Thupten Chodron - Thuan hoa Tam hon - 00

Thuần Hóa Tâm Hồn (Thupten Chodron)

Thupten Chodron - Thuan hoa Tam hon - 00

Vietnamese, with Unicode Times font

Tấm lòng rộng mở

THUẦN HÓA TÂM HỒN

Nguyên tác: Taming the Monkey Mind

Tác giả: Thupten Chodron

Dịch giả: Thích Minh Thành

Mục Lục

Lời Nói Đầu

[01]

PHẦN 1. NHỮNG MỐI QUAN HỆ CỦA CHÚNG TA

Chương I: Cha Mẹ Đối Với Con Cái

Hiểu biết cha mẹ của chúng ta

Chương II: Tình Bạn

Thương yêu và chấp thủ

Giúp đỡ bạn bè

Áp lực trang lứa

Giãi bày những giận hờn

Chương III: Đồng Nghiệp Và Khách Hàng

Sống một đời sống đạo đức

Cảm nhận sâu sắc những cố gắng của mọi người

Hóa giải những bất đồng

[02]

Chương IV:
Cuộc Sống Vợ Chồng
Chương V:
Tình Ái
Kế hoạch hóa gia đình

Chương VI: Vị Đạo Sư Tâm Linh

Chọn lựa đạo sư
Nghe theo lời dạy của thầy nhưng không mù quáng
Làm người thành thật
Thương mến không phải là chấp thủ đối với thầy
[03]
PHẦN 2. CÁI NHÌN BAO QUÁT THẾ GIAN
VÀ NẾP SỐNG THEO CHÁNH PHÁP
Chương VII: Tâm Ý Là Kẻ Tạo Tác Ra Cảm Nhận
Cái ý là kẻ tạo tác ra nghiệp
Nhận lấy tái sinh
Phải chăng có một khởi thủy?
Ý là kẻ lý giải về hoàn cảnh của chúng ta
Chương VIII: Bốn Sự Thật Cao Thượng
Sự thật thứ nhất: Nỗi khổ đang có mặt
Sự thật thứ hai: Nỗi khổ có những nguyên do
Sự thật thứ ba: Nỗi khổ có thể được diệt trừ
Sự thật thứ tư: Con đường chơn chánh
Pháp tu học cao thượng về đạo đức
Pháp tu học cao thượng về thiền định
Pháp tu học cao thượng về trí tuệ
[04]
Chương IX: Từ U Mê Đến Giác Ngộ
Đời của một người là quý báu
Ba chí nguyện khác nhau
a) Bước thứ nhất: Có tầm nhìn vượt lên trên
Niệm tưởng đến cái chết
Nguy cơ tái sanh vào cõi ác
Quy y Tam Bảo
Nghiệp: Nguyên tắc nhân quả
b) Bước thứ hai: Ước mong được giải thoát

c) Bước thứ ba: Tầm cầu, lợi lạc quần sinh

Chấp nhận rằng tất cả sinh linh từng là...

Hồi tưởng lại công ơn của cha mẹ đối với...

Mong được đáp đền ân nghĩa

Lòng thương

Tâm từ ái

Quyết tâm hay phát đại nguyện

Tâm xả thân bố thí hay tâm Bồ đề

d) Những tâm thái viễn hành: Lòng từ năng động

Bố thí

Đạo hạnh

Kiên nhẫn

Hỷ tấn

Thiền định

Trí tuệ

Chương X: Kim Chỉ Nam Cho Đời Sống

Lời khuyên về từng ngôi trong Tam Bảo

Lời khuyên chung về Tam Bảo

Chương XI: Giới Luật

Những giới điều đưa cá nhân đến bến bờ giải thoát

Giới điều của Bồ Tát

Giới điều của Mật Tông

Thọ giới

[05]

PHẦN 3. TRUYỀN THỪA LỜI PHẬT DẠY

Chương XII: Cuộc Đời Của Đức Phật

Chánh Đẳng Chánh Giác

Phật giáo tác động vào xã hội

Chương XIII: Những Truyền Thống Phật Giáo

Chương XIV: Phật Giáo Nguyên Thủy: Truyền Thống Của Những Vị Trưởng Lão

Phương pháp tu tập của Phật giáo nguyên thủy

Chương XV: Phật Giáo Đại Thừa: Phật Giáo Ở Viễn Đông

Tịnh Độ Tông

Thiền Tông

[06]

Chương XVI: Kết Hợp Giữa Kinh Giáo Và Mật Giáo

Lạt-ma, Geshe và Rinpoche

Kim Cang Thừa

Lãnh thọ pháp lực Mật Tông

Quán chiếu những linh ảnh Phật giáo

Chương XVII: Chùa Chiền Và Giảng Đường

Sinh hoạt ở những ngôi chùa

Chương XVIII: Lễ Hội Phật Giáo

Lễ thành hôn, sinh nhật, và lễ tang

[07]

PHẦN 4. PHẬT GIÁO NGÀY NAY

Chương XIX: Phật Giáo Là Gì, Mê Tín Là Gì ?

