

## 225 Câu trích dẫn giáo huấn của Đức Đạt-lai Lạt-ma



Đức Đạt-lai Lạt-ma

- 1- Tình thương yêu
- 2- Tiền bạc
- 3- Hạnh phúc
- 4- Lòng tốt
- 5- Sự đổi thay
- 6- Sự giận dữ và xung đột
- 7- Lòng từ bi
- 8- Các thể dạng tâm thần
- 9- Nhân loại
- 10- Sự u mê
- 11- Thế giới nội tâm
- 12- Hòa bình
- 13- Sự liên hệ giữa con người
- 14- Tôn giáo
- 15- Trí tuệ
- 16- Tự biến cải chính mình
- 17- Khổ đau
- 18- Tâm linh
- 19- Sự sống
- 20- Bạo lực
- 21- Các câu trích dẫn khác của Đức Đạt-lai Lạt-ma

### Bài 8

#### Câu 181 đến 229

#### 17) Các lời trích dẫn của Đức Đạt-lai Lạt-ma về sự khổ đau

##### Câu 181

*Càng dung dưỡng các xúc cảm xung đột  
càng làm gia tăng thêm các khổ đau của mình.*

### **Câu 182**

*Một tâm thức kỷ cương mang lại hạnh phúc,  
một tâm thức bất trị mang đến khổ đau*

*(trích trong quyển L'art du bonheur, id)*

### **Câu 183**

*Lòng từ bi là cách biểu lộ sự thương cảm đối với một người nào đó đang đau khổ  
và phát động lòng thiết tha giúp người ấy thoát khỏi những nỗi đau đó của họ.*

*(trích trong quyển L'art de la compassion, nxb Editions 84, 2004)*

### **Câu 184**

*Dù là một người đã đạt được giác ngộ,  
hàm chứa một sự hiểu biết không cùng, một quyền năng vô biên,  
và ước vọng cứu giúp tất cả chúng sinh thoát khỏi khổ đau,  
nhưng cũng sẽ không thể nào xóa bỏ được karma (nghiệp) cá nhân  
của mỗi chúng sinh.*

### **Câu 185**

*Khi nào bạn vẫn còn nghĩ rằng tất cả lỗi lầm là do kẻ khác gây ra  
thì khi đó bạn vẫn còn khổ đau.  
Khi nào bạn ý thức được tất cả đều là do nơi mình  
thì bạn sẽ tìm thấy sự an bình và hân hoan.*

### **Câu 186**

*Bất hạnh xâm chiếm mỗi con người trong chúng ta,  
chẳng qua là vì chúng ta tự xem mình là trung tâm của thế giới,  
thế nhưng đấy chỉ là một sự tin tưởng ngây thơ,  
cho rằng mình là người duy nhất  
phải chịu đựng những khổ đau không thể nào kham nổi.*

*(câu này rất khúc triết: sở dĩ mình cảm thấy khổ đau rất cay nghiệt là vì mình chỉ nghĩ đến trường hợp của mình, trong khi đó khổ đau xảy ra cùng khắp trong thế giới, không có một chúng sinh nào tránh khỏi. Trông thấy được những khổ đau mênh mông đó của mỗi chúng sinh thì mình sẽ cảm thấy khổ đau của cá nhân mình quả là vô nghĩa)*

### **Câu 187**

*Nếu tôi phát lộ cảm tính tiêu cực đối với những người gây ra khổ đau cho tôi  
thì đấy chỉ là cách tự tàn phá sự an bình trong tâm thức tôi mà thôi.*

*Nếu tôi biết tha thứ thì tâm thức tôi sẽ an bình hơn.*

*(trích trong quyển Savoir pardonner / Biết tha thứ,  
đồng tác giả với Victor Chan, nxb Poche, 2007)*

### **Câu 188**

*Tự xem mình cao hơn kẻ khác là cách biến mình thành kẻ thù tồi tệ nhất của mình.*

