

A portrait of a Buddhist monk, likely the author, with a shaved head and glasses, wearing maroon and yellow robes. He is seated and gesturing with his hands. The background is a solid yellow color with a large, faint circular halo behind the monk's head.

# **NGHỆ THUẬT SỐNG**

**TÁC GIẢ: ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA**  
**ANH DỊCH: THUPTEN JINPA**  
**CHUYỂN NGỮ: TUỆ UYÊN - 12/08/2011**



TUỆ UYÊN  
21-4-2012

## Contents

|                                                         |     |
|---------------------------------------------------------|-----|
| Lời Người Dịch.....                                     | 3   |
| Lời Đầu Sách .....                                      | 5   |
| Sống Vui, Sống Khỏe Và Toại Nguyên.....                 | 8   |
| Đối Diện Với Cái Chết Và Chết An Lành .....             | 26  |
| Đối Phó Với Sân Hận Và Cảm Xúc.....                     | 42  |
| Cho Và Nhận.....                                        | 60  |
| Tương Thuộc , Tương Liên Và Bản Chất Của Thực Tại ..... | 81  |
| Thách Thức Của Nhân Loại: Phát Biểu Về Liên Tôn.....    | 106 |
| Các Bài Cùng Chủ Đề.....                                | 113 |
| Tin Tưởng Một Chân Lý Hay Nhiều Chân Lý.....            | 114 |
| Nhiều Niềm Tin, Một Chân Lý .....                       | 116 |
| Thử Thách Của Những Tôn Giáo Khác .....                 | 122 |
| Thiết Lập Hòa Hiệp Trong Sự Đa Dạng Tôn Giáo .....      | 129 |
| Hòa Hiệp, Từ Bi Tôn Giáo Và Hồi Giáo .....              | 142 |
| Sự Hợp Tác Giữa Những Tôn Giáo Thế Giới.....            | 152 |
| Nói Với Người Phật Tử Phương Tây .....                  | 164 |
| Những Giá Trị Của Lý Trí, Khoa Học, Và Tâm Linh .....   | 184 |
| Đi Tìm Hòa Bình Nội Tại Và Hiện Thực .....              | 200 |
| Đạt Đến Bình An Qua An Bình Nội Tại.....                | 211 |
| Từ Bi Căn Cứ Trên Sinh Học Và Lý Trí .....              | 230 |
| Từ Bi Cội Nguồn Của Hạnh Phúc .....                     | 236 |
| Vài Nét Về Tác Giả & Dịch Giả.....                      | 247 |

## LỜI NGƯỜI DỊCH

Mùa hè năm nay tôi được mời dự lễ Vu Lan ở chùa Quán Âm, Kansas City, tiểu bang Missouri. Khi đến nơi tôi thấy trên bàn của phòng có quyển sách The Art of Living. Ngoài những thời gian thăm viếng các chùa như Phổ Hiền, Pháp Hoa, ...và một vài nơi ở thành phố Kansas như Country Plaza cùng Limestone Kansas City, và thăm một số nhà Phật tử, thời gian còn lại tôi đã dịch ngay chương đầu của quyển sách này (12/08/2011), ngay trong thời gian ở chùa Quán Âm. Sau ba ngày ở Kansas City tôi chia tay với thành phố này và anh Quảng Tịnh Đạt, hội trưởng chùa Quán Âm đã tặng tôi quyển sách này. Thế là tôi mang theo và dịch luôn trọn quyển sách.

Quyển sách rất dày in rất đẹp nhưng rất nhiều hình nên chữ nghĩa cũng ít thôi, bao gồm 6 chương, nói đến những vấn đề chúng ta đối diện với chính mình và chương cuối cùng nói về vấn đề liên tôn giáo.

Tôi vốn thường dịch những sách vở của Đức Đạt Lai Lạt Ma nên rất thích thú khi thấy quyển sách này trong phòng, có lẽ vì trước đây anh Quảng Tịnh Đạt đến tu viện Kim Sơn đã được tôi tặng cho quyển Con Đường đến Tĩnh Lặng và Tinh Thần Tuệ Giác Văn Thù. Nhưng nhờ thế tôi có thêm một quyển sách của Đức Đạt Lai Lạt Ma để dịch.

Sau khi dịch và đăng chương Sống Vui, Sống Khỏe và Toại Nguyên trên Thư Viện Hoa Sen vài tuần sau tôi đăng chương tiếp theo Đối Diện với Cái Chết và Chết An Lành, dù đăng sau vài tuần và cho đến bây giờ số người đọc chương Đối Diện với Cái Chết và Chết An Lành vẫn nhiều hơn. Tại sao lại nhiều độc giả quan tâm đến chương nói về cái chết hơn là chương nói về sự sống đã đăng trước?

Rõ ràng chúng ta vẫn quan tâm đến cái lúc kết cuộc của chúng ta. Chúng ta muốn biết lúc ấy như thế nào, và chúng ta phải chuẩn bị như thế nào để đối diện với cái chết. Nhưng nếu chúng ta quan tâm đến cái chết của chúng ta như thế mà lại không quan tâm nhiều hơn đến việc chúng ta sống như thế nào thì quả là chúng ta chỉ nghĩ đến tương lai mà quên đi hiện tại. Và thực tế rằng dù chúng ta học hỏi tìm hiểu để lúc chết chúng ta phải làm gì, phải chuẩn bị như thế nào, mà trong đời sống hàng ngày chúng ta quên lãng, hay không chú ý đến thì những chuẩn bị cho một giấc ngủ nghìn thu an lành quả là quá phiến diện. Vì rõ ràng những chuẩn bị cho cái chết phải được chuẩn bị hàng ngày, như Đức Đạt Lai Lạt Ma cũng nói là ngài quán chiếu về điều ấy hàng ngày. Và những sự chuẩn bị ấy không tách rời với cuộc sống hàng ngày của chúng ta để có một sống hạnh phúc và chết cát tường. Dầu sao thì sự quan tâm của độc giả với chương Đối Diện với Cái Chết và Chết An Lành cho thấy chúng ta rất quan tâm đến đời sống tâm linh, không chỉ trong kiếp sống này và cả những kiếp sống tiếp theo.

Những chương tiếp theo cũng có những chỉ dẫn của Đức Đạt Lai Ma với những cư xử với chính mình trong đời sống hàng ngày và vì tựa đề của quyển sách là Nghệ Thuật Sống nên chính là những chỉ dẫn cho chúng ta trong cuộc sống hàng ngày.

Vì quyển sách gồm 6 chương nhưng hình ảnh rất nhiều nên nếu in ra chỉ năm bảy chục trang vì vậy tôi đã thêm vào một số bài cũng của Đức Đạt Lai Lạt Ma thuyết giảng và tôi chuyển ngữ cũng cùng chủ đề.

Mong rằng quyển sách được in ấn và mọi người được dịp đọc và suy tư những lời dạy của Đức Đạt Lai Lạt Ma để làm lợi lạc cho mình cho người trong lúc sống và lúc lâm chung.

Nam mô A Di Đà Phật

Tu viện Kim Sơn ngày 3-5-2012

Tuệ Uyên, Thích Từ-Đức hiệu Tuệ Không

## LỜI ĐẦU SÁCH

Đức Đạt Lai Lạt Ma là lãnh tụ tâm linh của đồng bào Tây Tạng. Ngài cũng được xem như một lãnh tụ Phật Giáo nổi tiếng nhất và là hóa thân của Quán Thế Âm, Đức Phật Từ Bi.

Một học giả và một người của hòa bình, Đức Đạt Lai Lạt Ma du hành khắp thế giới, không chỉ nêu lên sự tỉnh thức quốc tế về nỗi khổ vô hạn của người Tây Tạng, mà cũng nói về Đạo Phật và năng lực của từ bi.

Từ năm 1959, Đức Đạt Lai Lạt Ma đã sống lưu vong ở Dharamsal, Ấn Độ, sau khi Hồng Quân Trung Cộng đè bẹp cuộc Đồng Khởi Toàn Quốc Tây Tạng chống lại sự cai trị Bắc Kinh ở Tây Tạng. Trung Cộng xâm lăng Tây Tạng trong những năm 1949 - 50.

Trong năm 1989, Đức Thánh Thiện đã đoạt giải Nobel Hòa Bình vì sự đấu tranh bất bạo động của ngài cho sự giải phóng Tây Tạng. Từ khi phải lưu vong, ngài đã gặp nhiều lãnh tụ chính trị và tâm linh của thế giới. Ngài đã chia sẻ với những lãnh tụ này quan điểm của ngài về mối quan hệ tương duyên của loài người, và sự quan tâm của ngài về sự buôn bán vũ khí, những đe dọa đến môi trường, và tính bất khoan dung.

Đức Thánh Thiện đã diễn tả ngài như một thầy tu Phật Giáo giản dị. Trong những bài diễn thuyết và các chuyến du hành, ngài đã chiếm trọn lòng thính chúng với sự giản dị, tiểu lâm, và âm áp vô biên của ngài. Khắp mọi nơi,

thông điệp của ngài là như nhau - tầm quan trọng của từ ái, bi mẫn và tha thứ.

Những bài trong quyền sách này được rút ra từ một loạt những buổi diễn thuyết của Đức Đạt Lai Lạt Ma tại Trung Tâm Hội Nghị Wembley ở Luân Đôn, Anh Quốc, vào tháng Năm 1993. Văn phòng Tây Tạng rất hoan hỉ có thể công hiến những từ ngữ này của Đức Đạt Lai Lạt Ma đến độc giả khắp thế giới.

Trong những bài diễn thuyết nguyên được Đức Đạt Lai Lạt Ma trình bày bằng tiếng Anh nhưng cũng được thông dịch viên chính của ngài chuyển sang tiếng Tây Tạng. Cuộc thăm viếng tháng Năm 1993 được bảo trợ bởi Tổ Chức Tây Tạng ở Luân Đôn.

Văn phòng Tây Tạng muốn cảm ơn Jane Rasch và Cait Collins vì hai vị đã mất nhiều thời gian để ghi chép lại từ băng ghi âm. Chúng tôi cũng muốn cảm ơn thông dịch viên của ngài, Geshe Thupten Jinpa, và Heather Wardle những người đã nhuận sắc bản văn để in thành sách.

***Mrs Kesang Y Takla***

Nguyên đại diện của Đức Đạt Lai Lạt Ma tại Luân Đôn.

# SÔNG VUI, SÔNG KHỎE VÀ TOẠI NGUYỆN

Tác giả: Đức Đạt Lai Lạt Ma  
Anh dịch: Geshe Thupten Jinpa  
Chuyển ngữ: Tuệ Uyển - 12/08/2011



Những người quan tâm yêu cầu tôi nói về những đề tài nào đây và về phương pháp tuyệt vời nhất để đối phó với những hoàn cảnh khác nhau trong đời sống. Tôi sẽ cố gắng để giải thích những vấn đề này trong một cách mà những người bình thường có thể thấy việc sử dụng khả năng của

chính họ nhằm để đối diện với những hoàn cảnh bất toại, chẳng hạn như sự chết và cũng như những chướng ngại tinh thần chẳng hạn như sân hận và thù oán.

Tôi là một Phật tử và toàn bộ cung cách tu tập theo giáo huấn nhà Phật hay Phật Pháp. Mặc dù tôi nói về những kinh nghiệm của chính tôi, tôi cảm thấy rằng không ai có quyền bắt người khác phải tin theo tôn giáo của người ấy.

Nếu quý vị thấy một số điểm nào đây có thể thích hợp với quý vị, thế thì quý vị có thể hiện thực những thể nghiệm cho chính quý vị. Nếu quý vị thấy rằng không có lợi ích gì, thế thì hãy bỏ nó đi.

Sự thật căn bản là tất cả chúng sinh đặc biệt là con người, muốn hạnh phúc và không muốn đau buồn cùng khổ sở. Trên những căn bản ấy, chúng ta hoàn toàn có quyền để sống hạnh phúc và để sử dụng những phương pháp khác nhau để chiến thắng khổ đau và đạt đến đời sống hạnh phúc hơn. Tuy nhiên, những phương pháp này không nên xâm phạm những quyền của người khác, cũng không tạo nên thêm khổ đau cho người khác. Thật đáng giá để suy nghĩ một cách nghiêm chỉnh về những hậu quả tích cực và tiêu cực về những phương pháp này. Quý vị nên cảnh giác rằng có những khác biệt giữa quan tâm ngắn hạn và quan tâm dài hạn, sự quan tâm dài hạn là quan trọng hơn. Người Phật tử thường nói rằng không có gì chắc chắn và mọi thứ là tương đối. Vì thế chúng ta phải phân xét tùy thuộc vào những hoàn cảnh.

Những kinh nghiệm và cảm giác của chúng ta chủ yếu liên hệ đến thân thể và tâm thức. Chúng ta biết từ kinh nghiệm hằng ngày của chúng ta rằng hạnh phúc tinh thần là lợi ích. Thí dụ, mặc dù hai người có thể đối diện cùng một loại thảm kịch, một người có thể đối diện với nó một cách dễ dàng hơn người kia qua thái độ tinh thần của người ấy.

Tôi tin là ý tưởng rằng tất cả những rắc rối của con người có thể giải quyết bằng máy móc và vật chất là sai lầm. Dĩ nhiên, điều kiện thuận lợi của khả năng vật chất là cực kỳ hữu dụng. Nhưng cùng lúc thật hoàn toàn tự nhiên là tất cả những rắc rối của chúng ta không thể được giải quyết bằng những điều kiện vật chất. Trong một xã hội vật chất đi đôi với nhiều băn khoăn và thất vọng, nếu không phải là hơn thế. Điều này cho chúng ta thấy rằng rốt cuộc chúng ta vẫn chỉ là những con người mà thôi. Chúng ta không phải được sản sinh bởi máy móc và chúng ta khác với những thứ cơ khí đơn thuần. Do vậy, chúng ta phải suy nghĩ một cách nghiêm chỉnh về những khả năng nội tại và những giá trị sâu xa hơn.

Tôi tin rằng nếu người ta muốn có một đời sống thật sự hạnh phúc thế thì thật quan trọng để theo đuổi những phương tiện nội tại và ngoại tại; nói cách khác, sự phát triển vật chất và củng cố tinh thần. Người ta cũng có thể nói là "sự phát triển tâm linh", nhưng khi tôi nói "tâm linh" tôi không nhất thiết muốn nói đến một loại tín ngưỡng tôn giáo. Khi tôi dùng chữ "tâm linh" tôi muốn nói những phẩm chất căn bản tốt đẹp của con người. Đây là: tình cảm thiện ý của con người, một cảm nhận thông tuệ liên hệ, ân cần, đạo đức của nhân loại chắc chắn sẽ được hướng dẫn bởi một động cơ thánh thiện. Chúng ta có mọi thứ này từ sự lúc sinh; chúng không phải đến sau này trong đời sống của chúng ta. Tuy nhiên, niềm tin tôn giáo đến sau này. Trong sự quan tâm này, tôi tin tưởng rằng có hai trình độ của những giáo huấn tôn giáo khác

nhau. Trên một trình độ, giáo lý tôn giáo nói về Thượng Đế hay Đấng Toàn Năng, hay trong Phật Giáo, về Niết Bàn và đời sống kế tiếp trong tương lai. Tuy thế, trên một trình độ khác, tất cả mọi giáo huấn tôn giáo và truyền thống dạy chúng ta làm một con người tốt lành, là một người với trái tim nồng ấm. Những giáo huấn tôn giáo này chỉ đơn thuần làm mạnh mẽ những phẩm chất tốt đẹp của con người, là những điều mà chúng ta có từ lúc sinh ra.

Như những con người, tất cả chúng ta có cùng năng lực, ngoại trừ có một loại chậm lụt nào đó trong não bộ. Bộ não diệu kỳ của con người là gốc rễ sức mạnh của chúng ta và cội nguồn tương lai của chúng ta, được cung ứng để chúng ta sử dụng nó trong một phương hướng đúng đắn. Nếu chúng ta sử dụng tâm thức rực sáng của con người trong một cung cách sai lầm, đấy thật là một thảm họa. Tôi nghĩ loài người là những chúng sinh siêu việt trên hành tinh này. Loài người có khả năng không chỉ tạo nên đời sống hạnh phúc cho chính họ, mà cũng có thể giúp đỡ những chúng sinh khác. Tất cả chúng ta có một phẩm chất sáng tạo đồng đẳng và thật rất quan trọng để nhận ra điều này.

Tôi tin rằng não bộ và từ bi của con người bản chất vốn ở trong một sự cân bằng nào đấy. Đôi khi, khi chúng ta lớn lên, chúng ta có thể quên lãng tình cảm của con người và đơn giản tập trung trên não bộ [lý trí], vì thế đánh mất sự cân bằng. Rồi thì những thảm họa và những thứ không

hay xảy ra. Nếu chúng ta nhìn vào những chủng loại khác nhau của động vật có vú, chúng ta sẽ thấy rằng bản chất tự nhiên ấy rất quan trọng và nhân tố sinh động ấy đã tạo nên một loại cung cách quân bình nào đấy.

Với sự nhận ra khả năng và sự tự tin của chính mình trong năng lực của con người, người ta có thể xây dựng một thế giới tốt đẹp hơn. Theo kinh nghiệm riêng của tôi, tự tin là rất quan trọng. Sự tin chắc ấy không phải là mù quáng; đây là một loại tỉnh thức về khả năng của chính mình. Trên căn bản ấy, con người có thể chuyển hóa chính họ bằng việc tăng trưởng những phẩm chất tích cực và giảm thiểu những phẩm chất tiêu cực. Chuyển hóa không có nghĩa là thay đổi một trăm phần trăm. Không có một căn bản cho điều gì đây để hướng đến, làm sao chúng ta phát triển những điều tốt đẹp? Người Phật tử gọi điều này là "Phật Tính", mà đây cũng là nền tảng của tâm Linh Quang bản nhiên.

Nền tảng giáo huấn của Đức Phật là Bốn Chân Lý cao quý: 1) Rằng có khổ đau; 2) khổ đau có nguyên nhân; 3) có sự chấm dứt của khổ đau; và 4) có con đường đến sự tự do ấy. Nền tảng của giáo huấn này là nguyên tắc phổ quát của nhân quả. Điều trở nên quan trọng trong việc thấu hiểu giáo huấn căn bản này là tỉnh giác thật sự về khả năng của chính mình và nhu cầu sử dụng chúng đến mức độ cao nhất. Được thấy trong ánh sáng này mỗi hành động của con người trở nên đầy ý nghĩa.

Thí dụ, nụ cười là một đặc trưng rất quan trọng của khuôn mặt con người. Nhưng do bởi sự thông minh của con người, ngay cả phần tốt đẹp ấy của bản chất con người có thể bị sử dụng trong một cung cách sai lạc, như nụ cười mỉa mai hay nụ cười xảo giao. Tôi cảm thấy rằng một nụ cười tình cảm, chân thành là rất quan trọng trong đời sống hằng ngày của chúng ta. Làm thế nào người ta tạo nên nụ cười ấy tùy thuộc trên thái độ của chính người ấy. Thật vô lý để mong đợi những nụ cười từ người khác nếu chính mình không cười. Do vậy, người ta có thể thấy rằng nhiều thứ lệ thuộc trên thái độ của chính họ.

Bây giờ chúng ta nói về động cơ và thái độ tinh thần của chúng ta. Như tôi đã đề cập phía trước, phương tiện có thể cung ứng những thứ tích cực cũng có khả năng cho những thứ tiêu cực. Vấn đề quan trọng là sử dụng sự thông tuệ của và phán xét của con người, và lưu tâm về những lợi ích cho hạnh phúc lâu dài và ngắn hạn. Đến một điểm nào đấy, tự thân thể là một đồng hồ báo hiệu tuyệt hảo. Thí dụ, nếu một loại thực phẩm nào cho chúng ta khó chịu một ngày, thế thì sau này chúng ta không tiêu thụ loại thực phẩm ấy nữa. Dường như là tại một tầng bậc nào đấy, thân thể tự nó có thể nói với chúng ta những gì thích hợp cho sự cát tường và hạnh phúc của chúng ta và những gì trái lại. Thí dụ, vào những ngày nào đấy chúng ta có xu hướng nhiều mong ước để ăn cải xà lách xanh và những loại rau cải nào đấy, trong khi những ngày khác chúng ta có thể mong ước có những loại gì khác. Trong một cách, đây là những biểu hiện của

thân thể chỉ ra những gì dẫn đến thể tạng của chúng ta và những gì không.

Trong khi rất rõ ràng, thí dụ, rằng khi thân thể cần thêm chất lỏng, chúng ta sinh ra khát nước, đôi khi những báo hiệu của thân thể chúng ta có thể rời rắm. Trong những trường hợp ấy, đây là trách nhiệm của sự thông tuệ của con người để phán đoán những gì tối ưu. Đôi khi sự thông minh của chúng ta có thể đối kháng những thèm khát tức thời của chúng ta bởi vì nó biết những hậu quả lâu dài. Do thế, vai trò của thông tuệ là để quyết định khả năng tích cực và tiêu cực của một sự kiện hay nhân tố có thể có cả những kết quả tích cực và tiêu cực. Đây là vai trò của thông tuệ với sự tỉnh thức trọn vẹn được cung cấp bởi giáo dục, để phán xét và sử dụng khả năng một cách phù hợp với lợi ích hay sự kiết tường của chúng ta.

Nếu chúng ta thăm tra thể giới tinh thần của chúng ta, chúng ta thấy rằng có những nhân tố tinh thần đa dạng có cả những khía cạnh tích cực và tiêu cực. Thí dụ, chúng ta có thể nhìn vào hai loại nhân tố tinh thần khá giống nhau: một là tự tin và thứ kia là kiêu căng hay tự hào. Cả hai thứ ấy giống nhau trong điều là chúng đẩy những thể trạng tâm thức cao lên cho chúng ta một mức độ nào đấy của tự tin và táo bạo. Nhưng kiêu căng hay tự hào có khuynh hướng đưa đến những hậu quả tiêu cực hơn, trái lại tự tin có khuynh hướng đưa đến những hậu quả tích cực. Tôi thường làm một sự phân biệt giữa những loại tự

ngã khác nhau. Một loại tự ngã là tự yêu mến, vị kỷ nhằm để có thêm lợi lạc cho nó, không quan tâm đến những quyền của kẻ khác và ngay cả lạm dụng kẻ khác với những hành động như giết hại, trộm cướp, v.v... Đây là tự ngã tiêu cực. Một loại tự ngã khác nói rằng, "Tôi phải là một chúng sinh tốt lành. Tôi phải phụng sự. Tôi phải lĩnh lấy hoàn toàn trách nhiệm." Loại cảm nhận mạnh mẽ ấy về "cái tôi" hay tự ngã đối lập với những loại cảm xúc tiêu cực. Ngoại trừ chúng ta có một cảm nhận mạnh mẽ của lòng tự tin căn cứ trên một cái tôi mạnh mẽ, nếu không thì khó chiến đấu với những cảm xúc tiêu cực này. Vì vậy có hai loại tự ngã, và tuệ trí hay thông minh thực hiện sự phân biệt. Tương tự thế, chúng ta phải có thể phân biệt giữa sự khiêm tốn chân thành và sự thiếu vắng tự tin. Người ta có thể lẫn lộn giữa hai thứ vì cả hai đều có những loại chức năng khiêm tốn nhẹ nhàng, nhưng một thứ là tích cực và thứ kia là tiêu cực.

Một thí dụ về điều này có thể được thấy nếu chúng ta thăm tra từ ái và bi mẫn về một mặt, và sự dính mắc về mặt kia. Trong khi cả hai quan tâm với một đối tượng của sự biểu lộ lòng yêu mến, sự dính mắc mạnh mẽ có khuynh hướng đưa đến những hậu quả tiêu cực, trái lại từ ái và bi mẫn đưa đến những hậu quả tích cực hơn. Vì vậy hai thể trạng của tâm thức biểu lộ cùng những đặc tính có thể có những kết quả khác nhau.

Thèm muốn cũng giống như thế. Có cả những thèm khát tích cực và tiêu cực. Tôi nghĩ một cách tổng quát

rằng thêm muốn có những lý do thích đáng là tích cực, trái lại thêm muốn không có những lý do chính đáng là tiêu cực và có thể đưa đến rắc rối. Thêm muốn là động lực chính trong việc đạt đến hạnh phúc bây giờ và tương lai. Theo quan điểm của Đạo Phật, đạt đến Phật Quả chỉ có thể đạt được qua một loại thêm muốn nào đấy. Thí dụ, Đạo Phật Đại thừa thật sự đề cập hai loại thêm muốn hay ngưỡng vọng. Một là ngưỡng vọng để làm lợi ích cho tất cả chúng sinh và thứ kia là ngưỡng vọng đạt đến sự thể trạng Giác ngộ hoàn toàn cho mục tiêu ấy. Không có hai loại ngưỡng vọng này, việc đạt đến Giác ngộ hoàn toàn là không thể có. Nhưng cũng có hai loại tiêu cực cũng có kết quả từ thêm muốn. Đối trị đến thêm muốn tiêu cực này là sự toại nguyện. Luôn luôn có những sự cực đoan, nhưng con đường trung đạo là cung cách thích đáng. Vì vậy, nếu thêm muốn thúc đẩy chúng ta đối với cực đoan, thế thì sự thông tuệ của chúng ta có trách nhiệm kiểm soát quá trình diễn biến ấy và đem chúng ta trở lại trung tâm.

Ý nghĩa toại nguyện là nhân tố chìa khóa cho việc đạt đến hạnh phúc. Sức khỏe thân thể, sự thịnh vượng vật chất, và tình thân hữu cùng bè bạn là ba nhân tố cho hạnh phúc. Toại nguyện là chìa khóa quyết định sự biểu lộ những mối quan hệ của chúng ta với ba nhân tố trên.

Đầu tiên, với việc quan tâm đến thân thể, chúng ta có thể thấy rằng quá nhiều dính mắc đến thân thể chính mình đôi khi đưa đến rắc rối. Vì lý do ấy, Đạo Phật rèn luyện

nhìn vào thân thể từ một khía cạnh khác và cố gắng để phân tích bản chất tự nhiên của thân thể. Đối với tôi, suy nghĩ về những dòng này rất hữu ích. Tôi nghĩ về gốc rễ của thân thể tôi và chính bản chất của máu, xương, và thịt. Thân thể không phải là điều gì đấy thanh tịnh. Ngay cả động tác của sinh sản là máu tuôn. Cũng thế, bất kể thân thể xinh đẹp hay hào nhoáng hiện diện bên ngoài như thế nào đi nữa bên trong vẫn có nhiều thứ nhơ uế. Với sự bao phủ của làn da, thân thể con người đôi khi trông rất xinh đẹp. Nhưng nếu chúng ta quán sát gần gũi hơn, thế thì thân thể này thật sự hoàn toàn kinh khủng! Mặc dù chúng ta tiêu thụ thực phẩm tốt lành, với màu sắc, mùi vị dễ yêu mến, thực phẩm biến thành những thứ nhơ uế. Tuy thế, nếu chúng ta cố gắng để loại trừ những khía cạnh nhơ uế này của thân thể, chúng ta không thể sống còn. Và điều này là trường hợp không chỉ cho thân thể của người khác, mà cũng chính là thân thể của chúng ta. Một cách quan trọng nhất, do bởi thân thể chúng ta mà chúng ta bệnh hoạn, già cỗi, đau đớn và chết. Nhưng mặc dù có những khiếm khuyết này, thân thể là rất quý giá do bởi sự thông minh mà chúng ta có thể sử dụng cho nhiều công việc to lớn. Do thế, khi chúng ta thêm muốn hay dính mắc đến thân thể mình trở nên cực đoan, rất hiệu quả để quán chiếu trên những khía cạnh bất tịnh của thân thể, một cách đặc biệt để phản chiếu trên nguồn gốc của nó, cấu trúc của nó và những chức năng của nó, vì thế chúng ta sẽ có một quan điểm thực tiễn và điều hòa hơn về thân thể.

Tương tự thế, khi thái độ của chúng ta đối với những sở hữu vật chất và sự giàu sang không thích đáng, có thể đưa đến một sự dính mắc cực đoan đối với những thứ ấy như tài sản, nhà cửa, và những thứ thuộc về chúng ta. Điều này có thể đưa đến một sự bất lực về hài lòng. Nếu điều ấy xảy ra, rồi thì chúng ta sẽ bị duy trì ở trong trạng thái không thỏa mãn, luôn luôn muốn nữa. Trong một cách, người ta thật sự là nghèo, bởi vì sự khổ sở về nghèo thiếu là sự khổ sở của việc muốn điều gì đấy và cảm thấy thiếu thốn nó. Vì thế mặc dù người ta có thể có nhiều tài sản vật chất, nếu người ta nghèo khó tinh thần, rồi thì người ta sẽ luôn luôn cảm thấy thiếu thốn và luôn luôn muốn nữa.

Về mặt khác, những phương tiện vật chất là hoàn toàn cần yếu cho xã hội, bởi vì khi những cá nhân thu được những sở hữu vật chất và phát triển một cách vật chất, nó cống hiến trong một cung cách đến sự cát tường của xã hội và cộng đồng. Vì thế chúng ta cần một mức độ nào đấy về những gì chúng ta gọi là sự tranh đua lành mạnh, bởi vì không có sự tranh đua có lẽ không có tiến trình và sự phát triển vật chất. Nhưng vẫn hoàn toàn quan trọng để cảnh giác về loại tranh đua nào chúng ta cần, một loại tranh đua thân hữu sẽ không tìm cầu một loại tàn phá hay suy sụp đối thủ hay người khác, mà đúng hơn là sẽ hành động như một nhân tố thúc đẩy cho lớn mạnh và tiến bộ.

Một cách cá nhân, tôi có thể thấy một số sự tương đương giữa nhu cầu cho sự tranh đua trong sự phát triển vật chất

và sự phát triển tâm linh trong Đạo Phật. Trong Đạo Phật, nền tảng của lộ trình là tiếp nhận quy y trong Ba Ngôi Tôn Quý: Phật Bảo, Pháp Bảo và Tăng Bảo (cộng đồng tâm linh). Đức Phật hay Phật Bảo, Đấng Giác Ngộ, thì rất khó khăn để cạnh tranh với Ngài. Chúng ta có thể tìm thấy sự ngưỡng mộ từ tấm gương của Đức Phật, nhưng chúng ta không thể thật sự thi đua với Ngài, trái lại quy y với Tăng Bảo, cộng đồng tâm linh, với cộng đồng có thể có những bằng hữu, những người ở tại trình độ mới bắt đầu trên con đường giác ngộ. Khi chúng ta phản chiếu trên những phẩm chất của Tăng già, rồi thì chúng ta có thể phát sinh một ý thức phấn đấu - chúng ta cảm thấy giống như chúng ta có thể thi đua với những người khác; đây là sự thi đua lành mạnh. Điều này không thật sự là một việc tranh đua tiêu cực; đây là một sự tranh đua lành mạnh. Cũng thế, chúng ta có thể tích cực noi gương của những người đi trước chúng ta, với niềm tin chắc rằng chúng ta có thể đạt đến trình độ của họ.

Bây giờ, khi chúng ta nói về những đối tượng thụ hưởng hay thêm muốn và sự cát tường vật chất. Kinh luận Phật Giáo đề cập năm loại thêm muốn: hình sắc, âm thanh, mùi hương, vị nếm, và cảm giác xúc chạm. Cho dù những đối tượng thụ hưởng này cho phát sinh hạnh phúc, toại nguyện, và thỏa mãn hay không, hay trái lại, chúng đưa đến khổ đau và bất toại tùy thuộc rất nhiều trên việc chúng ta áp dụng năng lực thông minh.

Tương tự thế, giống như trong trường hợp của những đối tượng vật chất, người ta liên hệ với bè bạn thân hữu có những trình độ khác nhau. Trong một số trường hợp, một loại tương tác nào đấy với những bằng hữu hay bầu bạn của chúng ta có thể đưa đến thêm những khổ đau, thất vọng, và bất toại. Một loại tương tác nào đấy cũng có thể đưa đến sự toại nguyện, một cảm giác đầy đủ và hạnh phúc. Một lần nữa, quan điểm những sự tương tác của chúng ta tùy thuộc trên sự áp dụng óc thông minh của chúng ta.

Một vấn đề quan trọng khác là quan hệ tình dục. Quan hệ tình dục là một bộ phận của tự nhiên và không có chúng sẽ không còn loài người nữa - điều ấy là rõ ràng. Nhưng đi đến sự cực đoan, đi đến một tình yêu mù quáng, thường tạo nên rắc rối và khốn khó hơn. Tôi nghĩ mục tiêu chính của quan hệ tình dục là sự sinh sản, việc tạo nên những đứa bé xinh xắn. Người ta không nên chỉ có thêm khát cho khoái lạc tình dục, nhưng cũng là một cảm nhận trách nhiệm, một ý thức cống hiến. Nếu chúng ta nhìn vào những chủng loại khác, tôi nghĩ một số rất đáng khâm phục. Thí dụ, những loại chim nào đấy, chẳng hạn như thiên nga, đặt cơ sở trên những mối quan hệ của chúng chỉ đơn thuần trong cảm nhận trách nhiệm và chúng phối ngẫu với nhau cho cả đời. Điều này thật vô cùng tốt đẹp. Một số thú vật khác, như chó, không có loại trách nhiệm đó và chỉ vui thú với hành động tình dục, để lại cho bà mẹ hoàn toàn trách nhiệm. Điều này, tôi nghĩ thật là xấu xí.

Tôi nghĩ như những con người, chúng ta phải theo luật tự nhiên, nhưng những hành vi văn minh hơn cho quan hệ tình dục là không chỉ tìm cầu những sự thỏa mãn tạm thời. Nếu người ta không thấy ý thức trách nhiệm và hôn nhân, đây là một loại thiên cận. Đôi khi người ta hỏi tôi về hôn nhân. Dĩ nhiên, tôi không có kinh nghiệm về điều này, nhưng tôi hoàn toàn chắc chắn về một việc: hôn nhân quá hấp tấp là nguy hiểm. Đầu tiên người ta phải có một thời gian dài để thăm tra nhau và sau đấy, khi có sự tin cậy chân thành thì người ta mới có thể sống chung với nhau, rồi thì người ta mới nên kết hôn. Đây là cung cách thích đáng.

Dường như nhiều gia đình trong thời hiện đại này có những rắc rối. Một lý do là tự do tình dục quá cực đoan. Hơn thế nữa, một phần của văn hóa hiện đại của chúng ta là thúc đẩy tình dục và những thứ tình dục và tôi nghĩ điều này không lành mạnh cho lắm. Về mặt khác, nếu chúng ta so sánh tình dục với bạo động, thế thì tôi nghĩ tình dục là khá hơn! Nhưng thường do bởi tình dục, bạo động cũng được tạo nên. Tôi nghĩ trong thực tế chúng có liên hệ mật thiết.

Trong khi điều quan trọng nhất trong đời sống gia đình là con cái, kiểm soát sinh cũng cực kỳ quan trọng. Dĩ nhiên, theo quan điểm của Đạo Phật, mỗi đời sống cá nhân con người là rất quý giá. Từ quan điểm ấy, kiểm soát sinh sản là không tốt. Nhưng cùng lúc ấy, dân số thế

giới rõ ràng trở nên quá đông đảo. Có lẽ năm tỉ người có thể là vừa đủ nếu tất cả tài nguyên thiên nhiên được sử dụng một cách thích đáng, và theo một số nhà khoa học, hai hay ba tỉ người nữa có thể chịu đựng được. Nhưng tôi nghĩ tốt hơn nếu chúng ta có một con số ít hơn; điều này là hòa bình hơn và hữu nghị hơn. Với sự quan tâm rộng rãi hơn, rồi thì kết luận là hoàn toàn rõ ràng rằng chúng ta phải sử dụng việc kiểm soát sinh sản vì lợi ích của toàn thể nhân loại. Kiểm soát sinh sản là rất cần thiết.

Do thế, để lập lại, thái độ của chúng ta trong đời sống hằng ngày của chúng ta là nhân tố chìa khóa trong việc quyết định tất cả những phương tiện và các mối quan hệ thật sự phát sinh chân thành hay không, sự toại nguyện lâu dài hay không. Lệ thuộc rất nhiều trên thái độ của chính chúng ta. Và tác động cho nhân tố tinh thần này, động cơ là vấn đề then chốt.

Trong giáo lý nhà Phật, đời sống con người được thấy như một hình thức thuận lợi của việc sinh tồn hay tái sinh. Có nhiều nhân tố có thể bổ sung cho việc hiện hữu thuận lợi như một con người, chẳng hạn sống lâu, khỏe mạnh, sở hữu vật chất, hùng biện vì thế chúng ta có thể liên hệ với người khác trong một cung cách lợi lạc hơn. Nhưng như tôi đã chỉ ra trước đó, cho dù những điều kiện này có thể đưa đến một sự hiện hữu lợi lạc hơn hoặc đi đến một thứ tổn hại hơn hay không tùy thuộc rất nhiều

trên việc chúng ta sử dụng chúng và chúng ta có áp dụng phương tiện thông tuệ hay không.

Về điểm ấy, Đạo Phật đề cập sự thực tập Sáu Toàn Thiện (lục ba la mật<sup>1</sup>). Thí dụ, trong trường hợp đạt được việc sở hữu vật chất, theo Phật Giáo, rộng lượng (bố thí) là hành động của việc ban cho được thấy như nguyên nhân của giàu sang. Nhưng nhằm đề thực tập rộng lượng và ban cho thành công, trước hết tất cả phải có một nguyên tắc đạo đức thích đáng (trì giới). Và kỷ luật đạo đức hay những nguyên tắc ấy chỉ có thể hình thành nếu chúng ta có khả năng để chịu đựng những gian khổ hay thử thách gay go và những hoàn cảnh bất lợi khi đối diện với chúng. Cho điều ấy, chúng ta cũng cần một trình độ nào đấy của nỗ lực (tinh tấn) và kiên nhẫn (nhẫn nhục). Nhằm đề thực tập việc áp dụng nỗ lực nhẫn nhục và tinh tấn hoàn hỉ thành công chúng ta phải có khả năng tập trung (thiền định), để tập trung trên những sự kiện và hành động hay mục tiêu. Điều ấy lần lượt tùy thuộc trên vấn đề chúng ta có khả năng thực tập năng lực của phán xét (tuệ trí) hay không, để phán xét giữa những gì nên khao khát và những gì không đáng để thêm muốn, những gì tiêu cực và những gì tích cực. Thế nên, trong một cách, tất cả Sáu Toàn Thiện này liên hệ đến sự thu được của ngay cả một trong những điều kiện, được nói là sự thịnh vượng về vật chất.

---

<sup>1</sup> Lục ba la mật: bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định và tuệ trí

Làm thế nào chúng ta tiến hành việc thực hiện trong đời sống hằng ngày của chúng ta những nguyên tắc được quy định trong sự thực hành Sáu Toàn Thiện? Đạo Phật đề xuất việc sống cuộc đời của chúng ta trong nguyên tắc đạo đức của việc quán chiếu những gì được biết như Mười Giới Lành (thập thiện giới<sup>2</sup>) hay tránh mười hành vi tiêu cực. Trong Mười Hành Vi Tiêu Cực, một thứ được biết như "các quan điểm sai lạc" hay "những cái thấy hư hỏng" hay "tà kiến" (giới thứ mười: không si mê) có thể có ý nghĩa hơn trong phạm vi của một niềm tin tôn giáo [nhất là Đạo Phật]. Khác hơn điều ấy, tất cả chín Hành Vi Tiêu Cực, tôi có thể nói là những loại thông thường của tất cả những truyền thống tôn giáo. Một cách tổng quát chúng được thấy như tiêu cực hay không ai thích trong xã hội bất chấp quan điểm của tôn giáo nào.

Để kết luận, tư cách đạo đức tốt là cung cách mà trong ấy đời sống trở nên đầy đủ ý nghĩa hơn, xây dựng hơn, và

---

<sup>2</sup> Mười điều thiện bao gồm:

1. Không sát sanh
2. Không trộm cắp
3. Không tà dâm
4. Không vọng ngữ
5. Không ỷ ngữ
6. Không lường thiệt
7. Không ác khẩu
8. Không tham lam
9. Không sân giận
10. Không si mê (không tà kiến)

hòa bình hơn. Điều này tùy thuộc rất nhiều trong cung cách cư xử của chúng ta và thái độ tinh thần của chúng ta.

**Contentment, Joy, and Living Well trích từ quyển  
The Art of Living**

*Chùa Quán Âm, Kansas City, mùa Vu Lan PL 2555, ngày  
15/08/2011*

# ĐỐI DIỆN VỚI CÁI CHẾT VÀ CHẾT AN LÀNH

Tác giả: Đức Đạt Lai Lạt Ma

Anh dịch: Geshe Thupten Jinpa

Chuyển ngữ: Tuệ Uyên - 17/08/2011



Đối diện với cái chết trong một trạng thái an bình là một vấn đề khó. Theo ý nghĩa thông thường, dường như có

hai cung cách để đối phó với rắc rối và khổ đau. Thứ nhất, đơn giản là cố gắng tránh rắc rối, đặt nó ngoài tâm thức chúng ta, mặc dù thực tế vấn đề vẫn ở đây và không giảm thiểu. Một cung cách khác để đối phó với vấn đề này là nhìn một cách trực tiếp vào rắc rối và phân tích nó, làm cho nó quen thuộc với chúng ta và làm cho rõ ràng rằng nó là một phần trong đời sống của tất cả chúng ta.

Tôi đã đề cập đến chủ đề thân thể và bệnh tật. Bệnh tật xảy ra. Đây không phải là điều gì đấy ngoại lệ; đây là một phần của tự nhiên và sự thực của đời sống. Nó xảy ra vì thân thể ở đây. Dĩ nhiên chúng ta có quyền để tránh

bệnh tật và đón đau, nhưng thay cho những nỗ lực ấy, khi bệnh tật xảy ra, tốt hơn là chấp nhận nó. Trong khi chúng ta nên làm mọi nỗ lực để chữa trị một cách nhanh chóng như có thể, chúng ta không nên có thêm những sự đè nặng tinh thần. Như đại hành giả Ấn Độ, Tịch Thiên đã nói: "Nếu có một phương cách để vượt thắng khổ đau, thế thì không cần phải lo lắng; nếu không có cách nào để chiến thắng đón đau thế thì lo lắng không ích gì." Loại thái độ hợp lý ấy là lợi ích vô cùng.

Bây giờ tôi muốn nói về cái chết. Chết là một phần của đời sống chúng ta. Cho dù chúng ta thích hay không, nó bắt buộc phải xảy ra. Thay vì tránh nghĩ về điều đó, chúng ta tốt hơn thấu hiểu ý nghĩa của nó. Trên tin tức, chúng ta thường thấy những vụ ám sát và chết chóc, nhưng một số người dường như nghĩ rằng cái chết chỉ xảy ra cho những người khác, không phải cho chính họ. Loại thái độ như thế là sai lầm. Tất cả chúng ta có cùng thân thể, cùng da thịt con người, và vì thế chúng ta sẽ chết. Dĩ nhiên, có một sự khác biệt lớn giữa cái chết tự nhiên và cái chết do tai nạn, nhưng một cách căn bản cái chết sẽ đến chẳng chóng thì chầy. Nếu ngay từ đầu thái độ của chúng ta là, "Vâng, cái chết là một bộ phận của đời sống chúng ta," sau đó có thể dễ dàng hơn để đối diện. Vì thế có hai loại tiếp cận khác nhau để đối diện với một vấn đề. Một là chỉ đơn giản né tránh nó bằng việc không nghĩ về nó. Thứ khác hiệu quả hơn là đối diện một cách trực tiếp vì thế chúng ta đã ý thức về nó. Một cách tổng quát, có hai loại rắc rối hay khổ đau: với

một loại, có thể là bằng việc tiếp nhận một loại thái độ nào đấy, người ta sẽ có thể thật sự giảm thiểu sức mạnh và mức độ của khổ đau và bất khoan. Tuy nhiên, có thể có những loại rắc rối và khổ đau khác, những loại mà tiếp nhận một loại thái độ nào đấy và một cung cách suy nghĩ có thể không nhất thiết giảm thiểu mức độ của khổ đau, nhưng điều ấy vẫn chuẩn bị cho chúng ta đối diện với chúng.

Khi những điều bất hạnh xảy ra trong cuộc đời chúng ta có hai kết quả có thể. Một khả năng là tinh thần bất ổn, bất khoan, sợ hãi, nghi ngờ, chán nản, và cuối cùng suy nhược, và, trong trường hợp tệ hại nhất, ngay cả tự tử. Đó là một cách. Một khả năng khác, là do bởi kinh nghiệm thảm họa, chúng ta trở nên thực tiễn hơn, chúng ta trở nên gần với thực tế hơn. Với năng lực của khảo sát, kinh nghiệm bi thương có thể làm chúng ta mạnh mẽ hơn và gia tăng sự tự tin và tự quả quyết. Sự kiện bất hạnh có thể là nguồn gốc của sức mạnh nội tại.

Sự thành công của cuộc đời và tương lai của chúng ta, như tôi đã từng nói, tùy thuộc trên động cơ và quyết tâm hay lòng tự tin cá nhân của chúng ta. Qua những kinh nghiệm khó khăn, đời sống đôi khi trở nên đầy đủ ý nghĩa hơn. Nếu chúng ta nhìn vào những người từ lúc bắt đầu cuộc sống của họ, đã có mọi thứ, chúng ta có thể thấy rằng khi những sự việc nhỏ bé xảy ra, họ đã mau mắn đánh mất hy vọng hay tức tối. Những người khác, như thế hệ những người ở Anh Quốc, trải qua Thế Chiến

Thứ Hai, đã phát triển những thái độ tinh thần mạnh mẽ hơn như một kết quả từ những khó khăn của họ. Tôi nghĩ, người đã có nhiều những kinh nghiệm khôn khéo có thể đứng trụ vững vàng hơn trong khuôn mặt của những rắc rối hơn là những người chưa bao giờ trải nghiệm khổ đau. Từ góc cạnh này, thế thì, một khó khăn nào đấy có thể là một bài học tốt cho cuộc đời của chúng ta.

