn cầu là chìa khóa thật sự để nhân loại tồn tại. Những chuyển động của nhân loại rộng lớn phải xuất phát từ sáng kiến cá nhân (hay sự khởi đầu cá nhân). Vì thế, đây là hành động cá nhân vì lợi ích phổ biến của những con người làm nên tình trạng khác nhau.

## **THÁNG MƯỜI MỘT, NGÀY MƯỜI HAI**

Vô số ngôi sao và chòm sao mà chúng ta thấy ngày nay đã được hình thành và khám phá từ từ, nhưng điều hấp dẫn là khi dùng những viễn vọng kính càng tối tân, chúng ta sẽ tìm thấy nhiều hơn và nhiều hơn những ngôi sao và sự sống. Do vậy, càng có năng lực để nhìn thấy sự vật, chúng ta càng có nhiều sự kiện hơn để nhìn thấy.

## **THÁNG MƯỜI MỘT, NGÀY MƯỜI BA**

Một người biết rất nhiều nhưng không thực tập giống như một người chần chừ không làm chủ bất cứ con vật nào nhưng luôn luôn nhìn theo một đàn cừu hay súc vật. Vì thế, học hỏi, quán chiếu, và thiền quán trên tính bản nhiên của thực tại là điều rất quan trọng đối với tiến trình của một hành giả tâm linh.

## **THÁNG MƯỜI MỘT, NGÀY MƯỜI BỐN**

Hành động của thân và miệng phối hợp cùng với tiến trình tinh thần không được phép xảy ra trong một cung cách khinh suất, thả lỏng, tình cờ. Giống như một huấn luyện viên kỹ luật, và trấn tĩnh một con tuấn mã hoang dã và ngang ngạnh bằng việc chinh phục nó trong một cuộc rèn luyện khéo léo và dài hạn. Cũng thế những hành vi hoang sơ, rong ruổi, và ngẫu nhiên của thân và miệng phải được thuần hóa để làm cho chúng ngoan ngoãn, ngay thẳng, và tinh xảo. Do vậy, những lời dạy của Đức Phật bao gồm ba phạm trù thứ lớp để rèn luyện tâm thức: giới (rèn luyện về hạnh kiểm cao hơn), định (rèn luyện về thiền định cao hơn), và tuệ (rèn luyện về tuệ trí cao hơn).

## **THÁNG MƯỜI MỘT, NGÀY MƯỜI LĂM**

Giận dữ khi nghe người khác nói về khả năng cao hơn của kẻ thù mình là hoàn toàn không thích đáng bởi vì tối thiểu trong tâm thức của người đề cao kẻ thù này, có một ý nghĩa nào đấy thỏa mãn, hay sự hài lòng nào đấy.

Người ấy làm như thế bởi vì họ cảm thấy thích thú và vui sướng, và chúng ta nên cùng vui trong điều ấy bởi vì kẻ thù của chúng ta làm cho ai đấy thỏa mãn. Nếu chúng ta có thể cũng nên tham dự vào việc ca ngợi ấy hơn là cố gắng để cản trở.

## **THÁNG MƯỜI MỘT, NGÀY MƯỜI SÁU**

Có hai loại nguyện cầu. – Phần quan trọng nhất, nguyện cầu đơn giản là sự nhắc nhở trong sự thực tập hàng ngày của chúng ta. Vì thế, những dòng kinh kệ trông giống như những lời nguyện cầu những thực sự là những lời nhắc nhở chúng ta nói năng như thế nào, đối phó với những vấn đề, và đối xử với người khác như thế nào, v.v... Trong sự thực hành hằng ngày của chính tôi, cầu nguyện mất khoảng bốn tiếng đồng hồ.

Sự thực tập của chúng tôi là ôn lại từ bi, tha thứ, và tính không. Rồi thì phần lớn là quán tưởng bốn tôn, mạn đà la, và chú trọng thực hành mật pháp tantric bao gồm quán tưởng về sự chết và tái sinh. Trong trường hợp của tôi, nó được thực hành trong tám lần. Vì thế tám lần chết là tám lần tái sinh. Tôi phải chuẩn bị cho sự chết của tôi. Khi sự chết đến, tôi sẽ thành công hay không. Tôi không biết.

## **THÁNG MƯỜI MỘT, NGÀY MƯỜI BẢY**

Trong hình thức của khoa học ngày nay, trong mục tiêu của họ để hiểu tính tự nhiên của thực tại vật lý, nó đi đến một cấp độ nơi mà chúng mất khái niệm về vật chất cứng rắn; chúng có thể đến với tính đồng nhất của vật chất. Vì thế chúng đang bắt đầu thấy sự vật trong những dạng thức tổng thể hơn, trong dạng thức của liên hệ hỗ tương hơn là những đối tượng tế nhị, độc lập, cứng nhắc.

## **THÁNG MƯỜI MỘT, NGÀY MƯỜI TÁM**

Đôi khi người ta không có một kiến thức thích đáng về luật nghiệp báo nói rằng những người như vậy và như vậy là rất tử tế và ngoan đạo, nhưng người ấy có những vấn đề rắc rối, trái lại những người quá quá là dối trá và tiêu cực, nhưng dường như luôn luôn rất thành công. Những người như vậy có thể nghĩ rằng không có luật nhân quả nghiệp báo gì cả.

