



50 Chân Ngôn Của Đức Đạt Lai Lạt Ma 14

Dalai Lama 50 wisdoms words

TRIẾT LÝ SỐNG BÌNH DỊ

- 1- Hạnh phúc không phải là thứ có sẵn. Hạnh phúc đến từ hành động của chính ta (*Happiness is not something ready-made. It comes from your own actions*).
- 2- Nếu có thể, hãy giúp người khác. Nếu không có thể thì ít nhất không nên hại ai (*If you can, help others; if you cannot do that, at least do not harm them*).
- 3- Nếu bạn muốn người khác được hạnh phúc, hãy thực tập từ bi. Nếu bạn muốn được hạnh phúc, hãy thực tập từ bi (*If you want others to be happy, practice compassion. If you want to be happy, practice compassion*).
- 4- Tôn giáo của tôi rất đơn giản. Tôn giáo của tôi là sự tử tế (*My religion is very simple. My religion is kindness*).
- 5- Hãy nhớ rằng khi không đạt được những gì bạn muốn, đôi lúc, lại là sự may mắn tuyệt vời (*Remember that not getting what you want is sometimes a wonderful stroke of luck*).
- 6- Thẩm quyền tuyệt đối luôn dựa vào lý trí và sự phân tích nghiêm túc (*The ultimate authority must always rest with the individual's own reason and critical analysis*).
- 7- Chúng ta có thể sống thiếu tôn giáo và thiền định, nhưng chúng ta không thể tồn tại nếu không có tình người (*We can live without religion and meditation, but we cannot survive without human affection*).

8- Chúng ta không bao giờ đạt được hòa bình trên thế giới, ngoại trừ chúng ta phải thực sự có hòa bình trong chính mình (*We can never obtain peace in the outer world until we make peace with ourselves*).

9- Hãy trở nên tử tế bất cứ khi nào có thể. Trên thực tế, ai cũng có thể trở nên tử tế (*Be kind whenever possible. Kindness is always possible*).

10- Nếu bạn có sợ hãi về nỗi khổ niềm đau, bạn nên quan sát xem bạn có thể làm được gì với nó. Nếu bạn có thể, không có gì phải lo lắng về nó. Nếu bạn không thể làm được, lại càng không nên lo lắng về nó (*If you have fear of some pain or suffering, you should examine whether there is anything you can do about it. If you can, there is no need to worry about it; if you cannot do anything, then there is more of a reason not to worry about it*).

LỜI VÀNG

11- Nếu không yêu thương chính mình, bạn không thể yêu thương người khác. Nếu bạn không có từ bi đối với mình, bạn không thể phát triển lòng từ bi đối với người khác. (*If you don't love yourself, you cannot love others. If you have no compassion for yourself then you are not able of developing compassion for others*).

12- Tiềm năng con người vốn bằng nhau ở mỗi người. Cảm giác: “tôi không có giá trị” là sai lầm. Hoàn toàn sai lầm. Bạn đang lừa dối chính mình. Chúng ta có năng lực tư duy, do vậy, thử hỏi ta thiếu cái gì đây? Nếu ta có năng lực ý chí, bạn có thể thay đổi mọi thứ. Bạn có thể nói rằng: “Bạn là chủ nhân của chính bạn.” (*Human potential is the same for all. Your feeling, “I am of no value”, is wrong. Absolutely wrong. You are deceiving yourself. We all have the power of thought – so what are you lacking? If you have willpower, then you can change anything. You are your own master*).

13- Chúng ta phải thừa nhận rằng khổ đau của một người hoặc một quốc gia cũng là khổ đau chung của nhân loại; hạnh phúc của một người hay một quốc gia cũng là hạnh phúc của nhân loại. (*We must recognize that the suffering of one person or one nation is the suffering of humanity. That the happiness of one person or nation is the happiness of humanity*).