Bây giờ có phải thái độ này chỉ là một cách để lừa gạt chính mình? Một cách cá nhân, tôi đã đánh mất quê hương và tệt hại hơn nữa, trong quê hương tôi có nhiều sự tàn phá, khổ đau, và bất hạnh. Tôi đã dành không chỉ phần lớn đời sống của tôi mà cũng là phần quan trọng nhất cuộc sống của tôi bên ngoài Tây Tạng. Nếu quý vị nghĩ về điều này từ góc cạnh đó mà thôi, hiếm mà có điều gì là tích cực. Nhưng từ một khía cạnh khác, chúng ta có thể thấy rằng do bởi những bất hạnh này, tôi đã có một loại tự do khác, chẳng hạn như cơ hội để gặp gỡ những người khác nhau từ những truyền thống khác nhau, và cũng gặp gỡ những nhà khoa học từ những lĩnh vực khác nhau. Từ những kinh nghiệm đó, đời sống của tôi đã được làm phong phú thêm rất nhiều và tôi đã học nhiều thứ đáng giá khác. Do vậy những kinh nghiệm bi thương của tôi cũng có những khía cạnh giá trị.

Nhìn vào những vấn nạn từ những khía cạnh khác nhau thật sự làm nhỏ đi những gánh nặng tinh thần hay những sự thất vọng. Theo quan điểm của nhà Phật, mọi sự kiện có thể được thấy từ nhiều, rất nhiều khía cạnh khác nhau.

Rất hiếm hay không thể có một sự kiện có thể là tiêu cực từ tất cả mọi quan điểm. Do thế, thật hữu ích khi điều gì đây xảy ra để cố gắng nhìn nó từ những khía cạnh khác nhau và rồi chúng ta có thể thấy những khía cạnh tích cực hay hữu ích. Hơn thế nữa, nếu điều gì đây xảy ra, rất lợi ích để thực hiện một sự so sánh ngay lập tức với một sự kiện nào khác hay với những sự kiện của người khác hay quốc gia khác. Điều này cũng rất lợi lạc trong việc duy trì sự hòa bình trong tâm hồn của chúng ta.

Bây giờ tôi sẽ giải thích, như một thầy tu Đạo Phật, đối phó với cái chết như thế nào? Đức Phật đã dạy những nguyên tắc về Bốn Chân Lý Cao Quý, đầu tiên là Sự thật về Khổ đau. Sự thật về Khổ đau được dạy trong phạm vi của ba đặc trưng tồn tại, thứ nhất là vô thường. Khi nói về bản chất của vô thường, chúng ta phải hiểu trong tâm rằng có hai trình độ. Một là trình độ thô, khá rõ ràng và là sự chấm dứt việc tiếp tục một đời sống hay một sự kiện. Nhưng bản chất vô thường được dạy trong sự liên hệ với Bốn Chân Lý Cao Quý liên quan đến những khía cạnh vi tế hơn của vô thường, bản chất nhất thời của sự tồn tại.

Giáo huấn của Đức Phật về những khía cạnh vi tế hơn về bản chất vô thường của sự luân hồi hướng đến việc thiết lập một sự đánh giá về bản chất bất toại tự nhiên trong sự hiện hữu của chúng ta. Nếu chúng ta thông hiểu bản chất của vô thường một cách đúng đắn, chúng ta sẽ thấu hiểu là nó bộc lộ rằng bất cứ sự tồn tại nào được sản sinh một

cách ngẫu nhiên, đây là, những thứ hình thành như một kết quả của nguyên nhân và điều kiện (nhân duyên), hoàn toàn tùy thuộc trên nguyên nhân và điều kiện cho sự tồn tại của chúng.

Không chỉ thế, mà ngay chính nguyên nhân và điều kiện sản xuất ra chúng cũng mang đến sự tan rã và chấm dứt của chính những thực thể đó. Do vậy, trong những hạt giống nguyên nhân của những sự kiện là hạt giống của sự chấm dứt và tan rã của chúng. Khi điều này được liên hệ đến sự thấu hiểu về bản chất vô thường của những tập hợp uẩn, thân thể và tâm thức, thế thì ở đây, nguyên nhân liên quan đến thể trạng si mê của tâm thức, mà đây chính là gốc rễ của sự tồn tại, và điều này biểu lộ rằng chính sự tồn tại vật lý của chúng ta, sự tồn tại thân thể của chúng ta, là bị khống chế rất nhiều bởi thể trạng si mê của tâm thức.

Nhưng đây là bởi sự phản chiếu thứ nhất trên những trình độ thô thiển của vô thường mà người ta cuối cùng đưa đến một sự đánh giá về những thể trạng vi tế của vô thường. Và bằng điều này, người ta sẽ có thể đối diện và chinh phục sự chấp trước về tính thường còn hay sự hiện hữu ngoại tại của đặc tính chính mình hay tự ngã, bởi vì sự chấp trước này vào tính thường còn đã thúc đẩy chúng ta bám víu vào chính "đặc tính hiện tại" hay những vấn đề của cả cuộc đời riêng ta mà thôi. Bằng việc giải tỏa sự kìm kẹp của chấp trước dai dẳng trong chúng ta, chúng ta sẽ ở trong một vị thế tốt đẹp hơn để nhận thức

những giá trị của việc làm vì những đời sống tương lai của chúng ta.

Một trong những lý do tại sao mà tỉnh thức về cái chết và vô thường là rất thiết yếu trong sự thực hành của nhà Phật là việc quan tâm đến thể trạng tâm thức của chúng ta tại thời điểm lâm chung có một hệ quả rất lớn trong việc quyết định hình thức nào của tái sinh mà chúng ta có thể sẽ tiếp nhận. Cho dù nó là một thể trạng tích cực hay tiêu cực của tâm thức, người ta sẽ có một tác động to lớn. Do vậy, sự thực hành của Đạo Phật nhấn mạnh tầm quan trọng vô cùng của sự tỉnh giác về cái chết và vô thường.

Mặc dù mục tiêu chính của một cấp bậc tỉnh giác cao độ về vô thường để rèn luyện chính mình vì thế vào thời điểm lâm chung người ta sẽ ở trong một thể trạng tâm linh đạo đức và tích cực, và sẽ bảo đảm cho một sự tái sinh tích cực, cũng có những lợi ích khác. Một trong những tác động phụ tích cực của việc duy trì một cấp bậc tỉnh thức cao độ về cái chết là nó sẽ chuẩn bị cho chúng ta đến một mức độ tối đa như thế, khi người ta thật sự đối diện với cái chết, người ta sẽ ở trong một vị thế tốt hơn để duy trì sự hiện diện tâm thức của người ấy. Đặc biệt trong mật tông tantra, hành giả quan tâm rằng thể trạng tâm linh mà người ta trải qua tại thời điểm lâm chung là cực kỳ vi tế, do bởi trình độ vi tế của thần thức, nó cũng có một năng lực to lớn và tác động trên sự tương tục tinh thần của hành giả. Do vậy trong sự thực hành mật tông, chúng ta thấy có nhiều nhấn mạnh đặt trong những thiền

quán liên hệ cái chết và cũng như cá nhân tại thời điểm lâm chung không chỉ duy trì sự hiện diện tâm thức của người ấy, mà cũng là ở trong vị thế để sử dụng thể trạng vi tế ấy của thần thức một cách hiệu quả đối với việc nhận ra con đường [thực chứng con đường tu tập].

Đây là bởi điều này, chúng ta thấy nhiều thiền quán mật tông, một cách kỹ thuật được biết như "thiền quán bốn tôn du già<sup>3</sup>" bởi vì chúng là những thiền quán về những

---

<sup>3</sup> [Guru yoga](#) (bốn tôn du già)

Guru yoga là một thực hành chính yếu trong mọi trường phái Phật giáo Tây Tạng và đạo Bošn. Điều này chứng tỏ trong kinh tantra, và Đại Toàn Thiện. Nó phát triển sự nối kết trong lòng với vị thầy. Bằng cách liên tục làm mạnh lòng sùng mộ, chúng ta đến chỗ sùng mộ thuần túy, không lay chuyển, căn cứ thần lực của sự thực hành. Tinh túy của guru yoga là hòa lẫn tâm của hành giả với tâm của đạo sư.

Đạo sư chân thật là gì ? Đó là bản tánh nền tảng, vô tướng của tâm, tánh giác bốn nguyên nền tảng của mọi sự, nhưng vì chúng ta sống trong nhị nguyên, sẽ ích lợi cho chúng ta quán tưởng cái ấy trong một hình tướng. Làm như vậy là sử dụng một cách thiện xảo những nhị nguyên của tâm thức ý niệm để làm mạnh thêm lòng sùng mộ và giúp chúng ta nhắm đến thực hành và sự phát sanh những phẩm tính tích cực.

Trong truyền thống Bošn, chúng tôi thường dùng hoặc Tapihritsa như là đạo sư, hoặc Phật Shenla Odker\*, ngài đại diện sự hợp nhất của tất cả chư đạo sư. Nếu bạn đã là một hành giả, bạn có thể có một bốn tôn khác để quán tưởng, như Guru Rinpoche hay một yidam hay dakini. Trong khi điều quan trọng là làm việc với một dòng phái mà bạn có một mối liên kết, bạn cần hiểu rằng đạo sư bạn đang quán tưởng là hiện thân của tất cả các đạo sư bạn đã liên kết, tất cả các vị thầy đã theo học, tất cả các bốn

bổn tôn, liên hệ đến tiến trình hòa tan, phản chiếu trên sự hòa tan của những yếu tố mà hành giả trải nghiệm vào thời điểm lâm chung. Trong thực tế, theo quan điểm mật tông, toàn bộ tiến trình của tồn tại [luân hồi] được giải thích trong dạng thức của ba giai tầng được biết như "chết", "trung âm thân", và "tái sinh". Tất cả ba giai tầng

---

tôn bạn đã có những cam kết. Đạo sư trong guru yoga không chỉ là một cá nhân, mà là tinh túy của giác ngộ, tánh giác bốn nguyên nó là bản tánh chân thật của bạn.

Đạo sư cũng là vị thầy mà bạn nhận những giáo lý từ ngài. Trong truyền thống Tây Tạng, chúng ta nói rằng đạo sư còn quan trọng hơn đức Phật. Vì sao ? Bởi vì đạo sư là sứ giả trực tiếp của những giáo lý, người đem trí huệ của Phật đến cho đệ tử. Không có đạo sư chúng ta không tìm ra con đường của chúng ta đến với Phật. Thế nên chúng ta cần cảm thấy sùng mộ với đạo sư như đối với Phật nếu thành linh Phật xuất hiện trước mặt chúng ta.

Guru yoga không chỉ là phát sinh một cảm giác nào đó đối với một hình ảnh được quán tưởng. Nó được làm để tìm thấy tâm nền tảng trong chính bạn, tâm đó là nhất như với tâm nền tảng của tất cả các vị thầy của bạn, và của tất cả chư Phật và những bậc chứng ngộ đã từng sống ở đời. Khi bạn hòa nhập với vị guru, bạn hòa nhập với thật tánh nguyên sơ của bạn, nó là người hướng dẫn và đạo sư đích thực. Nhưng điều này không nên là một thực hành trừu tượng. Khi bạn làm guru yoga, hãy cố gắng cảm thấy lòng sùng mộ mãnh liệt đến độ tóc gáy dựng đứng, nước mắt bắt đầu rơi trên mặt bạn, và lòng bạn mở ra và tràn đầy tình thương mền lớn lao. Hãy để bạn hòa lẫn hợp nhất với tâm của guru, chính là Phật tánh giác ngộ của bạn. Đây là cách thực hành guru yoga.

<http://old.thuvienhoasen.org/nhungyogataytang-03.htm#04>

tồn tại này được thấy như những thể trạng hay biểu hiện của thần thức và những năng lượng phối hợp hay đẩy thần thức tới, vì thế thể trạng trung âm và tái sinh không gì khác hơn là những cấp độ đa dạng của thần thức và năng lượng vi tế. Một thí dụ của những thể trạng dao động có thể được thấy trong sự hiện hữu hằng ngày của chúng ta, khi mà suốt hai mươi bốn giờ một ngày chúng ta đi qua một chu kỳ của ngủ sâu, thời gian thức giấc và tình trạng mơ ngủ. Sự tồn tại hằng ngày của chúng ta trong thực tế được đặc trưng bởi ba giai tầng này.

Khi nói về những sự phân biệt được thực hiện trong mật điển Tantra giữa những trình độ vi tế và thô thiển của thức và tâm, tôi nghĩ điều quan trọng để giữ trong tâm những gì chúng tôi muốn nói qua "thức tinh thần" một cách chính xác. Thông thường người ta có ấn tượng rằng khi chúng ta nói về 'thức tinh thần thứ sáu'<sup>4</sup> có một loại nào đó của loại thức tự trị mà nó hoàn toàn độc lập với thể trạng của thân thể và trong một cách nó là thứ tương đương với linh hồn. Nhưng đây là một sự thấu hiểu sai lầm. Cá nhân tôi nghĩ rằng nếu thẩm tra thế giới tinh thần của chúng ta, chúng ta sẽ thấy rằng hầu hết các thể trạng tinh thần và chức năng tinh thần của chúng ta có những yếu tố vật lý tương liên trực tiếp. Không chỉ những 'thức cảm giác'<sup>5</sup>, mà cũng nhiều những gì chúng ta gọi là thức tinh thần có những căn bản sinh học và là liên

---

<sup>4</sup> Ý thức

<sup>5</sup> Nhãn, nhĩ, tỉ, thiệt, thân thức

kết một cách mật thiết với những tình trạng của thân thể, giống như những nhà khoa học nói rằng não bộ và hệ thống thần kinh là những căn bản sinh học chính yếu của nhiều kinh nghiệm ý thức của chúng ta. Do thế, khi những tình trạng thân thể ngừng lại, những chức năng tinh thần này cũng chấm dứt.

Nhưng câu hỏi thật sự là: điều gì làm cho nó có thể cho những căn bản vật lý hay những tình trạng sinh học cho phát sinh một sự kiện tinh thần của tỉnh thức? Phật Giáo đặc biệt là mật tông tantric, sự giảng giải hướng tới những gì được biết như là thể trạng Linh Quang<sup>6</sup> vi tế, là điều có thể được xem như độc lập với căn bản sinh học. Và chính thể trạng Linh Quang này của tâm là trình độ vi tế nhất của thức là điều khi nó tương tác với căn bản sinh học sẽ cho phát sinh tất cả ý thức và những sự kiện nhận thức của chúng ta.

Có những biểu hiện nào đây của sự tồn tại về những gì được gọi là thể trạng Linh Quang của tâm. Có những dấu hiệu mà thông thường có khuynh hướng có khả năng hơn cho những hành giả tôn giáo. Thí dụ, trong cộng đồng Tây Tạng lưu vong, có những trường hợp khi người ta được tuyên bố là chết lâm sàng, đó là, chức năng của não bộ đã ngừng và não bộ đã chết nhưng sự phân hủy chưa bắt đầu, và họ duy trì trong tình trạng ấy nhiều ngày cho đến khi kết thúc. Thí dụ, ngài giáo thọ quá cố của

---

<sup>6</sup> Clear light: Tịnh quang hay ánh sáng trong suốt.

chính tôi, Kyabje Ling Rinpoche, đã duy trì trong tình trạng đó đến 13 ngày. Ngài được tuyên bố là chết lâm sàng và đã trải qua sự chết của não bộ, nhưng thân thể của ngài tiếp tục duy trì tươi nhuận và không phân hủy trong 13 ngày.

Bây giờ phải có một sự giải thích nào đấy cho điều này. Sự giải thích của Đạo Phật là trong tình trạng ấy, cá nhân chưa thật sự chết mà đúng hơn là trong tiến trình của cái chết. Phật Giáo sẽ giải thích rằng mặc dù mối quan hệ thân-tâm có thể đã ngừng dứt hiển nhiên, ở trình độ thô, nhưng nó chưa chấm dứt ở cấp độ vi tế. Theo mật điển đặc biệt được biết như Bí Mật Tập Hội (Guhyasamaja Tantra), khi một con người đi qua tiến trình của cái chết, có một giai đoạn nào đó của hòa tan. Từ sự tan biến đó vào trong thể trạng Linh Quang có một chu trình đảo ngược và khi chu trình đó đạt đến một giai tầng nào đấy, một đời sống mới bắt đầu được gọi là tái sinh. Sau đó sự tái sinh duy trì và con người một lần nữa đi qua một tiến trình của hòa tan. Có thể nói rằng, chết ở giai tầng trung gian khi những yếu tố tan biến vào trong Linh Quang và từ đấy tái sinh khởi vào trong một hình sắc mới. Vì vậy, chết không gì khác hơn những điểm trung gian này khi những yếu tố sinh học đa dạng của con người hòa tan vào trong điểm Linh Quang.

Khi quan tâm đến tiến trình tan biến thật sự của những yếu tố đa dạng, mật điển đề cập những giai tầng khác nhau của hòa tan và những dấu hiệu phối hợp với chúng.

Thí dụ, trong trường hợp hòa tan của những cấp độ thô hơn của những yếu tố, có cả hai dấu hiệu nội tại và ngoại tại và những biểu hiện đánh dấu sự hòa tan. Khi đi đến những yếu tố vi tế, chỉ có những dấu hiệu nội tại chẳng hạn như ảo ảnh,v.v...

Đã có một sự quan tâm lớn mạnh trong những nhà khoa học, những người đang thực hiện những nghiên cứu về cái chết, đặc biệt những dấu hiệu nội tại và ngoại tại. Như một Phật tử, tôi nghĩ thật rất quan trọng cho chúng ta đề cảnh giác về những khảo sát của những nhà khoa học đang làm. Tuy nhiên, chúng ta phải có thể phân biệt giữa những hiện tượng vẫn tiếp tục vượt khỏi những phương pháp phân tích khoa học hiện hữu và những hiện tượng có thể thấy như bị bác bỏ bởi những phương pháp và sự khảo sát của khoa học hiện hữu. Tôi nói rằng nếu những hiện tượng nào đấy có thể thấy như bị chứng tỏ là sai bởi khoa học qua sự khảo sát khoa học và phương pháp khoa học, tôi nghĩ như những Phật tử chúng tôi phải quan tâm tôn trọng những kết luận này.

Như cái chết trở nên điều gì đấy quen thuộc với chúng ta, khi chúng ta có một tri thức nào đấy trong tiến trình của nó và có thể nhận ra những biểu hiện nội tại và ngoại tại, chúng ta phải chuẩn bị cho nó. Theo kinh nghiệm của riêng tôi, tôi vẫn không tin tưởng rằng tại thời điểm của cái chết tôi sẽ thật sự áp dụng tất cả những sự thực tập này đối với những gì tôi đã chuẩn bị. Tôi không bảo đảm! Tuy nhiên, thỉnh thoảng khi tôi nghĩ về cái chết, tôi

có một sự sôi nổi nào đấy. Thay vì sợ hãi, tôi có một cảm nhận về sự tò mò và điều này làm nó dễ dàng hơn cho tôi chấp nhận cái chết. Tôi tự hỏi tôi có thể áp dụng những sự thực tập này đến mức độ này. Dĩ nhiên, sự băn khoăn duy nhất của tôi nếu tôi chết ngày hôm nay là, "Ô, những gì sẽ xảy ra ở Tây Tạng? Nền văn hóa Tây Tạng sẽ ra sao? Thực trạng của sáu triệu người Tây Tạng sẽ ra sao? Đây là sự quan tâm chính của tôi. Về mặt khác, tôi không cảm thấy sợ hãi cái chết. Có lẽ, tôi có một loại tin tưởng mù quáng nào đấy! Vì thế, thật là tốt lành để giảm thiểu sự sợ hãi cái chết. Trong sự thực tập cầu nguyện hằng ngày, tôi quán tưởng mười tám bốn tôn du già khác nhau và mười tám cái chết khác nhau. Có lẽ khi cái chết đến tất cả những sự chuẩn bị của tôi có thể thất bại. Tôi hy vọng là không!

Thế nào đi nữa, tôi nghĩ rằng phương pháp đó rất hữu ích tinh thần trong việc đối phó với cái chết. Ngay cả nếu không có đời sống tương lai, cũng có một số lợi ích nào đấy nếu nó làm nhẹ bớt sự sợ hãi. Và bởi vì ít sợ hãi hơn, người ta có thể chuẩn bị một cách đầy đủ. Giống như cho chiến trận, không có chuẩn bị sẽ tạo cơ hội tốt cho thất bại, nhưng nếu chúng ta chuẩn bị đầy đủ, thì sẽ có cơ hội phòng thủ. Nếu chúng ta chuẩn bị một cách trọn vẹn, rồi thì tại giờ phút lâm chung, chúng ta vẫn có thể duy trì sự hòa bình của tâm thức. Chính sự hòa bình của tâm vào thời điểm lâm chung là nền tảng cho việc trau dồi một động cơ thích đáng và đấy là một sự bảo đảm tức thời cho một sự tái sinh thánh thiện, của một đời

sống tốt đẹp hơn sắp tới. Đặc biệt đối với những hành giả của Đại tối thượng Mật thừa, chết là một trong những cơ hội hiếm hoi để chuyển hóa tâm vi tế thành tuệ trí.

Như đến những gì trong kho tàng cho chúng ta sau khi chết, Phật Giáo nói về ba cõi luân hồi, một cách kỹ thuật được biết như "vô sắc giới", "sắc giới", và "dục giới". Cả sắc giới và dục giới có một tầng trung gian trước khi người ta có sự tái sinh, được biết như "trung âm thân". Tất cả những gì của điều này hướng tới là mặc dù sự kiện 'chết' cung cấp cho chúng ta cơ hội tốt nhất để sử dụng cấp độ vi tế nhất của ý thức, chuyển hóa nó thành một con đường của tuệ trí, ngay cả nếu chúng ta không thể tận dụng cơ hội ấy một cách có hiệu quả, thì có một tầng trung âm mà nó mặc dù thô thiển hơn thời điểm lâm chung, cũng vi tế hơn nhiều thần thức lúc tái sinh. Do vậy, có một cơ hội khác. Và ngay cả nếu chúng ta có thể nắm lấy cơ hội này, thì có một sự tái sinh và một vòng luân hồi tiếp tục.

Vì thế nhằm để nắm lấy cơ hội kỳ diệu phù hợp tại thời điểm lâm chung, sau đó, trong tầng trung âm thân, chúng ta trước nhất cần tự rèn luyện mình để có thể sử dụng những thời điểm ấy. Cho điều ấy, Đạo Phật đã dạy những kỹ năng đa dạng để có thể cho phép chúng ta áp dụng những kỹ năng thiền quán nào đây trong mỗi giấc ngủ, giấc ngủ sâu, và những tình trạng tỉnh thức.

Kết luận, tôi nghĩ rằng tại thời điểm lâm chung, một tâm hòa bình tĩnh lặng là thiết yếu bất kể chúng ta tin tưởng trong điều gì, cho dù là Đạo Phật hay tôn giáo nào đấy. Tại thời điểm lâm chung, con người không nên tìm kiếm sự giận dữ, thù hận, v.v... Điều này là rất quan trọng ở trình độ thể đế của tập quán trần gian. Tôi nghĩ ngay cả người vô tín ngưỡng cũng thấy rằng tốt hơn là qua đời trong một tình trạng hòa bình tĩnh lặng. Như vậy thật là hạnh phúc hơn. Cũng thế, đối với những ai tin tưởng thiên đàng hay những khái niệm khác, tốt nhất cũng là giả biệt thế gian một cách yên bình với tư tưởng thượng đế của họ hay tin tưởng trong những năng lực cao thượng. Đối với người Phật tử cũng như những truyền thống cổ xưa của Ấn Độ thừa nhận sự tái sinh hay thuyết nhân duyên nghiệp quả, tự nhiên trong thời điểm lâm chung, một thể trạng đạo đức của tâm thức là lợi lạc vô cùng.

### **Facing Death and Dying Well trích trong the Art of Living**

Ấn Tâm Lộ ngày 23/08/2011

## ĐỐI PHÓ VỚI SÂN HẬN VÀ CẢM XÚC

Tác giả: Đức Đạt Lai Lạt Ma

Anh dịch: Geshe Thupten Jinpa

Chuyển ngữ: Tuệ Uyển - 24/08/2011



Sân hận và thù oán là hai trong số những người bạn gần gũi nhất của chúng ta. Khi còn trẻ, tôi đã có một

mối quan hệ rất gần gũi với giận dữ. Cuối cùng tôi thấy nhiều sự bất hòa (!) với giận dữ. Bằng việc sử dụng ý thức thông thường, với sự hỗ trợ của từ bi và tuệ trí, bây giờ tôi có một biện luận đầy năng lực để đánh bại sân hận.

Theo kinh nghiệm của riêng tôi, rõ ràng rằng nếu mỗi cá nhân thực hiện nỗ lực ,sau đó người ấy có thể thay đổi. Dĩ nhiên, thay đổi không phải ngay lập tức mà nó cần nhiều thời gian. Nhằm để thay đổi và đối phó với những cảm xúc, phân tích tư tưởng là lợi lạc, xây dựng và hữu ích cho chúng ta một cách thiết yếu. Tôi muốn nói một cách chủ yếu đối với những tư tưởng làm cho chúng ta

tĩnh lặng hơn, thư thái hơn, và những điều ban hòa bình cho tâm tư chúng ta, chống lại những tư tưởng tạo nên bất an, sợ hãi và thất vọng. Sự phân tích này tương tự với điều mà chúng ta có thể sử dụng cho những thứ ngoại tại, như thực vật. Một số cây cỏ, bông hoa, và trái cây là tốt lành cho chúng ta, vì thế chúng ta sử dụng và trồng trọt chúng. Những thứ cây cỏ nào độc hại hay tổn thương chúng ta, chúng ta nghiên cứu, nghe biết để nhận ra và đôi khi tiêu trừ chúng.

Có một sự tương tự với thế giới nội tại. Thật đơn giản để nói về "thân thể" và "tâm thức". Trong thân thể có hàng tỉ hạt [vi tế]. Tương tự thế, có nhiều tư tưởng khác nhau và một sự đa dạng thể trạng của tâm thức. Thật là thông tuệ để có một cái nhìn vào trong thế giới tâm thức của chúng ta và làm một sự phân biệt giữa những thể trạng lợi ích và tổn hại của tâm thức. Một khi chúng ta có thể nhận ra giá trị của những thể trạng tốt lành của tâm thức, chúng ta có thể củng cố hay nuôi dưỡng chúng.

Đức Phật đã dạy về những nguyên tắc của Bốn Chân Lý Cao Quý<sup>7</sup> và những điều này hình thành nền tảng của Phật Pháp. Chân Lý Thứ Ba là sự chấm dứt (diệt đế). Theo Long Thọ, trong phạm vi chấm dứt này có nghĩa là thể trạng của tâm thức hay phẩm chất tinh thần qua sự thực tập và nỗ lực, chấm dứt tất cả mọi cảm xúc tiêu cực. Long Thọ xác định sự chấm dứt chân thật như một tình

---

<sup>7</sup> [BỐN CHÂN LÝ CAO QUÝ](#) His Holiness the Dalai Lama - Tuệ Uyển chuyển ngữ

trạng mà trong ấy cá nhân đã đạt đến một thể trạng toàn hảo của tâm thức tự do khỏi những tác động của các phiền não đa dạng của những cảm xúc và tư tưởng tiêu cực. Một thể trạng chấm dứt thật sự như vậy, theo Đạo Phật, là Giáo Pháp chân thật và vì thế là nơi nương tựa mà tất cả những sự thực hành Phật Pháp tìm cầu. Đức Phật trở thành một đối tượng nương tựa, đáng tôn kính, bởi vì Đức Phật thực chứng thể trạng ấy. Do thế, sự tôn kính của một người đối với Đức Phật, và lý do mà người ta tìm cầu sự quy y với Đức Phật, không phải bởi vì Đức Phật là một người đặc biệt từ lúc đầu, nhưng bởi vì Đức Phật thân chứng thể trạng chấm dứt chân thật (diệt đế). Tương tự thế, cộng đồng tâm linh, hay Tăng Già, được xem như một đối tượng để nương tựa bởi vì những thành viên của cộng đồng tâm linh là những cá nhân hoặc là đã hay đang dần thân trong con đường đưa đến thể trạng diệt đế ấy.

Chúng ta thấy rằng thể trạng chân thật ấy có thể được hiểu chỉ trong những dạng thức của một thể trạng tự tại khỏi những cảm xúc tiêu cực hay là điều đã được tịnh hóa những tư tưởng bất thiện qua việc áp dụng những sự đối trị và năng lực đối kháng. Sự chấm dứt chân thật là một thể trạng của tư tưởng và những nhân tố đưa đến điều này cũng là những chức năng của tâm thức. Cũng thế, căn bản mà trên ấy sự tịnh hóa có thể diễn ra là sự tương tục của tinh thần. Do vậy, một sự thấu hiểu về bản chất tự nhiên của tâm thức là thiết yếu cho sự thực hành Phật Pháp. Bằng việc nêu lên điều này, tôi không muốn

nói rằng mọi thứ hiện hữu đơn giản là sự phóng chiếu hay phản chiếu của tâm thức và rằng tách rời khỏi tâm thức thì không có gì tồn tại. Nhưng do bởi tầm quan trọng của sự thấu hiểu về bản chất tự nhiên của tâm trong sự thực hành Phật Pháp, nên người ta thường diễn tả Đạo Phật như một "khoa học của tâm thức".

Nói một cách tổng quát, trong kinh luận Đạo Phật, một cảm xúc hay tư tưởng tiêu cực được định nghĩa như "một tình trạng tạo ra quấy nhiễu trong tâm thức con người." Những cảm xúc và tư tưởng phiền não này là những nhân tố tạo nên khổ sở và rối loạn trong chúng ta. Cảm xúc trong tổng quát không nhất thiết là điều gì xấu tiêu cực. Tại một hội nghị khoa học mà tôi tham dự cùng với nhiều nhà tâm lý học và thần kinh học, đã kết luận rằng ngay cả những vị Phật cũng có cảm xúc, theo sự định nghĩa cảm xúc thấy trong những nguyên tắc khoa học đa dạng. Vì thế bi mẫn (karuna - lòng ân cần tử tế vô hạn) có thể được diễn tả như một loại cảm xúc.

Một cách tự nhiên, cảm xúc có thể tích cực và tiêu cực. Tuy nhiên, khi nói về sân hận hay giận dữ, v.v..., chúng ta đang đối phó với những cảm xúc tiêu cực. Cảm xúc tiêu cực là những thứ tạo ra một loại khổ sở hay không thoải mái ngay lập tức, và là những thứ về lâu dài, tạo nên những loại hành động nào đấy. Những hành động này căn bản đưa đến tổn hại người khác, và điều này mang đau đớn hay khổ sở đến chính người ấy. Đây là những gì chúng tôi muốn nói qua cảm xúc tiêu cực.

Một cảm xúc tiêu cực là sân hận. Có lẽ có hai loại sân hận. Một loại sân hận có thể chuyển hóa thành cảm xúc tích cực. Thí dụ, nếu một người có một động cơ từ bi chân thật và quan tâm đến người nào đấy, và người ấy không lưu ý đến cảnh báo của mình về hành vi của người ấy, rồi thì không có lựa chọn nào ngoại trừ việc sử dụng một loại sức mạnh nào đấy để chấm dứt hành vi sai lầm của người ấy. Trong sự thực hành Mật tông tantra, có những loại kỹ năng thiền quán cho phép chuyển hóa năng lượng của sân hận. Đây là lý do ẩn tàng phía sau những bồn tôn phẫn nộ. Trong căn bản của động cơ từ bi, sân hận có thể hữu ích trong một vài trường hợp bởi vì nó cho chúng ta năng lượng bổ sung đặc biệt và có thể cho phép chúng ta hành động một cách nhanh chóng.

Tuy nhiên, sân hận thường đưa đến thù oán và thù hận luôn luôn là tiêu cực. Thù hận nuôi dưỡng ý chí bệnh hoạn. Tôi thường phân tích sân hận trong hai cấp độ: trên cấp độ căn bản của loài người và trên cấp độ của Đạo Phật. Từ cấp độ của con người, không có bất cứ sự liên hệ nào với một truyền thống hay lý tưởng tôn giáo, chúng ta có thể nhìn vào căn nguyên sự hạnh phúc của chúng ta: thân thể mạnh khỏe, phương tiện vật chất thuận lợi, và những người đồng hành hữu hảo. Bây giờ từ vị thế của sức khỏe, những cảm xúc tiêu cực như thù hận là rất tệ hại. Vì con người thông thường cố gắng chăm sóc sức khỏe của họ, một kỹ năng người ta có thể dùng là thái độ tinh thần của họ. Tình trạng tinh thần của chúng

ta phải luôn luôn trầm tĩnh. Ngay cả nếu một sự bất  
khoản nào xảy ra, như nó luôn luôn ràng buộc với đời  
sống chúng ta phải luôn luôn tĩnh lặng. Giống như sóng  
sinh khởi từ nước, và hòa tan trở lại trong nước, những  
sự quấy nhiễu này rất ngắn, vì thế chúng không ảnh  
hưởng thái độ tinh thần căn bản của chúng ta. Mặc dù  
chúng ta không thể loại trừ tất cả những cảm xúc tiêu  
cực, nếu thái độ tinh thần căn bản của chúng ta là lành  
mạnh và trầm tĩnh, nó sẽ không bị ảnh hưởng nhiều. Nếu  
chúng ta duy trì tĩnh lặng, áp suất của máu, v.v... sẽ duy  
trì ở mức độ bình thường và như một kết quả sức khỏe  
của chúng ta sẽ cải thiện. Trong khi tôi không thể nói  
một cách khoa học tại sao điều này là như vậy, thì tôi tin  
tưởng rằng điều kiện thân thể của chính tôi đang cải thiện  
khi tôi già hơn. Tôi đã và đang dùng cùng một loại  
thuốc, cùng một bác sĩ, cùng một thứ thức ăn, vì thế điều  
này phải là xuyên qua tình trạng tinh thần của tôi. Một  
số người nói với tôi, "Ngài phải có một loại thuốc men  
đặc biệt của Tây Tạng." Nhưng tôi không có!

Như tôi đã đề cập phía trước, khi tôi còn trẻ, tôi khá dễ  
nổi nóng. Đôi khi tôi xin lỗi điều này bằng việc nói rằng  
tại vì cha tôi hay nổi giận, giống như nó là một loại di  
truyền. Nhưng thời gian trôi qua, tôi nghĩ rằng bây giờ  
tôi hầu như không có thù hận đối với bất cứ người nào,  
kể cả những người Trung Cộng đang tạo nên khốn khó và  
khổ đau cho đồng bào Tây Tạng của tôi. Thậm chí đối  
với họ, tôi thật sự không cảm thấy bất cứ loại thù oán  
nào.

Một số người bạn thân của tôi bị áp huyết cao, tuy thể sức khỏe của họ chưa bao giờ đi đến tình trạng nghiêm trọng và họ chưa bao giờ cảm thấy mệt mỏi. Trải qua nhiều năm, tôi đã gặp một số hành giả rất tinh chuyên. Trong lúc ấy, có một số người bạn khác có tiện nghi vật chất rất tốt, nhưng khi chúng tôi bắt đầu nói, sau một vài lời lịch sự khởi đầu, họ bắt đầu phiền hà và đau buồn. Mặc cho sự giàu có vật chất của họ, những người này không có sự tĩnh lặng hay bình an của tâm hồn. Như một kết quả, họ luôn luôn lo lắng về sự tiêu hóa, giấc ngủ của họ, mọi thứ! Do thế, rõ ràng rằng sự tĩnh lặng của tâm tư là một nhân tố rất quan trọng cho sức khỏe tốt lành. Nếu quý vị muốn sức khỏe tốt, đừng hỏi bác sĩ, mà hãy nhìn vào chính quý vị. Hãy cố gắng sử dụng khả năng nào đây của quý vị. Điều này thậm chí không tốn tiền gì cả!

Nguồn gốc thứ hai của hạnh phúc là những phương tiện vật chất. Tỉnh thoảng khi tôi thức giấc vào buổi sáng sớm, nếu tâm trạng của tôi không quá tốt đẹp, sau đó khi nhìn đồng hồ, tôi không cảm thấy thoải mái, do bởi tâm trạng của tôi. Rồi thì trong những ngày khác, có lẽ qua kinh nghiệm của ngày trước, khi thức dậy, tâm trạng của tôi dễ chịu và an bình. Vào lúc ấy, khi tôi nhìn đồng hồ đeo tay của tôi, và tôi thấy nó như cực kỳ đẹp đẽ. Nhưng đây cũng là một đồng hồ thôi, có phải không? Sự khác biệt đến từ thái độ tinh thần của tôi. Việc sử dụng các phương tiện vật chất cung cấp sự hài lòng chân thật hay không tùy thuộc vào thái độ tinh thần của chúng ta.

Phương tiện vật chất của chúng ta sẽ là tệ hại nếu tâm tư chúng ta bị khống chế bởi sân hận. Để nói một lần nữa về kinh nghiệm của chính tôi, khi tôi còn trẻ, đôi khi tôi sửa chữa những đồng hồ đeo tay. Tôi cố gắng và thất bại nhiều lần. Đôi khi tôi đánh mất sự kiên nhẫn của mình và đập chiếc đồng hồ! Trong những thời khắc ấy, sự giận dữ làm thay đổi thái độ của tôi hoàn toàn và sau đó tôi lấy làm tiếc vì những hành động của tôi. Nếu mục tiêu của tôi là sửa chữa đồng hồ, thế thì tại sao tôi đập nó trên bàn? Một lần nữa, quý vị có thể thấy thái độ tinh thần của một người là thiết yếu nhằm để sử dụng những phương tiện vật chất cho sự toại nguyện hay lợi ích chân thật của chúng ta.

Nguồn gốc thứ ba của hạnh phúc là những người đồng hành của chúng ta. Rõ ràng rằng khi chúng ta tĩnh lặng tinh thần, chúng ta lịch sự và cởi mở tâm tư. Tôi sẽ cho một thí dụ. Có lẽ 14 hay 15 năm về trước, có một người Anh Quốc tên là Phillips, người có một mối liên hệ với chính quyền Trung Cộng, kể cả Chu Ân Lai và những lãnh tụ khác. Ông ấy biết họ trong nhiều năm và ông là bạn thân của những người Hoa. Một lần nọ vào năm 1977 hay 1978, Phillips đã đến Dharamsala để gặp tôi. Ông mang đến một số phim và nói với tôi về những khía cạnh tốt đẹp của Trung Hoa. Vào lúc mở đầu cuộc gặp gỡ, có một sự khác biệt lớn lao giữa chúng tôi, vì chúng tôi đã có những ý tưởng khác biệt nhau. Trong quan điểm của ông, sự hiện diện của Trung Cộng ở Tây Tạng

là điều gì đấy tốt đẹp. Trong ý kiến của tôi, và theo một số báo cáo, tình trạng là không tốt. Như thông thường, tôi không có cảm giác tiêu cực đặc thù gì với ông ta. Tôi chỉ cảm thấy là ông ta giữ những quan điểm này qua sự thiếu hiểu biết. Với sự cởi mở, tôi đã tiếp tục cuộc đối thoại của chúng tôi. Tôi tranh cãi rằng những người Tây Tạng đã tham gia Đảng Cộng Sản Trung Quốc vào đầu năm 1930 và những người đã tham dự trong cuộc chiến tranh Hoa - Nhật và đã chào mừng sự xâm lược của Trung Cộng và nhiệt tình hợp tác với những người Trung Cộng đã làm như thế vì họ tin rằng đây là một cơ hội bằng vàng để phát triển Tây Tạng, từ quan điểm của tư tưởng Marxist. Những người này đã hợp tác với người Hoa vì hy vọng chân thành. Sau đó, khoảng những năm 1956 hay 1957, hầu hết những người ấy đã bị gạt bỏ khỏi đủ loại cơ quan của Trung Cộng, một số bị cầm tù, và những người khác bị mất tích. Do thế, tôi đã giải thích rằng chúng tôi không chống người Hoa hay chống Cộng. Trong thực tế, đôi khi tôi nghĩ chính mình như một người phân nửa Marxist và phân nửa Phật tử. Tôi đã giải thích tất cả những thứ khác nhau đến ông ta với một động cơ chân thành và cởi mở và sau một thời gian thái độ ông ta hoàn toàn thay đổi. Thí dụ này cho tôi một sự niềm tin nào đấy rằng nếu có một sự khác biệt ý kiến lớn lao, chúng ta vẫn có thể đối thoại trên trình độ con người. Chúng ta có thể đặt qua một bên những ý tưởng khác nhau và đối thoại như những con người. Tôi nghĩ rằng đây là một cách để tạo nên những cảm giác tích cực trong tâm tư những người khác.

Cũng thế, tôi hoàn toàn chắc chắn rằng nếu vị Đạt Lai Lạt Ma thứ mười bốn này cười ít hơn, có lẽ tôi sẽ có ít bạn bè hơn ở những nơi khác nhau. Thái độ của tôi đối với người khác là luôn luôn nhìn vào họ từ trình độ loài người. Trên trình độ ấy, cho dù tổng thống, nữ hoàng hay hành khất, không có gì khác biệt, những con người biểu lộ rằng có cảm giác con người chân thành với một nụ cười con người chân thành tác động.

Tôi nghĩ rằng trong cảm giác con người chân thành có giá trị hơn là trong thân phận<sup>8</sup>, v.v... Tôi chỉ là một con người giản dị. Qua kinh nghiệm và nguyên tắc đạo đức tinh thần, một thái độ quan điểm mới nào đây đã phát triển. Điều này không có gì đặc biệt. Quý vị, những người tôi nghĩ đã có một nền học vấn tốt hơn và kinh nghiệm hơn chính tôi, có khả năng hơn để thay đổi chính quý vị. Tôi đến từ một làng quê nhỏ bé không có sự giáo dục hiện đại và không có sự tỉnh thức sâu xa về thế giới. Cũng thế, từ lúc mười lăm hay mười sáu tuổi tôi đã mang lấy một gánh nặng không thể tưởng được. Do vậy, mỗi người quý vị phải cảm thấy rằng quý vị có một khả năng lớn và đây, với sự tự tin và một ít nỗ lực hơn, có thể

---

<sup>8</sup> Chúng tôi là những con người với những cảm giác chân thành của con người trọn vẹn chứ không chỉ là thân phận những con người mà không có cảm nhận con người. "Ngay trong văn hóa quần chúng điều này được diễn tả trong nhận xét rằng cho đến bao giờ tình thương và sự quan tâm cho những người khác trưởng thành mà một người mới được xem là "tinh người trọn vẹn."

<http://old.thuvienhoasen.org/nhungyogataytang-01.htm#02>

thật sự thay đổi nếu quý vị muốn. Nếu quý vị cảm thấy rằng lối sống hiện tại của quý vị là không vui hay có những khó khăn nào đấy, thế thì đừng nhìn vào những thứ tiêu cực này. Hãy thấy phía tích cực, năng lực, và thực hiện một nỗ lực. Tôi nghĩ rằng ở điểm này đã có một loại nào đấy bảo đảm thành công từng bộ phận. Nếu chúng ta sử dụng tất cả năng lượng tích cực của con người hay những phẩm chất của con người, chúng ta có thể vượt thắng những vấn nạn này của loài người.

Do vậy, cho đến khi mà sự tiếp xúc của chúng ta với đồng loại con người được quan tâm, thái độ tinh thần của chúng ta là rất quan yếu. Ngay cả đối với những người không tín ngưỡng, chỉ là một con người giản dị ân cần, cội nguồn căn bản của hạnh phúc là trong thái độ tinh thần của chúng ta. Thậm chí nếu quý vị có sức khỏe tốt, những phương tiện vật chất được sử dụng trong cung cách thích đáng, và những mối quan hệ tốt với những con người khác, nguyên nhân chính của một đời sống hạnh phúc là ở trong ấy. Nếu quý vị có nhiều tiền đôi khi quý vị lại có nhiều lo lắng hơn và quý vị vẫn cảm thấy thèm muốn hơn nữa. Một cách căn bản, quý vị trở thành nô lệ của tiền của. Trong khi tiền của là rất hữu ích và cần thiết, nó không phải cội nguồn quan yếu của hạnh phúc. Tương tự thế, học vấn, nếu không quân bình hợp lý đôi khi có thể tạo nên nhiều rắc rối hơn, băn khoăn hơn, tham lam hơn, thèm khát hơn, và tham vọng hơn - nói tóm lại, khổ đau tinh thần hơn. Bạn bè cũng thế, đôi khi rất phiền phức.

Bây giờ quý vị có thể thấy giảm đến mức tối thiểu sân hận và thù oán như thế nào. Đầu tiên, điều cực kỳ quan trọng là nhận ra tính tiêu cực của những cảm xúc này trong phổ quát, đặc biệt là thù oán. Tôi xem thù oán là kẻ thù chính yếu. Bằng chữ "kẻ thù" tôi muốn nói cá nhân hay nhân tố trực tiếp hay gián tiếp phá hoại sự quan tâm của chúng ta. Sự quan tâm của chúng ta là những gì căn bản tạo nên hạnh phúc.

Chúng ta cũng nói về kẻ thù ngoại tại. Thí dụ, trong trường hợp của riêng tôi, những anh chị em Trung Cộng đang tiêu diệt những quyền của người Tây Tạng và trong cách ấy, khổ đau và khoắc khoải hơn tăng trưởng. Nhưng bất chấp điều này mãnh liệt như thế nào, nó không thể phá hoại cội nguồn siêu việt hạnh phúc của tôi, đây là sự tĩnh lặng tâm thức của tôi. Đây là điều gì đây mà một kẻ thù bên ngoài không thể phá hủy. Non sông tôi có thể bị xâm lược, tài sản tôi có thể bị phá hủy, bạn bè tôi có thể bị giết, nhưng đây là những điều thứ yếu trong niềm hạnh phúc tinh thần của tôi. Cội nguồn chủ yếu của hạnh phúc tinh thần là sự tĩnh lặng tâm thức của tôi. Không điều gì có thể phá hoại điều này ngoại trừ sự sân hận của chính tôi.

Hơn thế nữa, chúng ta có thể đào thoát hay lẫn trốn khỏi kẻ thù bên ngoài và đôi khi chúng ta ngay cả có thể lừa đảo kẻ thù. Thí dụ, nếu có ai đây quấy nhiễu sự hòa bình tâm hồn tôi, tôi có thể trốn tránh bằng việc đóng cửa

phòng và ngồi yên lặng một mình. Nhưng tôi không thể làm như thế với sân hận! Bất cứ nơi nào tôi đi đến, nó vẫn luôn luôn ở đây. Mặc dù tôi khóa cửa phòng, sân hận vẫn ở bên trong. Ngoại trừ chúng ta áp dụng một phương pháp nào đấy, bằng không thì không thể trốn thoát. Do thế, thù oán hay sân hận - và ở đây tôi muốn nói về giận dữ tiêu cực - là kẻ tàn phá chủ yếu niềm hòa bình tinh thần của tôi và vì vậy là kẻ thù thật sự của tôi.

