

MỤC TIÊU CỦA ĐỜI SỐNG

Một câu hỏi lớn như một kinh nghiệm của chúng ta, cho dù chúng ta có nghĩ về nó một cách có ý thức hay không: Mục tiêu của đời sống là gì? Chúng tôi đã suy nghĩ về câu hỏi này và muốn chia sẻ những suy nghĩ của chúng tôi trong hy vọng rằng chúng có thể trực tiếp, thực tiễn, lợi ích đến những ai đang đọc nó.

Chúng tôi tin rằng mục tiêu của đời sống là để được vui tươi-hạnh phúc. Ngay từ khi sinh ra, mọi người chúng ta muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau. Chúng ta biết đi tìm kiếm niềm vui hay sự giáo dục (học vấn), hay thậm chí những niềm vui đời sống này. Tất cả những điều này, chúng ta cần được giải quyết thỏa mãn. Chúng tôi không biết rằng trong vũ trụ, với vô lượng thiên hà, tinh tú và hành tinh, có một ý nghĩa nào sâu xa hơn không, nhưng tôi nghĩ, rõ ràng rằng loài người chúng ta, sống trên trái đất để tìm kiếm và công việc để tạo ra một đời sống vui vẻ cho chính chúng ta. Vì vậy, thật là quan trọng để khám phá đi tìm kiếm mang đến một đời hạnh phúc toàn diện.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ ĐẠT ĐƯỢC HẠNH PHÚC

Trong số bất cứ điều gì, có thể chia những lo lắng hạnh phúc và khổ đau thành hai loại chính: tinh thần và vật chất. Điều gì cần hai, chính yếu là tâm chúng ta, hay thậm chí những chúng ta đã công nhận một phần hạnh phúc lớn nhất trong hầu hết mọi hoạt động của chúng ta. Ngoài ra chúng ta học là bản thân họ nghiêm túc hay bất cẩn đối với những sự cần thiết, những đi tìm kiếm vật lý của chúng ta đã hoạt động theo yêu cầu trong đời sống. Nếu thân thể mất an toàn, chúng ta phải lo nó. Tâm chúng ta, tuy nhiên, đã ghi nhớ mọi sự kiện, cho dù nó như một cơn bão. Vì vậy chúng ta nên dành hết những công nhận quan trọng nhất của chúng ta để mang đến sự yên bình của tâm hồn. "Tâm hoà bình, thế giới thanh bình".

Trong kinh nghiệm của chúng ta chính mình, chúng tôi đã tìm thấy một mục đích tinh thần toàn diện nhất của niềm tin tâm đức và sự phát triển của tình thân thiện và từ bi.

Càng quan tâm đến hạnh phúc của người khác, sự an lành cá nhân càng trở nên lớn hơn. Trau dồi một cảm giác gần gũi, ấm áp cho người khác thì để được tâm thân chúng ta

Tội Bi Yếu Thế và Cá Nhân (His Holiness the Dalai Lama)

Tác Giả: Tu Uyển chuyên ngữ
Thứ Hai, 27 Tháng 7 Năm 2009 08:40

sở dĩ có thoải mái. Điều này giúp đỡ tất cả sự sợ hãi hay bất an mà chúng ta có thể có hay làm chúng ta căng thẳng, đỡ đỡ phó vâng tất cả chúng ta nào mà chúng ta chạm trán. Nó là cái nguẩn cần bản thành công trong đời sống.

Khi chúng ta vẫn còn sống trên cõi đời này, cuộc đời tạm bợ này, thế giới này chúng ta sẽ phải vẫn còn chạm trán với những chúng ta, khó khăn. Nếu tôi những thế điếm như vậy, chúng ta mất hy vọng và trở nên thiêu hủy, chúng ta đã làm giảm mất khả năng đỡ phó vâng khó khăn của chúng ta. Mặt khác, nên những, không chỉ riêng cá nhân chúng ta mà mọi người đã và đang phải chịu đựng khổ đau, Vì nên cần thế để họ sống tăng cường sự quý trọng và khả năng vượt qua chúng ta. Thế vì vậy, với thái độ này, mọi chúng ta mọi có thể để xem như mất cái họ khác thế để phát triển tâm chúng ta!