14- Bằng bạo lực, bạn có thể giải quyết được một vấn đề, nhưng đồng thời, bạn đang gieo các hạt giống bạo lực khác. (*Through violence, you may ‘solve’ one problem, but you sow the seeds for other violences*)

15- Khi con người còn sống, chúng ta phải nghĩ đến các thế hệ tương lai: Một môi trường sạch được xem là nhân quyền giống như bao quyền khác. Vì vậy, một phần trách nhiệm của chúng ta về người khác là đảm bảo rằng thế giới mà ta đang sống là khỏe mạnh, nếu không nói là khỏe mạnh hơn cái ta đã thấy (*As livings today, we must care about future generations: a clean environment is a human right like any other right. It is therefore part of our responsibilities toward others to ensure that the world we pass on is as healthy, if not healthier, than we found it*).

16- Danh ngôn Tây Tạng có câu: “Bi kịch nên được sử dụng như nguồn sức mạnh”. Bất luận là khó khăn nào, kinh nghiệm đau khổ ra sao, nếu chúng ta đánh mất hy vọng thì đó là thảm họa đích thực
(*There is a saying in Tibetan, “Tragedy should be used as a source of strength.” No matter what sort of difficulties, how painful the experience is, if we lose hope, then it is the real disaster.*)

17- Các sinh vật đang sống trên địa cầu này, dù là con người hay con vật, là để cống hiến, theo cách riêng của mình, cho cái đẹp và sự thịnh vượng của thế giới (*creatures living on earth - human beings or animals-are here to contribute, each in its own particular way, to the beauty and prosperity of the world*).

18- Cái muỗng không thể nếm được vị của thức ăn mà nó chứa đựng. Tương tự, người ngu không thể hiểu được trí tuệ của người khôn, dù cho có thân cận bậc thánh (*A spoon cannot taste the food it carries. Likewise, a foolish man cannot understand the wise man’s wisdom even if he sits next to a sage*).

19- Trong cuộc chiến vì tự do, chân lý là vũ khí duy nhất mà chúng ta sở hữu
(*In our struggle for freedom, truth is the only weapon we possess*).

20. Từ bi và độ lượng không phải là dấu hiệu của yếu đuối, mà thực ra là biểu hiện của sức mạnh (*Compassion and tolerance are not a sign of weakness, but a sign of strength*).

HÃY TẬN HƯỞNG HẠNH PHÚC

21. Mỗi ngày, khi thức dậy, bạn hãy nghĩ rằng hôm nay tôi may mắn còn sống, tôi có cuộc sống con người quý giá, tôi sẽ không phí phạm cuộc sống này (*Everyday, think as you wake up, today I am fortunate to be alive, I live a precious life, I am not going to waste it*).

22. Tâm con người giống như sự nhảy dù. Nó chỉ trở nên tốt đẹp nhất khi nó ở trạng thái mở bung ra (*The mind is like a parachute. It works best when it’s open*).

23. Nếu bạn nghĩ rằng bạn quá nhỏ bé để tạo ra sự khác biệt, hãy thử ngủ với loài muỗi [rồi bạn sẽ biết] (*If you think you are too small to make a difference, try sleeping with a mosquito*).

24. Cần ghi nhận rằng tình thương vĩ đại và các thành tựu to lớn thường dính líu đến các rủi ro lớn (*Take into account that great love and great achievements involve great risks*)

25. Hãy dang tay ra để thay đổi nhưng nhớ đừng làm tuột mất các giá trị mà bạn có (*Open your arms to changes but don’t let go of your values*).