Một số người nào đấy tin rằng đè nén cảm xúc là không tốt, rằng tốt hơn là để nó bộc lộ ra ngoài. Tôi nghĩ rằng có những sự khác biệt giữa những cảm xúc tiêu cực đa dạng. Thí dụ, với chán nản thất vọng, có một loại thất vọng nào đấy phát triển như một kết quả của những sự kiện quá khứ, chẳng hạn như ngược đãi tình dục, rồi thì điều này vô tình hay cố ý tạo nên những rắc rối. Thế nên, trong trường hợp này, tốt hơn là bày tỏ sự chán chường và bộc lộ nó ra ngoài. Tuy vậy, theo kinh nghiệm của tôi với sân hận, nếu quý vị không thực hiện một cố gắng để giảm thiểu nó, nó sẽ vẫn duy trì với quý vị và thậm chí gia tăng. Rồi thì ngay cả với một sự việc nhỏ nào đấy quý vị sẽ nổi giận ngay lập tức. Một khi quý vị cố gắng để kiểm soát hay rèn luyện sự sân hận của quý vị, sau đó cuối cùng thậm chí những sự việc lớn lao cũng sẽ không làm quý vị giận dữ. Qua rèn luyện và tu tập chúng ta có thể thay đổi.

Khi sân hận đến, có một kỹ năng quan trọng để hỗ trợ quý vị duy trì sự hòa bình tĩnh lặng của tâm thức. Quý vị

không nên bất mãn hay chán nản bởi vì đây là nguyên nhân của giận dữ và thù hận. Có một sự nối kết tự nhiên giữa nguyên nhân và hậu quả. Một khi những nguyên nhân và điều kiện nào đẩy hội ngộ một cách đầy đủ, thì cực kỳ khó khăn để ngăn chặn tiến trình quan hệ nhân quả ấy đi đến đơm hoa kết trái. Thật là quan yếu để thâm tra hoàn cảnh vì thế vào lúc giai đoạn trướng nước sơ khởi chúng ta có thể xếp đặt một sự dừng lại của tiến trình nhân quả. Rồi thì nó không thể tiếp tục đi đến giai đoạn xa hơn. Trong tác phẩm Phật Giáo *Hướng Dẫn Lối Sống Bồ Tát*, đại hành giả Tịch Thiên đề cập rằng thật quan trọng để bảo đảm rằng chúng ta không đi vào một tình trạng đưa đến sự bất mãn chán chường, bởi vì bất mãn là hạt giống của sân hận. Điều này có nghĩa rằng chúng ta phải áp dụng một quan điểm nào đó đối với tài sản vật chất của chúng ta, đối với những người đồng hành cùng bạn bè, và đối với những tình huống đa dạng.

Những cảm giác của chúng ta về bất mãn, khôn khó và tuyệt vọng, v.v... trong thực tế liên hệ đến tất cả những hiện tượng. Nếu chúng ta không tiếp nhận một quan điểm đúng đắn, có thể bất cứ điều gì và mọi thứ đều làm cho chúng ta chán chường. Thí dụ đối với một số người nào đấy ngay cả tên Đức Phật có thể cũng tránh khỏi làm họ giận dữ hay thất vọng, mặc dù có thể không là trường hợp khi ai đấy có một sự gặp gỡ trực tiếp với Đức Phật. Do thế, tất cả mọi hiện tượng có khả năng tạo nên sự chán nản và không hài lòng. Tuy vậy, những hiện tượng là bộ phận của thực tại và chúng ta là đối tượng của

những quy luật hiện hữu [nhân quả, luân hồi,...]. Vì thế, điều này chỉ cho chúng ta một lựa chọn duy nhất: thay đổi thái độ của chúng ta. Bằng việc đem đến sự thay đổi trong quan điểm của chúng ta đối với mọi sự vật và sự kiện, tất cả những hiện tượng có thể trở nên bằng hữu hay cội nguồn của hạnh phúc. Thay vì trở thành những kẻ thù hay nguồn gốc của thất vọng.

Trong trường hợp đặc biệt là một kẻ thù. Dĩ nhiên, có một kẻ thù là rất tệ hại. Nó quấy nhiễu sự hòa bình tinh thần và tàn phá một số thứ thánh thiện của chúng ta. Nhưng nếu chúng ta nhìn vào nó từ một khía cạnh khác, chỉ có kẻ thù mới cho chúng ta cơ hội để thực tập sự kiên trì (nhẫn nhục). Không ai có thể cho ta cơ hội để bao dung. Thí dụ, như một Phật tử, tôi nghĩ Đức Phật hoàn toàn thất bại trong việc cung ứng cho chúng ta một cơ hội để thực tập bao dung và kiên nhẫn. Một số thành viên của tăng đoàn có thể cung cấp cho chúng ta điều này, nhưng nói khác hơn thật là hiếm hoi. Vì chúng ta không biết đại đa số năm tỉ người trên trái đất này, do thế, đại đa số con người cũng không cho chúng ta cơ hội để biểu lộ bao dung hay nhẫn nhục. Chỉ có những người nào mà chúng ta biết và những người tạo ra rắc rối cho chúng ta thực sự cung ứng cho chúng ta một cơ hội tốt để thực hành nhẫn nhục và bao dung.

Thấy từ khía cạnh này, kẻ thù là một vị thầy vĩ đại cho sự thực hành của chúng ta. Tịch Thiên Tôn Giả biện luận một cách rất sáng tỏ rằng những kẻ thù, hay những thù

phạm gây tổn hại cho chúng ta, trong thực tế là những đối tượng xứng đáng cho sự tôn kính và đáng để xem như những vị thầy quý báu của chúng ta. Ai đây có thể phản đối rằng các kẻ thù của chúng ta không thể được xem xứng đáng cho sự tôn kính của chúng ta bởi vì họ không có xu hướng trong việc giúp đỡ chúng ta; sự thật rằng họ rất hữu dụng và lợi ích cho chúng ta chỉ đơn thuần là một việc ngẫu nhiên. Tịch Thiên nói rằng nếu đây là trường hợp thế thì tại sao chúng ta, như những Phật tử, xem thế trạng ngừng dứt (diệt đế) như một đối tượng xứng đáng để nương tựa khi sự ngừng dứt chỉ là một thế trạng đơn thuần của tâm và về phần nó không có khuynh hướng để hỗ trợ chúng ta. Chúng ta có thể nói rằng mặc dù điều này là đúng, ít ra với sự ngừng dứt thì cũng không có khuynh hướng làm tổn hại chúng ta, trái lại những kẻ thù, đối nghịch khuynh hướng giúp đỡ chúng ta, trong thực tế có khuynh hướng làm tổn hại chúng ta. Do thế, một kẻ thù không phải là một đối tượng đáng để tôn trọng. Tịch Thiên nói rằng chính khuynh hướng làm tổn hại chúng ta là điều làm cho kẻ thù trở nên rất đặc biệt. Nếu kẻ thù không có khuynh hướng làm tổn hại chúng ta, thế thì chúng ta sẽ không phân loại người ấy như một kẻ thù, do thế thái độ của chúng ta sẽ hoàn toàn khác biệt. Chính vì khuynh hướng làm tổn hại chúng ta làm cho người ấy là một kẻ thù, và do bởi điều ấy kẻ thù đã cung cấp cho chúng ta một cơ hội để thực hành nhẫn nhục và bao dung. Vì vậy, một kẻ thù quả thực là một vị thầy quý báu. Bằng việc suy tư trong những dòng này chúng

ta cuối cùng có thể giảm thiểu những cảm xúc tiêu cực, đặc biệt là thù oán.

Đôi khi người ta cảm thấy rằng giận dữ là hữu ích bởi vì nó mang đến một năng lượng phụ trội và tính táo bạo. Khi chúng ta chạm trán với những khó khăn, chúng ta có thể thấy sân hận như một kẻ hộ vệ. Nhưng mặc dù giận dữ đem cho ta thêm năng lượng, năng lượng ấy một cách chủ yếu là mù quáng. Không có gì bảo đảm rằng sự giận dữ và năng lượng ấy sẽ không trở thành tàn phá đối với những sự quan tâm của chúng ta. Do vậy, thù oán và giận dữ hoàn toàn không lợi ích gì cả.

Một câu hỏi khác là nếu chúng ta luôn luôn giữ sự khiêm tốn thì người khác có thể lợi dụng chúng ta và chúng ta phản ứng như thế nào? Điều này khá giản dị: chúng ta nên phản ứng với tuệ trí hay cảm nhận thông thường, không có sân hận hay thù oán. Nếu hoàn cảnh đến nỗi chúng ta cần một loại hành động nào đấy về phần mình, chúng ta có thể có một phản ứng chống lại giới hạn mà không sân hận. Sự thật là, những hành động như vậy theo chiều hướng tuệ trí hơn là giận hờn trong thực tế hiệu quả hơn. Một phản ứng đối phó xảy ra giữa sự giận dữ có thể thường sai lầm. Trong một xã hội rất ganh đua, đôi khi cần có một phản ứng đối phó. Chúng ta hãy thăm nghiệm tình trạng của Tây Tạng một lần nữa. Như tôi đã đề cập trước đây, chúng tôi đang tiến hành một phương cách bất bạo động và bị mẫn chân thành, nhưng điều này không có nghĩa là chúng tôi nên phải cúi mình xuống với

hành động của những kẻ xâm lược và chịu thua. Không sân hận và không thù oán, chúng tôi có thể xoay sở một cách hiệu quả hơn.

Có một loại thực hành khoan dung liên hệ một cách ý thức thể hiện trên khổ đau của những kẻ khác. Tôi đang nghĩ về những hoàn cảnh mà trong ấy, bằng việc dân thân trong những hành vi nào đấy, chúng ta cảnh giác về những thử thách gay go, khó khăn, và rắc rối liên hệ trong thời gian ngắn hạn, nhưng được tin rằng những hành động như vậy sẽ có một tác động lợi ích rất lâu dài. Do bởi thái độ của chúng ta, và cố gắng cùng nguyện ước của chúng ta nhằm mang đến lợi ích lâu dài ấy, đôi khi chúng ta ý thức và cẩn trọng gánh lấy những thử thách khó khăn và các rắc rối liên hệ nhất thời.

Một trong những phương tiện hiệu quả mà nhờ nó chúng ta có thể vượt thắng các năng lực của những cảm xúc tiêu cực như sân hận và thù oán là bằng việc trau dồi những năng lực đối kháng của chúng, chẳng hạn như những phẩm chất tích cực của tâm như từ ái và bi mẫn.

**Dealing with Anger and Emotion** trích từ quyển **The Art of Living**

Ấn Tâm Lộ ngày 31/08/2011

## CHO VÀ NHẬN

Một Phương Pháp Thực Tiễn Hướng Đến Từ Ái và Bi Mẫn

Tác giả: Đức Đạt Lai Lạt Ma

Anh dịch: Geshe Thupten Jinpa

Chuyển ngữ: Tuệ Uyển - 31/08/2011



Từ bi là điều kỳ diệu và quý giá nhất. Khi chúng ta nói về từ bi, thật đáng khuyến khích để lưu ý rằng bản

chất tự nhiên của con người, tôi tin, là từ bi và hiền lành. Đôi khi tôi tranh luận với bạn bè những người tin rằng bản chất con người là tiêu cực và hung hăng hơn. Tôi cãi rằng nếu quý vị nghiên cứu về cấu trúc của thân thể con người, quý vị sẽ thấy rằng nó có họ hàng với những chủng loại động vật có vú mà lối sống của chúng là hiền lành hay hòa bình hơn. Đôi khi tôi nửa đùa nửa thật rằng đôi tay chúng ta được cấu thành trong một phương thức mà chúng thuận tiện để ôm ấp hơn thay vì đánh đập.

Nếu đôi tay chúng ta chính yếu dự định cho đánh đấm, thế thì những ngón tay xinh xắn sẽ không cần thiết. Thí dụ, nếu những ngón tay được để cho mở rộng, những võ sĩ không thể đánh đấm một cách mạnh mẽ được, vì thế họ phải nắm những bàn tay lại như quả đấm. Do vậy, tôi nghĩ rằng điều ấy có nghĩa rằng cấu trúc thân thể căn bản của chúng ta tạo nên một bản chất tự nhiên từ bi hay hiền lành.

Nếu chúng ta nhìn vào những mối quan hệ, hôn nhân và thụ thai là rất quan trọng. Như tôi đã nói trước đây, hôn nhân không nên được căn cứ trên tình yêu mù quáng hay một loại yêu đương lãng mạng cuồng si ; nó nên căn cứ trên kiến thức về nhau và một sự thấu hiểu rằng chúng ta thích hợp để sống với nhau. Hôn nhân không phải cho một sự thỏa mãn tạm thời, mà cho một loại ý nghĩa nào đấy của trách nhiệm. Đây là một tình yêu chân thành để làm nền tảng cho hôn nhân.

Một sự thụ thai thích đáng cho một đứa trẻ xảy ra trong loại thái độ đạo đức hay tinh thần ấy. Trong khi đứa trẻ ở trong bụng mẹ, tâm tư tĩnh lặng của bà mẹ có một ảnh hưởng rất tích cực đối với đứa trẻ chưa sinh, theo một nhà khoa học. Nếu thể trạng tinh thần của bà mẹ là tiêu cực, thí dụ nếu bà ta chán nản hay giận dữ, thế thì điều đó rất tai hại cho sự phát triển sức khỏe của đứa trẻ chưa sinh. Một nhà khoa học đã nói với tôi rằng trong vài tuần lễ đầu sau khi sinh là thời gian quan trọng nhất, vì trong thời gian ấy não bộ đứa trẻ đang tăng trưởng. Trong thời

gian ấy, sự xúc chạm của bà mẹ hay những người hành động như một bà mẹ là quan yếu. Điều này cho thấy rằng, mặc dù đứa trẻ có thể không nhận ra ai là ai, nó thế nào ấy cần tác động tình cảm thân thể của người khác. Không có điều ấy, sẽ rất tai hại cho việc phát triển lành mạnh não bộ của đứa trẻ.

Sau khi sinh, hành động đầu tiên của bà mẹ là cho con bú sữa. Nếu bà mẹ thiếu vắng tình cảm hay cảm giác ân cần cho đứa con, thì sữa sẽ không chảy ra. Nếu bà mẹ nuôi con của bà với cảm giác hiền lành đối với đứa trẻ, mặc cho bệnh tật hay đau đớn của riêng bà, như một kết quả sữa vẫn tuôn chảy tự do. Loại thái độ này như một trân bảo quý giá. Hơn thế nữa, nếu từ phía khác, nếu đứa trẻ thiếu một loại cảm giác gần gũi đối với bà mẹ, nó có thể không bú. Điều này cho thấy hành động tình cảm của cả hai phía là kỳ diệu như thế nào. Đây là sự khởi đầu của đời sống chúng ta.

Tương tự thế với giáo dục, kinh nghiệm của tôi là những bài học nào chúng ta học từ những vị thầy không chỉ tốt lành mà cũng biểu lộ tình cảm cho học trò, đi sâu vào trong tâm tư chúng ta. Bài học từ những loại giáo viên khác có thể không được như thế. Mặc dù chúng ta có thể bị thúc ép để học hành và có thể sợ hãi giáo viên, những bài học có thể không thấm vào. Tùy thuộc nhiều vào tình cảm của giáo viên.

Giống như thế, khi chúng ta đi đến một nhà thương, bắt chập phẩm chất của bác sĩ, nếu bác sĩ biểu lộ cảm giác chân thành và quan tâm sâu sắc cho chúng ta, và nếu bác sĩ mỉm cười, thì chúng ta cảm thấy an lòng, okay. Nhưng nếu bác sĩ chỉ biểu lộ một chút tình cảm con người, thế thì ngay cả bác sĩ ấy có thể là một chuyên gia vĩ đại, chúng ta có thể cảm thấy không bảo đảm và lo âu. Đây là bản chất con người.

Cuối cùng, chúng ta có thể phản chiếu trên đời sống của chúng ta. Khi chúng ta còn trẻ và lúc chúng ta về già, chúng ta lệ thuộc một cách sâu đậm trên tình cảm của những người khác. Giữa những tầng bậc này, chúng ta thường cảm thấy rằng có thể làm mọi thứ mà không có sự giúp đỡ của những người khác và tình cảm của người khác đơn giản là không quan trọng. Nhưng tại tầng bậc này, tôi nghĩ thật quan trọng để giữ tình cảm sâu sắc của con người. Khi người ta ở trong một thị tứ hay thành phố lớn cảm thấy cô đơn, nhưng đúng hơn là người ta thiếu vắng tình cảm con người. Như một kết quả của điều này, sức khỏe tinh thần của họ cuối cùng trở nên rất nghèo nàn. Mặt khác, nếu những người đó lớn lên trong một không khí của tình cảm con người sẽ có một sự phát triển tích cực và hiền lành hơn trong thân thể, tâm tư và thái độ của họ. Những đứa trẻ lớn lên thiếu vắng không khí tình cảm nhân bản ấy thường có những thái độ tiêu cực hơn. Điều này đã biểu lộ rất rõ bản chất tự nhiên của loài người. Cũng thế, như tôi đã đề cập, thân thể con người biết thưởng thức sự hòa bình của tâm thức. Những thứ

đang quấy rầy chúng ta có một tác động rất tệ hại đối với sức khỏe của chúng ta. Điều này cho thấy toàn bộ cấu trúc sức khỏe của chúng ta phù hợp với không khí tình cảm của con người. Do thế, khả năng cho từ bi là ở đây. Vấn đề duy nhất là chúng ta có nhận ra điều này và áp dụng nó hay không?

Lòng từ ái và từ bi của chúng ta đối với bè bạn trong nhiều trường hợp thật sự là dính mắc. Cảm nhận này không phải căn cứ trên nhận thức rằng tất cả chúng sinh có quyền bình đẳng để hạnh phúc và vượt thắng khổ đau. Thay vì thế, nó căn cứ trên ý tưởng rằng điều gì đây là "của tôi", "bạn tôi", hay điều gì đây tốt cho "tôi". Đây là dính mắc. Vì vậy, khi thái độ của người ấy đối với chúng ta thay đổi, cảm giác của chúng ta về sự gần gũi lập tức biến mất. Với một cách khác, chúng ta phát triển một loại quan tâm bất chấp thái độ của người khác đối với chúng ta, một cách đơn giản bởi vì người ấy cũng là một con người đồng loại và có mọi quyền để vượt thắng khổ đau. Cho dù người ấy giữ vị thế trung lập hay ngay cả trở thành kẻ thù của chúng ta, sự quan tâm của chúng ta phải duy trì do bởi thực trạng [như một con người] của người ấy. Đó là sự khác biệt chính yếu. Lòng từ bi chân thành là lành mạnh hơn; nó không thành kiến, và nó được căn cứ trên lý trí. Trái lại, dính mắc là hẹp hòi và thiên vị.

Thật sự, từ bi chân thật và dính mắc là đối nghịch với nhau. Theo sự thực hành Đạo Phật, để phát triển lòng từ

bì chân thật, đầu tiên chúng ta phải thực hành thiền quán về bình đẳng và hành xả, buông xả khỏi những người thật thân cận với mình. Sau đó, chúng ta phải loại trừ những cảm giác tiêu cực đối với kẻ thù của chúng ta. Tất cả chúng sinh phải được xem như bình đẳng. Trên căn bản ấy, chúng ta có thể dần dần phát triển lòng từ bi chân thành cho tất cả. Phải nói rằng lòng từ bi chân thành không giống như sự thương hại hay cảm giác rằng những người khác thế nào ấy thấp hơn chính mình. Đúng hơn, với lòng từ bi chân thành, chúng ta nhìn những người khác là quan trọng hơn chính mình.

Như tôi đã chỉ ra trước đây, nhằm để phát sinh lòng từ bi chân thật, trước tiên nhất chúng ta phải trải nghiệm sự tu tập hành xả. Điều này trở nên rất quan trọng, bởi vì không có một cảm giác hành xả đối với tất cả, cảm nhận của chúng ta đối với người khác sẽ bị thiên vị. Vì thế bây giờ, tôi sẽ cho quý vị một thí dụ ngắn gọn về việc rèn luyện thiền quán trên sự phát triển hành xả. Thứ nhất, chúng ta phải nghĩ về một nhóm nhỏ những người chúng ta biết, chẳng hạn như bạn bè và người thân của chúng ta, đối với những người chúng ta có sự duyên ái (dính mắc). Thứ hai, chúng ta nên nghĩ về những người nào đấy mà đối với họ chúng ta cảm thấy hòa toàn dừng dừng. Và thứ ba, hãy nghĩ về một số người mà chúng ta không thích. Một khi chúng ta đã hình dung những người khác nhau này, chúng ta phải cố gắng để cho tâm tư chúng ta thâm nhập vào thể trạng tự nhiên của nó và để thấy nó đáp ứng một cách tự nhiên như thế nào đến một sự gặp

gỡ với những người này. Chúng ta sẽ lưu ý rằng sự phản ứng tự nhiên của chúng ta sẽ là dính mắc đối với bạn bè chúng ta, không thích đối với những người chúng ta xem như kẻ thù, và hoàn toàn dung dung đối với những người chúng ta cho là trung lập. Rồi thì chúng ta phải cố gắng để tự hỏi mình. Chúng ta phải so sánh những ảnh hưởng của hai thái độ đối nghịch mà chúng ta có đối với bạn bè và kẻ thù của chúng ta, và để thấy tại sao chúng ta có những tình trạng thay đổi bất thường của tâm tư đối với những nhóm người khác biệt này. Chúng ta phải thấy tác động nào mà những phản ứng như vậy có trong tâm tư chúng ta và cố gắng để thấy sự vô ích của việc liên hệ với họ trong một thái độ cực đoan như vậy. Tôi đã thảo luận những sự thuận và nghịch của việc dung dưỡng thù hận và phát triển giận dữ đối với những kẻ thù, và tôi cũng đã nói một ít về những nhược điểm của việc dính mắc cực đoan đối với bạn bè, v.v... Chúng ta phải quán chiếu trên điều này và sau đó cố gắng để giảm thiểu tới đa cảm xúc mạnh mẽ của chúng ta đối với hai nhóm người đối nghịch này. Rồi thì quan trọng nhất là, chúng ta phải quán chiếu trên nền tảng bình đẳng giữa chính mình và tất cả những chúng sinh khác. Giống như chúng ta có khao khát bản năng tự nhiên cho hạnh phúc và vượt thắng khổ đau, và tất cả những chúng sinh khác cũng vậy; giống như chúng ta có quyền để hoàn tất nguyện vọng bẩm sinh này, và tất cả những chúng sinh khác cũng như vậy. Vì vậy trên nền tảng đúng đắn nào mà chúng ta phân biệt?

Nếu chúng ta nhìn vào nhân loại như một tổng thể, thì chúng ta là những động vật xã hội. Hơn thế nữa, những cấu trúc của kinh tế, giáo dục, v.v...hiện đại, cho thấy rõ rằng thế giới đã trở nên một nơi nhỏ bé hơn, và vì thế chúng ta lệ thuộc vào nhau hơn. Dưới những hoàn cảnh như vậy, tôi nghĩ chọn lựa duy nhất là sống và làm việc với nhau một cách hòa hiệp, và giữ trong tâm tư chúng ta mối quan tâm cho toàn thể nhân loại. Đây là quan điểm và cung cách duy nhất mà chúng ta phải tiếp nhận cho sự sống còn của chúng ta.

Do bản chất, đặc biệt như một con người, những quan tâm của tôi không riêng biệt với những người khác. Sự hạnh phúc của tôi lệ thuộc trên hạnh phúc của những người khác. Vì vậy, khi tôi thấy những người hạnh phúc, tự động tôi cũng cảm thấy hạnh phúc hơn một ít so với khi tôi thấy những người ở trong một tình cảnh khó khăn. Thí dụ, khi chúng ta thấy những bức ảnh ở trên truyền hình, những người đói khát ở Somali, kể cả những người già, và những đứa trẻ, tự nhiên chúng ta cảm thấy buồn bã, bất chấp sự buồn đau ấy có thể đưa đến một loại hành động giúp đỡ nào đấy hay không.

Hơn thế nữa, trong đời sống hàng ngày, bây giờ chúng ta sử dụng nhiều tiện nghi thuận lợi, kể cả những thứ như máy điều hòa không khí trong nhà. Những thứ này hay những tiện nghi này trở nên có thể hiện thực của thực tế, không phải do bởi chính chúng ta, mà do bởi sự liên hệ trực tiếp hay gián tiếp của nhiều người. Mọi thứ đến với

nhau. Không thể trở lại lối sống một vài thế kỷ trước, khi chúng ta chỉ lệ thuộc trên những khí cụ đơn giản, chứ không phải tất cả những máy móc này. Rất rõ ràng đối với chúng ta rằng bây giờ chúng ta đang thụ hưởng những sản phẩm lao động của nhiều người. Trong 24 giờ đồng hồ chúng ta ngủ trên giường - nhiều người đang liên hệ với điều ấy - và trong việc chuẩn bị thức ăn cho chúng ta cũng thế, đặc biệt cho những người không ăn chay. Tiếng tăm rõ ràng cũng là sản phẩm của những người khác - không có sự hiện diện của những người khác, khái niệm danh thơm tiếng tốt thậm chí sẽ không có ý nghĩa gì. Cũng thế, sự quan tâm tình trạng kinh tế của Âu Châu tùy thuộc trên sự quan tâm của Mỹ Châu và sự quan tâm của Tây Âu tùy thuộc trên sự quan tâm của Đông Âu. Mỗi châu lục lệ thuộc sâu xa trên những châu lục khác; đây là một thực tế. Vì nhiều thứ mà chúng ta khao khát, chẳng hạn như giàu sang, danh tiếng, v.v..., không thể hình thành mà không có hành vi hay sự tham gia gián tiếp và sự hợp tác của nhiều người khác.

Do vậy, vì chúng ta có quyền bình đẳng để hạnh phúc và vì tất cả chúng ta liên hệ với nhau, bất kể một cá nhân là quan trọng như thế nào, một cách hợp lý, sự quan tâm của năm tỉ người người trên hành tinh này là quan trọng hơn một người đơn độc. Bằng việc suy nghĩ qua những dòng này, chúng ta cuối cùng có thể phát triển một ý thức trách nhiệm toàn cầu. Những vấn nạn môi trường hiện đại, chẳng hạn như sự suy thoái của tầng ozone, rõ ràng cũng cho chúng ta thấy nhu cầu cho sự hợp tác toàn

cầu. Dường như rằng với sự phát triển, toàn bộ thế giới đã trở nên nhỏ bé hơn, nhưng tâm thức con người vẫn tụt hậu đằng sau.

Đây không phải là vấn đề của sự thực hành tôn giáo, mà là một câu hỏi cho tương lai của nhân loại. Loại thái độ rộng rãi hơn hay vị tha hơn là rất liên hệ trong thế giới ngày nay. Nếu chúng ta nhìn vào hoàn cảnh từ những khía cạnh đa dạng hơn, chẳng hạn như sự phức tạp và sự liên hệ nội tại tự nhiên của sự tồn tại hiện đại, sau đó chúng ta sẽ dần dần chú ý một sự thay đổi trong quan điểm của chúng ta, vì thế khi chúng ta nói "người khác" và khi chúng ta nghĩ về người khác, chúng ta sẽ không còn loại bỏ họ như không liên hệ với chúng ta. Chúng ta không còn cảm thấy đứng đưng nữa.

Nếu chúng ta chỉ nghĩ về riêng mình mà thôi, nếu chúng ta quên lãng những quyền và sự cát tường của người khác, hay tệ hại hơn, nếu chúng ta bóc lột kẻ khác, căn bản chính chúng ta sẽ thua thiệt. Chúng ta sẽ không còn bạn nữa, những người biểu lộ cho sự cát tường của chúng ta. Hơn thế nữa, nếu thảm họa xảy đến cho chúng ta, thay vì cảm thấy quan tâm, người ta có thể thậm chí mừng thầm. Trái lại, nếu một cá nhân từ bi và vị tha, và có những quan tâm đến người khác trong tâm hồn, rồi thì bất chấp, người ấy biết nhiều người hay không, bất cứ nơi nào người ấy đi đến, người ấy sẽ lập tức có bạn. Và khi người ấy đối diện với tai họa, sẽ có nhiều người đến để giúp đỡ người ấy.

Một tình bạn chân thật phát triển căn cứ trên tình cảm chân thành của con người, không phải trên tiền bạc hay quyền lực. Dĩ nhiên, qua sự giàu có và quyền lực của mình, nhiều người hơn có thể tiếp cận chúng ta với những nụ cười rộng mở hay quà cáp. Nhưng trong sâu thẳm, những người này không phải là bạn bè thật sự của chúng ta; đây là những người bạn của sự giàu có hay quyền lực của chúng ta. Cho đến khi nào sự vận may vẫn còn với chúng ta những người này sẽ thường tiếp cận với chúng ta. Nhưng khi chúng ta hết thời, họ sẽ không còn ở đó nữa. Với loại bạn này, không ai sẽ thực hiện một nỗ lực chân thành để giúp chúng ta nếu chúng ta cần đến. Đây là sự thật.

Tình bạn chân thành nhân bản là trên căn bản của tình cảm nhân loại, bất chấp vị thế của chúng ta. Do vậy, càng biểu lộ sự quan tâm đến lợi ích và quyền lợi của kẻ khác, chúng ta càng là một người bạn chân thành. Càng cởi mở và chân thành, thế thì căn bản, lợi ích hơn sẽ đến đến với chúng ta. Nếu chúng ta quên lãng hay không quan tâm người khác, rồi thì cuối cùng chúng ta sẽ đánh mất lợi ích của mình. Vì vậy, đôi khi tôi nói với mọi người, nếu chúng ta thật sự vị kỷ, thế thì vị kỷ thông tuệ tốt hơn là vị kỷ si mê và đầu óc hẹp hòi.

Đối với những hành giả Phật Giáo, sự phát triển tuệ trí cũng rất quan trọng - và ở đây tôi muốn nói tuệ trí thực chứng tính không, căn bản tự nhiên của thực tại. Thân

chúng về tính không cho chúng ta tối thiểu một loại ý nghĩa tích cực nào đây về sự ngừng dứt. Một khi chúng ta có một loại cảm nhận nào đây cho khả năng của ngừng dứt (diệt đế), sau đó sẽ trở nên rõ ràng rằng khổ đau không phải là cuối cùng và rằng có một sự thay đổi. Nếu có một sự thay đổi, thế thì đáng để thực hiện một nỗ lực. Nếu chỉ có hai trong Bốn Chân Lý Cao Quý của Đức Phật hiện hữu - khổ đau và nguyên nhân đau khổ - thì không có ý nghĩa gì nhiều. Nhưng hai chân lý kia, kể cả ngừng dứt, chỉ tới một phương cách thay đổi của tồn tại. Có một khả năng của sự chấm dứt khổ đau. Vì thế đáng thực tập để nhận ra bản chất của khổ đau. Do vậy, tuệ trí là cực kỳ quan trọng trong việc gia tăng từ bi một cách vô hạn.

Thế nên, đây là việc chúng ta tiến hành trong sự thực tập Đạo Phật như thế nào: có một sự áp dụng năng lực của tuệ trí, sử dụng thông minh, và một sự thấu hiểu về bản chất của thực tại, cùng với phương tiện thiện xảo của việc phát sinh từ bi. Tôi nghĩ rằng trong đời sống hàng ngày của chúng ta và trong tất cả những loại hoạt động chuyên môn của chúng ta, chúng ta có thể sử dụng động cơ từ bi này.

Dĩ nhiên, trong lĩnh vực giáo dục, không nghi ngờ gì động cơ từ bi là quan trọng và thích đáng. Bất chấp chúng ta là người có tín ngưỡng hay không, từ bi cho đời sống sinh viên hay tương lai, không chỉ cho những cuộc kiểm tra, thi cử của chúng, mà hãy làm cho hành vi của

chúng ta như một giáo viên [với từ bi] sẽ hiệu quả hơn. Với động cơ ấy, tôi nghĩ học trò của quý vị sẽ nhớ quý vị suốt cả cuộc đời.

Tương tự thế, trong lĩnh vực sức khỏe, có một thành ngữ Tây Tạng nói rằng hiệu quả của vấn đề chữa trị tùy thuộc trên trái tim nồng ấm của vị thầy thuốc như thế nào. Do bởi thành ngữ này, khi những việc chạy chữa từ một vị bác sĩ nào đấy không có hiệu quả, người ta phiên trách đặc tính của bác sĩ, suy đoán rằng có lẽ vị thầy thuốc ấy không phải là một người ân cần. Vị bác sĩ khôn khéo ấy đôi khi phải nhận một cái danh hiệu rất tệ! Vậy thì trên lĩnh vực y dược không nghi ngờ gì rằng động cơ từ bi là điều gì đấy rất thích đáng.

Tôi nghĩ điều này cũng là trường hợp của những luật sư và chính trị gia. Nếu những chính trị gia và luật sư có động cơ từ bi hơn thế thì sẽ ít có tai tiếng hơn. Và như một kết quả toàn bộ xã hội sẽ được hòa bình hơn. Tôi nghĩ hành vi chính trị sẽ trở nên hiệu quả hơn và được tôn trọng hơn.

Cuối cùng, trong quan điểm của tôi, điều tệ hại nhất là chiến tranh. Nhưng thậm chí chiến tranh với tình cảm nhân bản và với từ bi nhân ái sẽ ít tàn phá hơn nhiều. Chiến tranh hoàn toàn cơ giới hóa mà không có cảm giác nhân tính là tệ hại hơn.

Cũng thế, tôi nghĩ từ bi và một ý thức trách nhiệm cũng có thể đi vào lãnh vực của khoa học và kỹ thuật. Dĩ nhiên, từ một quan điểm khoa học thuần túy, những vũ khí kinh khiếp như bom hạt nhân là những thành tựu nổi bật. Nhưng chúng ta có thể nói rằng đây là những thứ tiêu cực bởi vì chúng mang đến những khổ đau mê mông cho thế giới. Do vậy, nếu chúng ta không đánh giá nổi đớn đau của nhân sinh, cảm giác của nhân loại, và lòng từ bi nhân ái, thì sẽ không có ranh giới giữa đúng và sai. Thế nên, từ bi nhân ái có thể xúc chạm mọi nơi.

Tôi thấy hơi khó khăn để áp dụng nguyên tắc từ bi này vào lãnh vực kinh tế. Nhưng các kinh tế gia là những con người, và dĩ nhiên, họ cũng cần tình cảm con người mà không có họ cũng sẽ khổ đau. Tuy nhiên, nếu quý vị chỉ nghĩ đến lợi nhuận, bất chấp những hậu quả, thế thì những tay đầu nậu ma túy không phải là sai, bởi vì, từ quan điểm kinh tế, họ cũng làm nên nên vô số lợi nhuận. Nhưng bởi vì điều này là rất tổn hại cho xã hội và cho cộng đồng, chúng ta gọi đó là sai và mệnh danh những người đó là tội phạm. Nếu đúng là như vậy, thế thì tôi nghĩ những tay buôn bán vũ khí cũng ở trong cùng đặc trưng ấy. Thương vụ vũ khí là tương đồng với hiểm họa và vô trách nhiệm.

Vì vậy, tôi nghĩ vì những lý do này, từ bi nhân ái, hay những gì đôi khi gọi là "tình cảm loài người", là nhân tố then chốt cho tất cả giao dịch của con người. Giống như chúng ta thấy rằng với lòng bàn tay tất cả năm ngón tay

đều trở nên hữu dụng, nếu những ngón tay không được nối kết với bàn tay chúng sẽ vô dụng. Tương tự như vậy, mỗi hành động của con người không có cảm giác nhân bản sẽ trở nên nguy hiểm. Với cảm giác nhân tình và sự đánh giá cao những giá trị nhân bản, tất cả những hành động của nhân loại sẽ trở nên xây dựng.

Ngay cả tôn giáo, đáng lý là tốt lành cho nhân loại, có thể trở thành kinh tởm nếu không có thái độ từ bi nhân ái căn bản. Bất hạnh thay, thậm chí bây giờ có những rắc rối hoàn toàn vì những tôn giáo khác nhau. Do vậy, từ bi nhân ái là điều gì đây nên tăng. Nếu từ bi nhân bản ở đó thì tất cả những hành vi của nhân loại sẽ trở nên hữu ích hơn.

Nói một cách tổng quát, tôi có ấn tượng rằng trong giáo dục và một có lãnh vực khác có một sự lãng quên nào đó đối với vấn đề động cơ nhân bản. Có lẽ, vào thời xưa, tôn giáo đáng lý mang lấy trách nhiệm này, nhưng bây giờ trong cộng đồng, một cách tổng quát tôn giáo dường như hơi lỗi thời một chút, do vậy người ta đánh mất sự hấp dẫn trong tôn giáo và trong những giá trị sâu xa của con người. Tuy nhiên, tôi nghĩ những điều này nên là hai thứ riêng biệt. Nếu chúng ta tôn trọng hay thích thú trong tôn giáo, điều đó là tốt lành. Nhưng nếu chúng ta không còn hấp dẫn với tôn giáo, thì chúng ta không nên quên lãng tầm quan trọng của những giá trị nhân bản sâu sắc.

Có những tác động phụ đa dạng bên cạnh việc làm nổi bật cảm nhận từ bi của chúng ta. Một trong những điều ấy là năng lực của từ bi càng lớn, khả năng hồi phục của chúng ta càng nhanh trong khi đối diện với những thử thách gay go và năng lực của chúng ta để chuyển hóa chúng thành những điều kiện tích cực hơn. Một hình thức của thực tập dường như khá hiệu quả được thấy trong *Hướng Dẫn Lối Sống Bồ Tát*, một tác phẩm cổ điển của Đạo Phật. Trong sự thực tập này, chúng ta quán tưởng bản ngã cũ kỹ của chúng ta, hóa thân của vị kỷ, tự cho mình là trung tâm, v.v..., và rồi quán tưởng một nhóm người đại diện cho những tự hội của các chúng sinh khác. Rồi thì chúng ta áp dụng quan điểm của người thứ ba như một người quán sát không thiên vị và thực hiện một sự lượng định so sánh giá trị, những quan tâm, và rồi đến tầm quan trọng của hai nhóm này. Cũng cố gắng để phản chiếu trên những khiếm khuyết hoàn toàn rõ ràng đến sự cát tường của những chúng sinh khác, v.v..., và những gì bản ngã cũ kỹ ấy đã đạt được rồi như một kết quả của việc hướng đến một lối sống như vậy. Rồi thì quán chiếu trên những chúng sinh khác và để thấy tầm quan trọng của sự cát tường của họ là như thế nào, nhu cầu để phụng sự họ, v.v..., và để thấy những gì chúng ta như người thứ ba trung lập quán sát, sẽ kết luận những quan tâm và cát tường của ai là quan trọng hơn. Chúng ta sẽ bắt đầu cảm thấy có chiều hướng thiên về vô số những người khác.

Tôi cũng nghĩ rằng năng lực của thái độ vị tha đối với chúng sinh càng lớn, chúng ta càng trở nên can đảm hơn. Chúng ta càng can đảm hơn, thì xu hướng ngã lòng và mất hy vọng càng giảm đi. Do vậy, từ bi cũng là một cội nguồn của sức mạnh nội tại. Với sức mạnh nội tại gia tăng thì có thể phát triển một quyết tâm vững vàng và với quyết tâm thì sẽ có một cơ hội lớn cho thành công, bất chấp chướng ngại là có thể là gì. Trái lại, nếu chúng ta cảm thấy do dự, sợ hãi, và thiếu vắng tự tin, thế thì chúng ta thường gia tăng thái độ bi quan. Tôi cho rằng đó là hạt giống thật sự của thất bại. Với một thái độ bi quan chúng ta không thể hoàn thành ngay cả những việc mà chúng ta có thể dễ dàng đạt được. Trái lại, ngay cả nếu điều gì đấy khó khăn để đạt đến, nếu chúng ta có một quyết tâm không gì lay chuyển cuối cùng sẽ có khả năng để đạt được. Do vậy, ngay cả trong những ý nghĩa quy ước, từ bi là rất quan trọng cho một tương lai thành công.

Như tôi đã chỉ ra trước đây, tùy thuộc trên cấp độ tuệ trí, sẽ có những trình độ từ bi khác nhau, chẳng hạn như từ bi được thúc đẩy bởi tuệ giác nội quán chân thành vào trong cơ bản tự nhiên của thực tại, từ bi được thúc đẩy bởi một sự đánh giá đúng bản chất vô thường của hiện hữu, và từ bi được thúc đẩy bởi thức tỉnh về khổ đau của những chúng sinh khác. Cấp độ tuệ trí của chúng ta, hay chiều sâu của tuệ giác nội quán vào trong bản chất của thực tại, quyết định trình độ của từ bi mà chúng ta sẽ trải nghiệm. Theo quan điểm Phật Giáo, từ bi với tuệ trí là rất quan yếu. Từ bi như một người rất trung thực và tuệ trí như

một người rất tài ba - nếu chúng ta phối hợp cả hai lại, thế thì kết quả là điều gì đây rất hiệu quả.

Tôi thấy bị mất, từ ái, và tha thứ như nền tảng chung cho tất cả những tôn giáo khác nhau, bất chấp truyền thống hay triết lý. Mặc dù có những khác biệt giữa những ý tưởng của các tôn giáo khác nhau, chẳng hạn như sự chấp nhận một Đấng Tạo Hóa Toàn Năng, nhưng mỗi tôn giáo đều cùng truyền trao một thông điệp: hãy là một người với trái tim nồng ấm. Tất cả mọi tôn giáo đều nhấn mạnh tầm quan trọng của từ bi và tha thứ. Vào thời cổ xưa, khi những tôn giáo khác nhau cư trú trong những vùng khác nhau và ít có sự giao tiếp hơn với nhau, nên không có nhu cầu cho đa nguyên trong những truyền thống tôn giáo khác nhau. Nhưng ngày nay, thế giới đã trở nên nhỏ bé hơn nhiều, vì thế giao tiếp giữa những tôn giáo khác nhau đã trở nên rất mạnh mẽ. Dưới những hoàn cảnh như vậy, tôi nghĩ đa nguyên trong những niềm tin tôn giáo là rất cần yếu. Một khi chúng ta thấy giá trị nhân bản qua nhiều thế kỷ của những tôn giáo khác nhau này một cách không thành kiến, nghiên cứu một cách khách quan thế thì sẽ có nhiều lý do để chấp nhận hay đề tôn trọng tất cả những tôn giáo khác nhau. Cuối cùng, trong nhân loại có rất nhiều khuynh hướng tinh thần khác nhau, nên đơn giản rằng một tôn giáo, bất kể là nó thậm thâm như thế nào cũng không thể thỏa mãn tất cả những con người đa dạng như thế.

Thí dụ, bây giờ, thay vì một sự phân chia những truyền thống tôn giáo như thế, đại đa số vẫn tiếp tục không bị hấp dẫn bởi tôn giáo. Trong đời sống của năm tỉ người, tôi tin chỉ có khoảng một tỉ người là những người tin tưởng tôn giáo thật sự. Trong khi nhiều người nói, "Gia đình tôi vốn là Ki Tô Giáo, Hồi Giáo hay Phật Giáo, nên tôi là Ki Tô Hữu, theo Hồi Giáo hay là Phật tử," những người tín ngưỡng thật sự, trong đời sống hằng ngày của họ và đặc biệt khi một trường hợp khó khăn nào đó sinh khởi, nhận ra rằng họ là những thành viên của một tôn giáo đặc thù nào đấy. Thí dụ, tôi muốn đề cập đến những ai nói rằng, "tôi là Ki Tô hữu", và trong thời gian ấy nhớ đến Thượng Đế, cầu nguyện Thượng Đế, và không để hiện ra những cảm xúc tiêu cực. Đối với những người tín ngưỡng chân thật, tôi nghĩ có lẽ có ít hơn một tỉ người. Còn lại nhân loại, ít hơn bốn tỉ người, vẫn là ở trong những người không tín ngưỡng thật nghĩa. Vì vậy một tôn giáo rõ ràng không thể thỏa mãn toàn thể nhân loại. Dưới những hoàn cảnh như vậy, một sự đa nguyên tôn giáo thật sự cần thiết và hữu ích, và do thế, điều duy nhất có thể cảm nhận được là tất cả các tôn giáo khác nhau phối hợp hành động và sống hòa hiệp với nhau, giúp đỡ lẫn nhau. Đã có những phát triển tích cực gần đây và tôi đã chú ý rằng những mối quan hệ gần gũi đang hình thành giữa những tôn giáo khác nhau.

Vì vậy, có quán chiếu trên những khiếm khuyết về một cung cách vị kỷ của tư tưởng và đời sống, và cũng đã phản chiếu trên những hậu quả tích cực của việc tỉnh

thức về sự cát tường của những chúng sinh khác cùng hành động cho lợi ích của họ, cũng như tin chắc với điều này, thế thì trong thiên quán Đạo Phật có một loại rèn luyện đặc biệt được biết như "sự thực tập Cho và Nhận". Điều này đặc biệt được thiết lập để làm nổi bật năng lực từ ái và bi mẫn của chúng ta đối với những chúng sinh khác. Một cách căn bản nó liên hệ đến sự quán tưởng việc tự lãnh lấy tất cả những trải nghiệm khổ sở, đớn đau, tiêu cực, và không ai muốn của những chúng sinh khác. Chúng ta quán tưởng lãnh lấy những điều này về cho chính mình và ban cho hay chia sẻ với những người khác các phẩm chất tích cực của chính mình, chẳng hạn như những thể trạng đạo đức của tâm, năng lượng tích cực của chúng ta, sự giàu sang của chúng ta, niềm hạnh phúc của chúng ta, v.v... Một hình thức rèn luyện như vậy, mặc dù không thể kết quả thật sự trong việc giảm thiểu khổ của những người khác hay sản sinh ra những phẩm chất tốt đẹp của chính mình, nhưng một cách tâm lý sẽ mang đến một sự chuyển hóa trong tâm chúng ta vô cùng hiệu quả mà cảm nhận về từ ái và bi mẫn của chúng ta sẽ được nổi bật hơn.