Vì vậy chúng ta có thể phải dùng đến nên để trở nên bị hại, yếu thế họ, chúng ta có thể phát triển cái sự cảm thông chân thành với khổ đau của người khác và để giúp đỡ tiêu trừ nỗi đau của họ. Như mất kết quả, sự tích tĩnh và nên là của chúng ta sẽ được tăng trưởng.

TÌNH THẾ VÀ CẦN THIẾT CHO CHÚNG TA

Một cách cần bản, nguyên nhân vì sao yếu thế và bị mang đến như phúc to lớn thì đến gần những là bản tính tự nhiên của chúng ta tập chúng trên tất cả những thế khác. Sự cần thiết cho tình thế là nên thế cần bản cho sự tồn tại của loài người. Nó kết quả sự liên đới sâu sắc mà chúng ta chia sẻ với những người khác. Tuy nhiên khả năng và sự thiêu hủy của cá nhân có thể, nếu bị rơi cô đơn, người yếu không thể sống sót. Tuy nhiên, sự mạnh mẽ và đức lập của một người có thể cảm nhận trong thế gian thành công và phát triển; khi họ quá trẻ hay quá già, hay bệnh họ người ta phải cần sự giúp đỡ họ từ của người khác.

Dĩ nhiên, sự lệ thuộc lẫn nhau, là luật cần bản tự nhiên. Không chỉ trong chủng loài cao cấp của đời sống mà trong những côn trùng như bé cũng có xã hội hợp quần. Ai có thể không có tất cả tôn giáo, luật lệ, hay giáo dục, mà có thể sống sót, những bị những tác lẫn nhau cần cần trên một sự thừa nhận bản sinh của tính chất liên kết. Những hiện tượng vượt trội trở nên thái tình vì những cũng bị chi phối bởi sự phụ thuộc lẫn nhau. Tất cả những hiện tượng thế hành tinh chúng ta đang sống đời đời, mây mưa, rừng rậm và bông hoa xung quanh chúng ta, khi lên, xuống lên trong sự lệ thuộc một quy luật tinh vi của năng lượng. Không có những tác động họ thế, chúng sẽ tan rã và tàn hoại.

Tổ Bi Yêu Thế Tôn và Cá Nhân (His Holiness the Dalai Lama)

Tác Giả: Tu Uyển chuyên ngữ
Thứ Hai, 27 Tháng 7 Năm 2009 08:40

Điêu uỷ cho thế kỷ này, vì số tiền tài của chính loài người thì rất tu thuộc vào số họ trẻ của những thế khác này số của thì tài của tình thế này dựa trên nền tảng căn bản của số tiền tài của chúng ta. Vì vậy chúng ta cần một số cảm nhận thành thế tài của trách nhiệm và chân thành quan tâm đến quy định của khác.

Chúng ta phải nghĩ loài người thì tài là gì? Chúng ta không giống như những số phẩm máy móc. Nếu chúng ta đến gần là thế tài máy móc tiền tài, thì thì những máy móc chính nó có thể làm như thế tài của những khổ đau và đáp ứng nhu cầu của chúng ta.

Tuy nhiên chúng ta không là những tạo vật vật chất duy nhất, thế tài sai lầm để để thế tài của những hy vọng cho hạnh phúc với số phát triển bên ngoài đến thu. Thay vì vậy, chúng nên suy nghĩ về cái ngu và tự nhiên của chúng ta để khám phá những gì chúng ta đòi hỏi.

Bên qua một bên những câu hỏi phức tạp của số hình thành và phát triển của vũ trụ chúng ta, chúng ta có thể ít nhất để nghĩ rằng những gì chúng ta là số phẩm của bản chúng ta. Thế quát, số thế thai phát sinh không chỉ trong bản của nhất của khát vọng thế quy để thế của bản chúng ta muốn có con. Những quy để thế nhất thế phát sinh trong trách nhiệm và vất vả của bản và nguyện vọng yêu thế nhân ái để chăm sóc con cái cho đến khi chúng có thể tự lo liệu cho đến số chính chúng nó. Vì vậy, ngay từ khoảnh khắc đầu tiên của số thế thai, tình yêu thế của bản chúng ta đã thế thế từ thế tài trong số sáng tạo.

Hơn thế nữa, chúng ta hoàn toàn thuộc trên số chăm sóc của những bà mẹ ngay từ những buổi sớm nhất của số khôn lớn. Căn cứ vào một số nhà khoa học, trẻ thái tinh thế nhất số phần, tỉnh lòng hay não để, có một thế nhất thế thế tài để để a bé thế a sinh.