*Các sự bất hạnh, sợ hãi và khổ đau ngự trị trong thế giới này*

*đều phát sinh từ một nguyên nhân giống nhau:*

*đó là sự bám víu vào cái tôi của mình.*

*(trích trong quyển Les mots de sa Sainteté le Dalai-Lama / Các câu phát biểu của Đức Đạt-  
lai Lạt-ma, nxb Presse du Châtelet, 2018)*

### **Câu 189**

*Nếu biết biến cải thái độ của mình trước khổ đau  
thì đấy sẽ là cách giúp mình chịu đựng khổ đau dễ dàng hơn.*

*Và cũng là cách tốt nhất giúp mình xóa bỏ  
các thứ lo buồn, bất toại nguyện và bất mãn.*

*Nào có ai dám bảo cuộc sống là dễ dàng đâu?*

*Vậy thì cứ hãy xem khổ đau là chuyện bình thường.*

*Nhờ đó, nếu khổ đau bất ngờ hiện ra với mình,*

*thì mình sẽ có thể chấp nhận nó dễ dàng hơn.*

*(trích trong quyển L'art du bonheur, id)*

### **Câu 190**

*Đương đầu với khổ đau*

*là cách gián tiếp cho thấy ẩn nấp phía sau sự đương đầu đó*

*là ước vọng tìm được hạnh phúc cho mình.*

*Thế nhưng tại sao lại không nhìn thẳng vào các nguyên nhân*

*mang lại sự bất hạnh cho mình ở tất cả mọi cấp bậc;*

*từ thế giới đến xã hội, từ gia đình đến cá nhân mình.*

*(tìm hiểu các nguyên nhân mang lại khổ đau cho mình, từ trong môi trường bên ngoài cho  
đến bên trong tâm thức mình để hóa giải chúng là cách mang lại hạnh phúc cho mình)*

### **Câu 191**

*Cho đến khi nào vẫn còn xem khổ đau  
là một cái gì đó đi ngược lại với sự tự nhiên,  
thì một cảnh huống bất bình thường nào đó  
mà mình e ngại sẽ xảy đến với mình  
khiến mình tìm đủ mọi cách để lẩn tránh nó, gạt bỏ nó,  
thì đây chính là cách khiến mình không bao giờ có thể làm bật gốc được  
nguyên nhân làm phát sinh ra nó.*

*(xem khổ đau là một sự tự nhiên, do karma (nghiệp) của mình tạo ra cho mình, thì đây là cách giúp mình tìm cách hóa giải nguyên nhân đó do chính mình tạo ra. Trái lại nếu xem khổ đau là chuyện bất bình thường, là một thứ gì đó áp đặt cho mình từ bên ngoài một cách vô cớ, thì đây sẽ là cách ghép thêm khổ đau cho khổ đau mà mình đang phải gánh chịu. Khổ đau của mình do đó sẽ chẳng bao giờ chấm dứt)*

### **Câu 192**

*Một phần lớn khổ đau của chúng ta sở dĩ phát sinh là vì chúng ta suy nghĩ quá nhiều.  
Đồng thời chúng ta lại không suy nghĩ một cách lành mạnh.  
Chúng ta chỉ lo tìm kiếm các sự thỏa mãn nhất thời,  
nhưng không nghĩ đến điều lợi cũng như điều hại trong lâu dài,  
đối với mình và cả kẻ khác.  
Thế nhưng sau cùng thì thái độ đó không khỏi gây ra tác hại cho mình.  
Thật chắc chắn và hiển nhiên là chỉ cần thay đổi cách nhìn của mình vào mọi sự vật  
thì cũng đủ để mình giảm bớt các khó khăn hiện tại của mình  
và không tạo ra thêm các khó khăn mới trong tương lai.*