Cố gắng để áp dụng sự thực tập này trong đời sống hằng ngày của chúng ta là vô cùng mạnh mẽ và có thể là một sự ảnh hưởng rất hiệu quả đến tâm thức chúng ta và trong sức khỏe của chúng ta. Nếu quý vị cảm thấy rằng nó dường như thấm thía để thực hành, thế thì bất chấp quý vị là một người có tín ngưỡng hay không, quý vị nên cố

gắn để đẩy mạnh những phẩm chất tốt đẹp căn bản của loài người.

Một điều quý vị nên nhớ là những sự chuyển hóa tinh thần này cần thời gian và không dễ dàng. Tôi nghĩ một số người ở phương Tây, nơi kỹ thuật quá tân tiến, nghĩ rằng mọi thứ là tự động. Quý vị không nên tiên đoán sự chuyển hóa tâm linh này sẽ xảy ra trong một thời gian ngắn; điều đó không thể. Hãy giữ nó trong tâm tư quý vị và thực hiện một nỗ lực liên tục, rồi sau một năm, năm năm, mười năm, mười lăm năm, cuối cùng quý vị sẽ thấy một số thay đổi. Tôi đôi khi vẫn thấy rất khó khăn để thực tập những điều này. Tuy thế, tôi thật sự tin rằng những thực tập này cực kỳ hữu dụng.

Đoạn trích dẫn yêu thích của tôi từ tác phẩm của Đại sư Tịch Thiên là:

*"Cho đến khi chúng sinh còn tồn tại,  
Cho đến khi không gian còn hiện hữu  
Tôi nguyện sẽ vẫn hiện diện nhằm để phụng sự  
Nhằm để thực hiện một sự cống hiến nho nhỏ nào đấy  
Để làm lợi ích cho những người khác."*

***Giving and Receiving trích từ quyển The Art of Living***  
Ấn Tâm Lộ ngày 09/09/2011

# TƯƠNG THUỘC , TƯƠNG LIÊN VÀ BẢN CHẤT CỦA THỰC TẠI

Tác giả: Đức Đạt Lai Lạt Ma

Anh dịch: Geshe Thupten Jinpa

Chuyển ngữ: Tuệ Uyên - 10/09/2011



Trong thảo luận về tương thuộc, tương liên<sup>9</sup> và bản chất của thực tại, câu hỏi đầu tiên: Thời gian là gì? Chúng ta

không thể xác định thời gian như một thực thể độc lập. Nói một cách tổng quát, có những vấn đề ngoại tại và cảm giác nội tại hay kinh nghiệm. Nếu chúng ta nhìn vào những sự kiện ngoại tại, thế thì một cách tổng quát có quá khứ, hiện tại và tương lai. Tuy thế, nếu nhìn một cách sâu sát vào "hiện tại", chẳng hạn như năm, tháng, ngày, giờ, phút, giây, chúng ta không thể thấy nó. Chỉ một giây trước hiện tại đã là quá khứ; và một giây sau là tương lai, thế thì khó để nói về quá khứ hay tương lai, vì

---

<sup>9</sup> Cũng tức là Tương tức, tương nhập hay duyên sinh.

cả hai tùy thuộc vào hiện tại. Do vậy, nếu chúng ta nhìn vào những vấn đề ngoại tại, dường như quá khứ chỉ ở trong ký ức và tương lai chỉ ở trong sự tưởng tượng của chúng ta, không có gì hơn là ảo mộng.

Nhưng nếu chúng ta nhìn vào những kinh nghiệm nội tại hay thể trạng của tâm thức, quá khứ không còn ở đây nữa và tương lai chưa đến: chỉ có hiện tại. Do thế, mọi thứ trở nên điều gì đấy phức tạp khi chúng ta nghĩ về những dòng này. Đây là bản chất tự nhiên của duyên sinh, Phạn ngữ là pratityasamutpada. Đây là một ý tưởng rất hữu ích và nó là một trong những đề tài rất ưa thích của tôi.

Có hai cấp độ của duyên sinh: một cấp độ quy ước thế gian và một cấp độ sâu sắc hơn. Đầu tiên tôi sẽ giải quyết với cấp độ quy ước. Khi chúng ta nói về nguyên lý tương liên hệ thuộc của Đạo Phật mà thường được liên hệ như "duyen sinh", chúng ta phải giữ trong lòng rằng có nhiều cấp độ khác nhau của việc thấu hiểu về nguyên lý này. Một cấp độ căn cốt của việc thấu hiểu bản chất tương liên hay mối quan hệ giữa nhân và quả. Mức độ sâu sắc hơn của việc thấu hiểu nguyên lý là rộng rãi hơn nhiều, và trong thực tế, bao quát toàn bộ biểu hiện của thực tại. Nguyên lý duyên sinh trong mối quan hệ của những tình trạng nhân quả là không điều gì có thể mang đến mà không có những nguyên nhân hay điều kiện tương ứng; mọi thứ hình thành sự hiện hữu như một kết quả của một tập hợp của những nguyên nhân và điều kiện (nhân duyên).

Nếu chúng ta quan tâm đến quy luật tự nhiên, chúng ta sẽ thấy rằng nó không được tạo nên bởi nghiệp nhân hay bởi Đức Phật, nó chỉ là tự nhiên. Chúng ta thấy rằng Quả Phật được phát triển theo quy luật tự nhiên. Do thế, những trải nghiệm của chúng ta về đốn đau và khổ sở, hoan lạc và sung sướng, tùy thuộc hoàn toàn vào chính những nguyên nhân và điều kiện của chúng. Do bởi mối quan hệ tự nhiên này giữa nguyên nhân và hệ quả của chúng, nguyên lý Phật Giáo tuyên bố rằng nếu chúng ta càng ít khao khát một trải nghiệm, sự kiện, hay hiện tượng đặc thù, thì chúng ta càng phải nỗ lực vào trong việc ngăn ngừa tập hợp của các nguyên nhân và điều kiện của nó, vì thế chúng ta có thể ngăn ngừa việc xảy ra của sự kiện ấy. Và nếu chúng ta càng khao khát một sự kiện, kết quả hay kinh nghiệm, chúng ta càng phải chú ý để bảo đảm rằng những nguyên nhân và điều kiện này được tích lũy vì thế chúng ta có thể hưởng thụ kết quả.

Cá nhân tôi tin rằng mối quan hệ giữa một nguyên nhân và một hệ quả cũng là một quy luật tự nhiên. Tôi không nghĩ rằng chúng ta có thể đưa ra một giải thích có lý như tại sao những hệ quả nhất thiết đi theo những nguyên nhân và điều kiện phù hợp. Thí dụ, như được nói rằng những tình trạng cảm xúc phiền não như sân hận và thù oán đưa đến những hậu quả không muốn, và theo kinh luận Đạo Phật, một hậu quả của thù oán và sân hận là đáng sợ. Nhưng không có miêu tả hợp lý đầy đủ đến vấn đề hậu quả của một cảm xúc phiền não đặc thù đáng sợ

như thế nào. Tuy thế, trong một cách người ta có thể thấu hiểu nó, bởi vì khi chúng ta trải nghiệm sân hận hay thù oán mãnh liệt, ngay cả sự biểu hiện trên mặt của chúng ta cũng thay đổi và chúng ta mang lấy một gương mặt rất xấu xí. Tương tự thế, có những loại tình trạng tinh thần và nhận thức cảm xúc nào đẩy mang đến những thay đổi tích cực gần như tức thời trong biểu lộ trên gương mặt của chúng ta. Những tình trạng này đưa chúng ta sự hiện diện của tâm tĩnh lặng, và thanh thản, và một tình trạng hay tư tưởng cảm xúc như vậy có thể đưa chúng ta đến một hệ quả đáng ao ước hơn. Vì thế chúng ta có thể thấy một loại liên kết, nhưng không là một sự giải thích có lý đầy đủ.

Nhưng người ta có thể cảm thấy rằng có những loại tình trạng cảm xúc, chẳng hạn như cấp độ rất sâu của từ bi, là điều tích cực, tuy thế, khi chúng xảy ra trong tâm tư chúng ta, chúng ta có thể nói rằng tại thời khắc đặc thù ấy không có niềm vui. Thí dụ, một người có thể hoàn toàn dưới sự tác động của từ bi và do thế chia sẻ khổ đau với chủ đề từ bi. Trong trường hợp ấy, người ta có thể tranh luận, từ những gì tôi đã nói trước đây, rằng từ bi không thể được nói như một nguyên nhân tích cực. Nhưng ở đây tôi nghĩ chúng ta phải thấu hiểu rằng, trong khi đúng rằng như một kết quả của từ bi, bởi vì chúng ta đã dấn thân trong việc chia sẻ khổ đau với chủ đề từ bi, ngay tại lúc ấy có một cấp độ đau đớn nào đấy, điều này rất khác biệt với nỗi đau khi đang bị làm khổ theo cách của ai đấy căng thẳng, chán nản và bơ vơ, và cảm

thấy nổi mắt mát hy vọng. Trong trường hợp của khổ đau từ bi, mặc dù người ấy đang chịu đựng một loại đốn đau, rõ ràng có một loại tỉnh giác cao độ, và không đánh mất sự kiểm soát bởi vì người ấy, trong một cách, là sẵn lòng, tự nguyện đảm nhận nỗi khổ của người khác. Vì thế trên bề mặt của những thể trạng cảm xúc này có thể trông như mặc dù chúng ta có cùng biểu hiện tương tự, nhưng chúng hoàn toàn khác biệt. Trong một tình trạng nào đấy, nỗi khổ tràn ngập quá mức đến nỗi người ta phải chịu thua nó và đánh mất sự kiểm soát (tư tưởng cũng như hành động), trái lại trong trường hợp của từ bi, chúng ta vẫn ở trong sự kiểm soát tư tưởng của mình.

Bây giờ nếu chúng ta thấu hiểu tầm quan trọng của việc đánh giá đúng mối quan hệ tương duyên giữa nguyên nhân và hệ quả, rồi thì chúng ta sẽ đánh giá đúng giáo huấn Bốn Chân Lý Cao Quý. Toàn bộ giáo huấn trên Bốn Chân Lý Cao Quý là căn cứ trên nguyên tắc nhân quả. Khi nguyên lý nhân quả được bao hàm trong những giáo huấn này chi tiết hóa tỉ mỉ, chúng ta biết được giáo thuyết Mười Hai Nhân Duyên. Trong giáo thuyết ấy, Ngài tuyên bố rằng, bởi vì có một nguyên nhân nào đấy, nên hệ quả của nó theo sau; bởi vì nguyên nhân của nó được tạo nên, nên hệ quả hình thành; và bởi vì có si mê, nên nó đưa đến hành động hay nghiệp.

Vì thế, ở đây, chúng ta thấy ba tuyên bố: một là bởi vì nguyên nhân hiện hữu, hệ quả đi theo; bởi vì nguyên nhân được tạo nên, hệ quả được sản sinh, và bởi vì có si

mê, nó đưa đến hành động. Bây giờ lời tuyên bố thứ nhất biểu lộ rằng, theo một quan điểm quả quyết, khi những nguyên nhân được tập hợp, những hệ quả sẽ tự nhiên tiếp theo. Và những gì cũng được bao hàm trong những tuyên bố ấy là qua tập hợp đơn thuần của những nhân và duyên, những hệ quả hình thành hiện hữu, và rằng, nếu tách khỏi tiến trình nhân quả, không năng lực ngoại tại nào chẳng hạn như một Đấng Tạo Hóa, v.v... có thể đem những thứ này hiện hữu.

Tuyên bố thứ hai một lần nữa chỉ ra một đặc trưng quan trọng khác của duyên sinh, đây là chính nguyên nhân đem đến những hệ quả tự nó phải có một nguyên nhân. Nếu nguyên nhân là một thực thể tồn tại vĩnh cửu, thường trụ vô điều kiện, thế thì một thực thể như vậy không thể tự nó tác động đến thứ nào khác. Nếu đây là trường hợp, thế thì nó sẽ không có khả năng để tạo một ảnh hưởng. Do vậy, trước tiên nhất phải có một nguyên nhân; thứ hai, chính nguyên nhân ấy phải tự nó có một nguyên nhân.

Và tuyên bố thứ ba chỉ ra một đặc trưng quan trọng của nguyên lý duyên sinh. Đây là hệ quả phải tương xứng với nguyên nhân - phải có một sự phù hợp giữa nhân và quả. Không chỉ bất cứ điều gì có thể sản sinh bất cứ điều gì; phải có một loại quan hệ đặc biệt giữa nhân và quả. Đức Phật đã cho một thí dụ về si mê dẫn đến hành động. Ở đây hàm ý rằng, "Ai đã thực hiện hành động ấy?" Là một chúng sinh - và bằng việc thực hiện một hành vi bị

thúc đẩy bởi một tình trạng si mê của tâm thức, con người ấy đang ở trong một cung cách tích tập cho sự suy vi của mình. Vì không có chúng sinh nào mong muốn khổ khó và khổ đau, nó phải là qua si mê mà con người dẫn thân trong một hành vi có khả năng sản sinh ra những hậu quả không ai muốn.

Vì thế chúng ta thấy rằng tất cả mười hai nhân duyên rơi vào ba loại hiện tượng. Thứ nhất, có những loại cảm xúc và tư tưởng phiền não; thứ hai, có hành vi nghiệp báo và dấu vết của nó; và thứ ba, có hệ quả của nó: khổ đau. Thông điệp chính yếu là khổ đau là điều gì đây mà tất cả chúng ta không muốn, nhưng nó là hậu quả hay một ảnh hưởng của si mê. Đức Phật không tuyên bố rằng khổ đau là một ảnh hưởng của tâm thức, bởi vì nếu là như thế, thế thì tiến trình giải thoát hay tiến trình tịnh hóa sẽ nhất thiết liên hệ việc đưa đến chấm dứt chính sự tiếp diễn của tâm thức. Một bài học mà chúng ta có thể rút ra từ giáo huấn này là những khổ đau có gốc rễ trong những cảm xúc cùng tư tưởng phiền não và tiêu cực có thể được loại trừ. Thế trạng si mê này của tâm thức có thể được xua tan, bởi vì chúng ta có thể phát sinh tuệ giác nhận thức bản chất của thực tại. Do thế, chúng ta thấy rằng nguyên lý duyên sinh cho thấy tất những mắc xích trong mười hai nhân duyên tạo thành sự thâm nhập của một người vào trong vòng luân hồi là nối kết tương liên.

Bây giờ nếu chúng ta áp dụng sự nối kết tương liên này đến nhận thức của chúng ta về thực tại như một tổng thể,

thế thì chúng ta có thể phát sinh một tuệ giác rộng lớn từ nó. Thí dụ, chúng ta sẽ có thể đánh giá đúng bản chất phụ thuộc tương liên những quan tâm của một người và những người khác: những sự quan tâm và cát tường của con người là phụ thuộc trên sự cát tường của thú vật sống trên cùng một hành tinh. Tương tự thế, nếu chúng ta phát triển một loại thông hiểu bản chất thực tại như vậy, chúng ta cũng có thể đánh giá đúng sự nối kết tương liên giữa sự cát tường của con người và môi trường thiên nhiên. Chúng ta cũng có thể quan tâm đến hiện tại, tương lai và v.v... Rồi thì chúng ta có thể trau dồi một quan điểm về thực tại mà nó rất thiêng liêng và có những quan hệ mật thiết rất nổi bật.

Vì vậy trong vài lời, chúng ta có thể thấy rằng không có những nguyên nhân độc lập trong chính hạnh phúc của một người. Nó tùy thuộc trên nhiều nhân tố khác. Nên kết luận là nhằm để có một tương lai tốt đẹp hơn cho chính mình, chúng ta phải chăm sóc mọi thứ liên hệ đến chúng ta. Tôi nghĩ, đây là một quan điểm hoàn toàn lợi lạc.

Đến đây, tôi đã nói về nguyên lý duyên sinh từ nhận thức của cấp độ thứ nhất của sự thấu hiểu. Chúng ta có thể thấy trong kinh luận tầm quan trọng của thấu hiểu ở cấp độ này về duyên sinh. Trong thực tế, một trong những kinh luận Đại Thừa được biết như Luận Thư Toát Yếu (the Compendium of Deeds), trong ấy Tịch Thiên trích dẫn đầy đặc từ kinh điển của Đức Phật, chỉ ra nhu cầu

trước tiên nhất của việc đánh giá đúng mỗi nối kết tương liên của tất cả những sự kiện và hiện tượng: qua tiến trình nhân duyên, các hiện tượng và sự kiện được hình thành như thế nào; và quan tâm đến thực tại quy ước thế gian quan yếu như thế nào, bởi vì ở cấp độ ấy chúng ta có thể thấu hiểu những loại kinh nghiệm nào đẩy đưa đến những loại hậu quả không ai muốn như thế nào, những nguyên nhân nào, những loại tập hợp nào của nguyên nhân và điều kiện có thể đưa đến những hậu quả đáng mong đợi hơn, v.v... ; trong thực tế những sự kiện nào đây có thể tác động một cách trực tiếp sự cát tường và kinh nghiệm của chúng ta. Bởi vì có loại quan hệ ấy, nên rất quan yếu cho những hành giả Đạo Phật trước tiên phát triển một sự thấu hiểu sâu sắc về nhận thức ở cấp độ thứ nhất. Rồi thì Đức Phật tuyên bố rằng chúng ta phải vượt khỏi sự thông hiểu ấy và nghiên cứu bản chất tự nhiên của những thứ liên hệ với nhau trong cung cách nối kết tương liên này. Điểm này chỉ đến những giáo huấn của Đức Phật về Tính Không.

Trong giáo huấn Mười Hai Nhân Duyên, Đức Phật tuyên bố rằng, mặc dù chúng sinh không muốn khổ đau và bất như ý, nhưng qua si mê mà họ tích tập những hành vi nghiệp báo là những thứ rồi thì đưa đến những hậu quả không mong muốn. Bây giờ câu hỏi là: bản chất của tính si mê ấy chính xác là gì? Cơ chế của nó như thế nào mà chúng thật sự đưa con người hành động ngược lại những gì người ấy mong muốn một cách căn bản? Ở đây, Đức Phật chỉ đến vai trò của những cảm xúc và tư tưởng

phiền não, như giận dữ, thù hận, dính mắc (luyến ái), v.v..., đã che mờ sự thấu hiểu của con người về bản chất của thực tại. Nếu chúng ta thăm tra thể trạng của tâm thức tại thời điểm khi một người trải nghiệm một cảm xúc mãnh liệt như thù hận, giận dữ hay sự dính mắc cực đoan, chúng ta sẽ thấy rằng, tại thời điểm ấy, người đó có một ý niệm hoàn toàn sai về tự ngã: có một loại giả định không nghi ngờ về một "cái tôi" tồn tại độc lập hay chủ thể hay con người được nhận thức, không nhất thiết một cách ý thức, như một loại chủ nhân. Nó không hoàn toàn độc lập khỏi thân thể và tâm thức, cũng không xác định với thân thể và tâm thức, nhưng có một loại gì đó ở đây là điều thể nào ấy được xác định như cốt lõi của con người, tự ngã, và có một loại chấp thủ mạnh mẽ vào đặc tính hay con người ấy. Căn cứ trên điều ấy, chúng ta có những trải nghiệm cảm xúc mạnh mẽ, như giận dữ hay thù hận cực độ đối với người nào đấy mà chúng ta nhận định như đe dọa, v.v...

Tương tự thế, nếu chúng ta thăm tra đối tượng của khao khát hay giận dữ, chúng ta sẽ chú ý rằng có một loại thừa nhận về một thực thể tồn tại độc lập, điều gì đây đáng để khao khát hay đáng để thù ghét. Ngoại trừ nhận thức vi tế về giáo thuyết Tính Không, ngay cả trong đời sống hằng ngày chúng thường thấy có sự không tương ứng giữa cung cách chúng ta nhận thức sự vật và phương cách mà sự vật thực sự tồn tại. Nếu điều đây không đúng, thế thì chính ý tưởng bị lừa dối sẽ không có ý nghĩa. Chúng ta thường tự thấy mình bị vớ mộng hoàn

toàn bởi vì chúng ta có những nhận thức sai lầm về thực tại. Một khi vọng tưởng được loại trừ, chúng ta nhận ra rằng chúng ta bị lừa dối. Vì thế chúng ta thường thấy trong đời sống hằng ngày của chính chúng ta nơi mà sự xuất hiện của điều gì đấy không phù hợp với thực tế của hoàn cảnh.

Tương tự thế, như tôi đã chỉ ra trong sự vô thường vi tế, ngay cả theo nhận thức về bản chất nhất thời của những hiện tượng thường có những sự không tương xứng giữa cung cách mà trong ấy chúng ta nhận thức sự vật và phương cách mà sự vật thật sự là. Thí dụ, khi chúng ta gặp ai đấy và nói, "Ô, đây vẫn là một người mà tôi đã biết từ lâu." Lại nữa, khi chúng ta thấy một đối tượng, chúng ta nghĩ, "Ô, đây là cùng là một đối tượng mà tôi thấy hai ngày trước." Đây là một cung cách rất thô thiển của việc nói về thực tại. Những gì thật sự xảy ra ở đây là một loại dị bản giữa một hình tượng hay một nhận thức về một thực thể và một thực tại thật sự tại một thời điểm. Trong thực tế, đối tượng hay thực thể mà chúng ta đang nhận thức đã đi qua nhiều giai đoạn rồi. Nó là năng động, nó là nhất thời, nó là thoáng qua, vì thế đối tượng mà chúng ta đang nhận thức hiện tại không bao giờ giống như đối tượng mà chúng ta nhận thức một ngày qua hay ngày qua, nhưng chúng ta có ấn tượng rằng chúng ta đang nhận thức ngay chính cùng một đối tượng bởi vì chúng ta đang đúc kết khái niệm đối tượng ấy và đối tượng thật sự. Do vậy, một lần nữa chúng ta thấy ở một sự không tương xứng giữa phương cách sự vật xuất hiện

đến chúng ta và phương cách mà trong ấy sự vật thật sự hiện hữu. Tương tự thế, nếu chúng ta tiếp nhận khái niệm của vật lý hiện đại, rồi thì chúng ta cũng sẽ thấy rằng có một sự không tương xứng giữa quan niệm thông thường về thực tại và những gì những nhà khoa học giải thích theo nhận thức của họ về bản chất của thực tại như thế nào.

Vì thế, những gì rõ ràng từ tất cả những điều này là sự thật rằng có một lỗi lầm nào đó trong việc xác định về sự hiện hữu của một cá nhân như một bản ngã, như một con người, hay như một cá nhân. Nhưng câu hỏi là: đến phạm vi nào nó là sai? Chúng ta không thể chấp nhận rằng tự ngã hay "cái tôi" hoàn toàn không tồn tại, bởi vì nếu như vậy thế thì vô số những quan tâm, chương trình, và hành động của chúng ta sẽ không làm nên bất cứ ý nghĩa nào. Do bởi sự thật rằng có một bản ngã, sự quan tâm của chúng ta cho việc đạt đến sự giải thoát trọn vẹn vì lợi ích của những chúng sinh khác, sự quan tâm của chúng ta vì sự cát tường của những chúng sinh khác trở nên rất nghiêm trọng, bởi vì có ai đấy hay điều gì đấy có thể sẽ khổ đau hoặc lợi lạc như một kết quả của lập trường chúng ta tiếp nhận hay những hành vi mà chúng ta tiến hành. Thế nên câu hỏi về thực tại là: đến phạm vi nào là quan điểm của chúng ta về tự ngã, cảm nhận của chúng ta về cá tính, sự thấu hiểu của chúng ta về con người hay cá nhân, sai lầm hay lừa dối, và đến phạm vi nào nó là đúng? Thực hiện những sự phân ranh giới giữa quan điểm đúng đắn về tự ngã và con người là cực kỳ

khó khăn. Tuy thế, do bởi sự khó khăn này nên đồng thời với việc có thể làm nên một sự phân biệt về tầm quan trọng đối với con người như vậy - mà ở Ấn Độ có nhiều trường phái triết lý Phật Giáo nổi lên rõ nét. Một số trường phái chỉ chấp nhận "vô ngã" của con người (nhân vô ngã), nhưng không phải cả những sự kiện hay hiện tượng ngoại tại; một số trường phái chấp nhận "vô ngã" không chỉ của con người mà cũng cả toàn bộ sự hiện hữu (nhân vô ngã, pháp vô ngã), và ngay cả trong trường phái ấy cũng có nhiều chi phái.

Lý do tại sao tầm quan trọng sâu xa như vậy lại đặt trên sự phân biệt khác nhau là bởi vì sự quan yếu vô cùng liên quan đến việc cố gắng của chúng ta để giải thoát chính mình khỏi khổ đau và những nguyên nhân của nó. Đây là một phần trong những câu trả lời phát sinh trong một trong những bài thuyết giảng trước đây, đây là, nếu Đạo Phật chấp nhận lý thuyết "vô ngã", thì điều gì thực hiện tái sinh?

Chúng ta biết rằng giáo thuyết về vô ngã hay anatman là chung cho tất cả những trường phái tư tưởng của Đạo Phật. Giáo thuyết chung về vô ngã được thấu hiểu trong dạng thức của việc phủ nhận một bản ngã hay cá thể độc lập và thường còn. Nhưng điều được trình bày ở đây là sự thông hiểu của Long Thọ, được giảng giải bởi Luận sư Ấn Độ Nguyệt Xứng. Long Thọ, trong tác phẩm chính yếu, Căn Bản Trung Quán Luận Tụng, tuyên bố rằng si mê hay hiểu sai về bản chất của thực tại là gốc rễ

khổ đau của chúng ta. Cung cách mà trong ấy hành giả có thể đạt đến giải thoát khỏi khổ đau là bằng việc xua tan thể trạng si mê của tâm, sự nhận thức sai về thực tại này về thực tại, bằng việc phát sinh tuệ giác nội quán vào trong bản chất cốt yếu của thực tại. Long Thọ xác định hai loại si mê: một là chấp thủ và một thực tại cố hữu hay thực chất bên trong của tự ngã hay sự hiện hữu của con người (chấp ngã); thứ kia là chấp thủ vào một sự tồn tại độc lập của những sự kiện và sự vật ngoại tại (chấp pháp). Ngài tiếp tục tuyên bố rằng sự chấp thủ này về một "cái tôi" hay "tự ngã" xảy ra như một kết quả của việc chấp thủ vào những tập hợp uẩn: thân thể, tâm thức, và những chức năng tinh thần. Ngài tuyên bố xa hơn rằng thực tế là chúng ta phải xua tan sự si mê ám tối này từ trong tâm thức chúng ta, rằng chúng ta phải thấy xuyên qua nhận thức sai lạc của sự thấu hiểu sai lầm của chúng ta, là rõ ràng. Nhưng đơn giản bằng việc tự xa lánh khỏi sự chấp thủ ấy, đơn giản bằng việc suy nghĩ rằng điều ấy là sai, đơn giản bằng việc nghĩ rằng điều ấy là tàn phá, v.v... không thể giúp để giải thoát con người khỏi những hình thức chấp thủ ấy một cách căn bản. Chỉ bằng việc thấy xuyên qua vọng tưởng bằng sự thấu hiểu [trực giác] ấy, chỉ bằng việc phát sinh một tuệ giác mà có thể phủ nhận trực tiếp cung cách mà trong ấy, xuyên qua si mê, chúng ta sẽ nhận thức thực tại một cách bình thường mà chúng ta sẽ có thể xua tan si mê ám chướng.

Vậy thì chúng ta hành động như thế nào để thấy xuyên qua vọng tưởng của nhận thức sai lầm này về tự ngã?

Chúng ta phát sinh tuệ giác nội quán như thế nào để có thể phủ nhận một cách trực tiếp hình thức nhận thức ấy? Long Thọ nói rằng, nếu một "tự ngã", "cái tôi" hay con người tồn tại như chúng ta thông thường thừa nhận nó hiện hữu, nếu nó tồn tại như chúng ta quan niệm nó một cách sai lầm, thế thì càng tìm kiếm nó, càng tìm kiếm cốt lõi của nó, thì vật ám chỉ ở phía sau những dạng thức và danh xưng của chúng ta [đặt nên], thế thì nó sẽ trở nên rõ ràng hơn. Nhưng không phải như vậy. Nếu chúng ta muốn tìm kiếm một tự ngã hay một con người như chúng ta thường nhận thức nó, thế thì nó biến mất, nó hầu như tan rã ra, và đây là một biểu thị rằng quan niệm như thế về tự ngã là một vọng tưởng từ lúc khởi đầu. Do bởi điểm này, một trong những học trò của Long Thọ Đại Sĩ là ngài Thánh Thiên đã tuyên bố trong *Bốn Trăm Câu Kệ về Trung Đạo* là chính nhận thức si mê hay vọng thức là hạt nhân của luân hồi và những sự vật và sự kiện là đối tượng của sự chấp thủ và nhận thức của nó. Và duy chỉ bằng việc thấy xuyên qua vọng tưởng của một nhận thức như vậy mà chúng ta mới có thể đưa đến việc chấm dứt tiến trình luân hồi.

Chúng ta thấy trong những tác phẩm của chính Long Thọ lý lẽ rộng rãi để phản bác giá trị ngoan cố của chúng ta về tự ngã và phủ nhận sự tồn tại của tự ngã hay cá thể như một nhận thức sai lầm về nó. Ngài luận rằng nếu tự ngã hay cá thể là đồng nhất với thân thể, thế thì giống như thân thể là nhất thời, tạm bợ, thay đổi hàng ngày, tự ngã hay cá thể cũng phải là chủ thể của cũng một quy

luật ấy. Thí dụ, sự tương tục thân thể con người có thể chấm dứt, thế thì sự tương tục của tự ngã cũng phải chấm dứt tại thời điểm ấy. Trái lại, nếu tự ngã là hoàn toàn độc lập với thân thể, thế thì nó có ý nghĩa thế nào để nói, khi một người bị bệnh về thân thể vật lý, thì bản ngã ấy bệnh, cá thể ấy bệnh, v.v...? Do thế, tách khỏi mối quan hệ tương liên giữa những nhân tố đa dạng hình thành con người, thì không có một tự ngã độc lập.

Tương tự như thế, nếu chúng ta mở rộng cùng sự phân tích đến thực tại bên ngoài, chúng ta thấy rằng, thí dụ, mỗi đối tượng vật chất những bộ phận định hướng, những bộ phận nào đầy đối diện với những phương hướng khác nhau. Chúng ta biết rằng khi nào nó là một thực thể, nó được cấu thành bởi những thành phần và có một loại quan hệ nhất thiết giữa tổng thể và những bộ phận của nó, vì thế chúng ta thấy rằng tách khỏi mối quan hệ tương liên giữa những bộ phận khác nhau và ý tưởng tổng thể, không có một thực thể độc lập tồn tại bên ngoài sự tương tác ấy. Chúng ta có thể áp dụng cùng sự phân tích như vậy đến tâm thức hay những hiện tượng tinh thần. Ở đây, sự khác biệt duy nhất là những đặc trưng của tâm thức hay hiện tượng tinh thần không phải là vật chất, vật lý hay thân thể. Tuy thế, chúng ta có thể phân tích điều này trong các dạng thức của những sự liên tục hay thời điểm khác nhau đã hình thành nên sự tương tục.

Vì chúng ta không thể thấy bản chất phía sau nhãn hiệu, hay vì chúng ta không thể thấy điều ám chỉ phía sau thuật ngữ, không có nghĩa là không có điều gì tồn tại chứ? Câu hỏi cũng có thể được nêu lên: có phải sự vắng mặt của các hiện tượng là ý nghĩa của Tính Không không? Long Thọ tham gia việc bình phẩm theo nhận thức thực tế của thực tại mà đây là tranh luận rằng nếu các hiện tượng không tồn tại như chúng ta nhận thức chúng, nếu các hiện tượng không thể được thấy khi chúng ta tìm bản chất của chúng, thế thì chúng không tồn tại. Do vậy, một con người hay một bản ngã, một cá thể không tồn tại. Và nếu một cá thể không tồn tại, sau đó sẽ không có hành động hay nghiệp báo bởi vì chính ý tưởng nghiệp báo liên hệ đến ai đây tiến hành hành động; và nếu không có nghiệp báo, thế thì sẽ không có khổ đau bởi vì không có người trải nghiệm; thế thì không có nguyên nhân. Và nếu là như thế, thế thì không thể có khả năng để tự do hay giải thoát khỏi khổ đau bởi vì không có gì mà từ đó được giải thoát. Xa hơn nữa, sẽ không có con đường đưa đến tự do hay giải thoát ấy. Và nếu là như thế, sẽ không có cộng đồng tâm linh hay tăng già dần thân trên con đường hướng tới giải thoát. Và nếu là như vậy, thế thì sẽ không có khả năng cho một chúng sinh hoàn hảo trọn vẹn hay một vị Phật. Vì thế sự tranh luận thực tế rằng nếu lý thuyết của Long Thọ là đúng, rằng bản chất của mọi vật không thể tìm thấy, thế thì không có gì sẽ tồn tại và người ta sẽ phải phủ nhận sự tồn tại của luân hồi hay Niết bàn và mọi thứ.

Long Thọ nói rằng một sự phê phán như vậy, rằng những hậu quả này sẽ tiếp theo lý thuyết của ngài, cho thấy vắng bóng một sự hiểu biết về ý nghĩa vi tế của lý thuyết Tính Không bởi vì lý thuyết Tính Không không tuyên bố hay hàm ý sự không tồn tại của mọi thứ. Cũng thế, lý thuyết Tính Không đơn giản là một luận thuyết nói rằng mọi thứ không thể tìm thấy bản chất khi chúng ta đi tìm bản chất của chúng. Ý nghĩa của Tính Không là bản chất phụ thuộc tương liên hay tính duyên sinh của thực tại.

Long Thọ tiếp tục nói về những gì ngài muốn nêu lên bằng việc cho rằng ý nghĩa thật sự của Tính Không hiện lên từ một sự thấu hiểu về nguyên lý duyên sinh. Ngài tuyên bố rằng bởi vì các hiện tượng là tương sinh duyên khởi, bởi vì các hiện tượng sinh thành như một kết quả của mối quan hệ tương liên giữa nguyên nhân và điều kiện, cho nên chúng là trống không. Chúng trống không về một vị thế độc lập cố hữu. Đánh giá đúng về quan điểm ấy là một sự thấu hiểu về Trung Đạo chân thật. Nói cách khác, khi chúng ta thấu hiểu về duyên sinh, chúng ta rằng không chỉ sự hiện hữu của các hiện tượng, mà cũng là đặc tính của các hiện tượng phụ thuộc trên những nhân tố khác.

Vì thế, lý duyên sinh có thể xua tan những cực đoan của cả thuyết tuyệt đối lẫn thuyết hư vô, bởi vì ý tưởng "phụ thuộc" chỉ đến một hình thức hiện hữu không có tư thế độc lập hay tuyệt đối, do thế nó giải thoát con người khỏi những cực đoan của tuyệt đối chủ nghĩa. Thêm nữa,

"khởi nguyên" (nguồn gốc sinh khởi phụ thuộc) giải thoát con người khỏi rơi vào cực đoan hư vô chủ nghĩa, bởi vì khởi nguyên chỉ đến một sự thấu hiểu về hiện hữu, những thứ ấy thật sự tồn tại.

Tôi đã nói trước đây rằng việc không thể tìm thấy các hiện tượng hay những thực thể khi chúng ta tìm kiếm thực chất của nó không thật sự hoàn toàn là ý nghĩa của Tính Không, nhưng cùng lúc nó biểu thị rằng các hiện tượng thiếu vắng thực chất bên trong, chúng vắng bóng sự tồn tại độc lập và cố hữu (tự tính). Những gì muốn nói qua điều này là sự hiện hữu của chúng và đặc tính của chúng xuất phát đơn thuần từ sự tương tác của những nhân tố khác nhau. Phật Hộ (Buddhapalita), một trong những môn đệ của Long Thọ, đã tuyên bố rằng bởi vì các hiện tượng hình thành qua sự tương tác của các nhân tố khác nhau, nên chính sự tồn tại và đặc tính của chúng là xuất phát từ những nhân tố khác. Nói khác đi, nếu chúng có sự tồn tại độc lập, nếu chúng sở hữu một thực tại bản chất bên trong, thế thì chúng không cần phải lệ thuộc vào những nhân tố khác. Chính thực tế rằng chúng lệ thuộc vào những nhân tố khác là một biểu hiện rằng chúng thiếu vắng một vị thế độc lập hay tuyệt đối.

Do vậy, sự thấu hiểu trọn vẹn về Tính Không có thể hình thành chỉ khi chúng ta đánh giá đúng tính vi tế của nguyên lý duyên sinh - có phải chúng ta kết luận rằng tính tự nhiên tối hậu là các hiện tượng không thể tìm thấy nếu chúng ta tìm kiếm bản chất của chúng. Long Thọ

tuyên bố rằng nếu nguyên lý hay lý thuyết Tính Không là không có giá trị, nếu những hiện tượng (muôn pháp) là không trống rỗng sự tồn tại độc lập và cố hữu cùng thực chất bên trong, thế thì chúng sẽ tuyệt đối; do thế sẽ không có chỗ cho giáo lý duyên khởi triển khai và sẽ không có chỗ cho nguyên lý tương thuộc hoạt động. Nếu là như vậy, nguyên lý nhân quả sẽ không thể hiện thực và vì thế nguyên lý thiêng liêng về thực tại cũng trở thành một khái niệm sai lầm. Và nếu là thế, rồi thì toàn bộ ý tưởng Bốn Chân Lý Cao Quý sẽ vô giá trị bởi vì không có nguyên lý nhân quả hoạt động. Thế thì chúng ta sẽ phủ nhận toàn bộ giáo huấn của Đức Phật.

Trong thực tế, những gì Long Thọ thực hiện là đảo ngược tất cả những phê phán hướng đến chống lại lý thuyết của ngài, bằng việc tuyên bố rằng trong vị thế thực tế tất cả những giáo huấn của Đức Phật phải bị phủ nhận [nếu luận lý của ngài bị phủ nhận]. Ngài tổng kết lời phê phán của ngài bằng việc nói rằng bất cứ hệ thống tin tưởng hay thực hành nào mà phủ nhận giáo thuyết Tính Không thì không thể giải thích điều gì một cách mạch lạc, trái lại bất cứ hệ thống tin tưởng hay tư tưởng nào chấp nhận nguyên lý duyên khởi này, giáo thuyết Tính Không này, thì hệ thống ấy có thể được nêu lên với một sự giải thích mạch lạc về thực tại.

Vì vậy những gì chúng ta thấy ở đây là một mối liên hệ bổ sung rất lý thú giữa hai cấp độ thấu hiểu về duyên khởi mà tôi đã nói trước đây. Nhận thức của cấp độ thứ

nhất thật sự giải thích nhiều về sự hiện hữu hàng ngày của chúng ta hay thế giới hàng ngày của trải nghiệm, nơi mà nguyên nhân và điều kiện tương tác và có một hoạt động của nguyên lý nhân quả. Sự nhận thức ấy về nguyên lý duyên khởi, theo Đạo Phật, được gọi là chính kiến, hay cái thấy đúng ở cấp độ thế gian. Càng đánh giá đúng về nhận thức ấy, chúng ta sẽ có thể đi đến gần hơn cấp độ thấu hiểu lý duyên khởi sâu xa hơn, bởi vì sự thấu hiểu của chúng ta về cơ chế nhân quả tại cấp độ ấy thường đạt đến một sự thấu hiểu về bản chất trống rỗng của mọi hiện tượng. Tương tự thế, một khi tuệ giác nội quán vào bản chất trống rỗng của tất cả mọi hiện tượng trở nên sâu sắc, rồi thì sự tin chắc vào hiệu lực của nhân quả sẽ được mạnh mẽ, vì vậy sẽ có một sự quan tâm cho thực tại quy ước của thế gian và thế giới tương đối. Do thế, có một loại quan hệ bổ sung lý thú giữa hai nhận thức.

Khi tuệ giác nội quán của chúng ta vào trong bản chất tối hậu của thực tại và Tính Không được sâu sắc và nâng cao, chúng ta sẽ phát triển một nhận thức về thực tại mà từ đây chúng ta sẽ nhận thức các hiện tượng và sự kiện muôn pháp như một loại vọng tưởng, giống như vọng tưởng và kiểu mẫu nhận thức thực tại này sẽ thâm thấu khắp tất cả những sự tương tác của chúng ta với thực tại. Bởi thế, khi chúng ta bắt gặp một hoàn cảnh mà trong ấy chúng ta phát sinh lòng từ bi, thay vì trở nên thờ ơ hơn với đối tượng của từ bi, thì sự nguyện ước của chúng ta sẽ sâu sắc hơn và trọn vẹn hơn. Đây là bởi vì từ bi một

cách căn bản được thấy trên một kiểu mẫu vững chắc của tư tưởng và chúng ta sẽ đạt được một tuệ giác nội quán sâu sắc hơn trong bản chất của thực tại. Trái lại, khi chúng ta đối diện những hoàn cảnh mà chúng ta thường làm gia tăng những cảm xúc phiền não, tiêu cực và đáp ứng về phần mình như vậy, sẽ có một mức độ nào đó của việc hờ hững và chúng ta sẽ không trở thành con mồi của những của những cảm xúc phiền não tiêu cực. Đây là bởi vì, nền tảng của những cảm xúc và tư tưởng phiền não như tham dục, thù hận, giận dữ, v.v..., có một khái niệm sai lầm về thực tại, là điều liên hệ đến sự chấp thủ vào các sự vật như tuyệt đối, độc lập, và nhất thể. Khi chúng ta phát sinh tuệ giác nội quán trong Tính Không, sự kềm kẹp của những cảm xúc này trong tâm thức của chúng ta sẽ được tháo ra<sup>10</sup>.

Vào lúc bắt đầu buổi nói chuyện, tôi đã cho một thí dụ về nhận thức thời gian: thông thường chúng ta cho là có một loại tồn tại độc lập hay một thực thể độc lập gọi là "thời gian" là hiện tại, quá khứ hay tương lai. Nhưng khi

---

<sup>10</sup> [Duy biểu học](http://langmai.org/tang-kinh-cac/vien-sach/duy-bieu-hoc-hieu-su-van-hanh-cua-tam/bai-tung-22-phien-nao-doan): Từ địa thứ nhất đến địa thứ bảy, A-lại-gia vẫn còn bị níu kéo. Khi đạt tới địa thứ tám hay Bất Động Địa (acala-bhūmi) của các vị Bồ tát, thì tính chấp ngã không còn, **Mạt-na buông tha tàng thức và A-lại-gia hoàn toàn được tự do**, không còn bị Mạt-na nắm giữ. Mạt-na không còn phân biệt cái ta và những gì không phải ta nữa mà nó hiểu và chứng được tính tương tức (mọi sự vật đều tương quan), không có biên giới giữa ta và người. A-lại-gia trở thành Đại viên cảnh trí và Mạt-na hết bị che mờ, trở thành Bình đẳng tính trí. <http://langmai.org/tang-kinh-cac/vien-sach/duy-bieu-hoc-hieu-su-van-hanh-cua-tam/bai-tung-22-phien-nao-doan>

chúng ta thăm tra nó tại một cấp độ sâu xa hơn, chúng ta thấy rằng nó chỉ là một quy ước thuần túy. Khác hơn phương diện chung giữa ba thì, hiện tại, tương lai, và quá khứ, thì không có điều gì là một thời khắc hiện tại tồn tại như vậy, vì thế chúng ta phát sinh một loại quan điểm năng động về thực tại. Tương tự thế, khi tôi nghĩ về chính mình, mặc dù vào lúc ban đầu tôi có thể có sự thừa nhận không nghi ngờ gì về việc có một tự ngã độc lập, nhưng khi tôi quán chiếu một cách gần gũi hơn tôi sẽ thấy rằng tách khỏi phương diện chung của những nhân tố đa dạng của việc cấu thành sự hiện hữu của tôi, thì không có điều gì như một thực thể tuyệt đối độc lập. Vì nó là chỉ đơn thuần là một "tự ngã" quy ước của thể gian tục đế, của sự giải thoát hay cuối cùng chuyển hóa thành Phật, và ngay cả Phật cũng không là tuyệt đối.

Có một trường hợp tương tự với hiện tượng được đề cập phía trước, ý niệm về Linh Quang, một trình độ vi tế nhất của tâm thức. Một lần nữa, chúng ta không nên hiểu về nó như một loại thực thể tồn tại một cách độc lập. Tách khỏi sự tương tục của tâm thức, là điều hình thành nên hiện tượng này được gọi là Linh Quang, thì chúng ta không thể nói về một thực thể tồn tại tuyệt đối một cách độc lập.

Giống như thế, chúng ta sẽ thấy rằng nhiều khái niệm của chúng ta biểu thị một sự tương quan liên kết rất sâu xa, rất phức tạp. Thí dụ, khi chúng ta nói về chính chúng ta như những chủ thể, chúng ta chỉ có thể làm cho khái

niệm ấy có ý nghĩa trong sự liên hệ đến một đối tượng. Tương tự thế, ý niệm về hành động có ý nghĩa trong sự liên hệ đến một chúng sinh, một tác nhân, kẻ tạo tác hành động. Vì vậy, nếu chúng ta phân tích nhiều những khái niệm này, chúng ta sẽ thấy rằng chúng ta không thể thật sự tách rời thực thể hay hiện tượng khỏi phạm vi của nó.

Vả chăng, nếu chúng ta vượt khỏi những ý tưởng rằng những sự vật chỉ là các nhãn hiệu hay mệnh danh và đòi hỏi tư tưởng nhận thức của ai đấy tạo nên những tên gọi, cho dù nó là khái niệm quá khứ hay khái niệm tương lai, cho dù nó là khái niệm của một cá thể đặc thù hay khái niệm tập thể, v.v..., chúng ta cũng sẽ không tìm thấy một sự tồn tại độc lập.