Số buổi đầu tình thế cũng rất quan trọng để thế thế để thế sinh số. Vì số cảm nhận chúng ta làm là bú sữa từ bản vú của những bà mẹ, chúng ta cảm thế y gần một cách tự nhiên với bà mẹ, và bà mẹ phải cảm thế thế chúng ta để để thế nuôi một cách đúng thế; nếu bà mẹ cảm thế thế thế thế hay bản của dòng sữa có thể không tuân theo y thoải mái.

Rồi thì để y là thế thế để thế của số phát triển của bản não từ lúc mẹ sinh cho đến ít nhất là ba hay bốn tuổi, suốt trong thế thế gian này

Tr con không th s ng sót n u không có s chăm sóc c a nh ng ng i khác, vì v y tình th ng là chất dinh d ng quan tr ng nh t. H nh phúc c a tr th , s làm l ng d u nhi u s h i và phát tri n kho m nh c a s t tin, t t c tu thu c tr c ti p trên tình th ng.

Ngày nay, nhi u tr th đã l n lên trong nh ng ngôi nhà không h nh phúc. N u chúng ti p nh n nh h ng c th , sau này chúng s kém th ng m n b m chúng và không hi m xảy ra, chúng s khó th ng m n ng i khác. Đây là đi u r t bu n.

Khi tr th l n h n và đ n tr ng, s h tr c n thi t cho chúng là nh ng giáo viên. N u giáo viên không ch truy n đ t s giáo hu n hoàn toàn lý thuy t nh ng cũng đ m đ ng trách nhi m vi c chu n b cho h c sinh m t cu c s ng, h c sinh c a các giáo viên y s c m th y tin t ng và tôn tr ng và nh ng đi u chúng đ c d y b o s đ l i nh ng n t ng không th phai m trong t t ng chúng. Trái l i, nh ng ch đ đ c gi ng d y b i m t giáo viên không bi u hi n m t s quan tâm đúng đ n đ n h c sinh toàn b t t đ p s ch liên quan nh t m th i và không đ c ghi nh lâu dài.

M t cách đ n gi n, n u m t ng i b nh và đ c ch a tr trong m t b nh vi n b i m t bác sĩ ch ng t m t c m giác m áp c a tình ng i, b nh nhân s c m th y thoải mái và bác sĩ khảo sát c ng hi n m t s đi u tr t i u, b t ch p trình đ , k năng c a bác sĩ nh th nào. Trái l i, m t bác sĩ thi u v ng tình ng i và hành đ ng bi u hi n thi u thi n c m không kiên nh n hay liên h m t cách vô tình, b nh nhân s c m th y khó ch u, lo âu; ngay c n u đ y là m t bác sĩ có m t k năng cao c p nh t và ch ng b nh đã đ c ch n đoán và toa thu c đ c cho m t cách đúng m c. Thông th ng nh ng b nh nhân c m th y b đ i x khác bi t v i s đ y đ ch t l ng cho s kh i b nh c a h .

Ngay c chúng ta tham d vào cu c đ i tho i h ng ngày, n u m t vài ng i phát bi u v i c m giác nhân tính chúng ta thích thú đ l ng nghe và tr l i m t cách thích h p; toàn b cu c đ i tho i tr nên h ng thú, dù là đ tài có th không quan tr ng. Trái l i, n u m t ng i phát bi u l nh lũng hay l m ng, chúng ta c m thấy không thoải mái và mong cu c đ i tho i chóng ch m đ t, cũng nh nh ng hành đ ng liên h . T nh ng s ki n t m th ng cho đ n nh ng s ki n quan tr ng nh t, s nh h ng và tôn tr ng ng i khác là quan tr ng cho h nh phúc c a chúng ta.

G n đây, khi g p nh ng nhà khoa h c, h nói r ng t l nh ng b nh tâm th n đã cao đ n m c 12% dân s . Rõ ràng r ng qua s th o lu n chúng ta th y r ng nguyên nhân chính c a s c ng th ng không ph i là s thi u th n nhu c u v t ch t nh ng là s thi u v ng s quan tâm c a

ng i khác.