*(nhìn mọi sự vật qua những sự suy nghĩ sai lầm của mình và cũng có nghĩa là nhìn qua các sự bám víu và ích kỷ của mình, Phật giáo gọi đó là sự "u mê" (vô minh). Sự u mê đó không khỏi gây ra mọi thứ tai hại cho mình. Trái lại nhìn mọi sự vật qua góc nhìn của tình thương và lòng từ bi sẽ làm giảm bớt các khó khăn trong hiện tại và mang lại nhiều điều tốt lành và thuận lợi hơn trong tương lai)*

### **Câu 193**

*Mười sáu tuổi, tôi mất cả quê hương,  
và trở thành kẻ tị nạn năm hai mươi bốn tuổi.  
Tôi từng gặp phải rất nhiều khó khăn trong suốt cuộc đời tôi.  
Mỗi khi nghĩ lại, tôi nhận thấy trong số các khó khăn đó  
có rất nhiều thứ không những không vượt lên được,  
mà cũng chẳng tìm được một giải pháp nào..*

*(đối với một số người trong chúng ta cũng vậy, dù muốn mang lại một chút gì đó tốt đẹp hơn cho quê hương mình, thế nhưng phải chăng dường như không có một giải pháp nào cả ?)*

### **Câu 194**

*Đối với sự an bình trong tâm thức tôi và sức khỏe trên thân thể tôi,  
thì tôi nghĩ rằng tôi cũng có thể tạm xoay sở được  
ở một mức độ hợp lý nào đó.  
Nhờ đó tôi có thể đối phó với nghịch cảnh bằng tất cả khả năng của tôi  
từ tâm thần, thể xác cho đến tâm linh.  
Thế nhưng trong trường hợp nếu tôi bị tràn ngập bởi lo âu, tuyệt vọng,  
và sức khỏe thì suy yếu,  
thì tôi sẽ không sao tránh khỏi các trở ngại trong hành động của tôi.*

*(trích trong quyển Sagesse ancienne, monde moderne / Trí tuệ nghìn xưa, thế giới hiện đại,  
dịch giả Eric Diacon, nxb Poche, 2002)*

### **18) Các câu trích dẫn của Đức Đạt-lai Lạt-ma về tâm linh**

#### **Câu 195**

*Nền tảng của việc luyện tập tâm linh là tình thương yêu.*

*(điều kiện tiên quyết trong việc tu tập là phải phát động được tình thương. Một người hung dữ, tính toán, mưu mô, đầy dục vọng không thể tu tập được)*

*(trích trong quyển Les mots de sa Santeté Le Dalai Lama / Những lời phát biểu của Đức Đạt-lai Lạt-ma, nxb Presses Du Chatelet, 2018)*

#### **Câu 196**

*Tu tập tâm linh một cách đúng đắn là một thái độ tâm thần,  
và phải luyện tập thái độ đó trong bất cứ lúc nào (trong cuộc sống hằng ngày)!*

*(luyện tập tâm linh không phải chỉ là cách cầu xin và van vái vào các dịp lễ lạc)*

*(tu tập Phật giáo nói chung là một sự luyện tập thường xuyên hầu biến cái tâm thức mình, có nghĩa là phải ý thức từng cử động trên thân thể mình, từng xúc cảm và từng tư duy trong tâm thức mình để xem chúng có phù hợp với quan điểm và mục đích tu tập của mình hay không. Kể cả đối với những gì hiện ra trong các giấc mơ cũng vậy, cũng phải phân tích chúng để tìm hiểu những gì chất chứa sâu kín trong tiềm thức mình để tìm hiểu sâu xa hơn con người của*

*mình, hầu giúp mình biến cải nó từ bên trong tiềm thức của mình. Sự ý thức và cảnh giác đó là một "thái độ tâm thần" mà mình phải luyện tập trong từng giây phút một trong cuộc sống)*

### **Câu 197.**

*Bảo vệ truyền thống tâm linh của mình (tín ngưỡng của mình) không hề bắt buộc mình không được phép quan tâm đến giáo huấn của các tôn giáo khác.*

### **Câu 198**

*Thật hết sức khẩn thiết phải tạo cho mình một sự thăng bằng giữa các mối lo toan vật chất và sự phát triển tâm linh.*