Lại có những người khác, đi đến chỗ cực đoan khác và trở nên mê tín, nghĩ rằng khi ai đấy trải qua bệnh tật, là do bởi những chúng sinh tâm linh quái



ác. Tuy nhiên, có một quan hệ nào đấy giữa nguyên nhân và hiệu quả: rằng những hành động không xảy ra sẽ không bao giờ sản sinh hiệu quả; và rằng một khi xảy ra, những hành động sẽ chẳng bao giờ mất đi tiềm lực của chúng.

## **THÁNG MƯỜI MỘT, NGÀY MƯỜI CHÍN**

Tính rộng rãi có ba loại (bố thí):

- 1-Ban cho những sự giúp đỡ bằng vật chất (tài thí).
- 2-Ban cho Giáo Pháp (Pháp thí).
- 3-Bảo vệ khỏi sự sợ hãi (Vô úy thí).

“Ban cho Giáo Pháp” liên hệ đến việc ban bố những lời giáo lý đến những chúng sinh khác với động cơ trong sạch để làm lợi ích cho họ.

## **THÁNG MƯỜI MỘT, NGÀY HAI MƯỜI**

Khi chúng ta cầu nguyện chung với nhau. Chúng tôi cảm thấy điều gì ấy. Chúng tôi không biết cho dù quý vị gọi nó là sự gia hộ, hay ân huệ - nhưng trong cách nào đi nữa có một cảm giác nào đấy mà chúng ta có thể trải qua. Nếu chúng ta xử dụng nó một cách thích hợp, điều cảm nhận này rất lợi ích cho việc phát triển sức mạnh nội tại của chúng ta.

## **THÁNG MƯỜI MỘT, NGÀY HAI MƯỜI MỘT**

Đối diện với những ai đang chịu đựng nỗi khổ vô vàn, nếu chúng ta cảm thấy lòng như “lửa đốt” bên trong, nếu chúng ta cảm thấy mất tinh thần và mệt lử; vì lợi ích của mọi người, tốt nhất, hãy rút lui và khôi phục lại chính mình. Vấn đề là hãy có một viễn tượng dài lâu.

## **THÁNG MƯỜI MỘT, NGÀY HAI MƯỜI HAI**

Hãy nhìn một người đang quấy nhiễu chúng ta, và hãy lợi dụng cơ hội này để quán chiếu sự giận dữ của chính mình và phát triển từ bi. Nhưng nếu sự quấy nhiễu quá dữ dội – nếu chúng ta thấy kẻ ấy lạnh lùng kinh khiếp rằng chúng ta không thể chịu nổi sự hiện diện của người ấy – tốt hơn là hãy tìm lối thoát đi!

Đây là nguyên tắc: tốt hơn là đừng tránh né những sự kiện hay những con

người quấy rầy chúng ta, những kẻ làm cho con giận của ta nổi lên, nếu con giận của ta không quá mạnh. Những nếu sự chạm trán là không thể tránh, hãy hành động trên sự giận dữ của chúng ta và phát triển lòng từ bi bởi tự chính mình.

## **THÁNG MƯỜI MỘT, NGÀY HAI MƯỜI BA**

Tâm thức có thể và phải tự chuyển hóa. Nó có thể tách rời sự bất tịnh đã làm ô nhiễm nó, và nâng nó lên một trình độ cao nhất. Tất cả chúng ta khởi đầu cùng ở một khả năng, nhưng một số phát triển chúng, và những kẻ khác thì không. Chúng ta thường rất dễ dãi với sự lười biếng của tâm thức, càng dễ dàng hơn bởi vì sự lười biếng núp bên dưới sự xuất hiện của hành động: chúng ta chạy phải và trái, chúng ta tính toán và gọi điện thoại. Nhưng những hành động này chỉ liên hệ đến trình độ sơ đẳng và thô thiển nhất của tâm thức. Chúng che dấu phần căn bản đối với chúng ta.

## **THÁNG MƯỜI MỘT, NGÀY HAI MƯỜI BỐN**

Tất cả chúng ta ở đây trên hành tinh này (như nó đã từng), như những người khách du lịch. Chẳng ai trong chúng ta có thể sống nơi đây mãi mãi. Lâu nhất mà chúng ta có thể sống là một trăm năm. Vì thế khi ở trên trái đất này chúng ta ta nên cố gắng có một trái tim tốt, một lòng hảo tâm, và làm những gì tích cực cùng lợi ích cho đời sống của chúng ta.

Cho dù chúng ta chỉ sống một vài ba năm hay cả thế kỷ, thật ân hận và đau buồn nếu chúng ta dùng thời gian ấy làm trầm trọng thêm những vấn đề làm khổ não ưu phiền kẻ khác, thú vật, và môi trường.

Điều quan trọng nhất: hãy là một người tốt.

## **THÁNG MƯỜI MỘT, NGÀY HAI MƯỜI LĂM**

Đức Phật là thầy, Giáo Pháp là nơi nương tựa thật sự, và Tăng Già là kẻ hỗ trợ trong sự hiểu biết hay thiết lập những đối tượng của nương tựa.

## **THÁNG MƯỜI MỘT, NGÀY HAI MƯỜI SÁU**

Thông thường từ bi và yêu thương làm khởi lên một cảm giác rất gần gũi, nhưng nó là sự vướng mắc một cách căn bản. Cho đến khi nào người kia xuất hiện đến chúng ta như xinh đẹp, hay tốt lành, yêu thương được duy trì,

nhưng ngay khi người ấy xuất hiện đến với chúng ta không xinh đẹp hay tốt lành nữa, sự yêu thương của chúng ta thay đổi một cách hoàn toàn. Mặc dù người bạn thân mến cũng cùng là người ấy, mà sao kẻ ấy cảm thấy giống như kẻ thù hơn. Thay vì yêu thương, bây giờ chúng ta cảm thấy ghét bỏ hay thù địch.