Vì vậy, khi chúng ta có thể thấy tất cả những chúng ta đã biết như thế, một số việc đáng ngạc nhiên đối với chúng tôi: cho dù chúng ta có đủ tâm để nó một cách liên tục hay không, thì ngày chúng ta sinh ra, số con thì tốt của anh họ ng của con người là ở trong máu của chúng ta. Ngay cả nếu anh họ ng đến từ đấng vô tận hay ai đó mà chúng ta thông thường nghĩ là kẻ thù, cả thiêu niên và người khác cũng có anh họ ng về phía này một cách tự nhiên.

Chúng tôi tin rằng không ai sinh ra mà không có tình thân ng. Điều này chúng ta thấy rõ ràng, một cách dù một vài trường hợp khác của tình thân ng hiện đại cũng tìm hiểu như thế, loài người không thể được để nh nghĩa như chỉ là để nhận được lợi ích duy nhất. Không có điều gì vô tận, tuy vậy xinh đẹp hay giá trị, có thể làm chúng ta cảm thấy tình thân ng, bởi vì cá tính sâu sắc và bản tính thật của chúng ta thì căn cứ trên tâm tính bản nhiên.

PHÁT TRIỂN LÒNG T BI - TH NG YÊU

Một vài người khác bản của chúng tôi đã từng nói rằng, trong khi t bi và yêu th ng là tốt đẹp và đi u kỳ, vậy mà họ không thấy thấy sự liên hệ nhau. Họ nói rằng, thế giới chúng ta, không phải là một nơi mà những sự tin tưởng như thế có nhiều anh họ ng hay năng lực. Người ta nói rằng giữa họ và cảm ghét mới là một phần bản nhiên của loài người và loài người sẽ luôn luôn bất kỳ ng ch bởi chúng. Chúng tôi không đồng ý như thế.

Loài người chúng ta đã tồn tại trong hình thế như hiện tại đã hàng trăm nghìn năm. Chúng tôi tin rằng nếu trải qua thế gian này tâm tất con người bất kỳ ng ch bởi giữa ghét và căm thù là chính yếu, thì toàn bộ dân số con người sẽ giết nhau. Nhưng hôm nay, bất chấp tất cả những cuộc chiến tranh, chúng ta lại thấy rằng dân số của nhân loại đã đông đảo hơn bao giờ hết. Điều này chứng tỏ rõ ràng cho chúng tôi rằng t bi và th ng yêu chi m u th trên hoàn cầu. Và điều này, tôi sao những sự kiện không hài lòng lại là những "tin tốt", bởi vì những hành động t bi th ng yêu đã chiếm phần lớn trong cuộc sống hàng ngày là tốt nhiên và vì vậy, nó bắt đầu quên một cách rõ ràng rồi.

Hơn thế nữa chúng tôi đã từng thấy họ lu n những lợi ích tinh thần chính yếu của t bi, không những thế nó còn góp phần cho một thân thế công ng tráng. Theo kinh nghiệm cá nhân của chúng tôi, một tinh thần bản đnh và một thân thế kho m nh thì liên hệ trực tiếp với nhau.

Tội Bi Yêu Thờ Ông Và Cá Nhân (His Holiness the Dalai Lama)

Tác Giả: Tu Uyển chuyên ngữ
Thứ Hai, 27 Tháng 7 Năm 2009 08:40

Không cần hỏi, giận dữ và dục bực khích động làm chúng ta dễ mắc phải bnh tật hèn. Trái lại, nếu tâm hồn tĩnh lặng, thanh bình và tràn ngập niềm tin tích cực, thân thiện không sa sút và làm mới cho tất cả bnh tật cách dễ dàng.

Nhưng dĩ nhiên, cũng đúng rằng tất cả chúng ta đều có một tính vô kỷ luật sinh đã ngăn trở tình yêu thờ ông của chúng ta đến nỗi khác. Vì vậy, khi mà chúng ta khao khát một hình phúc chân thực, đi tìm kiếm mang đến cho do một tâm hồn tĩnh lặng, và một sự yên bình của tâm hồn như thế chỉ có thể có được với một thái độ tbi, làm thế nào chúng ta có thể phát triển đi tìm này? Một cách rõ ràng, nó không đến khi chúng ta chỉ đến nỗi giận dữ, tbi là tất cả p thế nào!

Chúng ta cần có sự cố gắng phải hình thành phát triển nó; chúng ta phải dùng tất cả những sự kiên trong đời sống hàng ngày để chuyển hóa tất cả những và thái độ của chúng ta.