### **Câu 199**

*Cần phải có một sự tin tưởng (conviction / sự vững tin) hoàn toàn về con đường tâm linh mà mình đã chọn, kết hợp với sự tôn trọng không thể chê trách được đối với các sự thật khác (tức là các tín ngưỡng khác).*

### **Câu 200**

*Chúng ta có thể sống không cần có trà, nhưng phải có nước ; cũng vậy, tương tự như thế chúng ta có thể sống không cần tôn giáo, nhưng không thể sống thiếu tâm linh.*

*(tâm linh ở đây có nghĩa là một chiều sâu nào đó trong tâm hồn mình và một ý nghĩa nào đó trong cuộc sống của mình. Tôn giáo là một sự sinh hoạt tâm lý rất phức tạp phản ảnh thật sâu kín từ bản năng sợ chết. Câu "Chúng ta có thể sống không cần tôn giáo" có nghĩa là không cần đến sự thúc đẩy của bản năng đó. Câu "Chúng ta không thể sống thiếu tâm linh" có nghĩa là thiếu một tầm nhìn đạo đức và vị tha hơn đối với đồng loại, và nếu có thể thì đối với tất cả chúng sinh)*

### **Câu 201**

*Cuộc cách mạng tâm linh mà tôi cổ vũ không tùy thuộc vào bối cảnh bên ngoài, liên quan đến các tiến bộ vật chất và kỹ thuật. Cuộc cách mạng đó phát sinh từ bên trong nội tâm, được thúc đẩy bởi ước vọng sâu xa biến cải chính mình, giúp mình trở thành một con người tốt đẹp hơn.*

*(trích trong quyển Mon autobiographie spirituelle, id)*

### **Câu 202**

*Mỗi khi xét đoán về một hành vi đặc biệt nào đó  
hầu xác định xem nó có đạo đức và hàm chứa các giá trị tâm linh hay không,  
thì tiêu chuẩn chủ yếu nhất là phải nhìn vào giá trị  
của động cơ thúc đẩy đưa đến hành vi đó.*

*Nếu một người nào đó quyết tâm không trộm cắp,  
thế nhưng quyết định đó chỉ đơn giản được thúc đẩy  
bởi sự e sợ bị tố giác và bị công lý trừng phạt,  
thì đây chẳng có gì gọi là luân lý đúng nghĩa của nó cả,  
bởi vì điều đó không phải là một thái độ tôn trọng đạo đức,  
nói lên một sự chọn lựa (một sự quyết tâm, một sự tự nguyện).*

*(trích trong quyển L'art de la compassion, id)*

### **19) Các câu trích dẫn của Đức Đạt-lai Lạt-ma về sự sống**

#### **Câu 203**

*Sự sống tự nó là một sự đổi mới liên tục.*

*(chống lại sự đổi mới liên tục của sự sống là cách tạo thêm khổ đau cho khổ đau sẵn có mà chính mình đang phải gánh chịu trước sự đổi thay. Dầu sao cuộc chiến chống lại sự đổi thay cũng chỉ có thể chấm dứt bằng sự thất bại. Cái chết tạo điều kiện cần thiết để tạo ra một sự đổi thay mới là sự sinh)*

#### **Câu 204**

*Hãy xem trọng tính cách vô cùng quý giá của từng ngày.*

*(không có gì đáng tiếc bằng sự phung phí năm tháng trong cuộc đời mình,  
dù chỉ là một ngày ngắn ngủi)*

#### **Câu 205**

*Điều cần thiết nhất là phải làm thế nào  
để mỗi ngày trong cuộc đời mình  
phải mang một ý nghĩa nào đó.*

#### **Câu 206**

*Chính bạn là vị chủ nhân của đời bạn  
và dù cho cái ngục tù đó của bạn có như thế nào đi nữa,*