Với sự yêu thương chân thành và từ bi, sự xuất hiện hay thái độ của một người khác không ảnh hưởng trên thái độ của chúng ta. Từ bi thật sự đến từ việc thấy khổ đau của kẻ khác. Chúng ta cảm thấy một nhận thức của trách nhiệm và chúng ta muốn làm điều gì ấy để giúp đỡ họ.

### **THÁNG MƯỜI MỘT, NGÀY HAI MƯƠI BẢY**

Nếu chúng ta trải nghiệm chính mình hằng ngày với tỉnh thức và tinh thần cảnh giác, kiểm soát tư tưởng và động cơ, và những biểu hiện của chúng ở thái độ bên ngoài, một khả năng cho thay đổi và cải thiện có thể khai mở trong chúng ta. Mặc dù chúng tôi không thể xác nhận với hy vọng có làm nên bất cứ tiến trình đáng kể nào qua bao năm, nhưng khát vọng và quyết định để thay đổi và cải thiện của chúng tôi luôn luôn là vững chắc, nhất định và mạnh mẽ.

Từ sáng sớm cho đến khi lên giường và trong tất cả mọi tình huống trong đời sống, chúng tôi luôn luôn kiểm tra động cơ của mình và tỉnh thức cùng hiện diện ngay trong giây phút hiện tại. Một cách cá nhân, chúng tôi thấy điều này rất hữu hiệu trong đời sống của chính chúng tôi.

### **THÁNG MƯỜI MỘT, NGÀY HAI MƯƠI TÁM**

Hãy hành động tuyệt vời nhất và hành động tùy theo trình độ nội tại của chính mình (gọi nó là lương tâm), không chỉ theo những kiến thức và phê bình của xã hội về hành vi của chúng ta. “Hãy làm điều tốt nhất của chúng ta” chỉ là một thành ngữ với vài chữ, nhưng nó có nghĩa là mọi thời mọi lúc trong đời sống hằng ngày của chúng ta, chúng ta nên kiểm soát tâm thức chúng ta vì thế chúng ta không cảm thấy tội lỗi về những lỗi lầm của chúng ta, ngay cả khi những người khác không biết về nó. Nếu chúng ta làm như thế, có nghĩa là chúng ta đang làm điều tốt nhất của chúng ta.

### **THÁNG MƯỜI MỘT, NGÀY HAI MƯƠI CHÍN**

Thật quan trọng để suy nghĩ thật chín chắn trước khi tham gia vào một

truyền thống tâm linh đặc thù. Một khi chúng ta đã dự vào thì hãy nên gắn bó với nó. Đừng như một kẻ nếm thử thức ăn của tất cả những nhà hàng khác nhau những chưa bao giờ ngồi xuống để dùng một bữa ăn cho đàng hoàng. Hãy suy nghĩ một cách cẩn thận trước khi tiếp nhận một sự thực hành; rồi thì theo con đường đã chọn một cách xuyên suốt. Bằng cách này chúng ta sẽ đón nhận một số kết quả từ sự tận tâm ngay cả một chút ít mỗi ngày. Hãy lựa chọn, nếu chúng ta cố gắng theo đuổi tất cả những con đường khác nhau chúng ta sẽ chẳng đi đến chỗ nào cả.

## **THÁNG MƯỜI MỘT, NGÀY BA MƯƠI**

Dường như khi con người trở thành hết còn hy vọng gì nữa, họ quan tâm (hỏi ý kiến) đến thượng đế. Và khi những thượng đế trở nên không còn hy vọng họ nói dối!

## **THÁNG MƯỜI HAI, NGÀY MÔNG MỘT**

Bất chấp, cho dù chúng ta là những người tín ngưỡng hay những người bất khả tri, cho dù chúng ta tin tưởng nơi thượng đế hay nghiệp báo, đạo đức luân lý là một tiêu chuẩn mà mỗi chúng ta có thể theo đuổi. Chúng ta cần những phẩm chất của con người như là thận trọng đạo đức, từ bi yêu thương, và sự khiêm tốn. Do bởi tình trạng non kém và yếu đuối bẩm sinh của loài người, những phẩm chất này chỉ có thể xử dụng được qua sự phát triển năng lực cá nhân trong một môi trường xã hội có lợi, vì thế một thế giới nhân bản hơn sẽ trở thành hiện thực.

## **THÁNG MƯỜI HAI, NGÀY MÔNG HAI**

Chúng tôi luôn luôn thật vui mừng! Đây là, chúng tôi nghĩ, kết quả của sự thực hành và rèn luyện của chính tôi. Trong cuộc đời của mình, chúng tôi đã mất quê hương, và bị thu mình để phải hoàn toàn lệ thuộc trên sự thiện chí của kẻ khác.

Chúng tôi cũng mất mẹ, và hầu hết những vị giáo thọ cùng những vị đạo sư đã viên tịch, mặc dù hiện tại chúng tôi có một ít đạo sư. Dĩ nhiên đây là những sự kiện thảm thương và chúng tôi cảm thấy đau buồn khi nghĩ về họ. Tuy nhiên, chúng tôi không cảm thấy bị đau thương lấn áp. Những khuôn mặt cũ mất đi, và những khuôn mặt mới xuất hiện, tuy thế chúng tôi vẫn duy trì an lạc hạnh phúc và yên bình tĩnh lặng của mình trong tâm.

