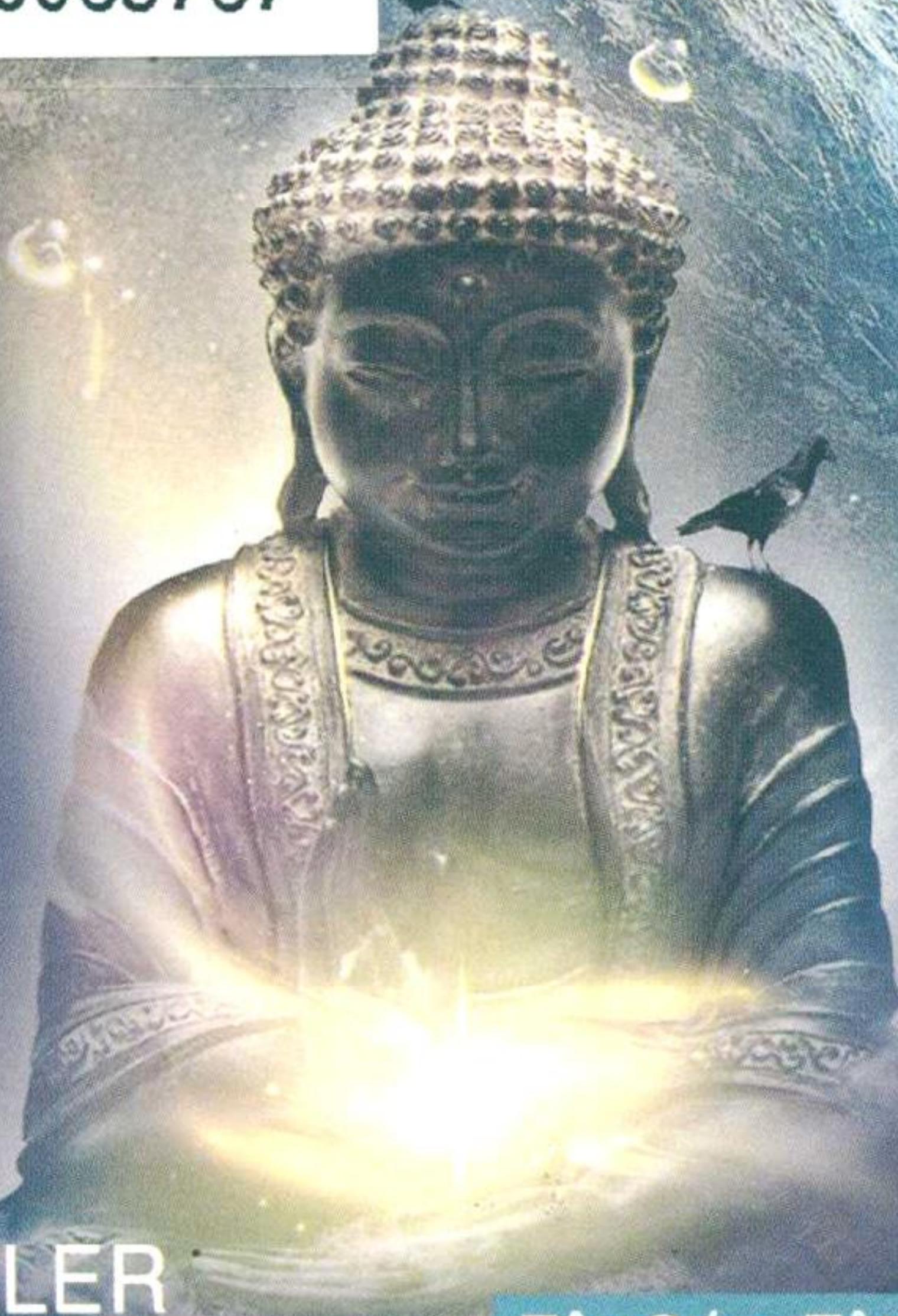


CK.0000065767



LODRO RINZLER

TÔN GIÁO & TÂM LINH



# PHẬT PHÁP XUYÊN QUA THỜI GIAN

CẨM NANG ĐỜI SỐNG CHO THẾ HỆ MỚI



NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC



LODRO RINZLER

Người dịch: THÀNH KHANG - TRƯƠNG YẾN

PHẬT PHÁP  
XUYÊN QUA THỜI GIAN

*Cẩm nang đời sống cho thế hệ mới*



NHÀ XUẤT BẢN HỒNG ĐỨC

*Nguyên tác:*

**Lodro Rinzler**

**THE BUDDHA WALKS INTO A BAR**



## MỤC LỤC

LỜI NÓI ĐẦU .....	7
<b>Phần Một: TRƯỚC TIỀN, HÃY TOÀN TÂM TOÀN LỰC .....</b>	<b>9</b>
1 – Cuộc đời là một sân chơi.....	11
2 – Cười trước những gì diễn ra trong tâm trí .....	21
3 – Bộc lộ các đặc tính của hổ .....	30
4 – Thấu suốt mandala của mình.....	38
5 – Nhu hoà với hội chứng người khổng lồ xanh .....	47
6 – Khoảnh khắc này là cơ hội.....	56
7 – Chú ý đến từng chi tiết của cuộc sống.....	63
<b>Phần Hai: GIẢI CỨU THẾ GIỚI .....</b>	<b>75</b>
8 – Xã hội dựa trên những trái tim rộng mở.....	77
9 – Bộc lộ đặc tính của sư tử tuyết.....	88
10 – Tình dục, tình yêu và tâm từ bi.....	98
11 – Áp dụng trì giới, ngay cả trong hiểm nghèo .....	108
12 – Cưỡi con sóng cuộc đời .....	116
13 – Mang ánh sáng đến thế giới tăm tối .....	130

<b>Phần Ba: HÃY BƯỚC VÀO KHOẢNG KHÔNG.....</b>	<b>139</b>
14 – Hãy gỡ chiếc gai ra khỏi mắt và nhìn thế giới rõ ràng hơn .....	141
15 – Đặc tính không biết sợ của garuda.....	152
16 – Về sự thành niên Phật pháp .....	162
17 – Hoan hỉ với những quả dừa của tinh thức.....	171
18 – Xé tan bản ngã giấy bối.....	179
19 – Đưa tâm trí rộng lớn vào các hành động nhỏ .....	187
<b>Phần Bốn: THƯ GIĀN TRONG ĐIỀU KỲ DIỆU.....</b>	<b>199</b>
20 – Hát vang bài ca kim cang .....	201
21 – Tính thực tế của rồng .....	210
22 – Làm như Milarepa .....	219
23 – Kết nối trái tim với trí óc một cách chân thực.....	228
24 – Tạo ra phép mầu thông thường .....	236
25 – Thư giãn trong cuộc sống .....	244