Trước hết, chúng ta phải hiểu rõ ràng về, tbi thờ ông yêu là nghĩa thế nào, với chúng ta. Rồi thì hiểu đúng của cảm giác tbi thờ ông yêu bản thân và khao khát, thèm muốn, dục vọng và vô vọng mắc. Chúng ta, tình thờ ông của ba mẹ dành cho con cái thờ ông gắn liền với những nhu cầu của những cảm xúc của chính họ, vì vậy nó không là lòng tbi thờ ông yêu hoàn toàn. Một thí dụ khác, trong hôn nhân, tình yêu giữa cha mẹ và vợ - chồng biệt là lúc mới bắt đầu, khi mới những chi biệt sâu sắc những cá tính của nhau - nó tuôn chảy vào sự ái mộ những là tình yêu chân thực. Sự khao khát của chúng ta quá mạnh mẽ những nỗi mà chúng ta yêu muốn xuất hiện được tất cả pnh lòng chúng ta mong đợi, trong khi tất cả những yếu thì quá tiêu cực. Thêm nữa, chúng ta có xu hướng những phẫn nộ những phẫn cách tích cực nh. Vì vậy khi thái độ của những phiến ngụy thay đổi, thì những kia thờ ông chán nản, thất vọng và thái độ cũng thay đổi luôn. Đi tìm này cho thấy rằng tình yêu đã được thúc đẩy bởi nhu cầu cá nhân họ là bởi sự chăm sóc chân thành cho cá nhân của những khác.

Lòng tbi thờ ông yêu chân thực không chỉ là một sự đáp ứng tình cảm mà là một nguy hiểm về việc chấp nhận tin trên lý trí. Vì vậy, một thái độ tbi thờ ông yêu đúng đắn những ng đến những khác không thay đổi ngay cả nếu họ đi xa tiêu cực.

Dĩ nhiên, phát triển tbi thờ ông yêu như thế này thì không dễ dàng! Nhưng đã nói lúc bắt đầu, chúng ta hãy theo dõi những đi tìm sau:

Tội Bi Yếu Thế Ông Và Cá Nhân (His Holiness the Dalai Lama)

Tác Giả: Tu Uyển n chuyển n ng
Thứ Hai, 27 Tháng 7 Năm 2009 08:40

Cho dù người ta xinh đẹp và thân hữu hay không quyên rũ và không thân thiện, một cách căn bản họ cũng là người, chúng ta cũng chính mình. Giống như ai khác, họ muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau. Xa hơn nữa, người ta có quyên rũ vượt qua khổ đau và để được hạnh phúc bình đẳng với mọi người. Bởi vậy, khi chúng ta đã nhận ra rằng, tất cả chúng sinh thì bình đẳng với nhau khao khát cho hạnh phúc và quyên rũ để được đi về, chúng ta tất cả cùng có một thân phận và cùng một giới với tất cả.

Xuyên qua thói quen của tâm chúng ta với cảm giác vất vả bao la, chúng ta phát triển một cảm nhận trách nhiệm cho người khác: người nào cần để giúp đỡ họ hành động vượt qua những chướng ngại của họ.

Mặc dù người nào cần này được lựa chọn, nhưng nó được chúng ta nhận tất cả mọi người. Cho đến khi nào người ta vẫn là người thì kinh nghiệm vui mừng hay đau khổ cũng như chúng ta mà thôi, không có một căn bản nào phân biệt giữa họ hay để thay đổi sự quan tâm đến họ dù họ có xấu tiêu cực.

Hãy để chúng tôi nhận mình rằng, nó là năng lực trong chúng ta, hãy kiên nhẫn và nhẫn nại, để phát triển lòng từ bi thương yêu này. Dĩ nhiên, tính vô kỷ luật của chúng ta, sự ái luyến để bị tất cả cảm giác được lập, sự tôn trọng của chúng ta, cái tôi làm căn bản của chúng ta để chúng ta trở lại lòng từ bi thương yêu của chúng ta. Thế còn vậy, lòng từ bi thương yêu chân chính có thể được kinh nghiệm chỉ khi sự chấp nhận, bám chắc để xóa bỏ. Nhưng đi về này không có nghĩa là chúng ta không thể bắt đầu và làm một chương trình để phát triển lòng từ bi thương yêu này.

CHÚNG TA BẮT ĐẦU NHƯ THẾ NÀO!