---o0o---

## **THÁNG MƯỜI HAI**

### **THÁNG MƯỜI HAI, NGÀY MÔNG BA**

Nếu chúng ta có một niềm hứng thú sâu sắc thật sự trong sự lớn mạnh của tâm linh, chúng ta không thể thờ ơ với việc thực tập thiền quán. Đây là chìa khóa! Chỉ đơn thuần khấn cầu và nguyện ước sẽ không tác động đến sự thay đổi tâm linh nội tại.

Phương cách duy nhất để phát triển là qua một nỗ lực liên tục của thiền quán. Dĩ nhiên, trong lúc bắt đầu sẽ không dễ dàng. Chúng ta có thể thấy khó khăn, hay đánh mất nhiệt tình. Hay có lẽ trong lúc ban đầu sẽ có quá nhiều nhiệt tâm – rồi thì sau vài tuần hay vài tháng, sự hào hứng có thể bị suy yếu. Chúng ta cần phát triển một sự tiếp cận nhẫn nại và liên tục căn cứ trên ước nguyện lâu dài.

### **THÁNG MƯỜI HAI, NGÀY MÔNG BỐN**

Khi chúng ta nói về bạo động, chúng ta phải hiểu rằng chúng ta đang nói về một hiện tượng mà hầu như không thể dự đoán hậu quả. Mặc dù động cơ của người gây ra hành động có thể là trong sạch và tích cực, nhưng khi bạo động được dùng như một phương tiện, thì rất khó để dự đoán hậu quả. Vì lý do này, tốt hơn là luôn luôn tránh một tình huống mà có thể đòi hỏi biện pháp bạo động. Tuy nhiên, khoan dung và nhẫn nại không ngụ ý phục thù hay đầu hàng sự bất công.

### **THÁNG MƯỜI HAI, NGÀY MÔNG NĂM**

Người có một sự sẵn sàng kỳ lạ với khoan dung và nhẫn nại có một trình độ nào đấy của tịch tĩnh và bình lặng trong đời sống của người ấy. Người như thế không chỉ an lạc hạnh phúc và nền tảng đầy xúc động hơn, mà cũng dường như thân thể khỏe mạnh hơn và ít trải qua bệnh hoạn hơn. Người ấy sở hữu một ý chí mạnh mẽ, có một khao khát tốt đẹp, và có thể ngủ với một lương tâm trong sáng.

### **THÁNG MƯỜI HAI, NGÀY MÔNG SÁU**

Nếu chúng ta giúp đỡ người khác với một động cơ chân thành và một sự quan tâm chân thực, điều ấy sẽ mang đến cho chúng ta nhiều may mắn, nhiều bằng hữu, nhiều nụ cười, và nhiều thành công hơn. Nếu chúng ta quên đi những quyền lợi của kẻ khác và hờ hững với lợi ích của kẻ khác, cuối cùng chúng ta sẽ bị đơn cô.

## **THÁNG MUỖI HAI, NGÀY MÔNG BẢY**

Từ viễn cảnh khía cạnh cao nhất của sự thực hành Phật Giáo, Yoga Tantra Tối Thượng, không có sự khác biệt giữa giới tính. Ngay cả trong đời sống cuối cùng mà chúng ta có thể đạt đến Phật Quả, không có sự khác nhau cho dù chúng ta là nữ hay nam.

Có nhiều sự liên quan đến nữ phái hơn trong hệ thống này. Thí dụ, một trong những sự thất bại là vì một người nam ngược đãi hay khinh thị người nữ. Nếu một người đàn ông làm như thế, đó là bất hạnh. Không có thể so sánh được sự thất bại vì một người đàn bà khinh thị một người đàn ông. Vì thế những người đàn ông chúng tôi ganh tị.

## **THÁNG MUỖI HAI, NGÀY MÔNG TÁM**

Từ bi yêu thương thôi thì không đủ. Chúng ta phải hành động. Có hai khía cạnh của hành động.

1-Một là vượt thắng những vọng tưởng điên đảo và khổ đau của chính tâm chúng ta, đây là trong những hình thức của tĩnh lặng và cuối cùng xua tan sân hận. Đây là hành động biểu hiện của từ bi.

2-Điều thứ hai thì xã hội hơn, cộng đồng hơn. Khi điều gì ấy cần phải được thực hiện trên thế giới để chỉnh lưu những điều sai, nếu chúng ta thực sự quan tâm đến lợi ích của người khác, chúng ta cần được dẫn thân, liên hệ.

## **THÁNG MUỖI HAI, NGÀY MÔNG CHÍN**

Chúng tôi thường khuyến nghị đến những hành giả Phật Giáo là đừng xem mỗi hành động của những vị thầy tinh thân của họ như thánh thần hay cao quý. Có những phẩm chất đặc thù, đòi hỏi thiết yếu yêu cầu cho một người hướng dẫn tâm linh. Chúng ta không đơn giản nói rằng, “Đây là thái độ tốt bởi vì đây là hành động của một vị đạo sư.” Điều này chẳng bao giờ là như

thế. Chúng ta nên nhận ra điều bổ ích như là bổ ích, vì thế một người có thể kết luận rằng nó là xứng đáng để bình phẩm nó.

## **THÁNG MƯỜI HAI, NGÀY MỒNG MƯỜI**

Nếu chúng ta cảm nhận từ bi rất thậm thâm, điều này đã bao hàm một sự liên hệ mật thiết người khác. Điều đã được nói trong kinh điển chúng ta rằng chúng ta trau dồi yêu thương giống như một bà mẹ đối với đứa con duy nhất của bà ta. Điều này rất sâu sắc. Phật Giáo đề cập đến vương mắc không phải như những gì người phương Tây quan niệm. Chúng ta nói rằng tình yêu thương của một bà mẹ cho đứa con duy nhất của bà ta là tự tại với vương mắc (chấp trước).

