

# Điều phục tâm

By. K. Sri Dhammananda

## Cư sĩ Liên Hoa dịch

Tâm của con người ảnh hưởng sâu sắc đến thân. Tâm có năng lực là lương dược, hoặc cũng trở thành độc dược. Khi tâm bị phóng đảng, nó có thể giết chết bạn, nhưng khi tâm được vững vàng và tận tụy, có thể đem lại phúc lợi cho tha nhân.

Khi tâm tập trung vào tư tưởng đúng (chánh tư duy), được hỗ trợ bởi sự tinh tấn (chánh tinh tấn) và hiểu biết (chánh kiến), thì sẽ phát sinh ảnh hưởng vô hạn. Tâm thanh tịnh (chánh định) và tư tưởng trong lành (chánh niệm) đem lại sự tự tại và thanh thản.

Đức Phật dạy rằng: *“Không có kẻ thù nào hại được người này, trừ khi họ vẫn còn bám những tư tưởng tham chấp, thù hận, đố kỵ ....”*

Một người không biết cách điều phục được tâm mình trong các trường hợp, thì giống người đã gần chết. Hãy quay tâm trở vào, tìm sự an lạc tự bên trong. Đó là khi nào bạn điều phục được tâm và hoàn toàn hướng đến sự lợi ích cho chính bạn và xã hội. Một cái tâm mông lung sẽ làm liên hệ đến bạn và tha nhân. Các hành động có sức tàn phá ghê gớm trên thế giới thường phát sinh bởi con người chưa bao giờ biết đến phương pháp chế ngự tâm, làm cho tâm được ổn định và thăng bằng.

Sự trầm tĩnh không phải là yếu hèn. Một người luôn có thái độ điềm tĩnh trong mọi trường hợp, biểu lộ là con người có văn hoá. Không có gì nhục nhằn để cho một người bình tĩnh khi mọi sự đều thuận lợi, nhưng trái lại, rất là khó khăn khi mọi việc không còn được bình thường. Thật là một năng khó để đạt được cho một nhân cách cao cả, bởi vì thực hiện sự bình tĩnh và chế ngự được tâm, con người tạo được năng lực vô cùng.

# Control your Mind

By. K. Sri Dhammananda

Man's mind influences his body profoundly. The mind has just as much potential to be a medication as it has to be a poison. When the mind is vicious, it can kill a being but when it is steady and diligent, it can benefit others.

When the mind is concentrated on right thoughts, and supported by right effort and understanding, the effect it produces is immense. A mind with pure and wholesome thoughts leads to healthy, relaxed living.

The Buddha said, *"No enemy can harm one as much as one's own thoughts of craving, thoughts of hate, thoughts of jealousy and so on."*

A man, who does not know how to adjust his mind according to circumstances, is almost like a dead man. Turn your mind inwards, and try to find pleasure within yourself.<sup>7</sup> It is only when the mind is controlled and properly directed that it becomes useful to its owner and the society. An unruly mind is a liability to both its owner and others. All the havoc wrought in this world is the creation of men who have not learned the way of mind-control, balance and poise.

Calmness is not weakness. A man with a calm attitude at all times demonstrates himself as a man of culture. It is not too hard for one to be calm when things are favourable, but it is indeed hard to be composed when things go wrong. It is this difficult quality that is worth achieving, because by exercising such calm and control, a man builds strength of character.

*Trích từ "How to Overcome Your difficulties"*