Chúng ta nên bắt đầu bằng việc loại bỏ những chướng ngại của những người khác trong lòng từ bi thương yêu: giận dữ và thù ghét. Nhưng chúng ta đã biết, đây là những cảm xúc của chúng ta và chúng ta có thể không chấp nhận toàn bộ tâm trí chúng ta. Mặc dù vậy, chúng ta có thể được kiểm soát. Tuy nhiên, nếu không vậy, thì đây là những cảm xúc tiêu cực sẽ gây tai hại cho chúng ta và làm cản trở sự mở rộng cho hạnh phúc của một tâm thương yêu - nếu không có những chướng ngại nào khác trên chúng.

Vì vậy, khi bắt đầu, tất cả lợi ích để khám phá giá trị của giận dữ hay không giận dữ. Thế nhưng, khi chúng ta thì về những lợi ích trong một hoàn cảnh khó khăn, sự giận dữ được chúng ta nhận

Tội Bi Yếu Thế Của Ông Và Cá Nhân (His Holiness the Dalai Lama)

Tác Giả: Tu Uyển chuyên ngữ
Thứ Hai, 27 Tháng 7 Năm 2009 08:40

Hội trẻ có ích, xuất hiện để mang đến thêm năng lượng, sự tin cậy và quy tụ đến.

Vì vậy, nơi đây, chúng ta phải trẻ trung nghĩ về thế giới tinh thần chúng ta một cách cẩn thận. Trong khi đúng là giới trẻ mang thêm năng lượng, nếu chúng ta khám phá tính tự nhiên của năng lượng này, chúng ta thấy rằng nó là mù quáng: chúng ta không thể chắc chắn rằng kết quả của nó sẽ là tích cực hay tiêu cực. Bởi vì sự giới trẻ đã làm mất đi phần tuyệt vời của bố óc chúng ta: sự sáng suốt của nó. Vì vậy năng lượng của giới trẻ hầu như luôn luôn không đáng tin cậy. Nó có thể là nguyên nhân của một sự tàn phá riêng, một thái độ đáng tiếu. Hơn thế nữa, nếu sự giới trẻ phát triển đến cùng cực, người trẻ nên nhớ một khả năng biến tâm thần, hành động trong chiều hướng tiêu cực chính thể thân và những người khác.

Tuy nhiên, chúng ta có thể phát triển một năng lực thông minh riêng về năng lượng có thể kiểm soát để đi phó về những hoàn cảnh khó khăn.

Năng lượng kiểm soát được này đến không chỉ thái độ tiêu bi yếu thế của ông mà cũng thể lý trí và nhận thức. Đây là những loại thu được giới trẻ của họ hiểu nghĩ để đi về giới trẻ. Kém may mắn thay, rất nhiều người đã phán đoán sai lầm những phẩm chất này như những dấu hiệu của sự yếu đuối. Chúng tôi tin rằng sự ngược lại là đúng: riêng đây là những dấu hiệu của một sức mạnh bên trong. Tiêu bi yếu thế là bởi sự dằn dặt, thiếu, và hoà bình tự nhiên, những nó cũng rất là mạnh mẽ. Nó là một thế đó, yếu đuối, đi về những ai một sự kiên nhẫn một cách dằn dặt, những ai không vững chắc, và không kiên định. Vì vậy, đi về chúng tôi sẽ thể đi về của giới trẻ là dấu hiệu trẻ trung của sự yếu đuối.

Cho nên, khi một dấu hiệu rời khỏi lên, cần gắng duy trì khiêm tốn và giữ một thái độ ngay thẳng và để quan tâm riêng kết quả sự thật. Dĩ nhiên, những kẻ khác có thể thừa nhận hiện tại để đi đến, và nếu thái độ duy trì không giao tiếp của chúng ta chỉ khuyến khích sự gây hấn phi lý, hãy mạnh mẽ đến đến riêng. Tuy nhiên đi về này nên để thể hiện về tiêu bi thế yếu, và nếu cần thì thể bày tỏ quan điểm và làm một biện pháp đi phó mạnh mẽ của chúng ta, hãy làm như vậy mà không giới trẻ hay mục đích không chính đáng.

