

# Mục lục

Lời tựa.....	7
Giới thiệu truyền thừa Drukpa.....	11
Tiểu sử và công hạnh của Đức Pháp Vương Gyalwang Drukpa đời thứ XII.....	14
Tâm linh không tôn giáo.....	23
Lời khuyên tâm linh cho Thiên niên kỷ mới.....	76
Đời sống tâm linh trong thời hiện đại.....	116
Đạo Phật - một triết lý sống.....	153
Mê tín và Chân lý.....	158
Việt Nam - nơi con người hướng về tâm linh .....	164

## **Nếu bạn thực sự mong muốn trưởng dưỡng, cải thiện đời sống thì trước hết bạn phải cải thiện tâm mình**

Một cô gái trên đường có thể rất hấp dẫn, nhưng đối tượng xinh đẹp chưa chắc sẽ đem lại cho bạn sự hài lòng, sự thỏa mãn, niềm hạnh phúc hay bất kỳ niềm hỷ lạc vững bền nào. Thậm chí, chúng còn có thể mang lại cho bạn rất nhiều những phiền nhiễu. Đó là lý do tại sao nếu bạn thực sự mong muốn trưởng dưỡng, cải thiện đời sống thì trước hết bạn phải cải thiện tâm mình. Việc cải thiện, chuyển hóa tâm mình tức là thực sự bước vào dòng chảy của đời sống và bản chất của đời sống. Nếu bạn nhận thức được bản chất của đời sống (đó chính là tâm), bạn sẽ có thể cải thiện, trưởng dưỡng được chính mình. Khi đó, tâm bạn tự nhiên có thể chuyển hóa mà không cần phải dùng ngôn ngữ hay bất kỳ phương pháp gì. Đối với môi trường bên ngoài, bạn có thể “tùy duyên bất biến.” Bạn có thể trang điểm, có thể mặc lịch sự, trang trọng một chút, bởi bạn phải tới tham dự buổi họp thương mại hay phải tới dự bữa tiệc. Bạn có thể phải mặc những trang phục lịch sự, đeo nhiều đồ trang sức, trang điểm và có một kiểu tóc đẹp. Điều này cũng được miễn là tâm bạn an bình và không cảm thấy phải so sánh, ghen tỵ với bất kỳ ai.

Để hòa nhập với xã hội, bạn có thể quan tâm đôi chút tới hình thức bề ngoài của mình và khi đó bạn hãy vui vẻ, sẽ không thành vấn đề gì dù cho bất kỳ một ai khác có cao hơn, trông xinh đẹp hơn hay xấu hơn bạn. Điều đó thật không thành vấn đề với bạn. Bạn tới cuộc họp, hòa đồng với mọi người và hãy vui vẻ, hạnh phúc bởi vì đời sống đang ở trong chính bạn. Theo cách này, bạn sẽ biết làm sao để giải quyết những khúc mắc bế tắc trong đời sống, làm sao để cải thiện được đời sống, thế nên hạnh phúc có thể được tìm thấy trong chính bạn. Không có sự tham muốn, ghen tỵ bởi vì tất cả mọi người đều là bạn bè bằng hữu hay đối tác, bạn luôn có tình cảm tốt với họ. Khi đó mọi người cũng dễ dàng đồng cảm chia sẻ với bạn. Bạn có thể chia sẻ tình yêu thương chân thật và những suy nghĩ tích cực với mọi người bởi vì bạn có được đời sống tâm linh trong chính bạn. Đây là những gì chúng ta nên suy ngẫm và thực hành trong thời hiện đại này.

## **Ích kỷ tự lợi là dẫn khởi mọi rắc rối trong thế giới này**

Tất cả những thứ này được gọi là một “thái độ ích kỷ tự lợi”. Ích kỷ là dẫn khởi mọi vấn đề rắc rối trong thế giới này. Ích kỷ đã tồn tại qua bao nhiêu thế hệ? Qua bao nhiêu triệu năm? Tôi cho rằng nó đã tồn tại cố hữu liên tục trên thế giới này. Chính do sự ích kỷ của chúng ta, nên trước mắt chúng ta chỉ thấy đây là thời gian tồi tệ nhất. Tuy nhiên chúng ta nên bắt đầu nghĩ về tất cả mọi điều với một thái độ lạc quan hơn. Không chỉ suy nghĩ lạc quan hơn mà thực sự thì đã tới lúc chúng ta phải có những trải nghiệm tốt đẹp hơn trong cuộc sống. Một thời gian tốt đẹp hơn cần phải đến bởi vì tôi cho rằng chúng ta không thể còn điều gì tồi tệ hơn như bây giờ! Những điều mà chúng ta đang trải qua trong thế giới thực sự là những điều tồi tệ nhất rồi! Bạn có thể chứng kiến những điều đó hàng ngày, bạn có thể nhìn thấy bao nhiêu loài vật bị đánh đập, bị hành hạ và giết mổ để ăn thịt, không chỉ ở London, Tokyo, Paris hay Singapore mà ở khắp mọi nơi trên thế giới. Loài vật chưa bao giờ được bất cứ một quyền gì và chúng không có bất kỳ tự do nào cả.

Do đó, khi chứng kiến cảnh loài vật như vậy, bạn có thể thấu hiểu được thế giới đang phải kinh qua một thời đại tồi tệ và khủng khiếp đến nhường nào. Thực sự thì chúng ta thuộc về thế giới động vật và chúng cũng nằm trong thế giới của chúng ta, bởi vậy chúng ta đều trong một đại gia đình. Chúng ta phải thấu hiểu điều này, không nên thấy rằng bởi vì chúng ta là con người, chúng ta có quyền hưởng thụ, có quyền sát sinh còn chúng là loài vật nên đương nhiên chúng phải chịu khổ. Chúng ta không nên nghĩ như thế bởi vì loài vật cũng có quyền sinh tồn, chúng cũng có cảm giác ham sống sợ chết giống như loài người; không có chúng sinh nào sinh ra để chịu khổ đau cả!

Vì vậy, tôi rất không hoan hỷ khi mọi người chỉ bàn về nhân quyền mà thôi. Tôi lấy làm tiếc khi phải nói điều này nhưng thực tế thì nhân quyền là gì? Nếu như nhân quyền có thể được sử dụng như là cơ sở để đạt được những quyền cho hết thảy chúng sinh thì cũng rất tốt. Tuy nhiên sẽ là không đủ nếu như bạn phủ nhận quyền của loài vật. Nếu như bạn chỉ bàn về quyền của con người thì điều này chúng ta tỏ rằng, bạn chẳng hiểu gì về nỗi khổ của loài vật cả và tôi thấy thật không công bằng chút nào. Những loài vật đáng thương cũng có những loại cảm xúc yêu, ghét, mừng, giận, những nỗi đau khổ như chúng ta, chúng cũng có những sự khao khát, những ham muốn được sống và được hạnh phúc như chúng ta. Tuy nhiên, chúng ta lại không cho phép chúng có những quyền tự do đó. Chúng ta đánh đập, hành hạ và sát hại chúng. Chúng ta chỉ lạm dụng những năng lượng, khả năng và bất kỳ những gì chúng ta có để hành hạ, đánh đập và sát hại chúng. Nếu như bạn suy nghĩ kỹ những điều này, bạn sẽ thấy một cách đầy đủ hơn, toàn diện hơn những gì đang diễn ra trên thế giới, không chỉ với loài người mà với cả loài vật, với núi rừng và với toàn bộ môi trường tự nhiên. Bạn sẽ thấy rằng có lẽ chúng ta đang trải qua giai đoạn suy thoái tồi tệ nhất.