## **THÁNG MƯỜI HAI, NGÀY MƯỜI MỘT**

Chúng ta nên duy trì trong xã hội và thể hiện những gì chuyên môn thường ngày của mình. Trong khi cống hiến cho xã hội, chúng ta nên tiếp tục phân tích và thực hành một cách nội tại. Trong đời sống hằng ngày, chúng ta nên đến văn phòng, hoạt động và rồi trở về nơi nghỉ ngơi. Thật xứng đáng để hy sinh một số trò vui buổi tối để đi ngủ sớm, và thức dậy sớm sáng ngày hôm sau để thực hành thiền quán phân tích.

## **THÁNG MƯỜI HAI, NGÀY MƯỜI HAI**

Để giúp người khác trong một cách hiệu quả nhất có thể chúng ta phải giác ngộ hoàn toàn như những Đức Phật. Ngay cả để giúp đỡ những người khác trong những cách rộng rãi bao quát chúng ta cần đạt đến một trong những trình độ của một vị bồ tát, đây là, phải có kinh nghiệm về tính rỗng không trực tiếp của thực tại vô phân biệt và phải đạt đến những năng lực của nhận thức ngoài cảm giác. Tuy nhiên, có nhiều trình độ mà chúng ta có thể cống hiến để giúp đỡ người khác.

## **THÁNG MƯỜI HAI, NGÀY MƯỜI BA**

Nhìn từ quan điểm của Đạo Phật, chúng ta có thể nói rằng chúng ta có thân người và đang thực hành Giáo Pháp của Phật và vì thế quá tốt đẹp hơn những con côn trùng. Nhưng nhìn từ một chiều hướng khác, chúng ta có thể nói rằng những con côn trùng thì quá vô tội và không bị ràng buộc với lừa đảo, trái lại chúng ta thường dối trá và trình bày trong những phương cách xuyên tạc cùng không thành thật để mà đạt đến kết quả cuối cùng cho

chúng ta hay tốt hơn cho chính mình. Từ quan điểm này, chúng ta quá tệ hơn những con côn trùng, những kẻ hành động việc làm của chúng mà không giả vờ bất cứ điều gì.

## **THÁNG MƯỜI HAI, NGÀY MƯỜI BỐN**

Trong thời đại thoái hóa này, khi chúng ta gặp đủ loại vấn nạn và những tình trạng bất lợi, sự thực hành để phát sinh những tư tưởng tích cực rất ảnh hưởng. Nếu ai đầy thiếu vắng sự thực tập này, ngay cả người ấy có thể là một thiên giả rất nghiêm chỉnh, người ấy sẽ gặp nhiều thử thách và chướng ngại.

## **THÁNG MƯỜI HAI, NGÀY MƯỜI LĂM**

Hãy để chúng ta thể nghiệm điều gì là “tôi” hay “tự ngã”. Điều được định nghĩa là nó không hiện hữu một cách độc lập với thân thể và tâm thức chúng ta. Và ngoài hai thứ ấy, thân thể và tâm thức, rõ ràng rằng thân thể không thể được xem như “tự ngã” này. Những cảm giác cũng không phải là tự ngã bởi vì có “người cảm giác” và sự cảm giác. Cũng thế, cung cách mà chúng ta nhận thức về chính mình, cách cảm nhận “tự ngã” khởi lên, là có điều gì ấy giống như người môi giới hay chủ thể, kẻ kinh nghiệm và nhận thức. Do vì sự si mê về tâm bản nhiên của chúng ta, mọi thứ xuất hiện giống như là một thực thể độc lập chắc thật khách quan hay vị thế khách quan. Tuy thế, điều gì thật rõ ràng khi chúng ta bắt đầu điều tra, chúng tan rã và biến mất cùng không thể tìm thấy.

## **THÁNG MƯỜI HAI, NGÀY MƯỜI SÁU**

Tất cả chúng ta cùng ở trên hành tinh này. Tất cả chúng ta là anh em và chị em với cùng những khả năng vật lý và tâm lý, cùng những vấn nạn, và cùng giống nhau những sự cần thiết. Tất cả chúng ta phải cống hiến cho sự đầy đủ của khả năng con người và sự cải thiện phẩm chất của đời sống nhiều nhất mà chúng ta có thể. Loài người đang kêu gọi cho sự giúp đỡ. Thời đại chúng ta là thời kỳ dữ dội (liều mạng và tuyệt vọng!). Những ai có điều gì để cống hiến nên tiến lên phía trước. Bây giờ là đúng lúc.

## **THÁNG MƯỜI HAI, NGÀY MƯỜI BẢY**

Nếu chúng ta biết rằng ai đấy đang nói xấu sau lưng chúng ta, và nếu chúng ta phản ứng đến điều ấy một cách tiêu cực với một cảm giác bị xúc phạm,



thế là chúng ta đã phá vỡ sự yên bình của tự tâm chúng ta. Khổ đau của chúng ta là do chúng ta tự tạo nên. Chúng ta nên xử sự với những điều như vậy giống như chúng là gió bên tai chúng ta. Nói cách khác, chỉ bỏ chúng qua một bên.

Đến một phạm vi rộng hơn, cho dù khổ sở đau đớn hay không nó tùy thuộc chúng ta phản ứng thế nào đối với tình trạng xảy ra. Điều làm nên sự khác biệt là chúng ta có quá nhạy cảm và đặt vấn đề một cách quá nghiêm trọng hay không.