Chúng ta nên nhận thức rằng một dù người đi nghĩ chỉ xuất hiện để làm thể hiện chúng ta, cùng, những hành động phá phách sự thể hiện chính họ. Để kiểm soát để sự về kết quả chính chúng ta, sự thôi thúc để trẻ để, chúng ta nên nhận biết niềm mong muốn để thể trẻ trung yêu và để để trách nhiệm để giúp để ngăn ngừa những khác phải khổ đau vì hội trẻ những hành động của họ.

Vì vậy, bởi vì sự đo lường chúng ta, việc làm đã được chọn lựa một cách tinh tế, chúng sẽ được nhìn nhận đúng đắn, chính xác hơn và sinh động hơn. Sự trở lại căn cứ trên năng lượng mù quáng của giận dữ sân hận và hiểm khi để đạt được mục tiêu.

BẠN VÀ THÙ

Chúng tôi phải nhận ra rằng không chỉ đơn thuần nghĩ về bi yêu thế ng và lý trí và nhận ra rằng là tốt đẹp, thì sẽ không đủ để phát triển chúng. Chúng ta phải đi cho đến khi nhận ra khó khăn trở lại và rồi thì mới có được điều mà chúng ta cần để hành động đúng đắn.

Và ai sẽ tỏ ra nhận ra khi nhận ra vậy? Không phải bạn bè chúng ta, và dĩ nhiên, đây là nhận ra kẻ thù của chúng ta. Họ sẽ là nhận ra kẻ trao tặng chúng ta nhận ra tình huống khó khăn nhất. Vì vậy nếu chúng ta thấy sự nguy hiểm đó, chúng ta nên nghĩ rằng nhận ra kẻ thù là nhận ra sự thật tuy nhiên họ của chúng ta!

Cho một người nuôi dưỡng lòng bi và tình thế ng, sẽ thực hành kiên nhẫn và khoan dung là căn bản, và cho điều đó, một kẻ thù là một thách thức, không thể thiếu được. Vì vậy chúng ta nên cảm thấy bị tổn thương bởi nhận ra kẻ thù của chúng ta, vì họ là kẻ có thể họ trở lại để chúng ta phát triển một tâm tính tốt! Cũng vậy, thế ng có những người cá nhân và trong đời sống của họ, điều đó đã chuyển hóa tình trạng, nhận ra kẻ thù thành nhận ra người bạn.

Vì vậy sân hận và thù ghét thì luôn luôn tồn tại, và trở lại khi chúng ta đã rèn luyện tâm tính và hành động để giảm bớt nhận ra kẻ thù của chúng ta, chúng sẽ tiếp tục quay trở lại chúng ta và để phá vỡ nhận ra kẻ thù của chúng ta phát triển một tâm tính tốt yên bình. Sân hận và thù ghét là nhận ra kẻ thù tốt của chúng ta. Đây là nhận ra sự cảm nhận mà chúng ta cần thì tốt nhất để đi đến và chỉ đến, nó không là nhận ra "kẻ thù" tạm thời, chúng xuất hiện một cách gián đoạn suốt cuộc đời chúng ta.

Dĩ nhiên, tốt thì tốt và đúng đắn rằng tất cả chúng ta đều muốn mọi người đều là bạn, chúng ta muốn bạn không muốn kẻ thù. Chúng tôi thường đùa rằng nếu bạn muốn ích lợi, bạn nên trở lại là bạn! Chúng ta nên sẵn sàng nhận ra người khác, quan tâm đến lợi ích của họ, giúp đỡ họ, phục vụ họ, thân thiện hơn, mỉm cười và hiểu họ. Két quả? Khi chúng ta cần sự giúp đỡ, chúng ta

Từ Bi Yêu Thương Và Cá Nhân (His Holiness the Dalai Lama)

Tu Uyển chuyển ngữ
Thứ Hai, 27 Tháng 7 Năm 2009 08:40

Sợ thây vô số người giúp đỡ! Nếu trái lại, chúng ta thấy vui hạnh phúc của người khác, vui thấy gian chúng ta sẽ là những kẻ thất bại. Và có phải tình thân hữu được cấn sinh xuyên qua những mặt bất hòa và sân hận, ganh tỵ và cạnh tranh sôi nổi? Chúng tôi không nghĩ vậy. Chẳng có tình cảm mang đến cho chúng ta tình bằng hữu chân thật gì.

Trong xã hội Việt Nam hiện nay, nếu chúng ta có tài năng và quyên tâm, chúng ta dường như có rất nhiều bạn bè. Nhưng họ không phải là những người bạn của chúng ta; họ là bạn của tiền và quyền. Khi chúng ta mất sự giàu có và danh vọng, chúng ta sẽ rất khó tìm thấy những người bạn.

