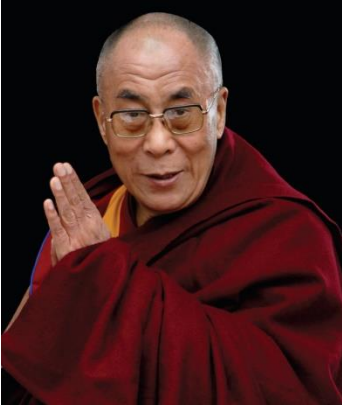


# Sự Sống Quý Giá của Con Người theo Dalai Latma



*Mỗi ngày khi vừa thức giấc,  
Hãy nghĩ rằng  
May mắn thay hôm nay,  
Tôi đã thức dậy,  
Thấy mình vẫn còn sống,  
Vẫn giữ được sự sống quý giá của con người.  
Tôi nguyện sẽ không phung phí sự sống đó,  
Mà sẽ tận dụng mọi sinh lực để biến cải chính tôi,  
Và mở rộng tim tôi với tất cả mọi người,  
Nhằm giúp tôi đạt được giác ngộ,  
Hầu mang lại lợi ích cho tất cả chúng sinh.  
Tôi sẽ cố gắng phát động tâm từ hướng vào kẻ khác,  
Sẽ không để cho bất cứ một sự giận dữ nào  
có thể bùng lên trong tôi,  
Cũng không nghĩ đến  
những điều xấu về kẻ khác.  
Với tất cả khả năng mình,  
Tôi sẽ ra sức mang lại những điều tốt lành  
cho tất cả.*

## Lời dạy của Đức Đạt-lai Lạt-ma thứ XIV

Mỗi ngày khi thức giấc, nếu biết nghĩ đến cái may mắn được làm thân con người thì đây cũng sẽ là cách giúp mình ý thức được là phải mang lại một chút ý nghĩa nào đó cho sự sống ấy. Cảm thấy mình may mắn được làm người và còn sống đến ngày hôm nay, trước hết là cách nói lên lòng biết ơn đối với cha mẹ mình, và sau đó là nghĩ đến món nợ mà mình phải trả cho sự sống, cho xã hội và con người nói chung. Nhà sư Long thụ, thế kỷ thứ II, có nói rằng được làm người là một việc cực kỳ hi hữu, tương tự như một con rùa lặn ngụp dưới đáy biển sâu mà khi nổi lên mặt nước mỗi 100 năm lại chui đầu vào một cái ách gỗ trôi dạt trên mặt đại dương. Kinh sách dạy rằng muốn được làm thân con người là phải hội đủ một số nghiệp lành và những điều xứng đáng trong quá khứ.

Trong cuộc sống của mình có những ngày thật bình dị nhưng cũng có những ngày thật thiêng liêng có thể gọi lên cho mình những cảm xúc sâu xa. Những ngày cuối năm đánh dấu một năm cũ sắp tàn cũng là một dịp như vậy để ta có thể lắng lòng nhìn lại suốt quãng đời quá khứ của mình mà tự hỏi xem mình đã làm được gì xứng đáng và lợi ích cho mình, cho cha mẹ mình và cho những người khác hay chăng? Những ngày Tết đang mở ra trước mặt mình một năm mới đầy hy vọng cũng là một dịp như vậy để mình nên tự hỏi xem mình sẽ phải làm gì hầu mang lại một chút ý nghĩa nào cho kiếp nhân sinh nhỏ bé này của mình.

***Không bao giờ nên xem bất cứ một ngày nào trong cuộc đời mình là một ngày bình dị cả, mà mỗi ngày đều là một ngày may mắn - may mắn được làm thân con người.***

Sau hết cũng xin mạn phép chia sẻ thêm cùng các bạn một lời khuyên của nhà sư Tây Tạng Dilgo Khyentzé Rinpoché:

**"Một khi đã hoàn toàn ý thức được giá trị của sự hiện hữu dưới thể dạng con người, thì tất chúng ta cũng sẽ hiểu rằng việc cố tình phung phí thì giờ trong các việc giải trí và chạy theo những tham vọng tầm thường, chỉ là cách mang đến cho mình một sự hoang mang tột độ mà thôi".**

Dilgo Khyentzé Rinpoché (1910-1991)

Hoàng Phong

Bures-Sur-Yvette, 09.12.14