26. Hãy nhớ rằng im lặng, đôi khi, là câu trả lời tốt nhất
(*Remember that silence is sometimes the best answer*).

27. Hạnh phúc con người và sự thỏa mãn con người cần phải phát xuất từ chính mình. Sẽ là một sai lầm nếu ta mong mỏi các thỏa mãn cuối cùng đến từ tiền bạc hoặc từ máy vi tính (*happiness and satisfaction must ultimately come from within*)

oneself. *It is wrong to expect some final satisfaction to come from money or from a computer).*

28. Thật cần thiết trong việc phát khởi thiện chí và thái độ tốt, càng nhiều càng tốt. Với thiện chí và thái độ tốt, hạnh phúc, ngắn hạn và dài hạn, cho chính ta và tha nhân sẽ hiện hữu (*More of a good attitude and a good heart will bring happiness in both short term and long term to yourself and others*)

29. Chúng ta cần hơn một chút nữa từ bi. Nếu chúng ta không thể có từ bi thì không có chính trị gia hay ảo thuật gia nào có thể cứu nguy hành tinh này (*We need a little more compassion, as without it, no politician or even a magician can save this planet*).

30. Giới truyền thông cần có các lỗ mũi dài như con voi để người thấy các chính trị gia, thị trường, thủ tướng và nhà kinh doanh. Chúng ta cần biết thực tại, cái tốt lẫn cái xấu, không đơn thuần chỉ là các biểu hiện bên ngoài (*The media needs longer noses like an elephant to smell out politicians, mayors, prime ministers and businessmen. We need to know reality, good and bad, not just appearance*).

VÌ MỘT THẾ GIỚI AN BÌNH

31. Tha thứ không có nghĩa là quên đi tất cả những gì đã xảy ra. Nếu điều gì đó xảy ra quá nghiêm trọng thì bạn cần phải tiến hành các biện pháp đối phó. Bạn cần có các biện pháp đối phó (*Forgiveness doesn't mean forget what happened. ... If issue is serious and it is necessary to take counter-measures. counter-measures are necessary*).

32. Hạnh phúc đích thực có được từ sự biết hài lòng và hòa bình nội tại. Sự hài lòng và hòa bình nội tại chỉ có thể đạt được thông qua sự phát triển tinh thần vị tha về tình thương, từ bi và sự diệt trừ vô minh, ích kỷ và tham lam (*True happiness comes from a sense of inner peace and contentment, which in turn must be achieved through cultivation of altruism, love and compassion and elimination of ignorance, selfishness and greed*).

33. Đã đến lúc cần giáo dục quần chúng ngừng lại các tranh cãi dưới danh nghĩa tôn giáo, văn hóa, quốc gia và các hệ thống chính trị và kinh tế khác nhau. Đấu tranh như thế là vô dụng và tự tử (*Time has come to educate people, to cease all quarrels in the name of religion, culture, countries, different political or economic systems. This type of fight is useless and is suicidal*).

34. Tôn giáo không có nghĩa là giới điều, đền miếu, tu viện hay các dấu hiệu bên ngoài, vì chúng chỉ là các yếu tố hỗ trợ trong việc điều trị tâm. Khi tâm trở thành sự thực tập, mỗi người mới thực sự là một hành giả tôn giáo (*Religion does not mean just precepts, temples, monasteries, or other external signs, for these are subsidiary factors in taming the mind. When the mind becomes the practice, one then is really practicing religion*).

35. Tôi cảm nhận rằng tinh hoa của thực tập tâm linh là thái độ của ta đối với tha nhân. Khi bạn có động cơ chân thành và trong sáng, lúc ấy bạn sẽ có thái độ đúng với tha nhân, trên nền tảng từ bi, tình thương và sự tôn trọng. Thực tập Phật pháp] sẽ mang lại cho bạn sự nhận thức rõ ràng về tính chân như của mỗi con

người và tầm quan trọng của người khác, làm lợi lạc bởi các hành vi của bạn (*I feel that the essence of spiritual practice is your attitude toward others. When you have a pure, sincere motivation, then you have the right attitude toward others based on kindness, compassion, love and respect. Dharma Practice brings clear realisation of the uniqueness of all human beings and the importance of others benefiting from your actions*).

36. Tâm bồ-đề là dược liệu, có khả năng làm mới và cung cấp sự sống cho mỗi chúng sanh, những ai chỉ cần nghe đến nó. Khi bạn dần thân hoàn thiện các nhu cầu của tha nhân, lúc ấy các nhu cầu của bạn đang được hoàn thiện như một phó phẩm

(*Bodhicitta is the medicine that revives and gives life to every living, to those who needs to listen to it. When you commit to fulfill others' needs, your own needs are fulfilled as a by-product*).

