

Trị liệu với Thân, Tinh tấn và Quang Minh : Năm Đại trong Mật giáo Tây Tạng *

Tenzin Wangyal Rinpoche

Cư sĩ Liên Hoa lược dịch

(Trích đoạn trong sách "Healing with Form, Energy and Light: The Five Elements in Tibetan Shamanism". Nhà xuất bản Snow Lion Publications)

Là những hành giả, bạn được dạy để suy tư về tặng phẩm cao quý là thân người. Bạn được sinh ra vào những nơi chốn có giáo pháp được giảng dạy, vào thời điểm khi mà các bậc Thầy dễ tiếp cận và nhận được sự truyền đạt từ họ. Bạn được sống trong môi trường có tự do chính trị cho phép bạn chọn đi theo con đường tâm linh. Bạn được sống trong điều kiện tốt để an tâm thực hành giáo pháp.

Điều mà bạn thường thiếu sót là nhận thức về món quà tặng mà bạn đã nhận được. Đôi khi bạn nhớ đến đời sống tốt đẹp của mình khi bị va chạm bởi bi kịch, nhưng rồi sau đó, khi đã vượt qua, bạn lại quên hết để sống theo lối thường tình, Do bị hướng dẫn bởi hành vi và được trân quý bởi những áp lực xấu và tiêu cực, bởi thói quen bất mãn và kích thích lòng kiên trì. Khi thấy người khác có nhiều hơn, bạn mang lòng đố kỵ, nhưng trên thế giới mà nhiều người khổ hơn bạn, bạn sẽ khó nhận ra được làm sao mà mình an lạc.

Giáo pháp thường dạy tập trung vào cái thấy, thiền định và hành vi. Điều đó có nghĩa là cách mà bạn xác định nhận thức đúng về cảm xúc và suy tư. Và điều mà bạn cảm xúc và suy tư định hướng cho hành động của bạn. Khi nhìn theo quan điểm nhị nguyên, bạn chỉ thấy thế giới đều không hoàn hảo và bạn sẽ sống bất an, một con người không an lạc trong một thế giới không hoàn hảo. Nếu mà bạn nhận thức thế giới này hoàn toàn như nó là, thực tại là như thế, bạn trở thành con người tỉnh thức, đang sống trong cõi tịnh, bên cạnh những bậc tĩnh thức khác.

Cho đến khi nào mà bạn có cái nhìn chánh kiến và nhận thức rằng thế giới và các hữu tình đang sống ở đó, là hoàn hảo, điều đó rất hữu ích khi mà bạn có thể chấp nhận sự bất toàn của thế gian là một phần bản chất tự nhiên của đời sống, như là pháp mà bạn có thể hợp tác. Nếu bạn cắt đoạn bất cứ một phần của thế giới, có nghĩa là bạn đã rời bỏ một phần thân của chính mình. Bằng cách mở rộng tâm ra thế giới và chấp nhận thực tại nó là như vậy, bạn đang mở rộng tâm một cách sâu sắc, bao la. Khi mà bạn hoàn toàn chấp nhận như vậy, có nghĩa là chấm dứt sự hy vọng và sợ hãi, chấm dứt những ảo tưởng về quá khứ và tương lai, và sống hoàn toàn trong giờ phút hiện tại, như thực tại chính nó là.

.....

Five elements: Ngũ Đại—Ngũ Hành—Năm đại hay năm yếu tố lớn(1) Earth: Đất. 2) Water: Nước. 3) Fire: Lửa. 4) Wind: Gió. 5) Space: hư không.

* The esoteric sects use the five fingers, beginning with the little finger, to symbolize the five elements—
Những tông phái Mật giáo dùng năm ngón tay, khởi đầu bằng ngón tay út, làm biểu hiệu cho ngũ đại.

Dharma Quote of the Week

As practitioners, we are taught to think about the gift of the precious human body. We have been born in places where the dharma is taught, at a time when teachers are accessible and where transmission is obtainable. We live where there is the political freedom to follow our spiritual paths. Our living conditions are good and we have the leisure to practice.

What we often lack is the recognition of the gifts we have already received. Sometimes we remember how good our lives are when we are brushed by tragedy, but then, caught up again in our normal lives, we forget. We are driven away from gratitude and appreciation by dark and negative forces, by habitual dissatisfaction and constant stimulation. When others have more than us, we feel envy, but in a world where so many people have less than us, we often don't recognize how fortunate we are.

The teachings often focus on view, meditation, and behavior. What this means is that the way we see determines how we feel and think. And how we feel and think determines how we act. When we look from a dualistic viewpoint, we see an imperfect world and we live as troubled, imperfect beings in that imperfect world. When we see the world in its perfection, just as it is, we are buddhas, living in a pure land, surrounded by other buddhas.

Until we have pure vision and realize the perfection of the world and the beings in it, it is helpful if we can accept the imperfections of the world as a natural part of life, as the material with which we can work. When we turn away from any aspect of the world, we turn away from parts of ourselves. By opening to the world and accepting it as it is, we open to deeper dimensions of our own being. Complete acceptance is the end of hope and fear, the end of fantasies of the past and future. It is living entirely in the present, in what actually is.

--from *Healing with Form, Energy and Light: The Five Elements in Tibetan Shamanism, Tantra and Dzogchen* by Tenzin Wangyal Rinpoche, edited by Mark Dahlby, published by Snow Lion Publications

Bị chú:

Từ hơn nhiều năm nay, cứ mỗi tuần, Trang nhà đều nhận được những trích đoạn ngắn trong sách của đức Dalai Lama, do Wisdom Publications gửi đến.

Trang nhà có ý định tập dịch ra tiếng Việt, nhưng rồi thời gian cứ trôi qua vì bận quá nhiều việc, hơn nữa, trình độ sinh ngữ rất kém. Nay đủ duyên, chỉ với tấm lòng, Trang nhà sẽ lần lượt dịch những đoạn văn ngắn nhận được, để cống hiến đến đọc giả với lòng trân quý.

Trang nhà Liên Hoa