*thì chiếc chìa khóa luôn nằm trong tay của chính bạn.*

*("ngục tù" ở đây có nghĩa là thân xác mình, tâm thức mình và karma (nghiệp) mà mình phải gánh vác. Các thứ ấy dù có như thế nào đi nữa - thân xác xinh đẹp, xấu xí hay ốm đau, tâm thức hạnh phúc hay đau buồn, cái gánh nặng của nghiệp có kham nổi hay không, thì mình vẫn có thể trực tiếp biến cải được các thứ ấy, và chiếc chìa khóa giúp cho sự biến cải đó không nằm trong tay của bất cứ một ai, hay bất cứ một đảng thiêng liêng nào, mà nằm trong tay của chính mình)*

### **Câu 207**

*Mục đích của đời mình phải mang tính cách tích cực.  
Chúng ta không sinh ra đời với mục đích gây ra tai hại,  
làm thiệt thòi kẻ khác.*

### **Câu 208**

*Thực thi một hành động, bạn sẽ tạo cho mình một thói quen;  
tạo một thói quen, bạn sẽ tạo cho mình một bản tính;  
phát lộ một bản tính, bạn sẽ tạo cho mình một định mệnh.*

*(cách giải thích trên đây về sự vận hành của karma (nghiệp) thật tuyệt vời, ngắn gọn và dễ hiểu. Xin chấp tay và cúi đầu bái phục. "Ăn" một miếng thịt ngon tạo ra sự thèm khát sẽ tìm được các dịp khác để được ăn thêm những miếng thịt như thế; "suy nghĩ" liên miên về một phụ nữ hay một người đàn ông tạo ra cảm tính bám víu hay ghét bỏ. Các hành động "thèm ăn", "suy nghĩ", "bám víu" hay "ghét bỏ" đó chính là karma (nghiệp), các thứ karma đó sẽ tạo ra cho mình một định mệnh)*

### **Câu 209**

*Càng mang lại ý nghĩa cho cuộc sống  
sẽ càng làm giảm bớt đi các sự hối tiếc lúc lâm chung.*

*(trích trong quyển Du bonheur de vivre et de mourir en paix / Sống hạnh phúc và chết an bình, nxb Sueil 1998, nxb Poche 2004)*

### **Câu 210**

*Các bạn bắt buộc phải sống đến cuối cuộc đời mình  
cùng với các hành động (karma) do chính mình thực thi,  
vì vậy nếu muốn tránh các sự hối tiếc và lo âu,  
thì các bạn hãy sống một cuộc sống xứng đáng (honor /đáng kính)  
ngay từ những giây phút này.*



*(karma và tác động của karma xảy ra liên tục trong từng giây phút một, không cần phải chờ đến một kiếp sống khác mới nhận thấy các thứ ấy)*

### **Câu 211**

*Trong một năm có hai ngày mà chúng ta không thể làm được gì cả.  
Hai ngày ấy mang tên là ngày hôm qua và ngày mai.  
Vậy thì trong lúc này, tức là ngày hôm nay, sẽ là ngày lý tưởng nhất  
để thương yêu, tin tưởng, làm việc và nhất là để sống.*

### **Câu 212**

*Lời khuyên mà tôi muốn nhắn gửi đến các bạn  
là phải mang ra thực hành một cách cụ thể lòng từ bi, tình thương yêu và sự tử tế.  
Các thứ ấy thật hết sức hữu ích, không những trong cuộc sống hằng ngày của chúng ta,  
mà cả toàn thể xã hội con người.*

### **Câu 213**

*.Khi còn sống trong thế giới này  
thì nhất định chúng ta sẽ không sao tránh khỏi phải đối phó với đủ mọi thứ khó khăn.  
Nếu trong những lúc đó, chúng ta mất hết niềm tin và sự can đảm  
thì đây sẽ là cách mà chúng tự làm giảm bớt  
khả năng đương đầu trước nghịch cảnh.  
Trái lại, nếu hiểu được mình  
không hề là nạn nhân duy nhất phải đưa lưng gánh chịu các thứ khổ đau ấy,  
mà đây chỉ là một lô các thứ khổ đau chung của tất cả mọi người.  
Cách nhìn thực tế đó sẽ tăng thêm quyết tâm và khả năng của mình  
giúp mình vượt lên trên các sự thách đố đó.  
Với thái độ hành xử đó, mỗi khi có một nghịch cảnh xảy ra  
thì mình có thể xem đó như là một dịp may đích thật,  
giúp mình nâng tâm thức mình lên các cấp bậc cao hơn.*