## **THÁNG MƯỜI HAI, NGÀY MƯỜI TÁM**

Trong hầu hết mọi trường hợp sự xác định của “cái tôi”-ngã- chỉ đưa đến sự chán ngán thất vọng, hay khác hơn là xung đột với những cái tôi khác giống như độc chiếm “cái của tôi”- đặc biệt khi sự triển khai cái tôi mạnh mẽ đưa đến những ý thích và đòi hỏi chột nảy ra. Áo tưởng của cái tôi thường trực bí mật một sự nguy hiểm nằm chờ tất cả chúng ta: Tôi muốn điều này, tôi muốn điều kia. Chúng ta có thể cuối cùng giết chết ai đấy mà tất cả chúng ta biết rất rõ.

Sự vượt quá giới hạn của tính vị kỷ cố chấp (chấp ngã) đưa đến sự không thể kiểm soát những sự hiểu biết sai lạc, điều luôn luôn kết thúc một cách tệ hại. Nhưng từ một quan niệm khác, một bản ngã cương quyết, chắc chắn tự tin, có thể là một nhân tố rất tích cực. Chúng ta phải có sự tin tưởng vào chính mình.

## **THÁNG MƯỜI HAI, NGÀY MƯỜI CHÍN**

Chúng ta phải hiểu rằng tác động mà tôi đang nói về không có mục tiêu, nó không được đưa ra với ý định mang lợi lạc trở về cho chúng tôi. Nó không là một vấn đề cảm giác. Cũng giống như trường hợp chúng ta nói về từ bi yêu thương là không có sự vướng mắc. Chú ý vào điểm này, điều đi ngược lại những phương cách tập quán thông thường của chúng ta về suy nghĩ. Nó không phải là trường hợp đặc biệt này hay kia khuấy động lòng thương hại của chúng ta. Chúng ta không gởi lòng từ bi của chúng ta đến người như vậy như kia qua sự chọn lựa. Chúng ta trao lòng từ bi tự động thanh thoát, một cách hoàn toàn, không hề hy vọng trong bất cứ một sự trao đổi nào. Và ban cho lòng từ bi một cách phổ quát.

## **THÁNG MƯỜI HAI, NGÀY HAI MƯƠI**

Nếu tôi viên tịch trong sự lưu vong, và nếu người Tây Tạng mong muốn tiếp tục thể chế Dalai Lama, sự tái sinh của tôi sẽ không xảy ra dưới sự kiểm soát của Trung Cộng.

## **THÁNG MƯỜI HAI, NGÀY HAI MỘT**

Với tình yêu đơn giản là sự dính mắc, chỉ một sự thay đổi sơ sài của đối tượng, như sự thay đổi nhỏ về thái độ, nó lập tức là nguyên nhân làm chúng ta thay đổi. Đây là bởi vì cảm xúc của chúng ta đặt căn cứ trên những gì rất nông cạn. Thí dụ, lấy một cuộc hôn nhân.

Thường thì sau vài tuần, vài tháng, hay vài năm đôi tình nhân trở thành kẻ thù và cuối cùng phải đi đến ly dị. Họ đã kết hôn trong sự yêu mến sâu sắc – không ai thành thân trong sự thù ghét – nhưng chỉ sau một thời gian ngắn mọi thứ thay đổi. Tại sao?

## **THÁNG MƯỜI HAI, NGÀY HAI MƯỜI HAI**

Một số nhà tâm lý học nói rằng chúng ta không nên đè nén giận dữ mà phải biểu lộ nó – rằng chúng ta nên thực tập giận dữ! Ở đây chúng ta nên làm một sự phân biệt giữa những vấn đề tinh thần, điều nên hay không nên biểu lộ. Tỉnh táo chúng ta có thể thật sự sai lầm và thật đúng để cho chúng ta biểu lộ sự than van của mình thay vì để nó ung thối bên trong chúng ta. Tuy thế, chúng ta không nên biểu lộ nó với sự giận dữ.

## **THÁNG MƯỜI HAI, NGÀY HAI MƯỜI BA**

Nếu chúng ta tiến sâu hơn trong sự thực tập tâm linh của chính mình, nhân mạnh với từ bi và tuệ trí, chúng ta sẽ thâm nhập vào sự khổ đau của những chúng sinh khác lần này và lần nữa, và chúng ta sẽ có khả năng để nhận thức nó, đáp ứng đến nó, và cảm xúc từ bi sâu xa hơn là vô tình cảm hay bất lực.

Khi quán chiếu về khổ đau, đừng sa vào trong cảm giác của sự tự quan trọng hay tự phụ. Trau dồi tuệ trí giúp chúng ta tránh những cạm bẫy này. Tuy nhiên, thật khó để khái quát hóa bởi vì sự can đảm và tính chịu đựng của mỗi cá nhân thì khác nhau.

## **THÁNG MƯỜI HAI, NGÀY HAI MƯỜI BỐN**

Thái độ tự yêu mến làm chúng ta bất kham hay rất khó bảo; chúng ta nghĩ là chúng ta cực kỳ quan trọng. và những căn bản khao khát cho chính chúng ta là vui vẻ hạnh phúc và cho mọi thứ tiến triển tốt đẹp cho mình. Tuy thế, chúng ta không biết làm thế nào để mang những điều này về cho mình. Thực tế, hành động tự yêu mến không bao giờ làm cho chúng ta vui vẻ hạnh phúc.