Thậm chí tự chính Tính Không, là điều được xem như là một thực tại tự nhiên tối hậu, cũng không tuyệt đối, cũng không hiện hữu một cách độc lập. Chúng ta không thể xem Tính Không như độc lập về căn bản của hiện tượng, bởi vì khi chúng ta thẩm tra bản chất của thực tại, chúng ta thấy rằng nó trống rỗng sự tồn tại cố hữu, hay vô tự tính. Rồi thì, nếu chúng ta đem chính Tính Không ấy như đối tượng và tìm kiếm thực chất của nó, một lần nữa chúng ta sẽ thấy rằng nó không có tự tính hay không có sự tồn tại cố hữu. Do vậy, Đức Phật đã dạy về Tính Không của Tính Không. Tuy nhiên, khi chúng ta tìm kiếm bản chất chân thật của một hiện tượng hay một sự kiện, những gì chúng ta thấy là Tính Không này. Nhưng điều ấy không có nghĩa là tự chính Tính Không là tuyệt

đối, bởi vì Tính Không như một khái niệm hay một thực thể không thể thoát khỏi sự phân tích này. Nếu chúng ta đem chính Tính Không như một đối tượng và rồi thì thăm tra nó một lần nữa, chúng ta sẽ không thấy nó. Tuy vậy, trong một số kinh điển, chúng ta sẽ thấy những sự nhắc đến Tính Không như chân lý tối hậu. Ở đây, chúng ta nên hiểu những gì là ý nghĩa của thuật ngữ "tối hậu" này. Chúng ta không nên nhầm lẫn nó trong những ngôn ngữ của Tính Không như là đích thực cơ bản, hay tuyệt đối, mà đúng hơn được gọi là "chân lý tối hậu" bởi vì nó một đối tượng của tuệ giác nội quán đã thấu suốt vào trong bản chất của thực tại.

Nguyên tác: *Interdependence, Interconnectedness, and the Nature of Reality* trích từ quyển **The Art of Living**.  
Ấn Tâm Lộ ngày 22/09/2011

# THÁCH THỨC CỦA NHÂN LOẠI: PHÁT BIỂU VỀ LIÊN TÔN

Tác giả: Đức Đạt Lai Lạt Ma

Anh dịch: Geshe Thupten Jinpa

Chuyển ngữ: Tuệ Uyển - 22/09/2011,



Chúng ta đã  
và đang thấy  
trong kỷ  
nguyên hiện  
đại những sự  
phát triển  
vượt bậc  
trong lĩnh  
vực phát  
triển vật

chất. Như một kết quả, có một sự cải thiện đáng kể trong đời sống của con người. Tuy thế, cùng lúc ấy, chúng ta cũng cảnh giác rằng sự phát triển vật chất đơn thuần không thể trả lời cho tất cả những ước mơ của nhân loại. Hơn thế nữa, khi sự phát triển vật chất đạt đến một giai đoạn cao và cao hơn nữa, đôi khi chúng ta thấy rằng nó mang theo một sự phức tạp nào đấy, kể cả gia tăng những rắc rối và thử thách cho chúng ta. Do bởi sự kiện này, tôi nghĩ rằng tất cả những truyền thống tôn giáo trên thế giới có khả năng để cống hiến đến lợi ích và cát tường của

nhân loại, và các tôn giáo cũng duy trì sự liên hệ của họ trong thế giới hiện đại.

Tuy nhiên, vì nhiều tôn giáo quan trọng của thế giới tiến triển theo lịch sử của loài người một thời gian dài, tôi hoàn toàn chắc chắn rằng nhiều phương diện giáo huấn của tôn giáo và các truyền thống phản chiếu những nhu cầu và quan tâm trong những thời gian và các nền văn hóa khác nhau. Do vậy, tôi nghĩ thật quan trọng để có thể thực hiện một sự phân biệt giữa những gì tôi gọi là "cốt tủy" hay "căn bản" của giáo huấn các tôn giáo và những phương diện văn hóa của một truyền thống đặc thù. Những gì tôi muốn gọi là "căn bản" hay "cốt tủy" của các truyền thống tôn giáo là những thông điệp tôn giáo nền tảng, chẳng hạn nguyên tắc từ ái, bi mẫn, v.v..., là những điều luôn luôn duy trì sự liên hệ và tầm quan trọng của chúng, bất chấp thời gian hay hoàn cảnh. Nhưng khi thời gian thay đổi, phạm vi văn hóa thay đổi, và tôi nghĩ rằng thật quan trọng cho những tín đồ của các tôn giáo có thể thực hiện những sự thay đổi cần thiết có thể phản chiếu những quan tâm đặc thù về thời đại và văn hóa của họ.

Tôi nghĩ nhiệm vụ quan trọng nhất của bất cứ một hành giả của một tôn giáo nào là thăm tra chính họ trong tâm hồn của chính họ và cố gắng để chuyển hóa thân thể, lời nói, và suy tư của họ và hành động phù hợp với giáo huấn và những nguyên tắc của truyền thống tôn giáo mà họ đang tôn thờ. Điều này rất quan trọng. Trái lại, nếu

niềm tin hay sự thực hành tôn giáo của mỗi cá nhân chỉ duy trì trong cấp độ vận dụng về tri thức, chẳng hạn như quen thuộc với những giáo thuyết nào đấy mà không chuyển dịch chúng vào trong thái độ hay hạnh kiểm đạo đức của chúng ta, thế thì tôi nghĩ đây là một lỗi lầm nghiêm trọng. Trong thực tế, nếu ai đấy sở hữu một kiến thức trí óc giáo điều của những truyền thống hay giáo lý tôn giáo, tuy thế tâm thức hay sự tương tục tinh thần của người ấy vẫn hoàn toàn không có ảnh hưởng gì với giáo lý, thế thì điều này có thể hầu như là phá hoại. Nó có thể đưa đến một hoàn cảnh trong ấy con người, do bởi có kiến thức về niềm tin tôn giáo, có thể sử dụng tôn giáo cho những mục tiêu khai thác hay lợi dụng. Thế nên, tôi nghĩ, như một hành giả, trách nhiệm trước nhất của chúng ta là quán xét chính chúng ta.

Hoàn cảnh thế giới ngày nay là hoàn toàn khác biệt với quá khứ. Vào thời xưa, những cộng đồng và xã hội loài người hiện hữu ít nhiều độc lập hơn với nhau. Dưới những hoàn cảnh như vậy, những ý tưởng của một tôn giáo duy nhất, một nền văn hóa đơn điệu khổng lồ, v.v... hợp lý và có một vị trí trong phạm vi văn hóa. Nhưng tình thế này bây giờ đã hoàn toàn thay đổi như một kết quả của những nhân tố đa dạng: dễ dàng thâm nhập giữa những quốc gia khác nhau, một cuộc cách mạng thông tin, dễ dàng chuyển vận, v.v... Thế nên, xã hội loài người có thể không còn hoạt động trong kiểu thức ấy nữa.

Chúng ta hãy lấy một thí dụ về thủ đô Anh Quốc. Luân Đôn là một thành phố đa văn hóa và đa tôn giáo. Do vậy, nếu chúng ta không hành xử một cách cẩn trọng và sử dụng trí thông minh của chúng ta, thì sẽ có thể có nguy cơ xung đột căn cứ trên sự khác biệt niềm tin tôn giáo và văn hóa. Vì thế, rất quan trọng để có một quan điểm suy nghĩ đến sự hiện hữu của những tôn giáo phức tạp, sự đa nguyên tôn giáo. Phương cách tốt nhất để đối diện với thử thách này là không chỉ nghiên cứu các truyền thống tôn giáo khác qua sách vở, mà quan trọng hơn là việc gặp gỡ với những người thuộc những truyền thống tôn giáo khác vì thế chúng ta có thể chia sẻ những kinh nghiệm của mình với họ và học hỏi từ những kinh nghiệm của họ. Qua những cuộc gặp gỡ cá nhân, chúng ta sẽ có thể thật sự đánh giá đúng giá trị của những truyền thống tôn giáo khác.

Từ một viễn kiến rộng rãi hơn, có những nền tảng mạnh mẽ rõ ràng cho việc đánh giá đúng đa nguyên trong tôn giáo và văn hóa, đặc biệt trong tôn giáo. Một sự thật trong loài người là có nhiều loại thiên hướng tinh thần, những sự hấp dẫn, các nhu cầu, v.v... Thế nên, càng có nhiều tôn giáo khác nhau hiện diện, khả năng của tôn giáo gặp gỡ các nhu cầu của những con người khác nhau càng lớn hơn.

Trong lịch sử của nhân loại, đã từng có những sự kiện rất thảm thương đã xảy ra do bởi tôn giáo. Ngay cả ngày nay, chúng ta thấy rằng những vụ xung đột sinh khởi

nhân danh tôn giáo và cộng đồng loài người càng bị phân chia sâu xa hơn. Nếu chúng ta đáp ứng được thử thách này, thế thì tôi bảo đảm rằng chúng ta sẽ thấy rằng có đầy đủ những nền tảng mà trên ấy chúng ta có thể xây dựng sự hòa hiệp giữa những tôn giáo khác nhau và phát triển một sự tôn trọng chân thành đối với nhau.

Một thử thách quan trọng khác đối diện với loài người bây giờ là vấn đề bảo vệ môi trường. Trong thực tế, nhiều nhà môi trường nổi tiếng đã tuyên bố mong ước của họ được thấy những sáng kiến năng động từ những truyền thống tôn giáo khác nhau và đặc biệt là bởi những linh tụ của các tôn giáo. Tôi nghĩ đây là một ước vọng rất có giá trị. Một cách cá nhân, tôi cảm thấy rằng nhiều vấn nạn môi trường thật sự xuất phát từ những khát vọng vô độ không thể ngăn cản của chúng ta, thiếu sự toại nguyện, và tham lam. Chính trong giáo huấn tín ngưỡng, chúng ta tìm thấy những chỉ dẫn phong phú có thể cho chúng ta khả năng kiểm soát sự thèm muốn và tham lam của chúng ta và chuyển hóa hữu hiệu thái độ và hạnh kiểm của chúng ta. Do vậy, tôi nghĩ các truyền thống tôn giáo không chỉ có năng lực mà cũng có trách nhiệm để thực hiện một sự đóng góp trong chiều hướng này.

Một vấn đề khác mà tôi xem là rất quan trọng, và đây là một trách nhiệm mà các truyền thống tôn giáo phải tự lãnh lấy, là đưa ra một mặt trận thống nhất chống lại chiến tranh và xung đột. Tôi biết rằng trong lịch sử loài người đã từng có một ít trường hợp, qua chiến tranh, tự

do chiến thắng và những mục tiêu nào đấy đã được đạt đến. Nhưng cá nhân tôi tin rằng chiến tranh không bao giờ đưa đến một giải pháp tối hậu cho một vấn đề. Thế nên, tôi nghĩ điều quan trọng cho tất cả mọi truyền thống tôn giáo hãy nhất tề đứng lên và bày tỏ ý kiến đối kháng của họ đến chính ý tưởng về chiến tranh. Nhưng việc bày tỏ ý kiến đối kháng chiến tranh mà thôi thì chưa đủ. Chúng ta phải làm việc gì đó để đem đến việc chấm dứt chiến tranh và xung đột, và một trong những vấn đề ấy là chúng ta phải nghĩ một cách nghiêm túc về vấn đề giải trừ quân bị. Tôi biết rằng nhân tố động cơ tạo ra nhu cầu cho vũ khí là cảm xúc con người - thù oán và sân hận. Nhưng không có cách nào mà chúng ta có thể hoàn toàn loại trừ sân hận và thù oán khỏi tâm thức của loài người. Chúng ta có thể giảm thiểu sức công phá của chúng một cách rõ rệt và làm dịu chúng đi, nhưng không thể loại trừ chúng một cách hoàn toàn. Điều ấy có nghĩa là chúng ta phải thực hiện những nỗ lực để đạt đến sự giải trừ vũ khí.

Một thử thách khác mà chúng ta đối diện là vấn đề dân số. Tôi biết rằng từ quan điểm của tất cả mọi truyền thống tôn giáo, đời sống, sự sống của con người nói riêng là quan trọng một cách đặc biệt. Theo nhận thức của loài người cá thể, càng nhiều người càng tốt, bởi vì sau đó chúng ta có cơ hội cho nhiều đời sống con người được hình thành. Tuy nhiên, nếu chúng ta nhìn vào vấn đề này từ viễn tượng toàn cầu, thế thì tôi nghĩ rằng có một nhu cầu rõ ràng cho tất cả mọi truyền thống tôn giáo đặt vấn đề dân số một suy tư vô cùng nghiêm trọng, bởi vì tài

nguyên thể giới thì giới hạn. Chỉ có một mức độ nào đấy mà tài nguyên thể giới có thể cung ứng cho nhân loại trên hành tinh này.

Nguyên tác: ***The Challenge for Humanity: An Interfaith Address*** trích từ quyển **The Art of Living**  
*Ấn Tâm Lộ* ngày 23/09/2011

## **CÁC BÀI CÙNG CHỦ ĐỀ**

## TIN TƯỜNG MỘT CHÂN LÝ HAY NHIỀU CHÂN LÝ

His Holiness the Fourteenth Dalai Lama

Hamburg, Germany, 21 July 2007

Anh ngữ: Alexander Berzin

Chuyển ngữ: Tuệ Uyển

---

Một số tôn giáo tin tưởng trong một chân lý và một số tin tưởng có nhiều chân lý. Làm thế nào để chúng ta giải quyết sự khác biệt ấy?

Thí dụ, một số người thật sự tin tưởng rằng tôn giáo của chính họ là đúng đắn căn bản độc nhất và những tôn giáo khác là sai lầm. Nhưng tôn giáo là một vấn đề của một cá nhân, một chúng sinh. Do thế, cho bất cứ cá thể nào, những gì họ tin tưởng và theo đuổi đúng ra chỉ là tôn giáo cho người ấy. Nhưng về phần những người bạn của chúng tôi tin tưởng rằng chỉ có một tôn giáo đúng đắn chân thực cho mọi người, thực sự là có vài tôn giáo trên thế giới và vài chân lý. Chúng ta cần chấp nhận thực tế này. Do vậy, trong hình thức của vài nhóm người và cộng đồng, một vài tôn giáo là hoàn toàn tốt đẹp.

Đối với những ai cảm thấy rằng chỉ có một chân lý, một tôn giáo, thì hãy tiếp tục giữ gìn tôn giáo ấy. Nhưng hãy

vui lòng tôn trọng những tôn giáo khác, vì chúng mang đến lợi ích sâu xa cho những người anh chị em của chúng tôi. Vì điều ấy, chúng tôi khâm phục, cảm kích, và tôn trọng tất cả mọi tôn giáo – Do Thái, Cơ Đốc, Hồi Giáo, Ấn Giáo.

Một số người Ki Tô diễn tả chúng tôi như một Ki Tô hữu ngoan đạo. Chúng tôi cũng xem một số người Ki Tô như những Phật tử thuần thành. Chúng tôi chấp nhận hầu hết tất cả những thực tập của Ki Tô giáo – tha thứ, bác ái, từ thiện, v.v... Chúng tôi xem nhân quả như căn bản của tôn giáo, trong khi những người Ki Tô xem Thượng đế là cơ bản. Chúng tôi nói rằng giáo nghĩa nhân duyên và tính không là chuyện riêng của chúng tôi, không phải của các bạn. Chính bạn không cần thiết phải quan tâm về những điều ấy. Nhưng những giáo huấn khác, như những điều liên quan đến từ ái và bi mẫn, thông thường được tất cả chúng ta giữ gìn. Những giáo lý cùng chia sẻ này là căn bản của sự hòa hiệp tất cả.

Nguyên tác: *Belief in One Truth or Many Truths*  
His Holiness the Fourteenth Dalai Lama  
Hamburg, Germany, 21 July 2007  
Transcribed and lightly edited by Alexander Berzin  
Tuệ Uyển chuyển ngữ  
29-12-2009

## NHIỀU NIỀM TIN, MỘT CHÂN LÝ

TENZIN GYATSO, New York Times, May 24, 2010



**New York, USA —** Khi tôi là một thiếu niên ở Tây Tạng, tôi cảm thấy rằng Đạo Phật của chính tôi phải là một tôn giáo tốt nhất – và những tôn giáo khác là kém hơn làm sao ấy. Bây giờ tôi thấy tôi đã ngây thơ như thế nào vậy, và nguy hiểm như thế nào mà sự cực đoan thiếu bao dung tôn giáo

thể hiện ngày nay.

---

Mặc dù sự thiếu bao dung có thể là xa xưa như chính những tôn giáo, chúng ta vẫn thấy có những dấu hiệu mạnh mẽ về sự độc hại của nó. Ở Âu châu, có những cuộc tranh luận nghiêm trọng về việc những người mới nhập cư đeo mạng che mặt hay muốn dựng lên những tháp cầu nguyện và những chuyện bạo động chống lại những người di dân Hồi giáo. Những người vô thần cực đoan đưa ra những sự lên án bao trùm những ai duy trì

niềm tin tôn giáo. Ở Trung Đông, những ngọn lửa chiến tranh được thổi lên bởi thù hận của những ai trung thành những tín ngưỡng khác nhau.

Những căng thẳng như thế dường như tăng lên khi thế giới trở nên liên hệ với nhau hơn và những nền văn hóa, con người và tôn giáo trở nên liên hệ hỗ tương vào nhau hơn bao giờ hết. Áp lực này tạo nên sự thử thách hơn đối với sự kiên nhẫn bao dung của chúng ta – nó đòi hỏi chúng ta đẩy mạnh một cách hòa bình sự cùng tồn tại và thông hiểu không bị giới hạn trong những đường biên giới.

Đương nhiên, mỗi tôn giáo có một ý nghĩa riêng biệt như bộ phận cốt lõi chân giá trị của nó. Ngay cả thế, tôi tin rằng có một khả năng chân thành cho sự thông hiểu hỗ tương. Trong khi duy trì niềm tin đối với truyền thống của mỗi người, chúng ta có thể tôn trọng, ngưỡng mộ và cảm kích những truyền thống khác.

Một người đã mở mắt cho tôi là sự gặp gỡ với một tu sĩ dòng Luyện tâm (Trappist) Thomas Merton ở Ấn Độ chỉ trước khi ông đã chết rất trẻ năm 1968. Merton đã nói với tôi rằng ông có thể trung thành tuyệt đối với Ki Tô giáo, tuy thế ông đã học hỏi một cách sâu xa từ những tôn giáo khác như Phật giáo. Điều ấy cũng giống với tôi như một người Phật tử nhiệt tình học hỏi từ những tôn giáo vĩ đại khác của thế giới.

Điểm chính trong cuộc thảo luận với Merton là trọng tâm lòng bi mẫn như thế nào đối với cả Ki Tô giáo và Phật giáo. Khi đọc về Tân Ước, tôi thấy tôi ngưỡng mộ những hành vi bác ái của chúa Giê-Su. Những phép lạ của ngài về bánh mì và cá, sự chữa trị của ngài và sự giảng dạy của ngài tất cả được thúc đẩy bởi khát vọng giải thoát khổ đau.

Tôi là một người với niềm tin vững vàng trong năng lực tiếp xúc cá nhân để vượt qua những sự khác biệt. Vì thế tôi đã từng tổ chức những cuộc đối thoại với những người với những quan điểm tôn giáo khác. Sự tập trung trên lòng bi mẫn mà Merton và tôi đã quán chiếu trong hai tôn giáo của chúng tôi gây ấn tượng cho tôi như một dòng chảy thống nhất mạnh mẽ giữa tất cả những tôn giáo quan trọng. Và những ngày này chúng ta cần làm rõ những gì kết hợp chúng ta lại.

Thí dụ lấy trường hợp Do Thái giáo. Lần đầu tiên tôi đã viếng thăm một đền thờ Do Thái ở Cochín, Ấn Độ, năm 1965, tôi đã từng gặp nhiều giáo sĩ qua nhiều năm. Tôi nhớ một cách sâu sắc vị giáo sĩ Do Thái ở Hòa Lan, người đã nói với tôi về sự tàn sát người Do Thái với một cảm xúc mãnh liệt đến nỗi cả hai chúng tôi đều rơi nước mắt. Và tôi đã từng học về tại sao Talmud<sup>i</sup> (1) và Thánh Kinh lập lại chủ đề về bi mẫn, bác ái, như trong một đoạn của Leviticus đã khuyên nhắc, “Hãy yêu mến hàng xóm của con như chính con.”

Trong nhiều cuộc gặp gỡ của tôi với những học giả Ấn Độ giáo, tôi cũng đã thấy trọng tâm bị mất vô nghĩa trong Ấn giáo –thí dụ như đã tuyên bố, trong Bhagavad Gita, mà lời ca ngợi những ai “vui mừng trong lợi ích của tất cả muôn loài.” Tôi đã rung động bởi những cung cách mà giá trị này đã được biểu lộ trong đời sống của những con người vĩ đại như Thánh Gandhi, hay ít được biết hơn như Baba Amte, người đã thành lập một khu cho người hủi không xa khu cư trú của người Tây Tạng thuộc tiểu bang Maharashtra ở Ấn Độ. Ở đó ông làm nơi nuôi dưỡng cũng như cho những người phong hủi có nơi cư trú bằng không họ sẽ bị lánh xa. Khi tôi nhận giải Nobel Hòa bình, tôi đã có hiến tặng cho khu tập trung của ông.

Bi mất hay bác ái là quan trọng ngang hàng trong Hồi giáo – và sự thừa nhận đã trở nên thiết yếu trong những năm từ sự kiện 11 tháng Chín, đặc biệt trong sự trả lời cho những ai dấn cho Hồi giáo nhãn hiệu tín ngưỡng vũ trang. Trong dịp kỷ niệm lần đầu tiên sự kiện 11 tháng Chín, tôi đã nói tại Vương Cung Thánh Đường Quốc Gia ở thủ đô Hoa Sinh Tân, Hoa Kỳ, biện luận rằng chúng ta không mù quáng nghe theo sự tuyên truyền của ai đây trong những phương tiện truyền thông và để những hành vi bạo động của một vài cá nhân định danh cho toàn thể một tôn giáo.

Hãy để tôi nói với quý vị về Đạo Hồi mà tôi biết. Tây Tạng đã từng có một cộng đồng Hồi giáo khoảng 400 năm, mặc dù sự tiếp xúc phong phú nhất của tôi với Hồi

giáo là ở Ấn Độ, nơi có cộng đồng Hồi giáo lớn thứ hai trên thế giới. Một giáo sĩ Hồi giáo ở Ladakh, một lần đã nói với tôi rằng một người Hồi giáo chân chính nên yêu mến và tôn trọng tất cả những tạo vật của thánh Alla. Trong sự hiểu biết của tôi, Hồi giáo trân trọng bi miễn-bác ái thiêng liêng như cốt tủy nguyên lý tâm linh, phản ánh trên ngay chính danh xưng của Thượng Đế, “Bác Ái và Nhân Từ,” mà điều ấy hầu như xuất hiện khi bắt đầu mỗi chương của kinh Koran.

Truy tìm nền tảng chung trong những nền tín ngưỡng có thể giúp chúng ta vượt lên những sự chia cách không cần thiết tại một thời điểm khi mà hành động kết hợp là thiết yếu hơn bao giờ hết. Như một chủng loại, chúng ta phải nắm lấy tính chất duy nhất của nhân loại, như cùng là những con người, khi chúng ta đối diện với những vấn đề của địa cầu như những khủng hoảng về nạn dịch, kinh tế và thảm họa sinh thái. Ở mức độ ấy, sự đáp ứng của chúng ta phải là một hành động duy nhất.

Hòa hiệp trong những tôn giáo quan trọng đã trở thành một thành tố chủ yếu của sự cùng tồn tại hòa bình trong thế giới chúng ta. Từ nhận thức này, sự thông hiểu hỗ tương trong những truyền thống này không chỉ đơn thuần là trách nhiệm của những người tin tưởng tôn giáo – nó quan hệ cho lợi ích của toàn thể nhân loại.

- 1- (1) *Sưu tập những bài viết của những giáo sĩ Do Thái bao gồm tập Mishnah và Gemara, cầu*

*thành căn bản tín ngưỡng của Do Thái Chính  
Thống giáo.*

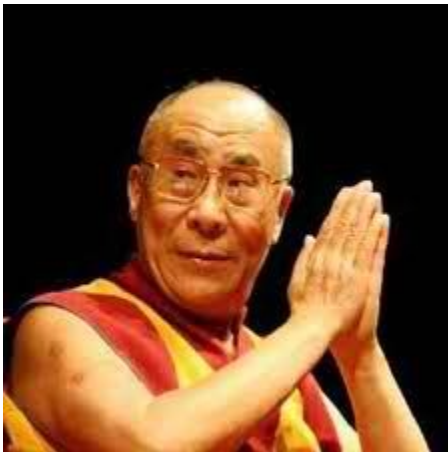
- 2- Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ mười bốn, Tenzin Gyatso, là tác giả của một tác phẩm gần đây nhất, về “Đối Với Một Môi Quan Hệ Cùng Tính Chất Của Những Tôn Giáo: Làm Thế Nào Những Tôn Giáo Của Thế Giới Có Thể Đến Với Nhau.”

## THỬ THÁCH CỦA NHỮNG TÔN GIÁO KHÁC

Tác giả: Đức Đạt Lai Lạt Ma

Chuyển ngữ: Tuệ Uyển – 21/03/2011

*Chúng ta điều hòa với đa nguyên tôn giáo như thế nào, điều rất cần thiết trong thế giới hiện nay, với sự quan tâm sâu sắc đến tín ngưỡng của chính chúng ta? Đức Đạt Lai Lạt Ma công hiến giải pháp của ngài.*



Với nhiều tín đồ, chấp nhận tính chính đáng của những truyền thống tín ngưỡng khác đặt ra một thử thách nghiêm trọng. Để chấp nhận những tôn giáo khác là chính đáng có thể dường như làm tổn hại tính nguyên vẹn niềm tin tôn giáo của chính mình, vì nó đòi hỏi

sự thu nạp những con đường tâm linh khác nhau nhưng hiệu quả. Một Phật tử thuần thành có thể cảm thấy rằng chấp nhận những con đường tâm linh khác như những khuyến nghị giá trị về sự hiện hữu của những phương pháp khác hơn Đạo Phật đối với việc đạt đến giác ngộ. Một tín đồ Hồi Giáo có thể cảm thấy rằng chấp nhận

những truyền thống khác như hợp lý sẽ đòi hỏi việc từ bỏ niềm tin với sự liên hệ của Thượng Đế (hay Thánh Allah) đến Đấng Tiên Tri Muhammad, như được ghi lại trong kinh Koran, đại diện cho sự liên hệ tối hậu đến chân lý tối thượng. Cùng trong ý tưởng ấy, một người Ki Tô hữu có thể cảm thấy rằng việc chấp nhận tính chính đáng của những tôn giáo khác sẽ đưa đến sự tổn thương đức tin then chốt mà đây là chỉ qua Giê-Su Ki-Tô mới có con đường tìm thấy Thượng Đế. Thế nên, việc chạm trán với một tín ngưỡng hoàn toàn khác biệt, mà người ta có thể không né tránh cũng không giải thích thoái thác, sẽ đưa ra một thử thách nghiêm trọng đến những tiền đề sâu xa.

Điều này phát sinh những câu hỏi quan trọng: Một ý chí niềm tin đơn độc của con người có thể cùng tồn tại với sự chấp nhận những tôn giáo khác như chính đáng hay không? Có phải tính đa nguyên tôn giáo là không thể có đối với một người thuần thành ngoan đạo, người hiến dâng một cách mạnh mẽ và sâu thẳm đến truyền thống tín ngưỡng của họ?

Tuy thế không có một sự nổi bật của một tinh thần chân thành đa nguyên tôn giáo, thì sẽ không có hy vọng cho việc phát triển một sự hòa hiệp căn cứ trên sự thấu hiểu liên tôn chân thật.

Về mặt lịch sử, các tôn giáo đã trải qua một chiều dài lâu xa, ngay cả tiến hành những cuộc chiến tranh, để trải rộng lập trường của họ về những gì mà họ nghĩ là một

phương thức đúng đắn. Ngay cả trong chính trong phe phái của họ, các tôn giáo đã trừng trị một cách vô cảm những giọng nói không chính thống hay dị giáo mà truyền thống xem như phá hoại tính nguyên vẹn của những chân lý không thể xâm phạm mà niềm tin đặc trưng đại diện. Triết lý tổng thể của hành vi truyền giáo – đây là, sự tập trung trên việc đem đến sự hoán đổi hành động của con người từ những tôn giáo khác nhau hay không tín ngưỡng – được đặt nền tảng trong ý tưởng của việc mang đến “một phương pháp chân chính” đến những ai mà đôi mắt của họ tiếp tục đóng kín. Trong một ý nghĩa, người ta có thể ngay cả nói rằng có một động cơ vị tha bên dưới sự thúc đẩy này để thay đổi những người thuộc tôn giáo khác thành tôn giáo của mình.

Trung ra lịch sử này và đưa ra nhận thức về sự xung đột mà nhiều người có tôn giáo cảm thấy giữa việc duy trì tính toàn vẹn niềm tin của chính họ và việc chấp nhận đa nguyên, là sự nổi bật của tinh thần hòa hợp liên tôn chân thành căn cứ trên sự thấu hiểu hỗ tương là hoàn toàn có thể chứ? Những học giả tôn giáo nói về ba cung cách mà trong ấy một tín đồ của một truyền thống tín ngưỡng có thể liên hệ đến sự hiện hữu của những truyền thống tín ngưỡng khác.

- Một là sự độc tôn thẳng thắn, một vị trí mà tôn giáo của ta là tôn giáo chân chính duy nhất và điều ấy phủ nhận tính chính đáng của những truyền thống tôn giáo khác, như nó được mặc định. Đây

là một quan điểm thường được những môn đệ trung thành khấn khích của những truyền thống tôn giáo khác nhau thực hiện.

- Một vị thế khác là bao hàm, bởi đó người ta tiếp nhận một phần giá trị của những tôn giáo khác nhưng cho rằng những giáo huấn của tôn giáo khác là thế nào ấy có chứa đựng trong truyền thống tín ngưỡng của chính họ - một vị trí lịch sử đặc trưng bởi một số người Ki Tô đáp ứng đến mối liên hệ Do Thái Giáo và Hồi Giáo đến cả Do Thái Giáo và Ki Tô Giáo [1<sup>11</sup>]. Mặc dù bao dung hơn vị thế thứ

---

<sup>11</sup> **Phụ chú:** Abrahamic coalition (Christians, Jews and Muslims) - liên minh của Do Thái Giáo, Ki Tô Giáo, và Hồi Giáo: Đối với Liên Minh Abraham, linh hồn (soul) là điều gì đây “được tạo ra” bởi Thượng Đế là điều được ‘ban cho’ con người. Thượng Đế và Sa Tăng cả hai đều “tranh giành” linh hồn. Người ta có thể “bán” linh hồn cho Sa Tăng và người ta có thể “cứu rỗi hay chuộc lại” linh hồn của người ta. Thú vật mặc dù hoàn toàn ý thức và chia sẻ nhiều thuộc tính với con người nhưng không “sở hữu” linh hồn. Ba tín ngưỡng trên ngay cả tranh luận cho đến thời kỳ trung đại về vấn đề phụ nữ có linh hồn hay không! Hindu concept of Self and Abrahamic concept of soul - <http://veda.wikidot.com/self>

Ba tín ngưỡng trên tuy nhiên vẫn không thống nhất tín lý với nhau, “một tôn giáo lớn nữa cũng tôn thờ Thiên Chúa mà họ gọi là Đấng Allah. Đó là Đạo Hồi (Islam) do Muhammad sáng lập vào năm A.D 622. Từ ngữ Islam

nhất, nhưng quan điểm thứ hai này một cách căn bản gợi ý sự dư thừa của những truyền thống tôn giáo khác.

- Cuối cùng, có chủ nghĩa đa nguyên, mà đây là chấp nhận giá trị tất cả những truyền thống tôn giáo.

Do vậy, với những sự quan tâm này như nền tảng, làm thế nào một tín đồ của một truyền thống tôn giáo đối phó với những câu hỏi về tính chính đáng của những tôn giáo khác? Trên mức độ lý thuyết, đây là một câu hỏi của việc làm thế nào để điều hòa hai khái niệm dường như đối kháng với nhau có liên quan đến những truyền thống tôn giáo của thế giới. Chúng tôi thường mô tả đặc điểm hai khái niệm này như “một chân lý, một tôn giáo” đối ngược với “nhiều chân lý, nhiều tôn giáo.” Làm thế nào một người thuần thành ngoan đạo hòa hiệp nhận thức “một chân lý, một tôn giáo” trong sự hiện hữu giáo lý của chính người ấy để công nhận khái niệm “nhiều chân lý, nhiều tôn giáo” mà hiện thực thế giới con người không thể phủ nhận đòi hỏi?

---

trong tiếng Ả Rập có nghĩa là “Tuân phục ý muốn của Thiên Chúa= (Submission to the will of God) nhưng Đạo này khác xa Đạo Do Thái và các Nhánh Kitô Giáo nói trên về nhiều mặt.”

Như nhiều tín hữu tôn giáo cảm thấy, tôi đồng ý rằng một phiên bản nào đây của chủ trương bao hàm – nguyên tắc “một chân lý, một tôn giáo” – hiện diện trong trung tâm của hầu hết những tôn giáo quan trọng của thế giới. Xa hơn thế, một ý chí độc tôn truyền thống tin tưởng của một người đòi hỏi nhận thức rằng niềm tin chọn lựa của họ đại diện cho giáo lý tín ngưỡng tối thượng. Thí dụ, đối với tôi Đạo Phật là đệ nhất, nhưng điều này không có nghĩa là Phật Giáo là tuyệt nhất cho tất cả mọi người. Chắc chắn là không. Đối với hàng triệu con người đồng loại của tôi, những hình thức giáo lý hữu thần đại biểu cho lộ trình tuyệt hảo nhất. Do thế, trong phạm vi của cá nhân hành giả tôn giáo, khái niệm “một chân lý, một tôn giáo” tiếp tục thích đáng nhất. Điều này ban cho năng lực và sự tập trung nhất niệm trong con đường tu tập của hành giả. Đồng thời, điều quan yếu là hành giả tôn giáo không nuôi dưỡng một sự vương mắc vị kỷ, cho mình là trung tâm, trong niềm tin của mình.

***Originally published in the September 2010 issue of the Shambhala Sun.***

*Tenzin Gyatso, the Fourteenth Dalai Lama, is the spiritual and temporal leader of the Tibetan people and a recipient of the Nobel Peace Prize and the U.S. Congressional Gold Medal*

**The Challenge of Other Religions** , *excerpted*  
*from [Toward a True Kinship of Faiths: How the World's](#)*  
*[Religions Can Come Together](#), by His Holiness the Dalai*  
*Lama. © 2010 by His Holiness the Dalai Lama.*  
*Reprinted with permission from Doubleday Religion*

Ân Tâm Thất ngày 26/03/2011

[http://shambhalasun.com/index.php?option=com\\_content  
&task=view&id=3565&Itemid=0](http://shambhalasun.com/index.php?option=com_content&task=view&id=3565&Itemid=0)

# THIẾT LẬP HÒA HIỆP TRONG SỰ ĐA DẠNG TÔN GIÁO

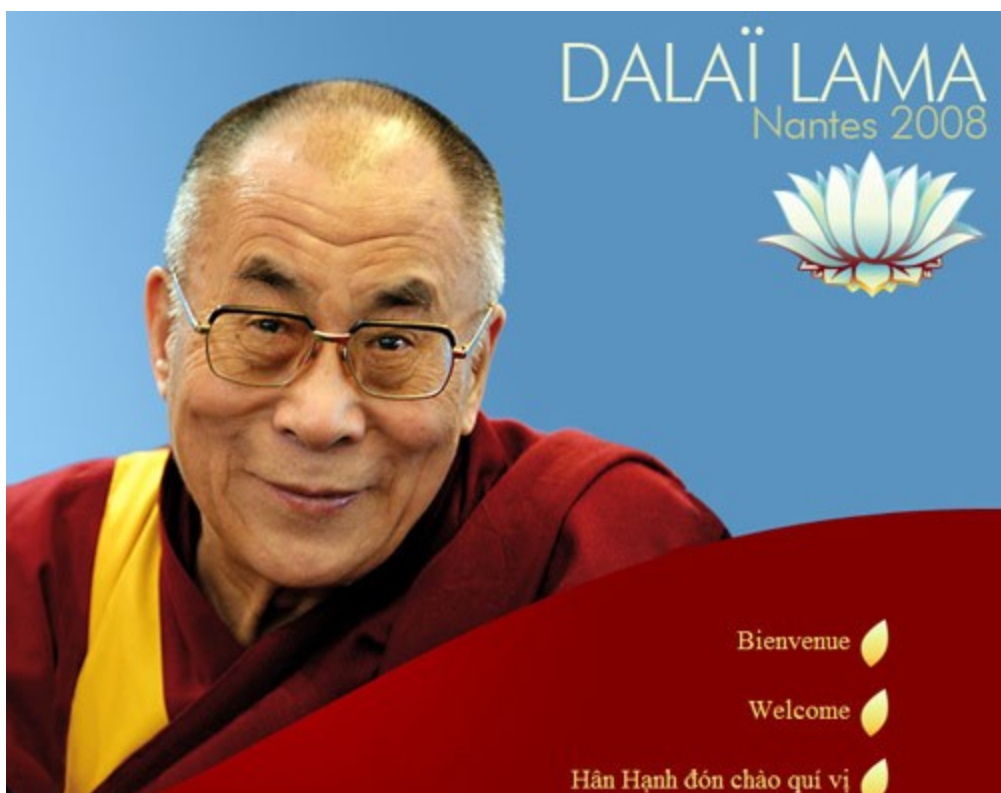
His Holiness the Fourteenth Dalai Lama

Nguyên tác: Establishing Harmony within Religious  
Diversity

Anh ngữ: Alexander Berzin

Chuyển ngữ: Tuệ Uyển

---



## 1- NHỮNG NGUY HIỂM CỦA SỰ THAY ĐỔI TÔN GIÁO

Có nhiều tôn giáo và tôn giáo khác nhau trên thế giới và mỗi tôn giáo đã phát triển để thích ứng với chính quần chúng của nó. Do bởi điều ấy, chúng tôi luôn luôn khuyên rằng tốt nhất là theo tôn giáo mà quý vị được sinh ra trong ấy. Ở thế giới phương Tây, hầu hết mọi người là

Ki Tô hữu, mặc dù có một số theo Do Thái Giáo và một số là Hồi Giáo. Đối với họ, hay cho bất cứ người nào, thay đổi tôn giáo là không dễ dàng và đôi khi nó chỉ tạo thêm rối rắm.

Có một thí dụ mà chúng tôi luôn luôn đề cập. Vào đầu những năm 1960, những người Tây Tạng chúng tôi đối diện với những khó khăn vô cùng lớn lao. Vào lúc ấy, nhiều tổ chức Cơ Đốc Giáo đã đến giúp đỡ chúng tôi. Có một người phụ nữ Tây Tạng có vài đứa trẻ nhỏ và bà gặp phải một tình cảnh vô cùng khó khăn. Rồi thì có một đoàn truyền giáo Cơ Đốc đến và chấp nhận cho những đứa con của bà đến một trường học của đoàn truyền giáo Cơ Đốc. Một ngày nọ bà đến và nói với tôi rằng trong kiếp sống này bà sẽ là một tín hữu Cơ Đốc, nhưng trong đời sống kế tiếp bà sẽ là một Phật tử. Điều này cho thấy rằng bà có một số bối rối về tôn giáo.

Cũng có một phụ nữ Ba Lan trọng tuổi, chúng tôi biết bà từ năm 1956. Từ năm 1959 trở đi, bà quan tâm tận tình đến giáo dục và cấp học bổng cho vài học sinh Tây Tạng. Bà trở nên hứng thú đến Phật Giáo, nhưng trước khi ấy bà là người theo thuyết thần trí (<sup>12</sup>) ở Madras. Thế nên bà đã là người thuộc loại không hẹp hòi về quan điểm, mà đã chấp nhận Phật Giáo như tôn giáo của riêng bà. Vào thời điểm cuối cuộc đời của bà, khái niệm về Thượng đế dường như gần tâm hồn của bà hơn và điều

---

<sup>12</sup> Theosophist

này cũng chứng tỏ một dấu hiệu của sự rối loạn [hay mơ hồ].

Tuy nhiên, trong hàng triệu người, một số sẽ có sự hấp dẫn một cách bẩm sinh đối với những tôn giáo Đông phương, đặc biệt là Phật Giáo. Những người này cần suy nghĩ một cách cẩn thận. Nếu họ cảm thấy rằng Phật Giáo thích hợp hơn đối với khuynh hướng của chính họ, thế thì okay, tốt thôi. Giống như trong 99% người Tây Tạng chúng tôi là Phật tử. Nhưng hơn bốn thế kỷ gần đây, có một số người Hồi Giáo Ladakh sống ở Tây Tạng, họ kết hôn với người Tây Tạng và con cái của họ trở thành người Hồi Giáo. Cũng thế, có một số người Cơ Đốc ở vùng Amdo. Thế thì, tốt thôi, với cả hai nhóm người ấy, không có vấn đề gì rắc rối.

Cũng thế, chúng tôi phải nói đến rằng khi một người nào đây tiếp nhận một tôn giáo mới, họ phải tránh quan niệm tiêu cực về tôn giáo truyền thống của họ, điều thường thể hiện như một bộ phận tự nhiên của con người. Thậm chí nếu quý vị thấy rằng tôn giáo cũ của quý vị không thật lợi ích cho quý vị, không nên hàm ý chung chung rằng nó đúng là chẳng ích lợi gì. Tất cả những tôn giáo cung ứng một sự hỗ trợ đến nhân loại. Đặc biệt khi đối diện với những tình cảnh khó khăn, tất cả tôn giáo trao cho niềm hy vọng. Do vậy, chúng ta phải tôn trọng tất cả mọi tôn giáo.

## 2- HỌC HỎI TỪ NHỮNG TÔN GIÁO KHÁC

Cũng thế, hiện thực ngày nay có hơi khác thực tế ngày xưa. Trong quá khứ, những người trong những truyền thống khác nhau sinh sống ít hay nhiều cô lập hơn. Đạo Phật ở Á châu; đạo Hồi ở Trung Đông và một số ở Á châu; và ở phương Tây hầu hết thờ phượng Thượng đế Ki Tô giáo. Vì thế có rất ít sự tiếp xúc. Nhưng bây giờ thời gian đã khác. Có nhiều làn sóng người di cư xảy ra; có nền kinh tế toàn cầu và cũng có sự lớn mạnh của kỹ nghệ du lịch. Có quá nhiều tin tức sẵn sàng, kể cả thông tin về Phật Giáo. Do bởi những nhân tố đa dạng này, cộng đồng thế giới chúng ta đã trở nên giống như một sự tồn tại: một thực thể duy nhất đa tôn giáo, đa văn hóa.

Do thế, ở đây có hai khả năng của những gì có thể xảy ra. Thứ nhất là do bởi sự tiếp xúc gần gũi giữa những truyền thống khác nhau, đôi khi có một cảm giác nhỏ về sự không an toàn cho truyền thống của chính chúng ta. Truyền thống khác trở nên tiếp xúc với chúng ta nhiều hơn, vì thế chúng ta cảm thấy có một ít không thoải mái. Đó là một khả năng tiêu cực. Khả năng thứ hai là do bởi thực tế giao tiếp nhiều hơn, những cơ hội để phát triển hòa hiệp chân thành giữa những truyền thống đã lớn mạnh. Đây là một khả năng tích cực hơn và do vậy bây giờ chúng ta phải làm một nỗ lực để xây dựng một sự hòa hiệp thật sự. Nếu chúng ta bỏ qua một bên những tôn giáo không có bất cứ nền tảng triết học nào, mà chỉ đơn thuần là tín ngưỡng trong sự thờ cúng mặt trời, mặt trăng hay những loại như thế này, nếu chúng ta bỏ những thứ

đó qua một phía mà nhìn vào đại đa số tôn giáo – Ki Tô Giáo, Do Thái Giáo, Hồi Giáo, Kỳ Na Giáo, Lão Giáo, Không Giáo, truyền thống của Phật Giáo và Ấn Giáo, và v.v...- mỗi tôn giáo này có một sự đặc biệt của nó. Do thế, qua tiếp cận gần gũi, chúng ta có thể học hỏi những điều mới lạ từ mỗi tôn giáo khác; chúng ta có thể làm giàu thêm truyền thống của chúng ta.

Thí dụ chúng tôi là những Phật tử Tây Tạng, chúng tôi duy trì sự cô lập sau dãy Hy Mã Lạp Sơn; chúng tôi chẳng biết điều gì đang xảy ra ở thế giới bên ngoài. Nhưng bây giờ tình cảnh đã thay đổi hoàn toàn. Bây giờ, sau gần năm mươi năm như những người tị nạn không nhà, chúng tôi đã tìm thấy những ngôi nhà mới và nhiều cơ hội để học hỏi từ những truyền thống khác trên những quốc gia khác. Điều này đã cực kỳ lợi lạc. Trong quá khứ, chúng tôi đã từng thiết lập những chương trình trao đổi ở nơi đây, Ấn Độ: những anh chị em Cơ Đốc giáo đã đến Ấn Độ để học hỏi từ chúng tôi và một số tu sĩ Tây Tạng nam nữ đã đến phương Tây và đã có kinh nghiệm trong Cơ Đốc giáo, hầu hết là trong những tu viện Thiên Chúa giáo. Do vậy, với những tiếp xúc gần gũi trong cách ấy, nếu chúng ta không giữ đôi mắt khép lại mà mở ra, rồi thì chúng ta có thể học hỏi những điều gì đầy lẫn nhau. Trong cách ấy, chúng ta có thể phát triển một sự thông hiểu và tôn trọng hỗ tương. Và dù sao đi nữa, một thực tế mới là đây. Thế nên, chúng tôi nghĩ rằng sự phát triển hòa hiệp hỗ tương giữa những tôn giáo khác nhau là

rất quan trọng. Đây là một trong những chí nguyện <sup>(13)</sup> của chúng tôi cho tới khi chết, và đây là thúc đẩy sự hòa hiệp tôn giáo. Điều này rất hữu ích.