## **20) Các câu trích dẫn của Đức Đạt-lai Lạt-ma về sự hung bạo**

### **Câu 214**

*Khi đã phạm vào sự hung bạo  
thì sẽ không còn cách nào để tự bào chữa nữa.*

### **Câu 215**

*Lịch sử nhân loại cho thấy sử dụng bạo lực  
luôn đưa đến bạo lực.*

### **Câu 216**

*Hung bạo đã lỗi thời. Hung bạo không phải là cách tốt nhất để kiến tạo hòa bình.  
Hãy nhìn vào xứ Iraq thì sẽ rõ: tất cả mọi sức mạnh tung ra đều vô hiệu.  
Hy vọng thế kỷ XXI sẽ nhân đạo hơn, một thế kỷ biết nêu cao sự đối thoại.*

*(tiếc thay, chúng ta đã sống qua hai thập niên đầu tiên của thế kỷ XXI, thế nhưng hung bạo vẫn tiếp diễn, vũ khí đủ loại tiếp tục được sản xuất và tối tân hóa để chuẩn bị cho những sự xung đột trong tương lai)*

### **Câu 117**

*Người ta không có thể bảo rằng sự hung bạo là Hồi giáo hay Phật giáo.  
Trên thực tế, khi một kẻ nào đó dính líu vào các hoạt động hung bạo,  
thì kẻ đó sẽ không còn là người Hồi giáo hay Phật giáo nữa.*

*(trích trong bài phỏng vấn của ký giả Harold Thibault trên nhật báo Le Monde, id)*

### **Câu 218**

*Hung bạo và chiến tranh luôn là thành phần của lịch sử chúng ta.  
Trong quá khứ có người thắng kẻ thua.  
Thế nhưng ngày nay, nếu xảy ra một cuộc chiến toàn cầu,  
thì sẽ chẳng có ai là người chiến thắng cả.  
Chúng ta phải đủ can đảm và sáng suốt để kiến tạo trong lâu dài  
một thế giới phi vũ khí hạt nhân và phi lực lượng quốc gia,*

*(Đức Đạt-lai Lạt-ma thường nêu lên giải pháp - đúng hơn là một "ước mơ" (?) - giải trừ vũ khí hạt nhân và giải giới quân đội quốc gia, sau đó là thành lập một lực lượng quốc tế dưới sự điều động và chỉ huy của Liên Hiệp Quốc để bảo vệ nền hòa bình chung cho toàn thế giới)*

## **21) Các câu trích dẫn khác của Đức Đạt-lai Lạt-ma**

### **Câu 219**

*Sự yên lặng đôi khi là câu trả lời tốt nhất.*

### **Câu 220**

*Hãy ước lượng sự thành công của mình*

*căn cứ vào những gì mà mình đã phải hy sinh  
hầu đạt được sự thành công đó.*

### **Câu 221**

*Tất cả mọi hành động (karma) của mình  
đều đưa đến các hậu quả mang tính cách tích cực hay tiêu cực,  
tất cả đều tùy thuộc vào bản chất của các hành động ấy.*

### **Câu 222**

*Tập trung vào việc học hỏi mang tính cách trí thức có thể khiến chúng ta  
quên mất trí thông minh của con tim mình.*

### **Câu 223**

*Người ta có thể sử dụng kỹ thuật thiền định của Phật giáo,  
nhưng không bắt buộc phải là một người Phật giáo.  
Điều quan trọng là kỹ thuật đó có giúp ích được gì cho bạn hay không.*