## **THÁNG MƯỜI HAI, NGÀY HAI MƯỜI LĂM**

Không kể là chúng ta đối với ai, chúng ta thường nghĩ những thứ như “tôi mạnh hơn người ấy”, “tôi xinh đẹp hơn người ấy”, “tôi thông minh hơn người ấy”, “tôi giàu có hơn người ấy,” “tôi có đủ tư cách hơn người ấy nhiều,” v.v...- chúng ta phát sinh rất nhiều tự hào. Điều này không tốt. Thay vì thế, chúng ta nên luôn luôn duy trì sự khiêm tốn.

Ngay cả khi chúng ta giúp đỡ những người khác và dẫn thân vào trong một hành động từ thiện, chúng ta không nên xem mình trong một cung cách rất kiêu kỳ như một kẻ hỗ trợ vĩ đại cho lợi ích của những người yếu.

## **THÁNG MƯỜI HAI, NGÀY HAI MƯỜI SÁU**

Nếu chúng ta phải là kẻ vị kỷ, thế thì hãy là một người vị kỷ thông minh và đừng là một tâm hồn hẹp hòi trong tính ích kỷ của mình.

## **THÁNG MƯỜI HAI, NGÀY HAI MƯỜI BẢY**

Bất cứ ai ngăn trở kẻ khác sẽ tự thấy đến lượt mình bị ngăn trở. Những ai quả quyết rằng Thượng Đế của họ là duy nhất đang hành động những gì nguy hiểm và tai hại, bởi vì họ đang trên con đường áp đặt niềm tin của họ trên những người khác, bằng bất cứ biện pháp nào có thể.

## **THÁNG MƯỜI HAI, NGÀY HAI MƯỜI TÁM**

Một lần nọ có hai tu sĩ – một vị thầy và người đệ tử của ông ta. Để trao một sự khuyến khích nào đấy đến người đệ tử, vị thầy nói, “một ngày nào đấy chúng ta chắc chắn sẽ đi du ngoạn.” Ít ngày sau nó bị quên lãng. Sau đấy người đệ tử nhắc vị thầy về lời hứa hẹn, những vị thầy trả lời bằng cách nói rằng ông rất bận rộn để đi dã ngoại trong một thời gian.

Một thời gian dài sau đã qua: không có đi dã ngoại. Khi được nhắc nhở một lần nữa.

- Vị thầy nói, “Không phải bây giờ. Ta quá bận rộn.”

Vì thế một ngày nọ, người đệ tử thấy một xác chết được mang đi, và vị thầy hỏi y

-“Điều gì đang xảy ra?”

- “Ồ, người xấu số ấy đang đi dã ngoại!”

Vì thế, ngoại trừ chúng ta có một thời gian rõ ràng cho điều gì mà chúng ta cảm thấy thuận lợi để thực hiện, chúng ta sẽ luôn luôn có những việc làm, những bồn phận, hay những cam kết khác.

## **THÁNG MƯỜI HAI, NGÀY HAI MƯƠI CHÍN**

Căn bản thiết yếu của tất cả đời sống tâm linh là cảm xúc của chúng ta, thái độ của chúng ta đối với những người khác. Một khi chúng ta có động cơ trong sạch và chân thành, tất cả mọi thứ sẽ đi cùng với chúng ta. Chúng ta có thể phát triển thái độ đúng đắn này đối với những người khác trên căn bản của tử tế ân cần, yêu thương, và tôn trọng, và trên sự nhận thức rõ ràng về tính duy nhất của tất cả loài người.

## **THÁNG MƯỜI HAI, NGÀY BA MƯƠI**

Nhân danh những người Tây Tạng trong và ngoài quê hương Tuyết Sơn, chúng tôi muốn chân thành cảm ơn đến những người hỗ trợ và bè bạn. Chúng tôi đang trải qua sự gian khó thử thách và khổ đau vô cùng tận, chưa từng có trong lịch sử của chúng tôi. Cảm tình, hỗ trợ, và giúp đỡ của mọi người trên thế giới, dẫn đầu là Ấn Độ đã quan tâm đến chúng tôi sẽ mãi mãi được ghi nhớ và lưu lại trong lịch sử.

## **THÁNG MƯỜI HAI, NGÀY BA MƯƠI**

Cho đến khi không gian vẫn tồn tại, và cho đến khi sự sống vẫn duy trì, cho đến lúc ấy, chúng tôi cũng nguyện hiện diện để xoa tan khổ đau của thế gian.

## LỜI BẠT

Quyển sách này là một biên soạn sưu tầm những tư tưởng hàng ngày của Đức Dalai Lama. Nó cũng hình thành một phần sự công hiến của Đức Dalai Lama đến việc bảo tồn văn hóa tuệ trí cổ điển của Ấn Độ. Sự phát hành nguyên thi của tôi hướng đến những ý tưởng ẩn sau quyển sách này và Đức Dalai Lama đã ban cho sự hứa nhận và chúc phúc. Tôi bắt đầu hành động một cách không chậm trễ từ lúc bắt đầu năm ngoái.