37. Từ bi không phải là một phản ứng cảm xúc, mà là sự cam kết chắc chắn được xây dựng trên lý trí. Do vậy, thái độ từ bi thực sự đối với tha nhân sẽ không thay đổi, ngay cả trong tình huống bị người khác ứng xử tiêu cực. Từ bi đích thực không dựa trên các đề án hay sự mong đợi, mà thực ra là dựa trên nhu cầu của tha nhân (*Compassion is not just an emotional response but a firm commitment based on reasoning. Therefore, a truly compassionate attitude towards others does not change even if when confronted by others' negative behavior. Genuine compassion is based not on our own projections and expectations, but rather on the needs of the other*).

38. Các vấn nạn chúng ta đối diện ngày nay như xung đột bạo lực, sự hủy hoại thiên nhiên, nghèo đói v.v... đều là các vấn nạn do chính con người gây ra. Các vấn nạn cần được giải quyết bằng sự hiểu biết và nỗ lực của con người, cũng như sự phát triển ý thức về tình huynh đệ. Chúng ta cần phát huy tính trách nhiệm phổ quát vì nhau và vì hành tinh mà chúng ta đang chia sẻ (*The problems we face today, violent conflicts, destruction of nature, poverty, hunger, and so on, are human-created problems which can be resolved through human effort, understanding and development of a sense of brotherhood and sisterhood. We need to cultivate a universal responsibility towards each other and to the planet we share*).

39. Vì chúng ta chia sẻ hành tinh nhỏ bé này, chúng ta phải học cách sống hài hòa và hòa bình, vì nhau và vì thiên nhiên. Đó không phải là giấc mơ, mà là sự cần thiết. Chúng ta tương thuộc nhau bằng nhiều cách. Chúng ta đã không thể sống trong cộng đồng cô lập và không thể bỏ qua những gì đang xảy ra ngoài cộng đồng. Chúng ta nên chia sẻ các may mắn mà chúng ta đang hưởng được (*Because we all share this small planet earth, we have to learn to live in harmony and peace with each other and with nature. That is not just a dream, but a necessity. We are dependent on each other in so many ways, that we can no longer live in isolated communities and ignore what is happening outside those communities, and we must share the good fortune we enjoy*).

40. Mặc dù tôi nhận ra rằng đạo Phật của tôi [có giá trị] giúp ta phát khởi tâm từ bi, ngay cả đối với những ai chúng ta xem là kẻ thù, tôi tin chắc rằng mọi người có thể phát triển thiện chí và ý thức trách nhiệm phổ quát, cùng với hay không cùng

với tôn giáo (*Although I have found my own Buddhist religion helpful in generating love and compassion, even for those we consider our enemies, I am convinced that everyone can develop a good heart and a sense of universal responsibility with or without religion*).

TÔN GIÁO VÀ THẾ GIỚI CỦA TÔI

41. Đây là tôn giáo đơn giản của tôi. Không cần tu viện; không cần triết học phức tạp. Bộ não và trái tim của chúng ta là chùa chiền của chúng ta; triết học là lòng tử tế (*This is my simple religion. There is no need for temples; no need for complicated philosophy. Our own brain, our own heart is our temple; the philosophy is kindness*).

42. Từ một góc nhìn, Phật giáo là một tôn giáo. Từ phương diện khác, Phật giáo là khoa học về tâm và không phải là tôn giáo. Phật giáo có thể là cây cầu giữa hai phương diện vừa nêu (*From one viewpoint, Buddhism is a religion, from another viewpoint Buddhism is a science of mind and not a religion. Buddhism can be a bridge between these two sides*).

43. Tôi không muốn cải đạo người khác theo đạo Phật. Tất cả các tôn giáo lớn, khi hiểu một cách đúng đắn, đều có tiềm năng phục vụ cái tốt (*I don't want to convert people to Buddhism — all major religions, when understood properly, have the same potential for good*).