### **Câu 224**

*Chúng ta hãy biết ơn các kẻ thù của mình,  
họ là những vị thầy to lớn của mình.  
Họ giúp mình đương đầu với khổ đau và phát huy sự kiên nhẫn, tha thứ và từ bi,  
nhưng không hề chờ đợi một sự hồi đáp nào.*

### **Câu 225**

*Tôn giáo của tôi cũng chỉ là như vậy, nó rất giản dị.  
Không có đền thờ, cũng chẳng cần phải có một triết học cầu kỳ nào cả.  
Khối óc của mình, con tim của mình là nơi thờ phượng,  
và triết học thì cũng chỉ là lòng tốt (kindness / lòng từ tâm, sự khả ái).*

### **Câu 226**

*Phản ứng tự nhiên của chúng ta trước các khó khăn,  
thường là cách đổ trách nhiệm cho kẻ khác hoặc các yếu tố bên ngoài  
.Hơn nữa chúng ta cũng thường quy vào một nguyên nhân duy nhất gây ra các khó khăn đó,  
đồng thời thì tìm đủ mọi cách để trốn tránh trách nhiệm của mình.*

### **Câu 227**

*Thời buổi ngày nay, chúng ta được nuôi dưỡng duy nhất bằng các thông tin xuất phát từ bên ngoài, qua trung gian của các cơ quan truyền thông, nhất là truyền hình. Các thông tin đó chi phối sự nhận định của chúng ta, và cũng là nguồn thông tin duy nhất của chúng ta. Sự lệ thuộc quá đáng đó khiến chúng ta không còn đủ sức để đứng thẳng một mình, không còn biết là phải dựa vào các phẩm tính nơi mình. Chúng ta đánh mất sự tin tưởng nơi bản chất đích thật của chính mình.*

*(các thông tin vô cùng phong phú ngày nay, qua các phương tiện truyền thông hiện đại, luôn bủa vây chúng ta bằng mọi cách, nào là sách báo điện tử, tin tức trên mạng, quảng cáo, phóng sự bằng hình ảnh hay video, các lời tuyên bố trực tiếp của các vị lãnh đạo chính trị, hay các phóng viên thuộc đủ mọi khuynh hướng, cùng các học giả, chuyên gia trong đủ mọi ngành sinh hoạt. Và sau đó chúng ta lại tiếp tục chuyển cho nhau các thông tin đó, nhưng không hề ý thức được hậu ý có thể ẩn chứa bên trong các thứ ấy, và cứ nghĩ rằng là mình có đầy đủ tư cách và tự do để phán xét và đánh giá các thứ ấy. Thế nhưng đôi khi các thứ ấy chỉ là cách tuyên truyền tinh vi hay quảng cáo trá hình, nhằm gây ảnh hưởng hay lèo lái kín đáo sự suy nghĩ của chúng ta. Ngày nay, ngoài sự hăm dọa của các thứ vũ khí tối tân, chúng ta đang sống trong một cuộc chiến toàn cầu mà vũ khí là các "sức mạnh mềm" (soft power), thật yên lặng và kín đáo nhưng không kém kinh hoàng. Tôn giáo ngày nay dường như đang bị đè bẹp bởi hung bạo và phân hóa bởi các sức mạnh mềm. Những gì chúng ta có thể làm được là nhìn vào khối óc mình và con tim mình để phát động tình thương yêu, lòng từ bi, đó là những gì có giá trị nhưng thường bị đánh bật bởi các thứ thông tin bên ngoài)*

### **Câu 228**

*Chăm sóc cho hành tinh này cũng chẳng khác gì như chăm sóc cho gian nhà của mình.  
Chúng ta sinh ra từ thiên nhiên,  
nếu không kính trọng thiên nhiên thì quả là vô ý thức.  
Chính vì vậy, theo tôi không thể xem vấn đề môi trường  
tương đương với tôn giáo, đạo đức hay luân lý,  
bởi vì các thứ ấy chỉ là "xa xỉ phẩm".  
Chúng ta có thể tồn tại không cần phải nhờ vào các thứ ấy.  
Trái lại nếu tàn phá thiên nhiên thì chúng ta sẽ không thể tồn vong được.*