Do vậy, khi chúng tôi diễn thuyết về Phật Giáo đến những thánh chúng ở phương Tây, hầu hết là những tín đồ của những tôn giáo khác, thế thì, khuynh hướng ấy là để giúp cho những người này mở mang thêm một ít kiến thức về Phật Giáo. Điều ấy có thể lợi ích cho việc phát triển lòng bao dung. Rồi thì, có lẽ giống như Đức Giáo Hoàng hiện tại nhân mạnh, tầm quan trọng cần có là cả tín ngưỡng và lý trí phối hợp với nhau. Điều ấy rất quan trọng. Không có lý trí, đôi khi tín ngưỡng tồn tại đôi chút không thích đáng. Nhưng với lý trí, tín ngưỡng có thể trở thành một bộ phận của đời sống và điều ấy vô cùng thích ứng. Thí dụ, tín ngưỡng trên Thượng Đế có thể vô cùng lợi ích, giống như khi một người đang trải qua những thời điểm cực kỳ khó khăn, nó ban cho người ấy một niềm hy vọng lớn lao. Và nếu chúng ta nghĩ trong những hình thức giận dữ, thù hận, ghen tị, ý muốn

---

<sup>13</sup> Commitment: một sự thực hành tâm linh mà một người hứa làm. Nhân tố tinh thần với điều mà một người làm hứa làm như thế. Sự hứa hẹn có thể được làm hoặc là một cách nguyên tắc với một nghi lễ hay một cách tự nhiên không cầu kỳ, và hoặc là bằng lời nói hay không lời nói. Trong trường hợp của một lời hứa nguyện trước một vị đạo sư tâm linh, nhân tố tinh thần với điều mà một người hứa hẹn liên hệ tới vị đạo sư ấy trong một hình thức và nội dung lành mạnh, tùy theo sự diễn tả kinh điển truyền thống. Thuật ngữ không bao hàm một ý nghĩa của bốn phận hay nghĩa vụ.

lừa dối và bắt nạt kẻ khác, thế thì nếu chúng ta có tín ngưỡng, niềm tin tôn giáo sẽ bảo vệ chúng ta chống lại những cảm xúc và hành động tiêu cực như vậy. Khi chúng ta nhận ra điều này, thế thì tín ngưỡng trở nên rất quan trọng trong đời sống hằng ngày. Trong truyền thống Phật Giáo, chúng ta đặt sự nhấn mạnh một cách tương xứng trên tín ngưỡng và lý trí. Thế nên, một số sự giải thích Phật Giáo, đặc biệt những điều căn cứ trên lý trí có thể rất hữu ích cho những hành giả của những truyền thống khác.

### 3- CHIA SẺ KIẾN THỨC VỚI KHOA HỌC

Trong sự muôn màu muôn vẻ của những truyền thống tôn giáo hiện hữu trong thế giới ngày nay, có hai đặc trưng: những tôn giáo hữu thần và những tôn giáo vô thần. Phật Giáo là một tôn giáo vô thần. Theo những tôn giáo vô thần, điều nhấn mạnh là trên luật nhân quả. Do thế, một cách tự nhiên, có một sự giải thích rộng rãi về luật của nguyên nhân và hiệu quả trong Phật Giáo, và đây là một điều gì đấy rất lợi ích để biết. Nó hữu ích trong ý nghĩa rằng nó giúp chúng ta hiểu biết hơn về chính chúng ta và về tâm thức chúng ta.

Thí dụ, chúng ta cần nhận ra rằng những cảm xúc và quan niệm tiêu cực là cội nguồn của những khổ não và đau thương của chúng ta. Để loại trừ đau thương và khổ não, chúng ta cần tập trung không chỉ trên những tình

trạng thân thể và lời nói, nhưng cũng trên thể trạng tinh thần. Năng lực đối trị với chúng hầu hết cũng là tinh thần.

Trong truyền thống Phật Giáo, sự giải thích về tâm thức rất chi tiết. Cũng thế, chúng ta tìm thấy một số điều tương tự trong truyền thống cổ truyền của Ấn Độ. Do vậy hiện tại bây giờ, khoa học hiện đại đang khảo sát sâu ngày càng sâu hơn trong lĩnh vực này. Thí dụ, y học đang bắt đầu tiến hành nghiên cứu về cảm xúc, vì chúng rất quan trọng trong liên hệ đến sức khỏe của chúng ta. Một thân thể khỏe mạnh có quan hệ đến những cảm xúc. Do thế, điều đặc biệt quan trọng cho những nhà thần kinh học khảo sát những hoạt động của não bộ như thế nào để quán sát rõ hơn về những cảm xúc. Trong những lĩnh vực chuyên môn khác cũng thế, cũng có một sự hấp dẫn lạ thường đối với tâm thức và xúc cảm. Do vậy, những tin tức về tâm thức và cảm xúc của Phật Giáo và từ những tôn giáo cổ truyền của Ấn Độ là rất hữu ích cho những sự nghiên cứu của họ.

Thông thường chúng tôi phân biệt ba bộ phận của Phật Giáo: khoa học Phật Giáo, triết học Phật Giáo, và tín ngưỡng Phật Giáo. Hãy nhìn vào kiểu mẫu của chính Đức Phật. Đức Phật đầu tiên là một chúng sinh bình

thường, một con người giới hạn (<sup>14</sup>). Ngài đã dạy làm thế nào để chuyển hóa những cảm xúc và tâm thức phàm tình của chúng ta từng bước từng bước một và, bản đi theo con đường ấy của chính Ngài, Ngài cuối cùng đã trở nên giác ngộ, và đây là một Đức Phật. Do vậy, sự tiếp cận của Phật Giáo là bắt đầu trên cấp độ này, trình độ của những con người bình thường, và rồi thì tiến bước trên trình độ ấy [vượt thẳng đường lên đến tột cùng] của Phật quả.

Do bởi điều ấy, thế thì trước nhất, chúng ta phải biết thực tế ngày nay: đây là yêu cầu khoa học Phật Giáo. Rồi thì, trên căn bản ấy, chúng ta thấy khả năng của thay đổi, của chuyển hóa. Chúng ta thấy rằng đổi thay là có thể và đây là triết lý Phật Giáo. Khi điều ấy trở nên rõ ràng đối với chúng ta và chúng ta đã có sự tin cậy trong tiến trình chuyển hóa nội tại, rồi thì chúng ta có thể bắt đầu thực hành tín ngưỡng Phật Giáo.

Do thế, nếu chúng ta nhìn lại khoa học Phật Giáo, có hai lĩnh vực mà nó đối diện: nội tại, tâm thức, và ngoại tại với những nguyên tử, vũ trụ, và v.v... Khoa học Tây phương công hiến nhiều trên trình độ ngoại tại: đường

---

<sup>14</sup> a limited being: một con người có sự tỉnh thức vẫn giới hạn. Bất cứ một cá thể nào khác hơn một vị Phật. Thường được diễn tả như ‘chúng sinh.’

như nó cực kỳ phát triển trên lĩnh vực ấy. Những người Phật tử chúng tôi có thể học nhiều điều từ nó về những hạt bụi trần, làm thế nào chúng hoạt động, về di truyền học, về vũ trụ - những điều này rất hữu ích cho chúng tôi như những người Phật tử. Tôi thiếu trong những hình thức của hành tinh này, rõ ràng rằng không có núi Tu Di. Do vậy, một số những sự diễn đạt cổ điển của chúng tôi cũng phải được thay đổi. Thế nên, những khám phá đặc thù của khoa học trong lĩnh vực vũ trụ học, vật lý hạt, vật lý lượng tử, và v.v..., là rất cần thiết cho những người Phật tử chúng tôi học hỏi.

Tuy nhiên, một số khám phá của khoa học hiện đại và Phật Giáo là giống nhau. Thí dụ, ban đầu, người ta tin rằng có một loại một tính chất tự cung, độc lập nào đấy, bên cạnh những đối tượng. Nhưng bây giờ, theo sự khám phá của khoa vật lý học lượng tử, chúng ta thấy rằng không có điều gì như thế. Những người Phật tử chúng tôi đã có sự thông hiểu như thế hàng nghìn năm qua. Phật Giáo dạy rằng không có điều gì tự sinh khởi hay tự tồn tại (<sup>15</sup>), nhưng đúng hơn là mọi thứ sinh khởi một cách phụ thuộc [vào nhau](duyên khởi).

---

<sup>15</sup> Existing: tồn tại, hiện hữu – những hiện tượng có thể biết một cách có căn cứ

Bây giờ, trong hình thức của kiến thức nội tại, khoa học hiện đại đang bắt đầu để chỉ đạo một số khảo sát, do thế có thể có lợi ích hỗ tương. Những người Phật tử có thể học về những hiện tượng ngoại tại từ khoa học và khoa học có thể học hỏi để ứng phó với những cảm xúc tiêu cực và những hiện tượng nội tại từ những người Phật tử. Thế nên, khi chúng tôi nói với những nhà khoa học, không phải là nói về những kiếp sống tương lai hay niết bàn. Chúng tôi không nói về những khía cạnh tôn giáo, mà đúng hơn là chúng tôi nói về tâm thức và những cảm xúc. Đây là bởi vì chúng ta có cùng phương pháp: chúng ta khám phá những sự kiện nhằm để tìm ra thực tại.

Do vậy, những ai trong những người Tây phương quý vị hấp dẫn trong Phật học, điều ấy hữu ích để mang đến cho sự nghiên cứu khoa học của chính quý vị. Vì thế, trên căn bản của sự cung ứng cơ hội để khảo sát những giáo lý Phật Giáo với một thái độ khoa học, và dường như không có gì trở ngại cho chúng tôi để có những buổi diễn thuyết về Phật học đến những thánh chúng không phải Phật tử. Do bởi điều ấy, thế thì xin hãy nhìn vào những buổi nói chuyện của chúng tôi phần nào đầy gọi là những thuyết trình chuyên môn. Ngoại trừ một số tán tụng lúc bắt đầu, không có nghi lễ, không có khía cạnh tôn giáo trong những bài thuyết giảng của chúng tôi. Chúng tôi đúng là thuyết giảng về những đề tài khoa học. Các bạn nghĩ thế nào?

----

Establishing Harmony within Religious Diversity

His Holiness the Fourteenth Dalai Lama

Nantes, France, 15 August 2008

transcribed and slightly edited by Alexander Berzin

---

Tuệ Uyên chuyển ngữ

01-01-2010

# HÒA HIỆP, TỪ BI TÔN GIÁO VÀ HỒI GIÁO

Religious Harmony, Compassion, and Islam

His Holiness the Fourteenth Dalai Lama

Milan, Italy, 9 December 2007

Transcribed and lightly edited by Alexander Berzin

Chuyển ngữ: Tuệ Uyển

---

\*\*\*

Chúng tôi muốn nói một vài điều quan tâm về hòa hiệp tôn giáo. Đôi khi, những sự xung đột liên lụy đến những niềm tin tôn giáo. Thí dụ, trước đây ở Bắc Ái Nhĩ Lan, mặc dù sự xung đột thật sự là vấn đề chính trị như nền tảng, nó nhanh chóng trở thành một vấn đề tôn giáo. Điều này thật là bất hạnh. Ngày nay, những thành viên Hồi giáo Shia và Sunni đôi khi cũng đấu tranh với nhau. Điều này cũng thật đau lòng. Ở Tích Lan cũng thế, mặc dù sự xung đột ở đây cũng là chính trị, tuy thế trong nhiều trường hợp người ta có cảm giác rằng sự xung đột ấy là giữa những người Bà La Môn và Phật tử. Điều này vô cùng khủng khiếp. Vào thời xưa, những giáo đồ của những tôn giáo khác nhau hầu hết sống tách biệt riêng rẽ với nhau. Nhưng bây giờ người ta tiếp xúc gần gũi hơn và vì thế chúng ta cần thi hành những nỗ lực để thúc đẩy hòa hiệp tôn giáo.

Vào ngày kỷ niệm lần thứ nhất thảm họa 11 tháng Chín, một buổi lễ cầu nguyện đã được tổ chức tại Vương cung Thánh đường Quốc gia ở thủ đô Hoa Sinh Tân, Hoa Kỳ. Chúng tôi đã tham dự buổi họp mặt đầy và chúng tôi để cập trong bài nói chuyện của chúng tôi rằng bất hạnh thay, ngày nay, một số người đã tạo nên cái cảm giác ấy do bởi một số ít người Hồi giáo xấu ác, rằng tất cả những người Hồi giáo là hung hăng và bạo động. Rồi thì họ nói về một sự mâu thuẫn của những nền văn minh giữa phương Tây và Hồi giáo. Điều này không thực tế.

Chắc chắn là sai lầm khi áp đặt cho toàn thể một tôn giáo một nhãn hiệu không đẹp do bởi một số ít người hiếu động. Điều này là đúng đắn để xem tất cả là giống nhau dù Hồi giáo, Do Thái giáo, Ki Tô giáo, Ấn giáo, hay Phật giáo. Thí dụ, một số thành viên thuộc phái hộ pháp Shugten đã giết ba người gần nơi chúng tôi cư ngụ. Một người trong số ấy là một giáo viên giỏi đã bình phẩm Shugten và ông đã nhận lãnh mười sáu nhát dao. Hai người kia là học trò của ông. Những kẻ sát nhân thật là hung hãn. Nhưng do bởi điều ấy, để nói rằng toàn thể Phật giáo Tây Tạng là hiếu động – dĩ nhiên không ai tin điều này. Vào thời Đức Phật tại thế cũng vậy, cũng có một số người hung hăng ở đấy – [cho nên] chẳng có gì đặc biệt.

Vì vụ 11 tháng Chín, mặc dù chúng tôi là một Phật tử, một người ngoài Hồi giáo, tuy thế chúng tôi tự nguyện làm những nỗ lực như một người bảo vệ của Hồi giáo vĩ

đại. Rất nhiều những người anh em Hồi giáo của chúng tôi – rất ít những chị em – giải thích với chúng tôi rằng nếu có bất cứ người nào làm đổ máu, đây không phải là Hồi giáo. Lý do rằng một người Hồi giáo chân thực, một thành viên đúng đắn của đạo Hồi, nên có lòng yêu thương đối với toàn thể sự sáng tạo thế giới giống như người ấy yêu kính đối với Thánh Allah. Tất cả mọi sinh vật là được sáng tạo bởi Thánh Allah. Nếu một người tôn kính và yêu thương Allah, người ấy phải thương yêu tất cả những tạo vật của Ngài.

Một phóng viên thân hữu của chúng tôi đã dành một thời gian ở Tehran cùng thời với Ayatollah Khomeini. Sau này, ông ta nói với chúng tôi về giáo sĩ Hồi giáo mullah ở đây đã thu thập tiền bạc như thế nào từ những gia đình giàu có và đem phân phát nó đến những người nghèo để hỗ trợ với chương trình học vấn và nghèo khó. Điều này thực sự là tiến trình xã hội chủ nghĩa. Trong những quốc gia Hồi giáo, tiền lãi ngân hàng bị ngăn cấm. Do thế, nếu chúng ta biết Hồi giáo, và chúng ta thấy những tín đồ của Hồi giáo thi hành nó một cách chân thành như thế nào, rồi thì giống như tất cả những tôn giáo khác, nó thật sự tuyệt vời. Trong phổ quát nếu chúng ta biết những tôn giáo khác, chúng ta có thể phát triển sự tôn trọng, khâm phục và làm phong phú thêm lẫn nhau. Do vậy, chúng ta cần nỗ lực liên tục để thúc đẩy một sự thông hiểu tín ngưỡng liên tôn giáo.

Gần đây ở Lisbon, chúng tôi đã tham dự một cuộc hội họp liên tôn giáo trong một đền thờ Hồi giáo. Đây là lần đầu tiên mà một hội nghị liên tôn tổ chức trong một đền thờ Hồi giáo. Sau cuộc họp, tất cả chúng tôi đi đến tòa nhà chính và thực hành thiền quán im lặng. Điều ấy thật là tuyệt vời. Do thế, hãy luôn luôn tiến hành thúc đẩy cho sự hòa hiệp liên tôn giáo.

Một số người nói Thượng Đế, một số người nói không Thượng Đế - điều ấy không quan trọng. Điều quan trọng là luật nhân quả. Điều này là giống nhau trong tất cả mọi tôn giáo – không thực hành sự giết hại, trộm cướp, ngược đãi tình dục, dối trá. Những tôn giáo khác nhau có sử dụng những phương pháp khác nhau, nhưng người ta có cùng mục tiêu. Hãy nhìn ở những kết quả, không phải ở những nguyên nhân. Khi bạn tới một nhà hàng, chỉ thưởng thức tất cả những thức ăn khác nhau, hơn là tranh cãi rằng những thành phần của thực phẩm này đến từ điều này hay điều kia. Tốt hơn là chỉ ăn và thưởng thức.

Do thế, những tôn giáo khác nhau đó – tốt hơn hãy tranh luận rằng triết lý của bạn tốt hay xấu, hãy thấy rằng tất cả chúng đều dạy từ bi như mục tiêu và lý tưởng của chúng, và rằng tất cả đều tốt đẹp. Dùng những phương pháp khác nhau là thực tiễn cho những người khác nhau. Chúng ta phải tiếp nhận một sự tiếp cận và quan điểm thực tiễn.

Hòa bình nội tại liên hệ với từ bi. Tất cả những tôn giáo quan trọng có cùng thông điệp – từ ái, bi mẫn, tha thứ. Chúng ta cần một cung cách trần gian để thúc đẩy từ bi. Đối với những người nào đó có tôn giáo và những ai chân thành và nghiêm chỉnh trong ấy, tôn giáo của chính chúng ta có khả năng to lớn để tăng trưởng xa hơn từ bi của chúng ta. Đối với những người không tín ngưỡng – những ai không có sự quan tâm trong một tôn giáo đặc thù hay một số thậm chí không ưa tôn giáo – đôi khi họ cũng chẳng lưu ý đến từ bi yêu thương, vì họ nghĩ rằng từ bi yêu thương là một vấn đề tôn giáo. Điều này hoàn toàn sai lầm. Nếu bạn muốn nhìn vào tôn giáo như điều gì tiêu cực, đấy là quyền của bạn. Nhưng không có điểm nào để có một thái độ tiêu cực đối với từ bi yêu thương.

Trước nhất, chúng ta sinh ra từ những bà mẹ của chúng ta. Những người khác và thú vật cũng từ những bà mẹ và tồn tại nhờ sự chăm sóc của những bà mẹ của họ. Có một nhân tố sinh học nào đấy đưa chúng ta đến gần với nhau. Đấy là nhân tố sinh học. Mẹ của chúng tôi, thí dụ, là rất ân cần triu mến. Thế nên hôm nay, hạt giống đầu tiên của từ bi yêu thương đến từ mẹ của tôi, không phải từ Phật giáo. Sau khi học hỏi Phật giáo, nó chỉ đơn thuần tăng trưởng. Nếu chúng tôi không có một bà mẹ như thế hay nếu cha mẹ tôi đã ngược đãi tôi, thế thì hôm nay có lẽ khó khăn cho tôi thực hành từ bi yêu thương. Do vậy, hạt giống của từ bi yêu thương là một nhân tố sinh học. Chúng ta cần nó để tồn tại.

Ảnh hưởng là một nhân tố thiết yếu cho sự giáo dục tôn giáo thích đáng. Những nhà khoa học đã từng thí nghiệm với những chú khỉ con. Những khỉ con với mẹ khỉ luôn luôn nô đùa và chỉ trong vài trường hợp chúng gây gỗ với nhau. Những con khỉ bị cách ly khỏi mẹ thường bị căng thẳng, không vui, và luôn gây gỗ với nhau. Do thế, trưởng thành được liên kết với những ảnh hưởng khác. Theo những nhà y khoa, họ thấy rằng càng thực tập từ bi, càng ít căng thẳng và bồn chồn và tâm thức càng hòa bình. Chúng ta có sự tuần hoàn máu tốt hơn và nó hạ thấp huyết áp của chúng ta. Trong vài trường hợp, hệ thống miễn nhiễm trở nên mạnh hơn. Nhưng liên tục giận dữ và thù hận tàn phá hệ thống miễn nhiễm của chúng ta. Do thế, từ ái, bi mẫn và tha thứ là rất hữu ích cho sức khỏe và trường thọ.

Điều này chúng ta có thể dạy cho con người từ cấp nhà trẻ như một phần của sự chăm sóc sức khỏe. Do vậy, chúng ta cần sự thúc đẩy thích đáng cho những giá trị nhân bản, không chỉ qua tôn giáo, mà cả qua sự giáo dục thế tục. Nền học vấn hiện đại không chú ý đủ đến sự nồng ấm của trái tim. Điều này là thiếu sót. Một số trường đại học đang tiến hành nghiên cứu trên vấn đề làm thế nào để giới thiệu tầm quan trọng của trái tim nồng nàn vào trong hệ thống giáo dục hiện đại. Điều này là rất tốt.

Chúng ta cần một phương pháp trần gian để thúc đẩy đạo đức thế gian. Thế nhân không có nghĩa là chống lại tôn

giáo hay không tôn trọng tôn giáo. Khi chúng tôi nói “thế tục”, nó giống như trong hiến pháp Ấn Độ. Thánh Gandhi nhấn mạnh tôn giáo thế nhân: Ngài cầu nguyện khắp các tôn giáo. “Thế tục” có nghĩa là không coi trọng một tôn giáo này trên một tôn giáo khác, mà có sự tôn trọng đến tất cả mọi tôn giáo, bao gồm cả những người không tín ngưỡng. Thế nên, chúng ta cần những đạo đức thế gian qua những phương pháp trần gian, trên căn bản của nền học vấn về những kinh nghiệm thông thường và những bằng chứng khoa học.

HỎI: Chúng ta quan tâm quá nhiều đến vật chất trong thế giới ngày nay. Con người vật chất là gì? Chúng ta đối xử với điều này thế nào?

ĐÁP: Những phương tiện vật chất chỉ cung ứng sự thoải mái vật lý thân thể, không phải sự thoải mái tinh thần. Não bộ của một người theo chủ nghĩa duy vật và bộ não của chúng ta là giống nhau. Do thế, tất cả chúng ta đều kinh nghiệm sự khổ não tinh thần, cô đơn, sợ hãi, nghi ngờ, ghen tỵ. Chúng quấy rầy tâm thức của bất cứ người nào. Để loại trừ những thứ này với tiền bạc – điều đó không thể được. Một số người với tâm thức não loạn, với quá nhiều căng thẳng, dùng một số thuốc men. Họ có thể giảm thiểu căng thẳng tạm thời, nhưng sẽ đem đến nhiều tác động kèm theo. Quý vị không thể mua sự bình an của tâm thức. Không ai bán nó, nhưng mọi người muốn sự bình an của tâm hồn. Vì thế nhiều người dùng thuốc an thần, nhưng y được thật sự cho một tâm tư căng

thẳng là từ bi yêu thương. Do thế, những người theo chủ nghĩa duy vật chất cần từ bi yêu thương.

Sự bình an của tâm hồn là thuốc men bậc nhất cho sức khỏe tốt. Nó đem đến một sự cân bằng hơn cho những yếu tố vật lý. Điều này cũng đúng với việc ngủ đủ. Nếu chúng ta ngủ với một tâm tư hòa bình, thế thì không có sự quấy rầy và chúng ta không cần phải dùng thuốc ngủ. Thế nên, nhiều người chăm sóc để có một gương mặt xinh đẹp. Nhưng nếu quý vị giận dữ, không cần biết bao nhiêu son phấn quý vị trang điểm trên mặt, nó không hỗ trợ gì. Quý vị vẫn xấu xí. Nhưng nếu chúng ta không giận hờn, mà mỉm cười, thế thì gương mặt chúng ta trở nên hấp dẫn hơn, trông thông minh hơn.

Nếu chúng ta thực hiện một nỗ lực mạnh mẽ với từ bi yêu thương, rồi thì khi giận dữ đến, nó chỉ hiện diện trong một giây phút ngắn. Giống như có một hệ thống miễn nhiễm mạnh mẽ. Khi một con vi trùng xâm nhập, không có nhiều rắc rối. Do thế, chúng ta cần một quan niệm thánh thiện và từ bi yêu thương. Rồi thì, qua sự làm quen và phân tích với sự liên hệ với mọi người, chúng ta sẽ tiếp nhận thêm sức mạnh.

Tất cả chúng ta cùng có khả năng giống nhau cho tính tốt, lòng hào hiệp. Thế nên hãy nhìn lại chính mình. Hãy thấy tất cả những khả năng tích cực. Những điều tiêu cực cũng ở đó, mà những khả năng tích cực cũng ở đây. Căn bản tự nhiên của con người là tích cực hơn là

tiêu cực. Đời sống của chúng ta bắt đầu với từ bi yêu thương. Do vậy, hạt giống của từ bi yêu thương là mạnh hơn hạt giống của giận hờn. Thế nên, hãy nhìn chính mình một cách tích cực hơn. Điều này sẽ mang đến một tính tình tĩnh lặng hơn. Rồi thì khi những vấn nạn xảy đến nó sẽ dễ dàng hơn.

Một đạo sư vĩ đại Ấn Độ, Tịch Thiên, đã viết rằng khi chúng ta sắp đối diện với một nan đề, nếu chúng ta phân tích và thấy một cách để tránh nó hay để vượt thắng nó, thế thì không có gì để lo lắng. Và nếu chúng ta không thể vượt qua nó, thì lo lắng cũng không có ích gì. Hãy chấp nhận thực tế.

Do thế, nếu quý vị lưu tâm đến những gì chúng tôi nói, vậy hãy thử nghiệm với chính mình. Nếu quý vị không thấy gì hấp dẫn, thế thì hãy quên nó đi. Chúng tôi sẽ rời đi ngày mai, nhưng những nan đề của quý vị sẽ vẫn ở với quý vị.

--

Religious Harmony, Compassion, and Islam

His Holiness the Fourteenth Dalai Lama

Milan, Italy, 9 December 2007

Transcribed and lightly edited by Alexander Berzin

Tuệ Uyển chuyển ngữ

---

15-01-2010



## SỰ HỢP TÁC GIỮA NHỮNG TÔN GIÁO THẾ GIỚI

His Holiness the Dalai Lama

---

*Một lần trong một tu viện ở Tây Ban Nha, gần Barcelona, tôi đã gặp một tu sĩ Ki Tô giáo, người đã dành năm năm trong một nơi ẩn dật phía sau tu viện. Khi tôi viếng thăm nơi ấy, ông ta đến gặp tôi. Tiếng Anh của ông ta không hay lắm, thực sự còn kém hơn tôi. Chúng tôi không nói chuyện nhiều. Chúng tôi nhìn vào mặt nhau. Chúng tôi đã có một kinh nghiệm rất hạnh phúc, một loại rung động nào đấy. Điều này giúp cho tôi hiểu kết quả thật sự về sự thực hành của Ki Tô giáo. Ki Tô giáo có một phương pháp, truyền thống, và triết lý khác...tuy thế nó đã sản sinh một người như thế. Tôi hỏi ông ta: “Ông đã thực tập điều gì suốt những năm ẩn dật?” “Tôi tập trung trên sự yêu thương,” ông nói với tôi. Vì thế quý vị thấy đấy, nó giống nhau chứ, có phải không? Nhưng điều này không có nghĩa là tất cả những giáo thuyết đều giống nhau hết nhau. Chúng tôi cảm thấy một sự khác biệt lớn lao hơn, đa dạng hơn giữa các giáo thuyết có thể lợi ích hơn vì có sự khác biệt và đa dạng của những con người.*

---

**HỎI:** *Tại sao những truyền thống khác biệt làm cho khác nhau rất nhiều trong sự giải thích về chân lý và làm thế nào để đạt đến?*

**ĐÁP:** Đối với chúng tôi sự phát triển tâm linh của Phật giáo thì rất hữu ích như một sự hướng dẫn cho đời sống này. Nhưng điều này không có nghĩa là tất cả mọi người nên theo Phật giáo. Có rất nhiều khuynh hướng tâm linh khác nhau. Cho những người nào đẩy một cách đơn giản Phật giáo không thể có tác dụng. Những tôn giáo khác nhau đáp ứng sự cần thiết của những con người khác nhau.

---

*(Từ bài nói chuyện của Đức Dalai Lama tại cuộc gặp gỡ của các giáo hội toàn thế giới ở Hoa Kỳ - 1979.)*

Chúng ta có ở đây một cuộc hội họp của những người tin tưởng tín ngưỡng tôn giáo khác nhau là một dấu hiệu tích cực. Trong những tín ngưỡng tâm linh, có nhiều triết lý khác nhau, một số đối lập chính với nhau về những điểm nào đấy. Những người Phật tử không chấp nhận một đấng tạo hóa; những người Ki Tô hữu căn cứ trên lý thuyết ấy. Có những sự khác nhau rất to lớn, nhưng chúng tôi tôn trọng sâu xa niềm tin của quý vị, không chỉ vì lý do chính trị hay vì lịch sử, nhưng một cách chân thành. Qua nhiều thế kỷ, truyền thống của quý vị đã phụng sự nhân loại một cách sâu rộng.

Khi chúng ta nguyện cầu chung với nhau, chúng tôi cảm thấy điều gì ấy, tôi không biết dùng ngôn ngữ chính xác như thế nào – cho dù là quý vị gọi đó là sự gia hộ hay ân sủng - nhưng trong bất cứ trường hợp nào có một cảm giác nào đấy mà chúng ta có thể trải qua. Nếu chúng ta xử dụng nó một cách thích đáng, cảm giác ấy rất hữu dụng cho sức mạnh nội tại – không khí và kinh nghiệm ấy – là rất hữu dụng và rất có ích. Vì thế, chúng tôi cảm kích một cách đặc biệt những sự hội họp tôn giáo như thế này.

Tất cả những tôn giáo tín ngưỡng khác biệt, mặc dù triết lý của chúng khác nhau, có một đối tượng giống nhau. Mọi tôn giáo nhấn mạnh nhân bản, trau dồi, yêu thương, tôn trọng vì người khác, chia sẻ sự khổ đau của nhân loại. Trên những dòng này ít hơn hay nhiều hơn mỗi tôn giáo có cùng những quan điểm và mục tiêu. Thượng Đế toàn năng và tín ngưỡng trong sự yêu mến của Thượng Đế có như mục đích của họ là sự đáp ứng cho những ý định của Thượng Đế. Nhìn tất cả chúng ta như những sự tạo hóa và tín hữu của một Thượng Đế, họ dạy rằng chúng ta nên thương mến và giúp đỡ những người khác. Mục đích chính niềm tin trung thành trong Thượng Đế của họ là để hoàn thành Ước nguyện của Ngài, căn bản của điều ấy là yêu mến, tôn trọng, yêu thương, và phục vụ mỗi thành viên con người chúng ta.

Vì mục tiêu thiết yếu của những tôn giáo khác nhau là tương tự để đẩy mạnh những cảm giác lợi ích như vậy và những hành động như thế, chúng tôi cảm thấy một cách mạnh mẽ rằng từ quan niệm này một mục tiêu trung tâm của tất cả những sự giải thích của những triết lý khác nhau là giống nhau. Qua những hệ thống tôn giáo đa dạng, những tín đồ đang nắm lấy một thái độ bỏ ích đối với những thành viên nhân loại của họ - những người anh chị em của chúng ta – và thể hiện động cơ tốt này trong việc phụng sự xã hội con người. Điều này đã được minh chứng bởi một số lượng rất nhiều người tin tưởng trong Ki tô giáo qua lịch sử ; nhiều người đã hy sinh mạng sống của họ vì lợi ích của loài người. Đây là một sự áp dụng đúng đắn của từ bi. Khi những người Tây Tạng trải qua những thời điểm khó khăn, cộng đồng Ki tô giáo từ khắp mọi nơi trên thế giới đã đùm bọc và chia sẻ nỗi khổ đau và đẩy mạnh đến sự giúp đỡ của chúng tôi. Không quan tâm đến chủng tộc, văn hóa, tôn giáo, hay triết lý khác nhau, họ xem chúng tôi như những thành viên nhân loại và đến để giúp đỡ. Điều này đã cho chúng tôi một sự truyền cảm và nhận ra giá trị của sự yêu thương.

Mặc dù trong mỗi tôn giáo có một sự nhấn mạnh trong từ bi và yêu thương, từ quan điểm triết lý, dĩ nhiên có những sự khác nhau, và điều ấy cũng tốt thôi. Những giáo huấn triết thuyết thì không có giới hạn, không dụng ý, không mục tiêu, không phải là những gì chúng ta phục vụ. Sứ mệnh là để giúp đỡ và làm lợi ích cho kẻ khác, và

những giáo huấn để hỗ trợ cho những ý tưởng ấy là có giá trị. Nếu chúng ta đi vào những sự khác biệt trong triết lý và tranh luận với sự phê phán nhau, nó sẽ không có lợi ích. Sẽ không có sự chấm dứt tranh cãi; kết quả sẽ chính là chúng ta làm khó chịu cho nhau – chẳng hoàn thành điều gì. Tốt hơn hãy nhìn vào mục tiêu của những triết lý và để thấy điều gì được chia sẻ - một sự nhân mạnh trên từ bi, yêu thương, và tôn trọng vì một năng lực cao hơn.

Không một tôn giáo nào tin tưởng một cách căn bản rằng tiến trình vật chất đơn thuần là đầy đủ cho nhân loại. Tất cả những tôn giáo tin tưởng trong những năng lực vượt ngoài tiến trình vật chất. Tất cả đồng ý rằng điều rất quan trọng và xứng đáng là làm một nỗ lực mạnh mẽ để phục vụ xã hội con người.

Để làm điều này, điều quan trọng là chúng ta hiểu nhau. Trong quá khứ, qua những khuynh hướng hẹp hòi và những nhân tố khác, đôi khi có sự bất hòa giữa những nhóm tôn giáo. Điều này không nên lặp lại nữa. Nếu chúng ta nhìn sâu vào trong giá trị của một tôn giáo trong tài liệu của hoàn cảnh thích hợp, chúng ta có thể vượt qua một cách dễ dàng những sự xảy ra bất hạnh này. Vì, có nhiều lĩnh vực của những vấn đề thông thường trên ấy chúng ta có thể có sự hòa hiệp. Hãy để chúng ta bên cạnh nhau – tôn trọng, giúp đỡ, và hiểu biết nhau – trong một nỗ lực bình thường để phụng sự nhân loại. Mục tiêu

của xã hội loài người phải là từ bi – là sự làm cho nhân loại tốt hơn.

**HỎI:** *Như một lãnh tụ tôn giáo, Ngài có thích thú trong hành động khuyến khích những người khác tham gia tín ngưỡng của Ngài không? Hay Ngài có ở trong vị trí sẵn sàng nếu có ai đẩy tìm kiếm kiến thức trong tôn giáo của Ngài không?*

**ĐÁP:** Đây là một câu hỏi quan trọng. Chúng tôi không thích thú trong việc thay đổi người khác qua Phật giáo mà trong việc người Phật tử làm thế nào để có thể cống hiến cho xã hội con người, theo ý kiến của chính chúng tôi, tôi tin rằng những tín ngưỡng tôn giáo khác cũng nghĩ trong một cách tương tự như thế, tìm sự cống hiến cho một khuynh hướng phổ quát.

Bởi vì những tôn giáo khác nhau đã có những lần tranh luận với nhau hơn là tập trung trên sự làm thế nào để cống hiến cho một khuynh hướng công cộng, hai mươi năm qua ở Ấn Độ chúng tôi đã từng nắm lấy mọi cơ hội để gặp gỡ những tu sĩ Ki tô giáo – Thiên chúa giáo và Tin lành - cũng như Hồi giáo và Do thái giáo, dĩ nhiên ở Ấn Độ, nhiều người Ấn giáo. Chúng tôi gặp gỡ, cầu nguyện với nhau, thiền quán với nhau, và thảo luận những ý tưởng triết lý của họ, phương pháp họ tiếp cận, những kỹ thuật của họ. Chúng tôi đã có sự hấp dẫn lớn đối với sự thực hành của Ki tô giáo, những gì chúng tôi có thể học và mô phỏng từ phương pháp của họ. Tương

tự thế, trong triết lý Phật giáo có những điểm như là thiền quán là điều có thể được thực tập trong thánh đường Ki tô giáo.

Giống như Đức Phật đã chỉ một thí dụ về sự vừa lòng, bao dung, và phục vụ người khác mà không có động cơ ích kỷ, Đức Chúa Giê-su cũng thế. Hầu hết tất cả những bậc thầy vĩ đại sống một đời sống thánh thiện – không xa hoa giống như những vị vua hay hoàng đế nhưng như một con người giản dị. Sức mạnh nội tại của họ là bao la, vô giới hạn, nhưng sự hiện diện bên ngoài là sự vừa lòng với một cung cách giản dị của đời sống.

**HỎI:** *Có thể có một sự tổng hợp của Phật giáo, Do thái giáo, Ki tô giáo, Ấn độ giáo, và tất cả những tôn giáo, hội tụ những điều tuyệt hảo nhất, và hình thành một tôn giáo thế giới không?*

**ĐÁP:** Hình thành một tôn giáo thế giới mới là khó khăn và không phải là một sự khao khát đặc biệt. Tuy thế, trong sự yêu thương là căn bản thiết yếu đến tất cả mọi tôn giáo, chúng ta có thể nói về một tôn giáo hoàn cầu của yêu thương. Như cho những kỹ thuật và những phương pháp vì sự phát triển yêu thương cũng như cho việc đạt đến sự cứu độ hay sự giải thoát trường cửu, có nhiều sự khác nhau giữa những tôn giáo. Vì thế, chúng tôi không nghĩ chúng ta có thể tạo nên một triết lý hay một tôn giáo.

Xa hơn thế, chúng tôi nghĩ rằng sự khác nhau trong tín ngưỡng thì rất hữu dụng. Có một sự phong phú trong sự kiện rằng có rất nhiều sự hiện hữu khác nhau của phương pháp. Đưa ra điều ấy để thấy rằng có rất nhiều loại người với những khuynh hướng và sở thích đa dạng, điều này rất hữu ích.

Cùng lúc, động cơ của sự thực của tất cả những tôn giáo là tương tự - yêu thương, chân thành và lương thiện. Cung cách sống thực tiễn của những cá nhân của tất cả những tôn giáo là sự vừa lòng. Những giáo huấn về bao dung, yêu thương, và từ bi là giống nhau. Một mục tiêu căn bản là sự lợi ích của nhân loại – mỗi loại phương pháp tìm kiếm trong chính phương pháp đặc biệt của nó để dãi thiện loài người. Nếu chúng ta nhấn mạnh quá nhiều trên triết lý, tôn giáo, hay lý thuyết của chính chúng ta, là quá dính mắc với nó, và cố gắng áp đặt nó lên những người khác, nó sẽ tạo nên rắc rối. Một cách căn bản tất cả những bậc thầy vĩ đại, như là Đức Phật Thích Ca, Giê-su Ki-tô, Mohammed, xây dựng nên những lời giảng dạy mới với một động cơ về sự giúp đỡ cho những thành viên nhân loại của họ. Các Ngài không có ý đạt đến điều gì cho chính các Ngài hay tạo nên thêm những rắc rối hay bất an cho thế giới.

Điều quan trọng nhất là chúng ta tôn trọng nhau và học hỏi lẫn nhau những điều mà sẽ làm phong phú cho sự thực hành của chúng ta. Ngay cả nếu tất cả những hệ

thống là riêng biệt. vì chúng có cùng mục tiêu giống nhau, sự học hỏi lẫn nhau là hữu ích.

**HỎI:** *Thỉnh thoảng khi chúng tôi nghe tông giáo Đông phương so sánh với văn hóa Tây phương, phương Tây được tạo nên dường như nặng về vật chất và ít tỏ ngộ hơn phương Đông. Ngài có thấy một sự khác biệt như vậy không?*

**ĐÁP:** Có hai loại thực phẩm – thực phẩm cho sự đói khát tinh thần và thực phẩm cho sự đói khát vật lý. Vì thế phối hợp hai thứ này – tiến trình vật chất và sự phát triển tâm linh là một điều rất thực tiễn. Chúng tôi nghĩ rằng nhiều người Hoa Kỳ, đặc biệt là những người trẻ, nhận thức rằng tiến trình vật chất đơn thuần thì không là một câu trả lời đầy đủ cho đời sống con người. Ngay bây giờ tất cả những quốc gia phương Đông đang sao chép kỹ thuật của phương Tây. Chúng tôi những người phương Đông như là người Tây Tạng, như chính tôi, nhìn vào kỹ thuật phương Tây cảm thấy rằng một khi chúng ta phát triển tiến trình vật chất, nhân dân chúng ta có thể đạt đến một số hạnh phúc thường trực nào đấy. Nhưng khi chúng tôi đến Âu châu hay Bắc Mỹ, chúng tôi thấy rằng bên dưới bề mặt xinh đẹp vẫn có tình trạng bất hạnh khổ sở, tim thần bất an, và sự hiếu động thao thức. Điều này chỉ cho thấy rằng tiến trình vật chất đơn thuần không là một câu trả lời đầy đủ cho nhân loại.

Thủ đô Hoa Sinh Tân, Hoa Kỳ, NJ, 25 tháng chín, 1989

“Đức Dalai Lama dạy chúng ta nhiều về Phật giáo, ngay cả còn nhân bản trong sáng hơn, và hầu hết tất cả về Do thái giáo. Như tất cả những nhận thức đối thoại chân thật, sự tham gia này với Đức Dalai Lama mở ra cho chúng ta đến tính chính trực của tôn giáo khác. Có giá trị như nhau, sự gặp gỡ nhắc chúng tôi về những khía cạnh thờ ơ của chính chúng tôi, của những yếu tố sơ xuất trong Do thái giáo cho đến khi chúng được phản ánh lại chúng tôi trong tấm gương của Người khác.”

- Rabbi Irving Greenberg

“Những người Quốc xã đến với những người chúng tôi như những người Cộng sản Tàu đến với những người của Ngài.”

- Rabbi Laurence Kushner

---

Một cuộc đối thoại bất thường giữa Phật giáo và Do thái giáo xảy ra hôm nay, tại một tu viện Phật giáo tọa lạc trên một ngọn đồi xanh bình dị vươn lên bên trên những thương xá buôn bán và khu buôn bán hạ giá của New Jersey.

“Chúng tôi muốn học ‘kỹ thuật bí mật’ về sự sống còn” của Do thái giáo,” Đức Dalai Lama nói, người đã bắt đầu cuộc hội họp. Vị lãnh tụ của sáu triệu người Tây Tạng cũng như hàng nghìn người phương Tây nói Ngài bị kích thích bởi vài sự song hành có thể có giữa Do thái giáo và Phật giáo Tây Tạng. Điều này bao gồm một sự công hiến đến sự học hỏi của hàng học giả và, trong tương tận, một sự tin tưởng trong tính thiêng liêng và sự phụ thuộc hỗ tương của tất cả đời sống.

Chiếc còi bằng sừng cừu và chiếc khăn choàng được trao cho vị lãnh tụ Phật giáo rạng rỡ, người đặt chiếc còi vào trong thắt lưng và quàng chiếc khăn choàng qua tấm áo tu sĩ của người.

Cuộc thảo luận sống động kéo dài ba giờ đồng hồ, và mặc dù nó là trọng tâm trên những vấn đề nghiêm trọng của tính nhất định hiện hữu trong văn hóa cho dù là sự ly tán của người Do Thái, và sự tỉ giáo tôn giáo, những vấn đề thuộc vũ trụ học và thần học, nó được nhấn mạnh với tiếng cười.

Nói lời bế mạc cuộc gặp gỡ, giáo sĩ Do Thái Kushper nói về những tương đồng giữa Phật giáo Tây Tạng và cốt lõi tâm linh của Do Thái giáo. “Cốt tủy của Do Thái giáo là linh cảm không thể chế ngự rằng sự thống nhất của tất cả sinh linh là vượt xa sự biểu hiện của thân thể vật lý. Điều này dường như là căn bản thiết yếu của Phật giáo,” ông nói, “Và hành động của những người Phật tử từ ấy là tình

yêu thương, từ bi và bất bạo động một cách chính xác là những gì tôi luôn luôn nghĩ Do Thái giáo là như thế và luôn luôn sẽ là như thế.”

---

## COOPERATION AMONG WORLD RELIGIONS

Trích từ quyển ‘The Dalai Lama A Policy of Kindness’

Tuệ Uyên chuyển ngữ

31-05-2009

---

## NÓI VỚI NGƯỜI PHẬT TỬ PHƯƠNG TÂY

His Holiness the Dalai Lama

—

Chúng ta quy tụ nơi đây hôm nay, một buổi nói chuyện phổ thông, bởi vì mỗi chúng ta đang tìm kiếm một ý nghĩa sâu xa trong đời sống. Trong vài ngày qua chúng tôi đã nói nhiều lần rằng cùng với tiến trình vật chất, sự phát triển nội tại là quan trọng và hữu ích. Tự quý vị có thể quán sát thấy rằng khi những người có năng lực nội tại mạnh mẽ gặp phải những vấn nạn, họ được trang bị tốt hơn để đối mặt với chúng. Trong trường hợp của Tây Tạng và kinh nghiệm của chính mình, mặc dù có thể có giới hạn, chúng tôi thấy điều này là đúng. Một số người trong vị trí của chúng tôi, trong trường hợp phức tạp và có những trách nhiệm rộng lớn, dưới những tình trạng như vậy, có thể trở nên có một số vấn đề tinh thần. Tuy thế, như quý vị có thể thấy trên khuôn mặt tôi, chúng tôi không quá buồn phiền. Dĩ nhiên, chúng tôi nhận thức những vấn đề rất to tát, thảm họa; nhưng chúng tôi chấp nhận chúng như những sự thật và cố gắng làm những gì tuyệt nhất có thể. Không nghi ngờ gì nữa một thái độ của sức mạnh nội tại có thể hỗ trợ; nó ảnh hưởng phương cách chúng ta tiếp cận và đối diện với những vấn đề.

Bởi vì mỗi người ít hay nhiều có cùng tính tự nhiên, sự thực hành tôn giáo, trong trường hợp này là Phật giáo, có những điều thâm sâu và lợi ích cho đời sống chúng ta. Điều này không cần thiết để mang đến một sự tái sinh tốt đẹp, và xa hơn thế; ngay cả trong đời sống này nếu chúng ta tiếp nhận một thái độ đúng đắn đối với những con người đồng loại của chúng ta, tự nó sẽ mang lại những sự thỏa lòng to lớn. Những nguyên tắc chính là động cơ tốt và từ bi yêu thương.