Tôi cảnh giác nghiêm chỉnh đến nguyên tắc bày tỏ sự chọn lọc ở đây. Những trích dẫn là những sự chọn lọc từ những bài viết, những lời dạy, và những cuộc phỏng vấn thỉnh thoảng. Những điều này, tôi hy vọng, sẽ chắc chắn phản ánh những quan tâm trần gian và tâm linh của Đức Dalai Lama và phổ biến thông điệp của Ngài về trách nhiệm toàn cầu, từ bi yêu thương, và hòa bình. Cũng thế, qua những trích dẫn, tôi muốn chia sẻ với những độc giả không chuyên môn và những sinh viên Phật Pháp về những triển vọng và khả năng đang bày ra trước tôi, và sự biểu hiện bên ngoài nhưng là cốt lõi phức tạp những tư tưởng căn bản của Đức Dalai Lama. Tuy nhiên, chúng ta phải mang trong tâm tư mình những thuật ngữ như “lắng nghe”, “ban cho”, “suy nghĩ”, “thiền quán”, v.v... là lộ trình và nên được nhận thức trong phạm trù thực hành của Phật Giáo về trau dồi bồ đề tâm (bodhicitta)- sự hừng khởi để đạt đến giác ngộ vì lợi ích của tất cả chúng sinh.

Trong lời tựa, Đức Dalai Lama đã rất khéo léo liên hệ đến Tám Đè Mục Chuyên Hóa Tâm. Căn cứ trên kinh nghiệm cá nhân của tôi, tôi cũng dẫn chứng sự lợi ích vô tận của chúng và tôi muốn trình bày những dòng ấy ở đây:

---o0o---

### GIẢI QUYẾT VỚI HẬN THÙ

**\*Gởi và nhận\***

**Langri Tangpa (1054-1123)**

**-Tám đoạn thơ luyện tâm-**

- Quan tâm yêu mến tất cả chúng sinh như là tuyệt diệu ngay cả là viên ngọc ước

để hoàn thành mục tiêu cao cả nhất nguyện cho chúng con luôn luôn ôm  
áp chúng sinh như người thân yêu nhất

- Khi cùng đồng hành với những người khác  
Chúng con luôn nghĩ mình là người thấp kém nhất  
Và từ chiều sâu của trái tim chúng con  
Ôm áp tất cả thân thương và quan yếu nhất

-Thận trọng, khoảnh khắc một ảo giác xuất hiện  
Điều nguy hiểm cho chúng con và người khác  
Chúng con nên đối mặt và phá tan nó  
Không chút chậm trễ.

- Khi chúng con thấy những kẻ tính tình độc ác  
Ngập tràn bởi những hành động bạo tàn và đau khổ  
Chúng con nên ôm áp những chúng sinh hiểm hoi thân mến như vậy,  
Như là lúc chúng con vừa tìm thấy một kho trân bảo.

-Khi những kẻ khác, đầy thèm khát và ghen tị, ngược đãi chúng con,  
Lãng mạ chúng con hay những điều như vậy,  
Chúng con nên chấp nhận thất bại  
Và nhường chiến thắng cho kẻ khác.

-Khi những người chúng con từng giúp ích cho  
Và trong những kẻ chúng con ngập tràn hy vọng  
Cho chúng con tổn thương khủng khiếp  
Chúng con nên coi kẻ ấy như người bạn tinh thần thánh thiện.

-Cả trực tiếp và gián tiếp, chúng con nguyện dâng  
Mọi lợi ích và hạnh phúc cho tất cả chúng sinh, những bà mẹ của chúng con;  
Nguyện cho chúng con bí mật gánh tất cả trên chúng con  
Tất cả những hành động tai hại và khổ đau của tất cả.

-Nguyện cho tất cả không bị ô nhiễm bởi những khái niệm  
Của tám điều liên quan trần tục (bát phong)  
Và thức tỉnh rằng tất cả mọi sự là hão huyền  
Nguyện cho tất cả, không bám chặt tham lam, và tự tại với mọi sự ràng  
buộc.

Tôi mang ơn người thầy và bạn của tôi Đức Đạt Lạp Tứ Dalai Lama Tenzin Gyatso, vì sự hỗ trợ và gia hộ cho chương trình này. Cho tất cả sự cộng tác và nhẫn nại, Tenzin Geyche Tethong xứng đáng với một sự cảm ơn đặc biệt. Tôi cũng hàm ơn đến Lhakdor cho sự sốt sắng trong việc cung cấp cho tôi với tài liệu chưa xuất bản của Ngài và cho những lời khuyên cáo giá trị của ông.

Tôi biết ơn đến Linda và Ashod Jhalani, Antonella và Naresh Mathur, và Alison Ramsey cho sự xác nhận một số trích lục trong quyển sách này. Cũng thế đến Prama và Ranji Bhandari cho sự hỗ trợ tâm linh của họ, và đến Sunita Kakaria cho sự chăm sóc tôi ở McLeod Ganj. Tôi cũng muốn thừa nhận sự giúp đỡ thông dịch của V.K. Karthika và Sudeshna Shome Ghosh ở Penguin. Họ đã làm việc một cách cần cù với tôi trong chương trình này. Ở giờ thứ mười một, nhận sự giúp đỡ tài chính từ Derek Goh cho việc tìm sự chấp nhận để xuất bản những trích dẫn đã đến như một sự ngạc nhiên thực sự. Tôi cảm ơn ông đã không để chương trình này đổ vỡ.

Cuối cùng, cảm ơn đến những thành viên của gia đình tôi Pritam Singh, Joyti và Paul, Ashma và Tsagaadai, và Sameer và Supriti vì sự giúp đỡ của họ đã cho phép tôi dành nhiều thời gian cho việc làm của tôi.

Việc làm này xin nguyện dâng đến tất cả chúng sinh với một lời nguyện ước cho lợi ích và an lạc hạnh phúc của họ.

Renuka Singh  
Tháng tư 1998

Tuệ Uyển  
23-04-2009

Có tham chiếu bản dịch Con Đường Tĩnh Lặng của Mây Trắng.

---o0o---

HẾT