### **Vài lời ghi chú của người chuyển ngữ**

*Tựa của tư liệu gốc là "225 câu trích dẫn của Đức Đạt-lai Lạt-ma", thế nhưng sau khi chuyển ngữ xong thì lại thấy có đến 228 câu! Thiết nghĩ thêm ba câu không phải là quá nhiều hay dư thừa, bởi vì chúng ta có thể tìm thấy hàng ngàn câu trích dẫn của Đức Đạt-lai Lạt-ma trên các trang mạng cũng như trong các sách trích dẫn các câu phát biểu của Ngài. Chẳng hạn như trang mạng Babelio nêu lên một loạt 459 câu trích dẫn nguyên văn do các độc giả khắp nơi trực tiếp gửi đến trang mạng này sau khi họ đọc các sách của Ngài*

(<https://www.babelio.com/auteur/-Dalai-Lama/26518/citations>). Vì vậy con số 459 câu trên trang mạng này sẽ dần dần còn được gia tăng thêm. Đối với các sách in trên giấy bằng tiếng Pháp trích dẫn các lời phát biểu của Ngài thì ít nhất cũng có đến hơn mười quyển đã được phát hành.

Do đó người chuyển ngữ 228 câu trên đây cũng xin mạn phép góp thêm một câu trích dẫn của Đức Đạt-lai Lạt-ma dưới đây thay cho lời kết. Câu này rất nổi tiếng thường thấy đưa lên trên nhiều trang mạng, và cũng có một tác giả từng mượn câu này để làm tựa cho một quyển sách của mình (nxb Independently publised, 2020).

### **Câu 229**

*Nếu bạn cảm thấy mình bé tí xíu và vô tích sự,  
thì hãy cứ thử ngủ với một con muỗi xem sao.*

Câu trên đây được dịch từ câu gốc bằng tiếng Anh, dưới đây là câu dịch từ tiếng Pháp, câu tiếng Pháp này cũng đã được dịch lại từ câu tiếng Anh:

*"Nếu bạn có cảm giác mình bé tí xíu,  
chẳng làm nên trò trống gì,  
thì hãy cứ thử ngủ với một con muỗi,  
[xem ai làm cho ai mất ngủ]".*

Nguyên văn tiếng Anh của câu trên đây: "If you think you are too small to make a difference, try sleeping with a mosquito", câu này được dịch sang tiếng Pháp như sau: "Si vous avez l'impression d'être trop petit pour pouvoir changer quelque chose, essayez donc de dormir avec un moustique et vous verrez, lequel des deux empêche l'autre de dormir".

Các lời phát biểu của Đức Đạt-lai Lạt-ma luôn sâu sắc, thế nhưng đôi khi cũng rất dí dỏm. Tiếng vo ve của một con muỗi bé tí xíu cũng có thể đánh thức một người đang ngủ mê. Một câu nói thẳng cũng có thể làm sụp đổ một lâu đài giả dối. Một cử chỉ từ bi cũng có thể thay đổi lòng người. Một trái tim nhỏ bé cũng có thể áp ủ một tấm lòng to lớn. Một lời nói ngay thật cũng có thể làm cho những người gian xảo mất ngủ. Một lời khuyên trí tuệ cũng có thể mở ra một con đường. Bất cứ lúc nào, mỗi người trong chúng ta cũng có thể làm được một chút gì đó hay khơi động được một thoáng thương yêu trong lòng để hiến dâng cho kẻ khác, nào cần phải có vũ khí hạt nhân hay các thứ chủ nghĩa không tưởng mới có thể biến cải được lòng người và xã hội.

Bures-Sur-Yvette, 06.10.21

**Hoang Phong** chuyển ngữ

(hết)

[www.vietnamvanhien.org](http://www.vietnamvanhien.org)