Mặc dù từ bi yêu thương được giải thích một cách chính yếu trong kinh điển Bồ tát đạo – Đại thừa – nhưng tất cả những ý tưởng Phật giáo đặt căn bản trên từ bi yêu thương. Tất cả những lời dạy của Đức Phật có thể tuyên bố trong hai câu: - Thứ nhất là, “Quý vị phải giúp đỡ những người khác.” Điều này bao gồm tất cả những lời giáo huấn của Đại thừa. - “Nếu không, quý vị không nên làm tổn hại kẻ khác.” Đây là tất cả những lời dạy của Thanh văn thừa, hay Thượng tọa bộ. Nó phát biểu căn cứ trên tất cả những điều giới luật (đạo đức), chính là điều để chấm dứt tổn hại người khác. Những lời giáo huấn của cả hai trường phái là đặt cơ sở trên tư tưởng của yêu thương, từ bi. Một Phật tử, nếu có thể, nên giúp đỡ người khác. Nếu điều này không thể, tối thiểu đừng làm bất cứ điều gì tổn hại kẻ khác.

Khi chúng ta thực hành, khởi đầu, như một căn bản chúng ta kiềm chế chính mình dừng lại những hành động xấu, điều có thể tổn hại kẻ khác, một cách tối đa mà

chúng ta có thể. Điều này là để che chở hay phòng ngự (chư ác mạc tác – chớ làm những điều ác). Sau đấy, khi chúng ta đã phát triển những phẩm chất nào đấy, rồi thì như một mục tiêu hành động chúng ta nên giúp đỡ kẻ khác (chúng thiện phụng hành – hãy làm các điều lành). Trong trình độ đầu tiên, đôi khi chúng ta cần cô lập trong khi theo đuổi sự phát triển nội tại của chính mình; tuy nhiên, sau khi chúng ta có một sự vững vàng nào đấy, một sức mạnh nào đấy, chúng ta phải duy trì với sự tiếp xúc, và phục vụ xã hội trong bất cứ lĩnh vực nào – sức khỏe, giáo dục, chính trị, hay bất cứ điều gì.

Có một số người tự gọi chính họ là có khuynh hướng tôn giáo, cố gắng để biểu lộ điều này bằng việc ăn mặc trong một kiểu dáng khác thường, duy trì một cách sống đặc biệt, và cô lập chính họ với toàn thể xã hội còn lại. Điều đó là sai lầm. Kinh điển về tịnh hóa tâm linh (rèn luyện tâm thức) nói rằng, “Chuyển hóa quan điểm nội tại, nhưng hãy để bên ngoài của quý vị như nó là.” Điều này là quan trọng. Bởi vì mục tiêu chính của việc thực hành Đại thừa là phụng sự người khác, chúng ta không cô lập chính mình với xã hội. Để phục vụ, để giúp đỡ, để hỗ trợ chúng ta phải duy trì sự hiện diện trong xã hội.

Đây là điểm thứ nhất. Điểm thứ hai là, đặc biệt trong Phật giáo trong khi chúng ta thực hành chúng ta phải sử dụng cả khối óc cũng như trái tim (lý trí và tình cảm). Về phương diện đạo đức, chúng ta phải thực hành phẩm chất của một trái tim tốt lành và nồng ấm; cũng thế, vì

Phật giáo liên hệ rất nhiều trong lý trí và sự hợp lý (logic) – về phía tuệ trí – thông minh là quan trọng. Do vậy, một sự phối hợp của tuệ trí và con tim là cần thiết. Không có kiến thức, không có sự thông tuệ hữu dụng đầy đủ, chúng ta không thể tiếp cận chiều sâu của giáo nghĩa đạo Phật; thật khó khăn để đạt đến trình độ cụ thể hay phẩm chất tuệ trí toàn hảo. Cũng có thể có những trường hợp ngoại lệ, nhưng đây là nguyên tắc thông thường.

Cần thiết có một sự phối hợp của lắng nghe, suy nghĩ, và thiền quán (văn, tư, tu). Khi tham dự nghe pháp, thật quan trọng để hòa hiệp tâm thức, làm cho tâm thức quen thuộc, với điều đang được nghe. Học hỏi về tôn giáo không giống như học tập lịch sử. Nó phải được hòa hiệp với tiến trình tinh thần của chúng ta; tâm thức chúng ta phải nên được tràn ngập với nó. Một kinh điển nói rằng những sự thực hành giống như một tấm gương; những hành động của thân thể, lời nói, và tâm ý chúng ta giống như một gương mặt được thấy trong gương; và qua sự thực tập chúng ta nên nhận ra những lỗi lầm và từ từ loại bỏ chúng. Khi nó được nói trong truyền khẩu, “Nếu có đủ không gian giữa chính quý vị và sự thực hành để cho người nào khác bước xuyên qua, thế thì quý vị không đang thực hành những giáo huấn một cách thích đáng.” Trong trường hợp đó, sự thực hành trở thành điều gì ấy giống như một đối tượng của sự giải trí. Và nếu nó là thế đấy, nó có thể biến thành một đối tượng của tranh cãi. Rồi thì sau một cuộc giao thoa hữu hảo của tranh luận, nó

ngay cả có thể đưa đến đấu đá. Điều này hoàn toàn không phải là mục tiêu của tôn giáo.

Trong khi chúng ta học hỏi về những sự thực hành, chúng ta phải liên hệ chúng với chính thái độ của chúng ta. Có một câu chuyện của một học giả du già Gadamba, người đang đọc Luật tạng (những nguyên tắc) rằng không thích hợp để dùng da thú làm tọa cụ; ông ta đang ngồi trên tấm da gấu, thế là ông lập tức rút nó ra khỏi chỗ ngồi của mình. Rồi thì khi ông đọc tiếp, ông ta học được rằng được phép dùng những thứ như thế nếu thời tiết quá lạnh hay người ấy bệnh, và vì vậy ông ta cẩn thận đặt nó trở lại chỗ ngồi. Đây là một sự thực hành đúng đắn – lập tức thực hành điều gì mà mình đang học hỏi.

Nếu một người đang học hỏi tôn giáo ở trình độ phổ thông hay Phật giáo như một sự học vấn bài bản chuyên môn, nó là một thực trạng khác nhau ngay từ đầu. Mục tiêu chỉ là để thu thập kiến thức của một chủ đề khác của học vấn. Tuy vậy, chúng ta là những Phật tử, chúng ta phải thực tập, nên cố gắng thực hiện những điều giáo huấn trong khi mình đang học hỏi. Rồi thì chúng ta có thể kinh nghiệm giá trị thực sự của chúng.

Điểm thứ ba chúng tôi muốn trình bày là khi chúng ta bắt đầu thực hành, chúng ta không nên dự đoán quá nhiều. Chúng ta sống trong thời đại của máy điện toán và tự động hóa, vì thế chúng ta có thể cảm thấy rằng sự phát triển nội tại cũng là một thứ tự động, một thứ mà chúng

ta có thể bấm một nút và mọi thứ thay đổi. Nó không phải như vậy. Sự phát triển nội tại không dễ dàng và sẽ cần có thời gian. Tiến trình ngoại tại, những sứ mệnh không gian sau cùng và tiếp theo, không phải đạt đến trình độ hiện tại trong một thời gian ngắn mà trải qua hàng thế kỷ, mỗi thế hệ làm nên một sự phát triển xa hơn căn cứ trên những điều của thế hệ trước. Tuy nhiên, sự phát triển nội tại thật sự khó khăn hơn vì sự trau dồi nội tại không được chuyển tiếp từ thế hệ này sang thế hệ khác. Kinh nghiệm kiếp sống quá khứ ảnh hưởng rất nhiều đến đời sống hiện tại, và kinh nghiệm của đời sống này trở thành căn bản cho sự tái sinh kế tiếp phát triển, nhưng việc chuyển tiếp sự phát triển nội tại từ một người này đến một người khác là không thể được.

Chúng tôi đã gặp nhiều người phương Tây, những người rất hào hứng về việc thực tập của họ lúc mới bắt đầu, nhưng sau vài năm đã hoàn toàn quên lãng nó, và không có vết tích gì về những thứ họ đã từng thực tập. Đây là bởi vì họ đã kỳ vọng quá nhiều lúc khởi đầu. Trong tác phẩm “Dấn thân tron những hành động của Bồ tát” của Tôn giả Tịch Thiên (Shantideva) nhấn mạnh sự quan trọng của việc thực hành nhẫn nại, kiên trì, và bao dung. Sự bao dung kiên trì là một thái độ không chỉ đối với kẻ thù của chúng ta mà cũng là một thái độ của hy hiến, của kiên quyết, vì thế chúng ta không rơi vào sự lười biếng, giải đãi của sự ngã lòng. Chúng ta nên thực hành nhẫn nại, hay kiên trì và bao dung, với sự quyết tâm rộng lớn. Điều này là quan trọng.

Đề chúng tôi dùng chính mình làm một thí dụ. Chúng tôi sinh ra trong một gia đình Phật giáo trong một xứ sở mà Phật giáo là chính yếu, mặc dù có Ki tô giáo, Hồi giáo cũng như nhiều tín đồ theo tôn giáo cổ truyền của Tây Tạng, đạo Bon. Chúng tôi có thể học Phật giáo từ ngôn từ mẹ đẻ và từ một tuổi rất trẻ đã trở thành một tu sĩ. Vì thế, từ quan điểm thực hành những lý thuyết Phật giáo, chúng tôi có nhiều khả năng hơn quý vị. Nhưng trong dạng thức của chính sự phát triển của mình, trong khoảng mười lăm hay mười sáu tuổi chúng tôi bắt đầu thật sự có nhiệt tình cho việc thực tập. Chúng tôi bắt đầu thực tập từ lúc ấy cho đến bây giờ. Nhìn lại những năm tháng ấy, chúng tôi có thể chú ý có sự cải thiện trải qua một thời gian của hai đến ba năm. Trong ít tuần, chúng tôi nhận biết rất ít. Vì thế, quyết định để thực hành không đánh mất nỗ lực là rất quan trọng.

Sự phát triển nội tại đến từng bước một. Chúng ta có thể nghĩ, “Hôm nay sự tĩnh lặng nội tại của tôi, sự an bình tinh thần của tôi, thì rất nhỏ, rất yếu,” nhưng nếu chúng ta so sánh, chúng ta nhìn lại năm, mười, hay mười lăm năm trước, và nghĩ “phương cách suy nghĩ của tôi lúc ấy là gì?” “Tôi có sự yên bình nội tại bao nhiêu lúc ấy và nó là gì hôm nay?” – so sánh nó với những gì lúc ấy, chúng ta có thể nhận thức rằng có một sự tiến triển nào đấy, nó một giá trị nào đấy. Đây là điều mà chúng ta nên so sánh và so sánh như thế ấy – không phải với cảm nhận hôm nay và cảm nhận hôm qua, hay tuần rồi, hay tháng rồi,

ngay cả năm rồi, nhưng năm năm rồi. Rồi thì chúng ta có thể nhận thức rằng những gì cải thiện đã xảy ra một cách nội tại. Tiến trình đến bằng sự duy trì nỗ lực liên tục trong sự thực tập hàng ngày.

Đôi khi người ta hỏi chúng tôi rằng Phật giáo – một nền giáo huấn cổ xưa đến từ phương Đông – có thích hợp cho người phương Tây hay không. Câu trả lời của tôi là căn bản của tất cả các tôn giáo để đối trị với những vấn nạn cơ bản của loài người. Khi chúng ta là con người, dù Tây hay Đông – đen, trắng, vàng, hay đỏ - có những khổ đau của sinh đẻ, bệnh tật, tuổi tác, và chết, tất cả là bình đẳng trong sự quan tâm ấy. Khi mà những khổ đau đó của con người vẫn hiện diện, vì chính yếu giáo huấn được quan tâm với những khổ đau đó, không có nhiều cho câu hỏi là nó có thích hợp hay không.

Tuy thế, có một câu hỏi với sự quan tâm đến khuynh hướng tinh thần của mỗi cá nhân. Cho một số cá nhân, một tôn giáo nào đấy mang đến nhiều lợi lạc hơn trái lại trong những trường hợp khác những tôn giáo khác lại mang đến nhiều lợi ích hơn. Dưới những hoàn cảnh, những giáo huấn đa dạng khác nhau được thấy là cần thiết và hữu dụng cho xã hội loài người, không nghi ngờ gì có những người tìm thấy Phật giáo thích hợp cho những yêu cầu của họ.

Khi nói về tính chất, không có câu hỏi về thích hợp hay không cần thiết thay đổi căn bản của lý thuyết. Tuy thế,

sự thay đổi trên trình độ bề mặt hình thức là có thể. Một tu sĩ Miến Điện của truyền thống Thượng tọa bộ (Theravada) mà tôi vừa mới gặp ở Âu châu và tôi đã phát triển tôn trọng sâu sắc vị ấy, đã làm sự phân biệt giữa di sản văn hóa và chính tôn giáo. Tôi gọi điều này là sự khác biệt giữa tính chất của một tôn giáo và những cấp độ nghi thức cúng kính hay lễ lạc. Ở Ấn Độ, Tây Tạng, Trung Hoa, Nhật Bản hay bất cứ nơi nào, khía cạnh tôn giáo của đạo Phật là giống nhau, nhưng di sản văn hóa là khác nhau trong mỗi quốc gia. Do vậy, ở Ấn Độ, Phật giáo hòa hiệp với văn hóa Ấn Độ; ở Tây Tạng, là văn hóa Tây Tạng, v.v. và v.v... Từ quan điểm này, sự hòa hiệp với nền văn hóa Tây phương vào trong Phật giáo là điều cũng có thể.

Bản chất của giáo nghĩa đạo Phật là không thay đổi; bất cứ nơi nào nó đến là nó phù hợp; tuy vậy, những khía cạnh bên ngoài – những nghi thức hay lễ lự nào đấy – là không cần thiết thích ứng cho một môi trường mới; những thứ đó sẽ thay đổi. Chúng sẽ thay đổi thế nào trong những nơi chốn cụ thể chúng ta không thể nói. Khi Phật giáo lần đầu tiên đến Tây Tạng từ Ấn Độ, không ai có thẩm quyền để nói, “Bây giờ đạo Phật đã đến một vùng đất mới; từ bây giờ trở về sau chúng ta phải thực hành trong cách này hay cách kia.” Đã không có những quyết định như vậy. Nó tiến triển dần dần, và trong một thời gian một truyền thống đặc thù đã khởi lên. Điều như thế có thể là trường hợp của những người phương Tây; dần dần, trong một thời gian, có thể có sự phối hợp của

Phật giáo với nền văn hóa Tây phương. Trong trường hợp nào đi nữa, thể hệ này – thể hệ của quý vị - những người bắt đầu ý tưởng mới này trên những xứ sở mới có một trách nhiệm to lớn để mang bản chất và điều phối nó trong chính môi trường của quý vị.

Vì điều này chúng ta phải dùng bộ não để quán sát. Quý vị không nên đi theo cực đoan nào – quá bảo thủ thì không tốt, quá nhạy cảm thì cũng không tốt. Như trong lý thuyết Trung đạo của chúng tôi, chúng ta nên đi theo tiến trình vừa phải. Điều rất quan trọng là giữ một sự tiếp cận trung bình trên mọi lãnh vực. Ngay cả trong việc tiêu thụ thực phẩm hàng ngày của chúng ta, chúng ta phải theo một cách vừa phải. Quá nhiều trong bao tử, rắc rối sẽ đến với chúng ta; quá ít thì không đủ. Vì thế cho nên, trong đời sống hàng ngày – trong cung cách toàn diện của đời sống – rất quan trọng để duy trì trong sự trung bình; cả hai cực đoan phải được kiểm soát lại. Bộ não này phải có đầy đủ kiến thức về môi trường và sự kế thừa văn hóa – đầy đủ kiến thức về những thứ ấy là giá trị trong đời sống hàng ngày và những gì không hữu dụng trong cuộc sống hàng ngày, dù nó là một phần của di sản văn hóa.

Trong trường hợp của nền văn hóa Tây Tạng, thí dụ, những truyền thống nào đấy trong quá khứ có thể không hữu dụng trong tương lai. Khi dưới những hoàn cảnh mới hệ thống xã hội và cung cách suy nghĩ của xã hội thay đổi, những phương diện nào đấy có thể không hữu

dụng nữa. Cũng giống như thế, nếu ở Hoa Kỳ và Gia Nã Đại có một số khía cạnh văn hóa cũ kỹ không hữu ích trong đời sống hàng ngày của thời đại, chúng nên được loại bỏ, và những phương diện khác vẫn có ý nghĩa đầy đủ và hữu dụng nên được duy trì. Quý vị nên phối hợp nền văn hóa ấy với Phật giáo.

Nếu chúng ta thực sự hấp dẫn với Phật giáo, thế thì điều quan trọng nhất là sự từng dụng – thực hành. Học hỏi đạo Phật và rồi thì dùng nó như một vũ khí nhằm mục tiêu phê phán những triết lý hay ý tưởng khác là sai. Mục tiêu chính của tôn giáo là để chế phục chính mình, không phải để phê phán kẻ khác. Tốt hơn chúng ta nên bình phẩm chính mình. Tôi đã làm được bao nhiêu với sự giận tức của tôi? Với sự vương mắc của tôi, với sự thù hận của tôi, với sự kiêu kỳ của tôi, sự ghen tỵ của tôi? Đây là những thứ mà chúng ta phải kiểm soát lại trong đời sống hằng ngày với kiến thức của giáo nghĩa đạo Phật. Rõ chứ?

Như những Phật tử, trong khi thực hành những giáo huấn của mình, chúng ta phải tôn trọng những tín ngưỡng khác, Do Thái giáo, Ki Tô giáo, v.v.và v.v... Chúng ta phải nhận thức và cảm niệm sự cống hiến của những tôn giáo ấy qua nhiều thế kỷ quá khứ đến xã hội loài người. và vào lúc này chúng ta phải cố gắng để làm một nỗ lực công cộng để phục vụ con người. Sự tiếp nhận một thái độ đúng đắn đối với những tín ngưỡng khác là quan trọng

một cách đặc biệt cho những người Phật tử mới duy trì trong tâm tư của mình.

Cũng trong những người Phật tử, có nhiều trường phái khác nhau, nhiều hệ thống khác nhau để thực hành, chúng ta không nên nghĩ rằng trường phái này là tốt hơn, trường phái đó là tệ hơn, v.v. và v.v... Cảm giác và bình phẩm môn phái về những nền giáo lý khác hay những giáo phái khác nhau là rất xấu, là độc tố, và nên tránh.

Điều quan trọng nhất là sự thực tập trong đời sống hàng ngày; rồi thì quý vị từ từ sẽ biết giá trị thực sự của tôn giáo. Giáo lý không có nghĩa đơn thuần là kiến thức mà để cho sự cải thiện tâm thức chúng ta. Để làm điều ấy, nó phải là một phần của đời sống hàng ngày của chúng ta. Nếu đặt giáo thuyết vào một tòa nhà và khi quý vị rời tòa nhà sao lãng việc thực tập, quý vị không thể đón nhận giá trị của nó.

Chúng tôi hy vọng rằng sự dần thân vào trong việc thực tập của quý vị với một trái tim tốt lành và tự một động cơ công hiến điều gì đấy tốt đẹp đến xã hội phương Tây. Đây là sự cầu nguyện và ước muốn của chúng tôi.

—

1- *HỎI: Vai trò gì của vị thầy trong sự thực hành?  
Có cần thiết để có một vị thầy không?*

ĐÁP: Vâng, nhưng nó tùy thuộc trên chủ đề. Những chủ đề thông thường, những khái niệm Phật giáo phổ thông, có thể tự học qua sách vở. Nhưng với những chủ đề phức tạp nào đây là khó khăn để hiểu nếu chỉ đọc sách mà không có một người từng trải chỉ dẫn và giải thích.

2- HỎI: *Một người, đặc biệt ở phương Tây, phải có nền tảng của sự khiêm tốn, chân thực và một đời sống đạo đức. Một khi người ấy có nền tảng này, những gì khác mà Ngài khuyến nghị người ấy trau dồi trong đời sống của họ. nếu có một nền tảng đạo đức, luân lý, và khiêm tốn?*

ĐÁP: Việc làm kế tiếp là trau dồi sự vững vàng của tinh thần. Đạo đức là một phương pháp để chế phục chính mình – Nó là một hành động bảo vệ. Kẻ thù thực sự của chúng ta, quý vị thấy, là trong chính chúng ta. Những cảm xúc ưu phiền đau khổ (kiêu kỳ, sân hận, ganh tị) là những kẻ thù thực sự của chúng ta. Đây là những kẻ tạo rắc rối, và chúng được tìm thấy trong chính chúng ta. Sự thực tập thật sự của tôn giáo rốt lại là sự đấu tranh chống lại những kẻ thù nội tại này.

Như bất cứ một cuộc chiến tranh nào, trước nhất chúng ta phải có một hành động tự vệ, và trong cuộc chiến đấu tâm linh chống lại những cảm xúc tiêu cực, đạo đức là sự

tự vệ của chúng ta. Nhận thức rằng ngay lúc đầu chúng ta không được chuẩn bị đầy đủ cho sự công kích, chúng ta trước phải dùng đến hành động phòng vệ và đó nghĩa là đạo đức. Nhưng một khi chúng ta đã chuẩn bị sự phòng vệ, đã trở nên gọi là quen thuộc với đạo đức, rồi thì chúng ta mới dần thân vào việc tấn công. Ở đây vũ khí chính của chúng ta là tuệ trí. Vũ khí tuệ trí này giống như một viên đạn, hay có thể là một tên lửa, và người phóng hỏa tiễn thì tinh thần vững vàng hay bình lặng định tĩnh. Tóm lại, một khi chúng ta có một căn bản trong luân lý hay đạo đức, bước tiếp theo là rèn luyện trong tinh thần vững vàng định tĩnh và cuối cùng là tuệ trí.

3- HỎI: *Ngài có thể vui lòng cho chúng tôi một lời dạy bảo ngắn gọn là điều mà chúng tôi có thể mang theo chúng tôi trong đời sống hằng ngày chứ?*

ĐÁP: Chúng tôi không biết. Chúng tôi thật không có gì nhiều để nói. Chúng tôi sẽ đơn giản nói điều này. Tất cả chúng ta là những con người, và từ quan điểm này chúng ta là giống nhau. Tất cả chúng ta muốn hạnh phúc vui tươi và chúng ta không muốn buồn rầu đau khổ. Nếu chúng ta quan tâm đến điều này, chúng ta sẽ thấy rằng không có sự khác nhau giữa những con người khác tín ngưỡng, chủng tộc, màu da, hay văn hóa. Tất cả chúng ta

có một nguyện ước thông thường này cho hạnh phúc an lạc.

Thật sự, tất cả những Phật tử chúng ta là phải cứu hộ tất cả chúng sinh, nhưng thực tế trong lời nói, điều này có thể quá to rộng, một sự ý tưởng cho hầu hết mọi người. Trong mọi trường hợp, chúng ta tối thiểu nghĩ trong những điều kiện của sự giúp đỡ tất cả chúng sinh. Điều này rất quan trọng. Ngay cả nếu chúng ta không thể nghĩ trong hình thức của tất cả chúng sinh sống trong những thế giới khác nhau, tuy nhiên chúng ta nên nghĩ trong giới hạn của nhân loại trên hành tinh này. Làm điều này là đem một sự tiếp cận thực tế đến vấn đề. Cần thiết phải giúp đỡ kẻ khác, không chỉ trong sự cầu nguyện, mà trong đời sống hàng ngày của chúng ta. Nếu chúng ta thấy rằng chúng ta không thể giúp đỡ kẻ khác, tối thiểu chúng ta có thể làm là chừa bỏ việc làm tổn hại họ.

Trên một trình độ rất thực tiễn, những thái độ như thế là những thứ mà chúng ta cần. Cho dù chúng ta là một người tin tưởng ở tôn giáo, hay không là một vấn đề khác. Đơn giản như một cư dân của thế giới, như thành viên của gia đình nhân loại, chúng ta cần loại thái độ này. Qua một thái độ như thế nên thanh bình và hòa hiệp lâu dài của thế giới có thể đạt đến được. Qua hòa hiệp, thân hữu, và tôn trọng lẫn nhau, chúng ta có thể vượt thắng nhiều vấn nạn trong một con đường đúng đắn, mà không có khó khăn.

Đây là điều mà chúng tôi tin tưởng, và bất cứ nơi nào chúng tôi đi đến, cho dù đó là một quốc gia cộng sản như Liên bang Xô Viết hay Mongolia, hay đến một xứ sở tự bản và dân chủ như Hoa Kỳ và những nước Tây Âu, chúng tôi tuyên bố cùng một thông điệp. Đây là sự gọi ý và khuyến nghị của tôi. Nó là điều tôi cảm nhận. Chính tôi thực hành điều này tôi đã mà tôi có thể. Nếu quý vị cảm thấy đồng ý với tôi, và quý vị tìm thấy giá trị nào đấy trong điều tôi vừa nói, thế thì nó đã xứng đáng.

Quý vị thấy, đôi khi những người tôn giáo, những người thể hiện chân thành trong sự thực hành tôn giáo, rút lui khỏi phạm vi hoạt động của nhân loại. Trong quan kiến của tôi, điều này không tốt. Nó không đúng. Chúng ta hạn chế điều này, nhưng chúng ta nên truyền lực cho điều này. Bởi vì trong những trường hợp nào đấy, một người ước nguyện một cách chân thành để dẫn thân trong một khuynh hướng thiên quán thể thì cũng đúng đắn thôi để tìm sự cô lập cho một thời gian giới hạn nào đấy. Nhưng những trường hợp như thế vượt xa ngoại lệ, và đại đa số chúng ta phải thể hiện một sự thực tập chân thành trong hoàn cảnh của xã hội loài người.

Trong Phật giáo, cả học hỏi và thực tập là cực kỳ quan trọng và chúng phải đi liền với nhau. Không có kiến thức, chỉ dựa trên tín ngưỡng, tin tưởng và tin tưởng hơn là tốt nhưng không đủ. Vì thế, phân vận dụng lý trí phải được hiện diện một cách xác định. Cùng lúc, sự phát triển trí óc nghiêm nhặt mà không tin tưởng cùng sự thực

hành , cũng không có lợi ích. Thật cần thiết để phối hợp kiến thức phát sinh từ sự học hỏi với sự thực hành chân thật trong đời sống hàng ngày của chúng ta. Hai điều này phải đi đôi với nhau.

4- HỎI: *Ngài đã từng nói về phụng sự. Làm thế nào chúng ta có thể phụng sự trong xã hội Tây phương?*

ĐÁP: Nếu bạn giúp đỡ dù chỉ một người, đấy là giúp đỡ, là phụng sự. Có những cơ hội rộng rãi để giúp đỡ người khác trong lĩnh vực học vấn, trong trường học, đại học, v.v... Nhiều anh chị em Ki Tô hữu đang thể hiện những việc làm như thế điều mà tôi rất khâm phục và là điều mà những Phật tử phải học hỏi. Vì thế trong lĩnh vực của học vấn và sức khỏe, bạn có thể trực tiếp cống hiến phụng sự.

Cũng thế trong những nghề nghiệp như là làm việc trong một công ty hay như một công nhân hăng xướng, mặc dù quý vị có thể không trực tiếp giúp đỡ người khác, một cách gián tiếp quý vị đang phục vụ xã hội. Ngay cả khi quý vị đang hành động vì quyền lợi lương bổng của mình, một cách gián tiếp nó hỗ trợ mọi người, và quý vị nên hành động với một động cơ tốt lành, cố gắng nghĩ, “Việc làm của tôi là ý nghĩa giúp đỡ mọi người.” Nếu quý vị đang chế tạo súng hay đạn, dĩ nhiên nó sẽ khó

khăn. Nếu quý vị đang chế tạo súng đạn, và luôn luôn nghĩ, “tôi đang làm điều này để giúp đỡ người khác,” nó sẽ là đạo đức giả, có phải không?

5- HỎI: *Tôi không cảm thấy xứng đáng như một con người. Làm thế nào tôi có thể hành động trên điều này như một thiền sinh bắt đầu tu tập?*

ĐÁP: Bạn không nên ngã lòng. Khả năng nhân bản là giống nhau cho tất cả mọi người. Sự cảm nhận của bạn, “tôi vô giá trị,” là sai. Chắc chắn là sai lầm. Bạn đang lừa dối chính mình. Tất cả chúng ta có năng lực của tư tưởng - vậy bạn đang thiếu điều gì? Nếu bạn có sức mạnh ý chí, thế thì bạn có thể làm bất cứ điều gì. Nếu bạn trở nên ngã lòng, nghĩ rằng, “Làm thế nào một người như tôi có thể làm được bất cứ điều gì?”, thế thì không thể nào bạn có thể thành công. Do vậy, trong Phật giáo thường nói rằng bạn là người thầy của chính bạn. Bạn có thể làm bất cứ điều gì.

6- HỎI: *Một người có thể giác ngộ mà không cần phải tách rời khỏi thế giới được không?*

ĐÁP: Chắc chắn. Viễn ly thế giới có nghĩa là từ bỏ sự dính mắc với thế giới. Nó không có nghĩa là quý vị phải tách biệt với nó. Mục tiêu chính của giáo nghĩa đạo Phật là để phụng sự người khác. Nhằm mục tiêu phục vụ

người khác quý vị phải ở lại trong xã hội. Quý vị không nên cô lập chính mình với xã hội còn lại.

7- HỎI: *Hoàn thành tất cả điều ấy là đòi hỏi trên con đường (học hỏi, hướng dẫn, thiền quán) và hoạt động cung cấp thực phẩm, nơi cư trú, và bảo vệ cho cho gia đình một người là hai nguyện ước tròn vẹn. Làm thế nào chúng ta có thể quân bình tất cả những lời nguyện ước của chúng ta?*

ĐÁP: Chúng ta phải hành động tối đa cả hai điều này như mình có thể làm. Điều này vị trí của riêng tôi, vì chính tôi cố gắng để làm những sự thực hành nào đấy nhưng cùng lúc thể hiện việc làm trên thực tế lợi ích cho người khác. Cho những người cùng trường hợp tương tự như tôi, khía cạnh quan trọng nhất là trau dồi một động cơ tốt đẹp và thể hiện chương trình hàng ngày với nó. Trong buổi sáng sớm cũng như vào buổi tối khuya, quý vị có thể dành ít nhất nửa giờ đồng hồ trong sự thực hành thiền quán, tụng kinh, trì chú, thực tập yoga, hay những điều tương tự. Rồi thì, trong khi làm việc ban ngày, quý vị nên nhớ đến động cơ.

Mỗi buổi sáng trước khi hoạt động, chúng ta nên phát sinh một quyết tâm để thể hiện trong ngày làm việc hôm nay theo những lời giáo huấn và cho sự lợi ích tối đa đến những người khác. Vào buổi tối, trước khi lên giường

ngũ, kiểm soát lại những gì chúng ta đã làm suốt ngày, cho dù chúng ta thực sự hành động theo với điều quyết tâm ban đầu hay không. Đây là cách thể hiện sự thực tập hằng ngày như thế nào.

---

## A TALK TO WESTERN BUDDHISTS

Trích từ quyển “The Dalai Lama A Policy of Kindness”

Tuệ Uyển chuyển ngữ

27-05-2009

## NHỮNG GIÁ TRỊ CỦA LÝ TRÍ, KHOA HỌC, VÀ TÂM LINH

His Holiness the Dalai Lama

---

Đức Phật đã nói trong kinh điển rằng:

“Các tu sĩ và học giả nên phân tích những lời của ta một cách kỹ lưỡng, như vàng phải được thử nghiệm qua nung chảy, cắt gọt, và đánh bóng. Và rồi thì chấp nhận chúng, nhưng không phải vì biểu lộ sự tôn kính ta.”

Những lời của Đức Phật có nghĩa rằng ngay cả nếu một giáo thuyết nào được kết tập trong những kinh điển của Phật, chúng ta phải thử nghiệm để quyết định hoặc là chúng có bị sai lạc bởi lý do nào hay không. Nếu có sự sai lạc bởi phương cách tranh luận, nó không thích hợp để xác quyết sự uyên bác xuyên suốt theo chữ nghĩa.

---

Giả sử rằng điều gì ấy có thể chứng minh rõ ràng qua sự khảo sát khoa học. Rằng một giả thuyết nào đây được thẩm tra và xác minh hay một sự việc nào đây cho thấy như một kết quả của sự khảo sát khoa học. Và hơn thế nữa, giả sử rằng sự việc ấy là không phù hợp với giáo nghĩa đạo Phật. Không nghi ngờ gì nữa mà chúng ta phải chấp nhận kết quả của sự nghiên cứu khoa học. Chúng ta thấy đây, vị thế phổ biến của Phật giáo là chúng ta luôn

luôn chấp nhận sự thật. Đơn thuần suy đoán không thôi dựa vào căn bản kinh nghiệm, khi điều như thế là có thể xảy ra, sẽ không có kết quả. Vì vậy nếu một giả thuyết đã từng được thử nghiệm, và đã từng được thấy là chắc chắn một trăm phần trăm, thế thì đây là điều mà chúng ta phải chấp nhận.

Chúng tôi nghĩ quan điểm này là cốt lõi chính yếu của tư duy Phật giáo. Nó là thái độ phổ quát của Phật giáo. Những người Phật tử tin tưởng ở sự tái sinh. Nhưng giả sử rằng qua những phương tiện khảo nghiệm khác nhau, một ngày nào đấy khoa học đi đến một kết luận xác định rằng không có sự tái sinh. Nếu điều này được chứng minh một cách xác định rõ ràng, thế thì chúng ta phải chấp nó và chúng ta sẽ chấp nhận nó. Đây là ý tưởng phổ quát của Phật giáo. Thế thì dường như phương pháp khoa học hiệu quả hơn và năng động hơn! Nhưng dĩ nhiên chúng ta biết rằng cũng có một giới hạn của phương pháp này.

Một cách căn bản, thái độ của Phật giáo trên bất cứ đối tượng nào phải là một mà nó phù hợp với những sự thật. Nếu, trên sự khảo nghiệm, chúng ta thấy rằng nó hợp lý hay có chứng cứ cho một quan điểm, thế thì chúng ta nên chấp nhận nó. Điều ấy không phải nói rằng không có những điểm nào đấy mà chúng vượt ngoài khả năng của con người về lý luận suy diễn – đấy là một vấn đề khác. Nhưng những vấn đề chẳng hạn như kích thước hay tọa độ của mặt trăng và những ngôi sao là những thứ mà tâm

tư đầu óc con người có thể biết được. Trên những vấn đề này, thật quan trọng để chấp nhận sự thật, trạng huống thực tế, cho dù chúng là gì đi nữa.

Khi chúng ta khảo nghiệm những sự diễn tả nào đây như chúng hiện diện trong kinh luận của chúng ta, chúng ta thấy rằng chúng không phù hợp với thực tế. Trong trường hợp như thế, chúng ta phải chấp nhận thực tế, và không phải là sự giải thích của chữ nghĩa trong kinh điển. Điều này phải nên là một thái độ căn bản.

---

Lý do nào cho sự trình bày những chủ đề trong chi tiết bao quát như thế? Cội rễ của khổ đau đến từ năng lực của vô minh si ám, và sự tàn phá của vô minh được dẫn đến bởi tích trí (trí tuệ phân tích của hàng thanh văn). Chúng tôi sẽ đưa ra một phác thảo ngắn gọn về hệ thống của luận lý học Phật giáo. Trong những dạng thức của phương cách mà tích trí nghiên cứu hay khảo nghiệm những đối tượng của nó, có sáu cách thức để nghiên cứu hay khảo nghiệm, được hoàn thành với mục tiêu cuối cùng trừ diệt khổ đau.

- 1- Trước tiên là nghiên cứu ý nghĩa của những từ ngữ, đây là, khảo nghiệm ý nghĩa từng chữ một.

- 2- Thứ hai là nghiên cứu những hiện trạng của những sự việc trong dạng thức chúng là nội tại hay ngoại tại.
- 3- Thứ ba là nghiên cứu đặc điểm của hiện tượng – đặc điểm cá thể, chi tiết của chúng và đặc điểm tổng quát của chúng.
- 4- Thứ tư là nghiên cứu mức độ của hiện tượng trong dạng thức nơi mà những phẩm chất thích hợp và không thích hợp thể hiện hay ẩn chứa.
- 5- Thứ năm là nghiên cứu thời gian, bởi vì sự chuyển biến hiện tượng phụ thuộc vào thời gian.
- 6- Thứ sáu là nghiên cứu sự suy luận, trong điều này có bốn loại:
  - a- Suy luận về sự phụ thuộc: những tác động ấy lệ thuộc trên những nguyên nhân.
  - b- Suy luận về sự biểu lộ của chức năng: thí dụ, lửa biểu hiện chức năng của đốt cháy hay nước biểu hiện chức năng của việc làm ẩm ướt.
  - c- Suy luận về tính tự nhiên: đây là mỗi hiện tượng có tính tự nhiên của nó; thí dụ, lửa có tính tự nhiên của hơi nóng và nước có tính tự nhiên của ẩm ướt.
  - d- Suy luận về giá trị tổ chức hay cấu thành: không mâu thuẫn đối kháng với sự nhận thức và liên hệ trực tiếp.

Nhận thức về giá trị có hai loại, nhận thức giá trị trực tiếp và suy luận. Nhận thức giá trị suy luận có ba hình thức:

- 1- Suy luận bởi năng lực của sự việc.
- 2- Suy luận qua tiếng tăm.
- 3- Suy luận qua kinh điển bằng phương thức của có thể tin được.

Căn bản cho phát sinh một ý thức suy luận là một dấu hiệu hợp lý. Điều quan trọng của những dấu hiệu hợp lý hay lý trí là qua sự việc mà một ý thức suy luận là sự tìm ra một đối tượng – thông thường ẩn dấu đến nhận thức trực tiếp – trong sự phụ thuộc trên dấu hiện đúng đắn, không sai lầm. Những bậc thầy của luận lý học – Trần Na, Pháp Xứng, .v.v... - đã trước tác những trình bày về những loại lý trí trong những phương pháp rất chi tiết. Một dấu hiệu đúng hay lý trí là một kiểu mẫu ba chiều, ngắn gọn nó có nghĩa là:

- 1- Dấu hiệu được cấu thành như hiện diện một quyền sở hữu của đối tượng.
- 2- Sự thâm nhập cùng khắp được cấu thành.
- 3- Sự đối lập tỏa khắp được hình thành.

Một dấu hiệu đúng như thế được hiện diện từ nhiều quan điểm khác nhau. Trong dạng thức của tổng thể toàn bộ, những dấu hiệu đúng là có ba loại:

- 1- Những dấu hiệu là những tác động (từ sự hiện diện mà sự tồn tại của những nguyên nhân có thể được kết luận).
- 2- Những dấu hiệu giống nhau hay đơn điệu của tự nhiên tính (như trong trường hợp được chứng minh điều gì ấy là một cây bởi vì sự hiện hữu là một cây sồi).
- 3- Những dấu hiệu không có khả năng quán sát (như trong trường hợp được chứng minh sự vắng mặt của điều gì ấy qua sự sở hữu của nó không được nhận thức mặc dù đầy đủ những điều kiện cho sự nhận thức của nó nếu nó hiện diện).

Trong một cách khác, khi những dấu hiệu đúng được phân chia thành những hình thức của sự xác nhận sự tồn tại được minh chứng, thì có hai loại: 1- Những dấu hiệu tích cực của hiện tượng, và 2- Những dấu hiệu tiêu cực của hiện tượng. Rồi thì, trong hình thức của những nhóm mà chứng cứ trực tiếp chỉ đến họ, có những dấu hiệu đúng trên duyên cớ mục tiêu của chính một người – chúng minh điều gì ấy đến chính mình qua những lý do – và những dấu hiệu đúng trên duyên cớ của mục tiêu của người khác – chúng minh điều gì ấy đến một người khác. Thế thì, những hình thức kiểu mẫu của chứng cứ thì có năm điều:

- 1- Những dấu hiệu chứng minh tập quán (hay sự thỏa thuận) – điều ấy nói rằng, quý vị đã biết ý nghĩa rồi nhưng cần biết tên (danh tính).
- 2- Những dấu hiệu chứng minh những ý nghĩa.
- 3- Những dấu hiệu chứng minh đơn thuần về tập quán (hay sự thỏa thuận).
- 4- Những dấu hiệu chứng minh đơn thuần ý nghĩa.
- 5- Những dấu hiệu chứng minh cả ý nghĩa và tập quán (hay sự thỏa thuận).

Tất cả những điều này được bao gồm trong những dấu hiệu mà đây là những tác động, những dấu hiệu của sự giống nhau tự nhiên, và những dấu hiệu không thể quán sát, kiểu mẫu thứ nhất của sự phân chia bởi phương pháp toàn bộ tổng thể. Liên hệ đến thời gian, trạng huống, và con người đặc thù cho ai đây người đang phát biểu một lý do, người phát biểu một dấu hiệu tác động, một dấu hiệu tự nhiên, hay một dấu hiệu không thể quán sát.

Mỗi thứ này trong ba sự phân chia bởi phương pháp toàn bộ tổng thể cũng có nhiều sự phân chia nhỏ nữa. Thí dụ, những dấu hiệu tác động có năm loại: 1- những thứ minh chứng một nguyên nhân thực sự, 2- những nguyên nhân trước, 3- một nguyên nhân tổng quát, 4- một nguyên nhân đặc thù, và 5- một dấu hiệu tác động đúng, đây là một ý nghĩa của sự liên hệ nhân quả thuộc tính. Tương tự như thế, trong những dấu hiệu không thể quán sát, có

những dấu hiệu không thể quán sát của sự không xuất hiện và những dấu hiệu đúng, những điều không thể quán sát của điều thích hợp để xuất hiện nếu chúng hiện diện. Đây là những dự phân chia xa hơn trong mười một loại, một số học giả ngay cả làm thành hai mươi lăm loại, những thứ không thể quán sát như thế của một đối tượng liên hệ, sự không thể quán sát của một nguyên nhân, hay quán sát về một đối tượng tương phản.

Trong sáu kiểu mẫu khảo sát, điều cuối cùng nghiên cứu của suy luận điều, như đã đề cập ở trên, được phân chia thành bốn loại. Dường như sự khảo sát khoa học hầu như tiến hành trên ba cách của những điều này

- 1- Tra nh luận về tính tự nhiên, trong điều mà đặc tính căn bản của một đối tượng được nghiên cứu.
- 2- Tranh luận về sự biểu hiện của chức năng, trong điều mà những chức năng mà một đối tượng biểu hiện căn cứ trên sự hiện hữu một tính tự nhiên nào đây được nghiên cứu.
- 3- Tranh luận về sự phụ thuộc, trong điều mà những đối tượng lệ thuộc được nghiên cứu.

Những điều này dường như là những kiểu mẫu căn bản của tiến trình khoa học. Vì thế, dường như rằng sáu loại khảo sát bao trùm tất cả những sự nghiên cứu của cả khoa học và tâm linh. Chúng tôi tin rằng sự nghiên cứu và phát triển khoa học nên cùng hành động với sự nghiên

cứu và phát triển thiền quán vì cả hai cùng quan tâm trên những đối tượng giống nhau. Một bên hành động qua thí nghiệm bởi những khí cụ, và phía kia, qua những kinh nghiệm nội tại và thiền quán. Sự phân biệt rõ ràng nên được làm giữa điều gì không tìm thấy bởi khoa học và điều gì điều gì được tìm thấy là không tồn tại bởi khoa học. Điều gì khoa học tìm thấy là không tồn tại, Phật học tất yếu phải chấp nhận như không tồn tại, nhưng những gì khoa học đơn thuần không tìm thấy là một vấn đề hoàn toàn khác nhau. Thật rất rõ ràng rằng có rất nhiều, rất nhiều những sự kiện, sự vật huyền bí. Giác quan của con người nắm bắt đến một trình độ nào đấy, nhưng chúng ta không thể nói rằng không có điều gì ngoài tầm nhận thức tức là ngoài những gì chúng ta nắm bắt với năm giác quan. Ngay cả những gì mà ông bà chúng ta không nhận thức với năm giác quan của họ, ngày nay chúng ta đang tìm với những giác quan của chúng ta. Vì thế, ngay cả trong những hiện tượng vật lý với hình tướng và màu sắc, v.v..., những thứ ấy mà chúng ta có thể nhận thức bằng năm giác quan, có nhiều thứ mà bây giờ chúng ta không hiểu, sẽ được hiểu trong tương lai.

Với mỗi quan hệ tới những lĩnh vực khác như tâm thức (tâm-ý- thức), mặc dù chúng sinh, bao gồm cả con người, có kinh nghiệm về ý thức qua hàng bao thế kỷ, chúng ta vẫn không biết tâm thức thật sự là gì – chức năng của nó, tình hoàn toàn tự nhiên của nó. Những thứ như thế - không hình, không tướng, và không màu sắc - là trong một phạm trù của hiện tượng mà không thể được hiểu

trong phương cách của những hiện tượng ngoại tại được khảo sát.

Quan điểm của Phật giáo về tâm thức rất phức tạp và chi tiết. Định nghĩa của Phật giáo về tâm-ý- thức là điều trong sáng và hiểu biết. Để xúc tiến một sự đa dạng về sự hiểu biết và nhận thức với sự liên hệ với tâm thức (tâm-ý- thức), nó được phân chia thành nhiều khái niệm khác nhau.

---

Dường như mặc dù vật lý học hiện đại chấp nhận một loại hạt căn bản vô thể chất. Một thứ bắt đầu với hình thể vật lý mà có thể thấy bằng mắt và phân tích nó, sự phân chia nó xa hơn và phân chia thêm nữa qua thí nghiệm. Nó cuối cùng được nói là một thực thể tồn tại mà không thể phân chia được nữa và được nói là vô thể chất. Khi nó có thể phân chia nhỏ ra được nữa, nó được nói là có những bộ phận (hay những phần), và một khi nó đến một giới hạn của tính chia chẻ, sự tồn tại ấy được gọi là vô thể chất.

Phật giáo đề cập đến vô thể chất, hay sự phản bác của nó, không là gì mà thật sự là căn cứ trên sự thể nghiệm. Phật giáo luận bàn về chủ đề này không phải thông qua trên kinh nghiệm chia chẻ phân tích vấn đề thành những phần khác nhau. Nó là để thay thế một sự luận bàn lý thuyết suông của sự có có thể của không gian hay chiều kích vô thể chất mà chúng ta thiết lập. Trong sự quan tâm đến

tâm thức nó chẳng phải là không gian vô thể chất mà đã được bàn tới (bởi vì tâm thức không phải là vật chất và vì thế không thuộc về không gian) mà thuộc về vô thể chất thời gian. Vì thế, trong sự bàn luận về vô thể chất, “những phần” hiện hữu liên hệ trong kinh luận Phật giáo không phải được trải nghiệm dựa theo kinh nghiệm phân tích chia chẻ chi li riêng biệt. Thay vì thế, những thành tố vật chất được phân chia thành những phần không gian và tâm thức được phân chia thành những phần thời gian, trong một phương thức có tính chất lý thuyết và trừu tượng hoàn toàn.