44. Năm tháng trôi đi, càng ngày tôi càng tin rằng, bỏ qua các dị biệt về triết lý, các tôn giáo có thể làm việc cùng nhau. Mỗi tôn giáo đều nhắm tới việc phục vụ nhân sinh. Vì thế, các tôn giáo khác nhau có thể làm việc cùng nhau để phục vụ nhân loại và đóng góp cho hòa bình thế giới (*As time passes I have firmed my conviction that all religions can work together despite fundamental differences in philosophy. Every religion aims at serving humanity. Therefore, it is possible for the various religions to work together to serve humanity and contribute to world peace*).

45. Các bạn cũ ra đi, các bạn mới xuất hiện. Cũng giống như ngày tháng. Khi ngày cũ trôi qua, ngày mới lại đến. Điều quan trọng là hãy làm cho mọi thứ có ý nghĩa: một người bạn có ý nghĩa, hoặc một ngày có ý nghĩa (*Old friends pass away, new friends appear. It is just like the days. An old day passes, a new day arrives. The important thing is to make it meaningful: a meaningful friendship— or a meaningful day*).

46. Giúp đỡ tha nhân là cần thiết, không chỉ trong thời khóa cầu nguyện của ta, mà phải trong đời sống thường nhật. Khi ta nhận chân rằng chúng ta không thể giúp người khác thì điều tối thiểu ta có thể làm là dừng ngay các hành động thương tổn họ (*It is necessary to help others, not only in our prayers, but in our daily lives. If we find we cannot help others, the least we can do is to desist from harming them*).

47. Chúng ta cần tự phê bình. [Chẳng hạn như] tôi đã làm được gì trong việc vượt qua giận dữ, chấp dính, hận thù, hãnh diện và ganh tỵ? Đây là những điều chúng ta cần kiểm tra trong đời sống thường nhật bằng kiến thức của lời Phật dạy

(We must criticize ourselves. How much am I doing about my anger? About my attachment, about my hatred, about my pride, my jealousy? These are the things we must check daily based on the Buddhist principles.

48. Chủ nghĩa cực đoan là kinh hãi vì nó dựa trên cảm xúc thuần túy, hơn là sự thông minh. Nó ngăn tin đồ không thể suy tư với tư cách là các cá nhân và không vì lợi ích của thế giới (*Fundamentalism is terrifying because it is based purely on emotion, rather than intelligence. It prevents followers from thinking as individuals and about the good of the world).*

49. Ngày nay, chúng ta thực sự là một gia đình toàn cầu. Những gì xảy ra trong một phần của thế giới có thể ảnh hưởng đến tất cả chúng ta. Điều này dĩ nhiên không chỉ đúng với sự việc tiêu cực, mà còn đúng cả với các phát triển tích cực (*Today, we are truly a global family. What happens in one part of the world may affect us all. This, of course, is not only true of the negative things that happen, but is equally valid for the positive developments).*

50. Ngày nay, chúng ta đối diện với nhiều vấn nạn. Vài vấn nạn do chính chúng ta tạo ra, do các phân biệt về ý thức hệ, tôn giáo, sắc tộc, tình trạng kinh tế, hoặc do các yếu tố khác. Vì thế, đã đến lúc chúng ta cần suy nghĩ dưới góc độ sâu sắc hơn, dưới lăng kính con người, và từ góc độ này, chúng ta nên ghi nhận và tôn trọng tính tương đồng của người khác với tư cách là nhân loại (*Today we face many problems. Some are created essentially by ourselves based on divisions due to ideology, religion, race, economic status, or other factors. Therefore, the time has come for us to think at a deeper level, on the human level, and from that level we should appreciate and respect the sameness of others as human beings).*

Chuyển đến: **Nguyễn Thanh Bình**

Ngày 23/1/4893 – Giáp Ngọ (22/2/2014)

www.vietnamvanhien.net