Cầu nguyện cho thân nhân quá vãng

Lễ cúng cô hồn và lễ hội Vu Lan Bồn

Ma quỷ và thần thánh

Phong thủy và bói toán

Thiên nhãn

Chương XX: Hài Hòa Trong Tôn Giáo

Hài hòa giữa những truyền thống khác nhau

Hài hòa giữa Phật giáo và những tôn giáo khác

Đối thoại giữa các tôn giáo

Chú thích

-ooOoo-

Lời nói đầu

Tác phẩm "Thuần Hoá Tâm Hồn" hay "Cẩm Nang Đạo Đức Hằng Ngày của Người Phật Tử" do Tỷ-kheo-ni Thupten Chodron biên soạn mang tựa đề "Taming the Monkey

Mind" đã được đánh giá là quyển sách dành cho tất cả mọi người muốn hiểu sâu sắc tâm hồn của mình. Tất cả các sự vật có mặt trên trần gian này đều do tâm thức của chúng ta tạo tác ra. Tâm thức của chúng ta là vô tận, vô biên và vô lượng. Trở về nguồn cội uyên nguyên của tâm thức có nghĩa là nhận ra được bản chất của chân như tánh.

Xuất phát từ một nhận thức có tính thuyết phục về đạo Phật, quyển "Thuần Hoá Tâm Hồn" được viết với một văn phong hiện đại, trong sáng và tinh tế; nghiêm trang nhưng vẫn đan xen đôi nét hóm hỉnh. Cách lập ngôn của tác giả có tính cách gợi ý và sinh động, đã dành cho người đọc một khoảng trời tự do rộng rãi để tự mình chiêm nghiệm, tự mình nhận định, chọn lọc và hành động theo cách riêng của mình.

Thông thường những quyển sách giảng giải về giáo lý đều không thể tránh khỏi một vài nhược điểm, như chỉ trình bày giáo nghĩa của một tông phái nào đó mà bỏ qua giáo nghĩa của những tông phái khác. Trong tác phẩm "Thuần Hoá Tâm Hồn" chúng ta có thể thấy những điểm như vậy không nhiều và cũng không đụng chạm đến những tư tưởng có tính chủ đạo. Tác giả trình bày khá cân đối về tất cả những pháp môn hay những tông phái chính. Dẫu sao thì tác giả cũng phải chọn một truyền thống hay một pháp môn cụ thể nào đó để tự hành trì tu tập và dùng kinh nghiệm thâm hậu đó làm nền tảng kiến thức để trình bày cho chúng ta.

Hơn nữa, ưu điểm của quyển sách này là đã diễn giải được những ý tưởng cốt lõi của đạo Phật về tâm thức và về đời sống của con người, đồng thời nêu ra phương pháp vận dụng những ý tưởng đó vào việc tu tập bản thân, vào những mối quan hệ cụ thể trong xã hội, với bạn bè, với gia đình và đồng nghiệp. Như vậy quyển sách đã đề cập đến những vấn đề rất thiết thực trong cuộc sống hiện đại, trong một thế giới mà mật độ dân cư càng lúc càng dầy đặc; giá trị hiện thực của quyển sách hiển lộ rõ ràng ở đây.

Có hai chương sách bàn về những vấn đề rất nhạy cảm, rất tế nhị, đặc biệt là đối với nền văn hóa Đông phương đó là vấn đề tình yêu, tính dục và hôn nhân theo quan điểm của đạo Phật. Thông thường thì người dịch nên tránh né đi cho "an toàn" nhưng vì muốn cung cấp thêm kiến giải cho những người Phật tử còn trẻ tuổi, còn sống giữa "trần đời" nên người dịch bạo dạn giữ lại hai chương này.

Mật Tông Phật giáo là một dòng truyền thừa đặc biệt của Phật giáo đã có mặt ở Việt Nam từ rất lâu nhưng không phổ biến, vì vậy mà quần chúng dễ dàng có cái nhìn phiến diện, sai lầm về tông phái này. Quyển "Thuần Hoá Tâm Hồn" góp phần làm sáng tỏ một số nét thể hiện căn bản cũng như nền tảng triết lý của Mật Tông. Điều thú vị là tác giả đã nêu được mối liên hệ gắn bó giữa hình thức hành trì và nội dung tông chỉ của Mật Tông, trái ngược với sự hiểu biết chung chung và thô thiển rằng Mật Tông chú trọng đến thần quyền, chú thuật và những mật pháp bí ẩn...

Tác giả đã bàn thảo những vấn đề của thời đại với một cách nhìn khoáng đạt, nhẹ nhàng, chính nhờ đó mà quyển "Thuần Hoá Tâm Hồn" không chỉ phù hợp với hầu hết những người Phật tử dù thuộc về sơn môn nào, mà còn dành cho tất cả mọi người, mọi giới.

Nơi đây, người dịch xin được trân trọng những lời khích lệ và sự quan tâm giúp đỡ của nhiều vị ân nhân. Cũng xin được ghi nhận công sức đóng góp của cư sĩ Tiểu Thanh Thiên trong việc ủng hộ tài chánh; cư sĩ Phan Cát Tâm và cư sĩ Tâm Thủy trong việc tỉ mỉ đọc lại bản thảo.

Trong quá trình chuyển ngữ, người dịch cố gắng trung thành với những ý tưởng trong nguyên tác nhưng vẫn hướng đến việc tạo nên một dịch phẩm tiếng Việt dễ hiểu và hấp dẫn. Tuy nhiên, ở một số đoạn người dịch vẫn chưa đạt được như ý muốn. Rất mong nhận được ý kiến phản hồi của quý độc giả.

Người dịch cẩn bút

Thích Minh Thành

-ooOoo-

Đầu trang | Mục lục |
01 | 02 |
03 | 04 |
05 | 06 |
07

Chân thành cám ơn Đại đức Thích Minh Thành,

Tịnh xá Trung Tâm, Bình Thạnh, Sài Gòn, đã gửi tặng bản vi tính (Bình Anson, 12-2003).

[Trở về trang Thư Mục]

last updated: 25-12-2005

Nguồn: Giảng Sư (giangsu.io.vn) — văn bản trích từ kho sách cổ và kinh điển.