<b>VỀ TÁC GIẢ .....</b>	<b>255</b>



## LỜI NÓI ĐẦU

Đây không phải cuốn sách về thiền dành cho ông bà của bạn, mà là cho chính bạn. Đây không phải là cuốn sách về những giáo huấn để bạn phải ngược nhìn. Mà cuốn sách này đề cập đến mọi ngóc ngách của cuộc sống và đưa những lời dạy của Đức Phật vào những ngóc ngách ấy dù cho ở đó có lộn xộn như thế nào đi chăng nữa.

Bạn không cần phải là Phật tử mới thích cuốn sách này, vì tất cả những tri thức trong cuốn sách này đều là thành quả từ những thử nghiệm và sai lầm của tôi. Phật pháp hay những giáo huấn không phải là tri thức khó hiểu cần được nghiên cứu tỉ mỉ mà nó cần được sống. Vì thế đừng nghĩ phải là Phật tử mới đọc cuốn sách này, bạn chỉ cần sống và săn sàng nhìn cuộc đời từ khía cạnh khác.

Vậy bạn có cần thay đổi cuộc sống để theo đuổi những chân lý đề ra trong cuốn sách này không? Không. Cuốn sách này dành cho bất kỳ ai bởi nó nói về việc áp dụng những giáo huấn đã được kiểm nghiệm hàng ngàn năm qua cùng những lời nói “Tôi sẽ sống mỗi

ngày với lòng trắc ẩn” hay “Tôi sẽ sống chậm lại một chút và tận hưởng cuộc sống”. Bạn không phải thay đổi con người *bạn*. Cuốn sách này chỉ nói về cách sống cuộc sống một cách trọn vẹn nhất.

Trong cuốn sách này, tôi sẽ cung cấp cho các bạn những gì tôi biết nhưng phần còn lại tùy thuộc vào bạn. Chính bạn mới là người quyết định có sống cuộc sống bằng tâm từ bi và tinh thức hay không. Suy cho cùng, tri thức bắt nguồn từ chính bạn. Điều mà cuốn sách này mang lại, đó là các công cụ để tiếp cận tri thức đó. Chúng ta thực hành, làm theo những lời khuyên giản dị giúp bạn điều chỉnh bản thân bằng cách dùng la bàn đạo đức của bạn, phẩm chất của bạn.

Vì vậy nếu bạn muốn sống ở “hiện tại”, hãy đọc cuốn sách này. Nếu bạn muốn vừa làm hành giả vừa tận hưởng đời sống, hãy đọc cuốn sách này.

*Lodro Rinzler*

## **Phần Một**

---

**TRƯỚC TIÊN,  
HÃY TOÀN TÂM TOÀN LỰC**