Vấn đề là khi mọi chuyện trở lạnh êm xuôi đi và vui chúng ta trên thế giới này, chúng ta trở nên tin tưởng rằng chúng ta có thể quản lý mọi chuyện và cảm thấy rằng chúng ta không cần bằng hữu, nhưng khi tình trở và sự suy sụp, chúng ta nhanh chóng nhận ra rằng chúng ta sai lầm. Đây là khoảnh khắc mà chúng ta học được rằng ai chính là người thật sự ích lợi và ai là hoàn toàn vô tích sự. Vì vậy để chuần cho thế giới này, để hình thành nên những người bạn chân thành sẽ giúp đỡ khi chúng ta cần đến, chúng ta phải phát triển lòng vị tha!

Mặc dù thỉnh thoảng người ta cười phá lên khi chúng tôi nói đến điếu u ám, nhưng tôi chúng tôi luôn cần thêm bạn. Chúng tôi thích mỉm cười. Bởi vì điếu này chúng tôi hiểu biết làm thế nào để có thêm bạn hữu và làm thế nào để mỉm cười với người khác, và trong cá nhân chúng tôi là những người mỉm cười thành thật. Có nhiều loại mỉm cười như là cười mỉa mai, giả tạo hay xã giao. Rất nhiều những người không tạo được cảm giác hài lòng, và thỉnh thoảng ngay cả tạo nên sự nghi ngờ và sợ hãi, có đúng thế không? Nhưng mặt nạ cười chân thành thật sự trao tặng chúng ta một cảm giác tươi mát và chúng tôi tin nó là đức trưng của loài người. Nếu đây là những người cười chúng ta muốn, rồi thì thế chúng ta phải tạo nên lý do để những người cười thành thật, tươi mát và hạnh phúc có thể xuất hiện.

TỪ BI YÊU THƯƠNG VÀ CUỘC SỐNG CHÚNG TA

Đặc biệt luôn, chúng tôi muốn nhìn thấy một rằng sự suy tư của chúng tôi trước đây của bài này và một rằng hiện tại: hạnh phúc cá nhân có thể công hiến trong một pháp luật pháp luật sâu sắc và danh vọng được toàn bộ việc của thiện nguyện nhân loại.

Bởi vì chúng ta cùng chia sẻ bản chất của thiện tâm tình thương yêu, điếu u ám là có thể để cảm

T Bi Yêu Th ng Và Cá Nhân (His Holiness the Dalai Lama)

Tác Giả: Tu Uy n chuy n ng
Thứ Hai, 27 Tháng 7 Năm 2009 08:40

th y r ng b t c ng i nào chúng ta g p, trong b t c tình tr ng nào, đ u là anh em, ch em v i nhau. Không k là khuôn m t y m i m hay khác c a trang ph c và thái đ nh th nào, không có s khác bi t nào quan trọng gi a chúng ta và nh ng ng i khác. Th t là c n c t n u ch đ ng i s khác bi t bên ngoài b i vì b n ch t nhiên c a chúng ta là gi ng nhau.

M t cách căn b n, loài ng i là m t và hành tinh nh bé này là ngôi nhà duy nh t c a chúng ta. N u chúng ta b o v ngôi nhà này c a chúng ta, m i chúng ta c n kinh nghi m qua m t giác quan c a ch nghĩa v tha toàn c u. Ch c n c m nh n đ u này, là chúng ta có th xoá nhòa đ ng c v k , là nguyên nhân chúng ta a đ i, làm th t v ng và hành h k khác. N u chúng ta có s ngay th ng và trái tim c i m , chúng ta s c m th y giá tr c a chính nó và s tin c y m t cách t nhiên, và không c n ph i s hãi k khác.

Chúng tôi tin r ng t i b t c giai t ng nào c a xã h i- gia đình, b t c, qu c gia và qu c t - chìa khoá đ m t th gi i h nh phúc h n và thành công h n là s ỉn m nh c a lòng t bi th ng yêu. Chúng ta không c n đ tr nên sùng đ o hay c n ph i tin t ng m t h c thuy t nào.

Vi c c n thi t cho t t c chúng ta là phát tri n nh ng ph m ch t t đ p c a con ng i.