---

**HỎI:** *Xin cho thí dụ về những hiện tượng mà khoa học không thể tìm thấy.*

**ĐÁP:** Tâm thức (tâm-ý-thức) chính nó. Mỗi thời khắc chúng ta có nhiều trình độ tâm-ý-thức khác nhau – thô thiển và vi tế. Đừng nghĩ đến trình độ vi tế của tâm thức, thật rất khó khăn để nhận ra ngay cả ở trình độ thô thiển.

**HỎI:** *Nếu tâm thức hơn là bộ não hay một hiện tượng vật chất tại sao tư duy có thể vị thay đổi hay kiểm soát hay không chế qua việc dùng ý được hay quan sự kích thích bộ não?*

**ĐÁP:** Có nhiều loại khác nhau của nhận thức hay tâm thức. Những thứ nào đầy liên hệ rất nhiều đến cấp độ vật

lý. Thí dụ, cái thấy của con mắt chúng ta hiện tại (nhãn thức) phụ thuộc trên con mắt vật chất (nhãn căn); vì thế, nếu điều gì ấy xảy ra trên con mắt vật chất (nhãn căn), cái thấy (nhãn thức) không thể hoạt động một cách bình thường, và nếu con mắt bị lấy đi, cái thấy (nhãn thức) không thể tồn tại, trừ khi một cơ quan cảm giác được cấy ghép.

Trong bất cứ trường hợp nào, những tâm thức nào đây rất liên hệ rất nhiều đến những giác quan và tế bào não hiện diện; những tâm thức này có thể được khống chế qua giải phẫu trên não bộ hay qua những phương pháp điện tử. Tuy nhiên, những trường hợp vi tế hơn của tâm thức thì độc lập hơn với thân thể vật lý; vì thế những nhận thức này thì khó bị ảnh hưởng qua những phương pháp vật lý.

---

**HỎI:** *Ngài có nghĩ rằng chúng tôi ở phương Tây phải học hỏi để mang những phương pháp khảo sát của tâm linh và khoa học hợp tác với nhau nhằm mục đích để ngăn ngừa tổn hại đến con người không?*

**ĐÁP:** Nếu chúng ta chỉ tập trung sự phát triển trên khoa học mà chính mình không quan tâm đến sự phát triển tâm linh – nếu chúng ta mất đi sự cảm nhận ý nghĩa giá trị của loài người – nó sẽ là hiểm họa. Cuối cùng, khuynh hướng của chính tiến trình khoa học là làm lợi ích cho

con người. Nếu sự phát triển khoa học đi sai lạc và đem đến nhiều khổ đau và thảm họa hơn cho con người, điều này thật bất hạnh. Chúng tôi tin rằng sự phát triển tinh thần và vật chất phải đi song song với nhau.

---

Trong thế kỷ này, khi sự thông minh của con người đã được làm quá phong phú bởi những kiến thức mới bắt nguồn từ những khám phá khoa học quan trọng, một cách may mắn từ một khuynh hướng mới đang hiện lên. Con người trong những nguyên tắc khoa học đang tiếp nhận một sự hấp dẫn mới mẻ trong những nhận thức tâm linh và đạo đức và được chuẩn bị để nhận định lại những thái độ của họ liên hệ đến sự phát triển tâm linh nhằm mục tiêu đạt đến một quan điểm hoàn toàn hơn về đời sống và thế giới. Đặc biệt, có một sự hấp dẫn lớn mạnh trong cộng đồng khoa học đối với tư duy triết lý Phật giáo. Chúng tôi lạc quan rằng qua vài thập niên tới sẽ có một sự thay đổi lớn trong quan niệm thế giới cả từ nhận thức vật chất và tâm linh.

---

**HỎI:** *Phật giáo có quá nhiều kiến thức và hiểu biết về tâm thức nhưng ở phương Tây chúng tôi có quá ít. Ngài có nghĩ rằng tâm thức sẽ là lãnh vực kế tiếp cho những khoa học gia phương Tây khám phá không?*

**ĐÁP:** Chúng tôi tin rằng khoa học phương Tây sẽ phát triển một quan điểm tổng hợp hơn về nhiều ngành khác nhau của nó... tâm lý học, sinh vật học, và vật lý học. Nó sẽ tìm thấy một sự nối kết, một sự liên hệ giữa những lĩnh vực này của kinh nghiệm. Trong quá khứ sự phát triển của khoa học và tâm linh hay tinh thần coi như riêng biệt với nhau, như hai con đường khác nhau dẫn đến những hướng đối lập nhau. Nhưng bây giờ, vào cuối thế kỷ hai mươi, quan điểm này đang bắt đầu thay đổi.

---

Newport Beach, CA, 08 tháng mười 1989

“Những trình bày của những khoa học gia tri thức..., thì khác biệt bởi sự chú ý cực kỳ gần gũi được đề cập đến bởi Đức Dalai Lama và bởi sự hiểu biết sắc sảo trực giác của Ngài về khoa học. Thời gian trôi qua và một lần nữa Ngài biết trước dòng chảy của sự hợp lý hay thí nghiệm.”

- Giáo sư Newcomb Greenleaf

Đối với những ai đã từng quan sát Đức Dalai Lama qua những năm tháng, sự tham dự mạnh mẽ của Ngài trong những hội nghị với những nhà thần kinh học đã diễn ra mà chẳng có gì phải ngạc nhiên. Người đoạt giải Nobel hòa bình năm 1989 đã minh chứng từ lâu một sự hấp dẫn trong những việc khoa học – một cách đặc biệt trong điểm gặp giữa khoa học và Phật giáo.

Mới đây Ngài đã tham dự một hội nghị về Tâm thức và Đời sống ở Newport Beach, California, với những nhà tâm lý học đến từ trường Y Dược Harvard và những nhà thần kinh học nổi tiếng kể cả Lewes L. Judd, Giám đốc Học viện Quốc gia về Sức khỏe Tinh thần. Những chủ đề sắp xếp từ sự quên và ký ức đến giấc mộng trong sáng minh mẫn. Mặc dù những sự trình bày được thực hiện bởi những người phương Tây, những khoa học gia đã làm rõ rằng họ tập hợp tại hội nghị như một cơ hội để học hỏi từ Tây Tạng. “Đây là một hệ thống cổ xưa với một sự thấu hiểu cực kỳ tinh tế về tâm thức mà có thể có những điều để nói với chúng tôi,” bình luận của Lary R. Squire của trường Đại học California, San Diego.

Hai năm trước đây một hội nghị lần đầu tiên của Tâm thức và Đời sống được diễn ra tại Dharamsala, nơi đặt chính phủ Tây Tạng lưu vong ở Hymalaya. Có một nhóm những nhà khoa học dành một tuần tập trung cao độ với lãnh tụ Tây Tạng, thảo luận những vấn đề về khoa học nhận thức – từ sự thông minh không tự nhiên đến phân tử hóa sinh học.

Rằng Ngài đã được giải Nobel hòa bình như một tặng phẩm đến khả năng của vị Dalai Lama phục vụ như một cây cầu giữa những nhóm khác nhau. Trong những sự bàn thảo của Ngài tại hội nghị với những nhà thần kinh học, vị lãnh tụ vĩ đại này của thế giới đã biểu lộ rằng Ngài hành động không chỉ như một cây cầu giữa những

quan điểm khác nhau, nhưng cũng như một nhà tổng hợp tất cả những thứ ấy.

REASON, SCIENCE AND SPIRITUAL VALUES

Trích từ quyển “The Dalai Lama A Policy of Kindness”

Tuệ Uyển chuyên ngữ

24-05-2009

# ĐI TÌM HÒA BÌNH NỘI TẠI VÀ HIỆN THỰC

His Holiness the Fourteenth Dalai Lama  
Nottingham, England, 24 May 2008

Anh ngữ: Alexander Berzin  
Chuyển ngữ: Tuệ Uyển

\*

## MỤC LỤC

- 1- Tầm quan trọng của việc khảo sát thực tại của một hoàn cảnh
- 2- Tầm quan trọng của một tâm tư cởi mở về những thứ khác
- 3- Hiện hữu không quan tâm về sự xuất hiện ngoại tại
- 4- Chuyển hóa nội tại
- 5- Đạo đức nhân gian

--

## 1- TẦM QUAN TRỌNG CỦA VIỆC KHẢO SÁT THỰC TẠI <sup>(16)</sup> CỦA MỘT HOÀN CẢNH

An bình nội tại liên hệ đến sự tĩnh lặng của tâm hồn hay tinh thần. Những kinh nghiệm thân thể vật lý không nhất

---

<sup>16</sup> Reality: một thuật ngữ không thuộc kỹ thuật để diễn tả những sự tồn tại một cách thật sự.

thiết quyết định cho sự hòa bình nội tại của chúng ta. Nếu chúng ta có bình an nội tại, thể thì thể trạng vật lý của thân thể không quá quan trọng.

Bây giờ, chúng ta có phát triển bình an nội tại qua nguyện cầu hay không? Không, không thật sự. Qua sự rèn luyện thân thể? Không. Chỉ qua tiếp thu kiến thức? Không. Qua việc làm nhẹ cảm giác của chúng ta? Không. Nhưng khi đối diện với bất cứ tình cảnh khó khăn nào, nếu, trên căn bản của sự tỉnh thức <sup>(17)</sup> toàn triệt về những lợi ích và tổn hại của bất cứ hành vi khả dĩ nào và hậu quả của nó, chúng ta đối diện với hoàn cảnh đó, mà tâm tư chúng ta không bị quấy nhiễu và đây chính là an bình nội tại thực sự.

Thể thì từ bi <sup>(18)</sup> và có một sự tiếp cận thực tế là cực kỳ quan trọng. Khi không dự đoán được những hậu quả sinh khởi và chúng mang đến những sự đối diện lớn lao về sợ hãi, điều này là qua sự không thực tế hiện hữu trong tâm tư chúng ta. Chúng ta không thật sự nhìn tất cả những hậu quả và vì thế có một sự thiếu vắng tỉnh giác

---

<sup>17</sup> Awareness: tỉnh thức - một thuật ngữ gồm thu tất cả và phổ quát nhất cho sự nhận ra một đối tượng. Nó được dùng trong ý nghĩa cả sự cảnh giác hiện hữu về thứ gì đấy và làm cho thứ gì đấy thành một đối tượng của sự tỉnh giác, nhưng không cần thiết như một hành hoạt của ý thức về ý chí hay sự hiểu biết về đối tượng là gì.

<sup>18</sup> Compassion: từ bi là sự nguyện ước cho ai đấy được thoát khỏi khổ đau và nguyên nhân của khổ đau.

và hiểu biết. Sự sợ hãi đến từ sự thiếu vắng khảo sát chính xác, do thế, chúng ta cần nhìn từ tất cả bốn phương hướng, trên và dưới để có thể thấy toàn cảnh một bức tranh. Luôn luôn có một khoảng cách giữa thực tại và sự xuất hiện (4), do vậy chúng ta phải khảo sát từ mọi phương hướng.

Chỉ nhìn tại điều gì đây, thì không thể thấy hoặc là nó tích cực hay tiêu cực. Nhưng, khi chúng ta [khảo sát nó toàn bộ và] nhận ra sự thật về điều gì đây, rồi thì cuối cùng chúng ta mới có thể đánh giá nó là tích cực hay tiêu cực. Do vậy, chúng ta cần có một sự đánh giá sáng suốt tình trạng của chúng ta. Nếu chúng ta bắt đầu khảo sát với tham muốn, “tôi muốn kết luận như thế này, kết quả như thế kia,” thế thì sự khảo sát của chúng ta bị thiên kiến. Truyền thống của đại học Na Lan Đà, Ấn Độ, nói rằng chúng ta cần luôn luôn hoài nghi và khảo sát một cách khách quan tất cả mọi lĩnh vực kể cả tôn giáo.

## 2- TẦM QUAN TRỌNG CỦA MỘT TÂM TƯ CỎI MỎ ĐẾN NHỮNG THỨ KHÁC

Bây giờ như vì vắng bóng hòa bình của tâm tư và sự bất mãn, chúng đưa đến sự hiện hữu của một động cơ cực kỳ vị kỷ. Một cá nhân có quyền vượt thắng khổ đau và để đạt đến an lạc hạnh phúc. Nhưng nếu chúng ta chỉ nghĩ về chính chúng ta, tâm thức trở nên rất tiêu cực. Rồi thì một vấn đề nhỏ xuất hiện khổng lồ và chúng ta trở nên mất cân bằng. Khi chúng ta nghĩ về những người khác

như một con người thân mến cũng như chính chúng ta, tâm tư cởi mở và rộng rãi hơn. Rồi thì, như một kết quả, thậm chí một vấn đề nghiêm trọng xuất hiện không quá trọng đại lắm. Thế thì, có một sự khác biệt lớn lao trong cảm xúc tùy thuộc trên mục tiêu mà chúng ta nhìn thế nào ở sự kiện: từ quan điểm của chính chúng ta hay từ quan niệm của mọi người.

Do vậy, có hai yếu tố quan trọng cho hòa bình của tâm hồn. Thứ nhất là sự tỉnh thức về thực tại. Nếu chúng ta tiếp cận sự vật một cách thực sự, sẽ không có dự đoán về những hậu quả. Thứ hai là từ bi, là điều mở ra cái gọi là “cánh cửa nội tại” của chúng ta. Sự hãi và ngờ vực chia cách chúng ta với những người khác.

### 3- HIỆN HỮU KHÔNG QUAN TÂM VỀ SỰ XUẤT HIỆN NGOẠI TẠI

[Một điều khác làm chúng ta đánh mất sự an bình của tâm thức là lo lắng về sự xuất hiện bên ngoài của chúng ta.] Khi chúng tôi viếng Bắc Kinh lần đầu tiên, thí dụ thế, chúng tôi không có kinh nghiệm. Chúng tôi hơi bần chôn và có một ít băn khoăn. Nhưng rồi thì chúng tôi thấy rằng một số người, nếu họ quá lưu tâm về sự xuất hiện của họ, gương mặt họ trở nên đỏ bừng khi điều gì ấy sai sót xảy ra. Nhưng nếu họ mở lòng ra và không ngại nếu điều sai sót gì ấy xảy đến, thế thì sẽ không có vấn đề gì.

Thí dụ, vào năm 1954, khi chúng tôi ở Bắc Kinh, Đại sứ Ấn Độ đã đến để gặp tôi tại phòng riêng. Chính quyền Trung Cộng đã chuẩn bị rằm rộ với đầy hoa, trái, và v.v..., và họ khăng khăng đòi rằng chúng tôi phải có một người thông dịch tiếng Hoa. Thế là nó phải đi từ Tạng ngữ sang Hoa ngữ đến Anh ngữ, mặc dù một số nhân viên chúng tôi biết tiếng Anh. Tại thời điểm ấy, đồng trái cây đồ nhào và thế là những nhân viên người Hoa, trước đây rất cổ lỗ sĩ và nghiêm trang, đã phải hạ xuống trên tay cùng chân và bò trên sàn nhà. Nếu họ không ngại trước vẻ đáng điệu của họ, sẽ không có vấn đề gì. Nhưng điều ấy làm họ rất lúng túng.

Một lần nọ ở thủ đô Mễ Tây Cơ, tại một cuộc gặp gỡ liên tôn giáo, có một tu sĩ Nhật Bản. Ông có một tràng hạt trên tay và dây xâu chuỗi bỗng nhiên đứt tung. Ông tiếp tục giữ vụng về ngón tay của ông ta qua tràng hạt mặc dù những hạt chuỗi vung vãi khắp trên sàn nhà. Ông quá bối rối để nhặt chúng lên. Ông không thoải mái do bởi bản chất quá lưu tâm về phong thái của mình.

Thế nào đi nữa, từ bi, vị tha, chân thành, trung thực – những điều này rất quan trọng để mang đến sự tĩnh lặng nội tại, không quan tâm đến điều bộ bên ngoài của chúng ta. Chúng tôi không nói rằng chúng tôi là điều gì đặc biệt, nhưng từ kinh nghiệm của chính mình chúng tôi không có cảm giác lo lắng về cung cách của chúng tôi như thế nào trước hàng nghìn người. Chúng tôi nói đến

hàng nghìn người tại những buổi diễn thuyết chẳng hạn như buổi này và đối với chúng tôi nó giống như nói chuyện đến chỉ vài người. Nếu một vài sai sót xảy ra, chúng tôi sẽ quên nó, không có vấn đề gì. Nếu những người khác cũng phạm phải sai sót, chúng tôi chỉ cười.

#### 4- CHUYỂN HÓA NỘI TẠI

Bây giờ như vì sự chuyển hóa nội tại, một sự chuyển hóa nội tại là nói về thể trạng cảm xúc. Có một đặc trưng của chuyển hóa nội tại mang đến sự suy nghĩ một cách tự nhiên qua tuổi tác và một thứ khác đem đến qua những tình huống bên ngoài. Những loại chuyển hóa này đến một cách tự động. Những thứ khác đem đến qua nỗ lực và điều này là một thứ chính mà chúng ta muốn mang đến: sự chuyển hóa nội tại theo sự mong ước của chúng ta. Điều này là ý nghĩa chính.

Bây giờ ở đây, chúng ta không đang nói về kiếp sống tới của chúng ta, sự cứu rỗi, hay thiên đàng, nhưng làm thế nào để duy trì đời sống này trong một phương cách an lạc và tĩnh lặng hơn thay vì những khó khăn và rắc rối. Vì điều này, những nhân tố chủ yếu mà chúng ta phải đối diện bao gồm giận dữ, thù hận, ghen tị, nghi ngờ, cô độc, căng thẳng, và v.v... Tất cả những điều này liên hệ đến thái độ tinh thần căn bản của chúng ta. Chúng đến từ sự hiện hữu quá vị kỷ hay chấp ngã. Đối với chúng ta, khi chúng ta trải qua những thứ này, tự ngã là điều quan trọng tột đỉnh và điều này mang đến ghen tị. Từ sự yêu

mến chính mình, rồi thì, những sự chọc tức phần hận nhẹ nhàng mang đến giận dữ, và giận dữ đưa đến sợ hãi. Chúng ta không quan tâm đến người khác; chúng ta chỉ nghĩ về chính mình. Và chúng ta nghĩ rằng những kẻ khác cũng chỉ lưu tâm đến chính họ mà thôi và họ chắc chắn là không quan tâm đến chúng ta. Do bởi thế, chúng ta cảm thấy cô đơn. Chúng ta nghĩ, “mình không thể nương cậy vào những người khác,” và thế là chúng ta nghi ngờ đến những người ở trước mặt chúng ta, những người bên cạnh, và, thậm chí hơn nữa, những người ở phía sau chúng ta.

Một cách căn bản, khi chúng ta nghĩ về nó, bản chất tự nhiên của con người là mọi người trân trọng sự thân thiết, tình thân mật. Nếu chúng ta mở rộng mối quan hệ thân hữu, hầu hết mọi người sẽ liên hệ một cách tích cực. Như vì những cảm xúc đó mang đến lo lắng và v.v..., chúng ta cần một số biện pháp ứng phó để đối trị lại chúng. Thí dụ, nếu chúng ta quá nóng, chúng ta giảm nhiệt độ, hay nếu chúng ta muốn xua tan bóng tối, không có cách nào khác hơn là đem đến ánh sáng. Đây là một sự thật của tình trạng vật lý. Thay đổi có thể mang đến qua sự áp dụng một năng lực đối kháng – điều ấy đúng với bản chất tự nhiên. Nhưng điều này là đúng thực trên tình trạng vật lý, mà cũng đúng trên thể trạng tinh thần. Do vậy, chúng ta cần phản ứng ngược lại quan điểm hay nhận thức của chúng ta với một thứ đối kháng [chẳng hạn như đối lập với vị ngã cùng nghi ngờ là sự quan tâm đến người khác và sự thân thiết.]

Lấy một thí dụ về một bông hoa vàng. Nếu chúng tôi nói, “Nó màu trắng,” qua một nguyên nhân nào đấy và rồi thì chốc lát sau quyết định nó vàng, những điều này là hai nhận thức mâu thuẫn. Chúng không thể được duy trì một cách đồng thời. Ngay khi có một nhận thức của màu vàng, ý thức của màu trắng lập tức biến mất. Chúng trực tiếp đối lập với nhau. Thế nên, một phương pháp để đem đến sự thay đổi nội tại là phát sinh một thể trạng đối lập của tâm thức.

Một nguyên nhân khác của khó khăn có thể chỉ đơn thuần là vô minh si ám. Năng lực đối kháng cho điều ấy là học hỏi, phân tích, và khảo sát. Đây là bởi vì vô minh ám tối căn cứ trên sự không thấy thực tại. Do vậy, năng lực kháng cự lại [hay làm mất tác dụng] vô minh là phân tích. Tương tự thế, năng lực đối lập với tự yêu mến hay vị kỷ (<sup>19</sup>) là quan tâm đến người khác và điều này thiết lập sự rèn luyện tâm thức [hay làm tinh khiết thái độ của chúng ta.]

## ĐẠO ĐỨC

Như vì mục tiêu làm thế nào rèn luyện tâm thức chúng ta [hay tịnh hóa quan niệm của chúng ta] câu hỏi là điều

---

<sup>19</sup> Self-cherishing: tự yêu mến – thái độ mà một người quan tâm đến chính mình như một nhân vật quan trọng nhất và có sự tác động đến cùng chăm sóc chỉ cho chính cá nhân mình.

này có cần phải liên hệ đến tôn giáo hay tâm linh hay không, và chúng tôi nghĩ một cách căn bản không có liên can gì với tôn giáo.

Như vì tính chất tâm linh, à, có hai loại: một với tôn giáo và tín ngưỡng và một không có chúng. Thứ không có chúng là điều chúng tôi gọi là “đạo đức nhân gian”. “Nhân gian” không có nghĩa là từ chối tôn giáo, nhưng đúng hơn là một thái độ bình đẳng đối với tất cả các tôn giáo và tôn trọng mọi tôn giáo. Thí dụ, hiến pháp Ấn Độ tôn trọng tất cả các tôn giáo; nó là một hiến pháp thế nhân. Do thế, mặc dù cộng đồng Bái Hỏa Giáo<sup>(20)</sup> rất nhỏ ở Ấn Độ - chỉ vài trăm nghìn tín đồ so với hơn một tỉ người ở Ấn Độ - tuy thế, họ có một vị trí bình đẳng trong quân đội và trên lĩnh vực chính trị.

Khi chúng ta nói về đạo đức nhân gian, điều này cũng bao gồm đạo đức cho những người không tín ngưỡng. Chúng ta có thể mở rộng đạo đức của chúng ta và tôn trọng ngay cả đến loài vật trên căn bản của đạo đức nhân gian. Và, cũng thế, một bộ phận khác của tâm linh hay đạo đức nhân gian là chăm sóc đến môi trường. Thế nên, trường kỳ, chúng ta cần trau dồi tâm thức chúng ta; chúng ta cần bồi bổ đạo đức nhân gian. Sáu tỉ con người trên hành tinh này cần phải làm thế. Những hệ thống tôn giáo có thể hỗ trợ để làm nên sự nuôi dưỡng đạo đức nhân gian ấy phát triển lớn mạnh hơn – chúng là một

---

<sup>20</sup> Zoroastria hay Parsee: Đạo thờ lửa

phương pháp bỏ xung để hỗ trợ điều ấy tăng trưởng.  
Những hệ thống tôn giáo chắc chắn không có ý định để  
làm cho đạo đức nhân gian sa sút.

Và vì thế, khi chúng ta nói về đạo đức thế nhân, chúng ta  
có một thái độ không theo nhóm tôn giáo nào. Nếu bất  
cứ một cá thể <sup>(21)</sup> tôn giáo nào theo bất cứ một loại tôn  
giáo nào hành động xa hơn đạo đức nhân gian, thế thì họ  
thật sự là một hành giả tôn giáo. Nếu họ không làm thế,  
thế thì thậm chí nếu họ đi đến thánh đường hay một đền  
thờ Hồi giáo hoặc một đền thờ Do Thái giáo, chúng tôi  
nghĩ ngờ họ có phải thật sự là một hành giả tôn giáo  
chân thành <sup>(22)</sup> hay không.

## Nguyên tác: Finding Inner Peace and Fulfillment

---

---

<sup>21</sup> Person: cá thể - một chúng sinh cá biệt, bao gồm những chúng sinh từ  
bất cứ cõi nào của sáu nẻo luân hồi, cũng như chư vị A la hán và Phật.  
Đồng nghĩa với “cái tôi”.

<sup>22</sup> Sincerity: tính chân thành có hai nhân tố bao gồm  
trong nó: [1] vắng bóng đạo đức giả - không giấu diếm  
lỗi lầm của chính chúng ta, [2] vắng bóng sự giả bộ -  
không giả vờ có những phẩm chất mà chúng ta không  
có.

Transcribed, translated in parts, and lightly edited by  
Alexander Berzin

With clarifications indicated in violet between square  
brackets

Tuệ Uyển chuyên ngữ

28-12-2009

[http://www.berzinarchives.com/web/en/archives/approaching\\_buddhism/introduction/finding\\_inner\\_peace\\_fulfillment.html](http://www.berzinarchives.com/web/en/archives/approaching_buddhism/introduction/finding_inner_peace_fulfillment.html)

## ĐẠT ĐẾN BÌNH AN QUA AN BÌNH NỘI TẠI

His Holiness the Fourteenth Dalai Lama

Nantes, France, 15 August 2008

transcribed and slightly edited by Alexander Berzin

**Nguyên tác: *Achieving Peace through Inner Peace***

---

Chuyển ngữ: Tuệ Uyển

\*



The Dalai Lama and France's First Lady, Carla Bruni-Sarkozy, greet the crowd next to Sogyal Rinpoche (right), director of the Buddhist temple Lerab Ling, as they attend the inauguration of the temple in Roqueredonde, southern France, on Friday. )

## MỤC LỤC

- 1- Tinh thần và thân thể bất an
- 2- Hai đặc trưng của cảm xúc
- 3- An bình nội tại

- 4- Bắt đầu ở mức độ nhỏ
- 5- Từ bi như một nhân tố sinh học
- 6- Sự cần thiết về nhìn thấy thực tại
- 7- Tầm quan trọng của học vấn
- 8- Sự giải trừ vũ khí nội tại và ngoại tại

--

## TINH THẦN VÀ THÂN THỂ BẤT AN

Hòa bình là sự quan tâm của mỗi người, cho dù sống ở phương Tây, Đông, Nam, hay Bắc. Cho dù giàu hay nghèo, mọi người cần được quan tâm một cách chân thành với hòa bình. Tất cả chúng ta là con người và tất cả chúng ta có cùng sự quan tâm một cách thông thường: là an lạc, là để có một đời sống hạnh phúc. Và tất cả chúng ta xứng đáng thừa hưởng một đời sống an lạc hạnh phúc. Chúng ta đang nói ở đây trong trình độ ấy. Mọi người có cảm giác về “cái tôi” hay “tự ngã”, nhưng chúng ta không thấu hiểu một cách đầy đủ “cái tôi” hay “tự ngã” là gì. Tuy nhiên chúng ta vẫn có một cảm giác mạnh mẽ về “cái tôi”. Với cảm giác ấy đưa đến sự khao khát có hạnh phúc và không muốn có khổ đau. Điều này sinh khởi hay xuất hiện một cách tự động. Trên căn bản ấy, tất cả chúng ta có quyền hưởng hạnh phúc.

Trong khi ấy, trong đời sống chúng ta nhiều thứ bất xứng ý và chướng ngại chực chờ để xảy đến. Có hai phạm trù

về những điều này. Một phạm trù về đau đớn qua những nguyên nhân vật lý, thí dụ bệnh hoạn và già đi. Giống như chính chúng tôi, chúng tôi đã có một vài kinh nghiệm về điều này – nó khó khăn cho tôi để nghe, để thấy, để đi. Những thứ này doanh vậy chờ để xảy ra. Phạm trù thứ hai một cách chính yếu là ở vị trí tinh thần. Nếu ở trường hợp thân thể, mọi thứ đều thoải mái và sang trọng cùng mọi thứ là đầy, nhưng tuy thế nếu chúng ta vẫn có một sự căng thẳng và do dự, chúng ta cảm thấy đơn côi. Chúng ta có ganh tị, sợ hãi và thù hận, và sau đó chúng ta không vui. Thế nên, mặc cho tình trạng vật lý, trên thể trạng tinh thần chúng ta vẫn có nhiều khổ đau.

Vì sự thoải mái thân thể, thế thì với tiền bạc, vâng, chúng ta có thể giảm thiểu một số khổ đau và đem đến sự thỏa mãn về vật lý. Ở phạm trù vật lý, kể cả quyền lực, tên tuổi, và tiếng tăm, tuy thế, vẫn không có thể mang đến sự bình an nội tại cho chúng ta. Sự thật, đôi khi có nhiều tiền của và giàu sang chỉ sản sinh thêm lo lắng trong chúng ta. Chúng ta quá quan tâm về tên tuổi và tiếng tăm của chúng ta, và nó đưa đến một thái độ đạo đức giả nào đấy, một sự không thoải mái nào đấy, một sự căng thẳng nào đấy. Do thế, an lạc tinh thần thì không quá lệ thuộc trên những phương tiện ngoại tại, mà trên cung cách nội tại của sự suy nghĩ của chúng ta.

Chúng ta có thể thấy rằng có một số người nghèo nàn, tuy thế trên phạm trù nội tại, họ rất mạnh mẽ và hạnh phúc. Thực tế, nếu chúng ta có một sự hài lòng nội tại,

chúng ta có thể chịu đựng bất cứ loại khổ sở khó khăn thân thể nào và có thể chuyển hóa nó. Do vậy, giữa khổ đau thân thể và tinh thần, chúng tôi nghĩ đau khổ tinh thần là nghiêm trọng hơn. Điều này là bởi vì sự khó chịu vật lý có thể được chinh phục bởi sự thoải mái tinh thần, nhưng sự bức rức tinh thần không thể được hóa giải bằng sự thỏa mãn vật lý.

Những tình trạng rắc rối và vấn đề tinh thần của con người là mạnh mẽ hơn và nghiêm trọng hơn những điều ấy ở thú vật. Ở phạm vi thân thể, có lẽ sự khổ đau của cả người và vật đều như nhau, nhưng, quan tâm về con người do bởi sự thông minh <sup>(23)</sup> của chúng ta có những sự nghi ngờ, không an toàn, và căng thẳng. Những điều này đưa đến ngã lòng phiền muộn; và tất cả những điều ấy xảy đến do bởi sự thông minh siêu tuyệt của chúng ta. Để ngăn chặn hay chống lại điều này, chúng ta cũng phải xử dụng đến trí thông minh của con người. Trên phạm vi cảm xúc, một số xúc tình, ngay khi chúng khởi lên, chúng là nguyên nhân làm chúng ta đánh mất sự bình an của tâm thức <sup>(24)</sup> chúng ta. Trái lại, những cảm xúc nào đấy, thậm chí làm cho chúng ta mạnh mẽ hơn. Chúng là căn bản của sức mạnh và sự vững vàng cùng hướng

---

<sup>23</sup> Intelligence: khả năng để phân biệt giữa những gì đúng và những gì sai, và giữa những gì lợi ích và những gì tổn hại.

<sup>24</sup> Mind: hành vi nhận thức chỉ đơn thuần cho sự sinh khởi một sự xuất hiện hay bản vẽ của tinh thần của điều gì đấy có thể biết được và sự tiến hành xứng hợp một cách hiểu biết với nó.

chúng ta để có một thể trạng tâm thức tĩnh lặng hơn và yên bình hơn.

## HAI PHẠM TRÙ CỦA CẢM XÚC

Do thể có hai phạm trù của cảm xúc. Một là rất tổn hại cho sự an bình của tâm thức và đây là những cảm xúc tàn phá như giận dữ và thù hận. Chúng không chỉ tàn phá sự an bình tâm thức của chúng ta ngay trong khoảnh khắc này, mà chúng cũng rất tai hại cho ngôn ngữ và thân thể chúng ta. Trong một ngôn từ khác, chúng ảnh hưởng cung cách chúng ta hành động. Chúng đưa chúng ta hành động trong những phương thức tổn hại và vì thế chúng là phá hoại. Tuy thế, những cảm xúc khác cho chúng ta sức mạnh nội tại và bình an như từ bi. Ví dụ, chúng mang đến cho chúng ta năng lực của thứ tha. Ngay cả nếu chúng ta có một vài rắc rối nào đấy tại một thời điểm nào đấy với ai đấy, tha thứ cuối cùng sẽ hướng chúng ta đến một sự tĩnh lặng, để có một tâm thức hòa bình. Con người mà chúng ta vô cùng giận dữ thậm chí có thể trở thành bạn thân của chúng ta.

## HÒA BÌNH BÊN NGOÀI

Khi chúng ta nói năng hòa bình, chúng ta phải nói với những cảm xúc này và sự an bình nội tại. Do thế, chúng ta phải tìm ra những cảm xúc nào đưa đến sự bình an nội tại. Tuy nhiên, chúng tôi muốn nói một vài điều về hòa bình bên ngoài.

Hòa bình bên ngoài không chỉ đơn thuần là sự vắng bóng của bạo động. Có lẽ trong thời gian Chiến Tranh Lạnh chúng ta có hòa bình bề ngoài một cách hiển nhiên, nhưng nền hòa bình ấy được căn cứ trên sự sợ hãi, sợ hãi về một sự hủy diệt hàng loạt của chiến tranh nguyên tử. Cả đôi bên đều sợ hãi phía bên kia ném bom lẫn nhau, do thế đây không phải là sự hòa bình chân thành. Nền hòa bình chân thực phải đến từ sự an bình nội tại. Bất cứ khi nào có xung đột, chúng tôi liền nghĩ rằng chúng ta phải tìm một giải pháp hòa bình và nó có nghĩa là qua đối thoại. Thế nên hòa bình có nhiều việc phải làm với trái tim nóng ấm và tôn trọng cho đời sống của người khác, tránh làm tổn hại cho kẻ khác, và có quan niệm rằng đời sống của người khác cũng thiêng liêng như của chính mình. Chúng ta cần tôn trọng điều ấy, và trên căn bản ấy, nếu chúng ta có thể giúp đỡ người khác, thế thì chúng ta cố gắng làm như thế.

Khi chúng ta đối diện với những khó khăn và ai đẩy đến để hỗ trợ chúng ta, dĩ nhiên chúng ta cảm kích tôn trọng<sup>(25)</sup> điều ấy. Nếu người nào khác khổ đau, thế thì ngay cả nếu chúng ta chỉ mở rộng sự hiểu biết nhân bản với nhau, người ấy cảm kích điều này và cảm thấy rất hạnh phúc.

---

<sup>25</sup> Appreciate: sự đánh giá điều gì cao thượng, thông thường là sự ân cần tử tế của ai đấy. Thường được dùng trong ngữ cảnh của sự cảm kích lòng từ ái ân cần của một người diu dặt tâm linh. Đôi khi được dịch là 'tôn trọng – respect'.

Do thế, từ lòng từ bi và bình an nội tại của tâm thức, tất cả những hành động trở nên hòa bình yên ổn. Nếu chúng ta có thể thiết lập một sự an bình nội tại, thế thì sau đó chúng ta cũng có thể mang đến sự hòa bình ngoại tại.

Như những con người, chúng ta luôn luôn có những quan điểm <sup>(26)</sup> khác nhau trong sự phản ứng của chúng ta với nhau. Nhưng căn cứ trên những nhận thức mạnh mẽ của “tôi” và “họ,” rồi thì thêm nữa chúng ta mắc phải những nhận thức về “quyền lợi của tôi” và “quyền lợi của bạn,” (hay “sự quan tâm của tôi” và “sự quan tâm của bạn.”) Trên căn bản ấy, chúng ta thậm chí có thể lâm vào chiến tranh. Chúng ta nghĩ rằng sự điêu tàn của kẻ thù tôi sẽ mang đến sự chiến thắng của tôi. Nhưng bây giờ, có một hiện thực mới. Chúng ta lệ thuộc hỗ tương với nhau một cách nặng nề từ quan điểm kinh tế học và từ quan điểm sinh thái học. Do thế, những nhận thức về “chúng ta” và “họ” không thích hợp nữa. Những người nào đó mà chúng ta xem như “họ” bây giờ trở thành một bộ phận của “chúng ta.” Vì vậy nhân tố chìa khóa để phát triển sự bình an của tâm thức là từ bi, căn cứ trên sự thừa nhận rằng chúng ta sáu tỉ con người trên hành tinh này và tất cả mọi người chúng ta cùng có quyền hưởng an lạc hạnh phúc. Căn cứ trên điều ấy, chúng ta tiếp nhận mọi người

---

<sup>26</sup> View: trong sự diễn tả của hệ thống Phật Giáo trong hình thức của quan điểm về thực tại, một phương pháp thiền quán, và một cung cách ứng xử mà nó tán thành con đường chính để quan tâm và thông hiểu thực tại.

một cách nghiêm chỉnh, và trên cơ sở ấy, chúng ta có thể thiết lập một nền hòa bình ngoại tại.

## BẮT ĐẦU TRÊN MỨC ĐỘ NHỎ

Do vậy vì hòa bình, chúng ta cần bắt đầu phát triển an bình trong chính chúng ta, rồi thì gia đình chúng ta, tiếp theo là trong cộng đồng chúng ta. Thí dụ, ở Mễ Tây Cơ, một người bạn phát triển một “Vùng Hòa Bình” trong cộng đồng của ông ấy. Ông thiết lập điều này qua xuyên qua mọi người trong cộng đồng của ông ta làm một thỏa thuận. Mọi người trong cộng đồng đồng ý cố gắng tránh bạo động một cách cân nhắc trong Vùng Hòa Bình này. Nếu họ phải đấu tranh hay bất đồng ý kiến, tất cả họ đồng thuận rằng họ sẽ đi ra khỏi ranh giới của vùng ấy. Điều này rất tốt.

Thật khó khăn để yêu cầu cho một thế giới hòa bình, mặc dù cuối cùng trên mức độ thế giới điều ấy sẽ là tuyệt nhất. Nhưng điều gì thực tế hơn là bắt đầu bây giờ ở một mức độ nhỏ với chính mình, gia đình, cộng đồng, địa phương, và v.v... bằng sự thiết lập những điều như vùng hòa bình. Thế nên, an bình nội tại được liên kết rất nhiều với từ bi.

Mọi việc bây giờ thật sự đang thay đổi rất nhiều trên thế giới. Chúng tôi nhớ vài năm trước đây một người bạn Đức, Friedrich von Weizsäcker quá cô, người mà chúng tôi xem như một vị thầy của chúng tôi, đã nói với chúng

tôi rằng khi ông còn trẻ, từ quan điểm trên đôi mắt của mỗi người Đức, người Pháp được xem như kẻ thù và từ quan điểm trên đôi mắt của mỗi người Pháp, những người Đức là kẻ thù. Nhưng sự việc bây giờ đã khác. Hiện tại chúng tôi có một sức mạnh tổng hợp, Cộng Đồng Âu châu. Điều này tốt đẹp vô cùng. Trước đây, mỗi quốc gia, từ quan điểm của họ, xem chủ quyền quốc gia là quá quý giá. Nhưng bây giờ có một hiện thực mới ở Âu châu; có một sự quan tâm chung quan trọng hơn những sự lưu tâm cá thể. Nếu kinh tế cải thiện, mỗi quốc gia thành viên đều hưởng lợi. Do vậy, bây giờ điều quan trọng để mở rộng tư tưởng này đến sáu tỉ người trên hành tinh. Chúng ta cần nghĩ về mỗi người như một thành viên của một gia đình nhân loại rộng lớn.

## TỪ BI YÊU THƯƠNG NHƯ MỘT NHÂN TỔ SINH HỌC

Bây giờ như vì từ bi yêu thương, tất cả những động vật có vú là được sinh ra từ những bà mẹ - nhân loại, động vật có vú, chim chóc, và v.v...- sự phát triển của chúng tùy thuộc vào sự tiếp nhận tình cảm và chăm sóc. Đây là một trường hợp ngoại trừ cho một vài chủng loại, như rùa biển, bướm bướm, cá hồi mà chúng chết sau khi đẻ trứng - những chủng loại này có một chút ngoại lệ. Ví dụ, lấy rùa biển. rùa mẹ đẻ trứng trên bờ biển và sau đó rời đi; do thế, sự tồn tại của những con rùa con tùy thuộc một cách đơn độc vào nỗ lực của chính chúng. Chúng không cần tình cảm và tác động của bà mẹ, nhưng chúng tồn tại.

Vì vậy, chúng tôi nói với một số thính chúng rằng nó sẽ là một thí nghiệm khoa học rất hấp dẫn khi một trứng rùa nở, để đặt một con rùa con và rùa mẹ bên cạnh nhau và để thấy chúng có tác động đối với nhau hay không. Chúng tôi không nghĩ là chúng sẽ (có bất cứ sự ảnh hưởng nào). Nhưng cho những động vật có vú đặc biệt là con người, không có sự chăm sóc của bà mẹ tất cả chúng ta sẽ chết.

Để chăm sóc một đứa bé đòi hỏi một số cảm xúc, đây sẽ là từ bi, tác động và cảm xúc về sự quan tâm và chăm sóc. Những nhà khoa học ngày nay nói rằng trong khoảng thời gian vài tuần lễ sau khi sinh, sự chạm xúc của bà mẹ là căn bản thiết yếu cho sự phát triển bộ não của đứa bé. Chúng ta chú ý rằng những đứa bé ấy đến từ một gia đình ấm áp, tác động, yêu thương có khuynh hướng hạnh phúc hơn. Thậm chí chúng khỏe mạnh hơn trong mức độ vật lý. Nhưng những đứa bé thiếu vắng sự ảnh hưởng, một cách đặc biệt khi chúng trẻ, có khuynh hướng có nhiều khó khăn.

Một số nhà khoa học đã từng điều khiển những thí nghiệm mà trong ấy họ cách ly những con khỉ con khỏi mẹ chúng và họ nhận xét rằng những con khỉ con ấy luôn luôn ở trong tính khí xấu, đánh nhau. Chúng không nô đùa tốt đẹp với những con khác. Nhưng những con khỉ được giữ bên cạnh mẹ chúng thì vui tươi và nô đùa thú vị với những con khác. Và đặc biệt trẻ con chúng ta khi thiếu tình cảm lúc ấu thơ – chúng có khuynh hướng trở

nên lạnh lùng. Chúng khó khăn biểu lộ tình cảm đối với người khác và trong nhiều trường hợp, chúng trở nên bạo động với nhau. Thế nên, tình cảm là một nhân tố sinh học, một nhân tố sinh học – căn bản.

Cũng thế, chúng tôi nghĩ từ bị yêu thương và cảm xúc liên hệ đến mức độ sinh học của cơ thể, sau đó theo một số nhà khoa học nếu chúng ta giận dữ và có sự thù hận cùng sợ hãi liên tục, điều này ăn mòn hệ thống miễn nhiễm của chúng ta và nó trở nên yếu kém hơn. Nhưng một tâm từ bị yêu thương hỗ trợ và làm mạnh mẽ hệ thống miễn dịch.

Lấy một thí dụ khác nữa. Nếu chúng ta nhìn trên lĩnh vực y học, nếu có sự tin tưởng giữa những người y tá và y sư về một phía và phía kia là những bệnh nhân, điều này là quan trọng cho sự cải thiện của bệnh nhân. Do vậy, điều gì là căn bản của sự tin tưởng? Nếu về phía y sĩ và y tá họ biểu lộ sự quan tâm chân thành và chăm sóc cho sự bình phục của bệnh nhân, thế thì sự tin tưởng sẽ đến. Trái lại, thậm chí nếu y sĩ là một nhà chuyên môn, nhưng nếu họ đối xử với bệnh nhân như những cái máy, thế thì có rất ít sự tin tưởng. Đây, có thể nếu y sĩ có kinh nghiệm dồi dào, thì cũng có một sự tin tưởng nào đấy, nhưng nếu y sĩ từ bị thân ái hơn, thế thì thậm chí có nhiều tin tưởng hơn. Bệnh nhân ngủ tốt hơn và ít bị lo âu hơn. Nếu họ bị náo động ở một mức độ sâu hơn, thế thì họ sẽ trở nên rất rắc rối và điều này ảnh hưởng sự bình phục của họ.

Nhưng vẫn nạn dĩ nhiên là không thể tránh được trong cuộc sống. Tôn giả Tịch Thiên (Shantideva), một đại đạo sư Phật Giáo Ấn Độ, khuyên rằng khi chúng ta đối diện với vấn đề rắc rối, chúng ta cần phân tích chúng. Nếu chúng có thể vượt qua bằng một phương pháp, thế thì đừng lo lắng, chỉ áp dụng phương pháp. Nhưng nếu chúng không thể giúp ích được gì, thì cũng không cần phải lo lắng, nó sẽ không ích lợi gì cho chúng ta cả. Suy nghĩ về những dòng này là có một sự hỗ trợ to lớn. Ngay cả nếu chúng ta có một vấn nạn lớn, chúng ta có thể thu nhỏ nó lại nếu chúng ta suy nghĩ như thế này.

Do vậy, thí dụ, trong thời gian chúng ta cần sự chăm sóc của người khác, khi chúng ta là những bé thơ, chúng ta có tình cảm và từ bi. Nhưng với sự độc lập hơn khi chúng ta lớn lên, chúng ta có khuynh hướng cảm thấy công kích gây hấn là quan trọng hơn từ bi yêu thương nhằm để đạt đến mục tiêu của chúng ta, hay để đạt đến cung cách riêng của chúng ta. Nhưng tất cả sáu tỉ con người đến từ những bà mẹ. Mọi người trải qua hạnh phúc và hài lòng dưới sự chăm sóc trong tình yêu thương của mẹ, hay, nếu nó không phải là bà mẹ, thì cũng là tình cảm của ai đấy khi chúng ta là những đứa bé. Dần dần, mặc dù, những phẩm chất trở nên gầy ốm hơn khi chúng ta lớn lên và khi chúng ta có khuynh hướng trở nên gây hấn xung đột, với nhiều sự bắt nạt hơn, và chúng ta tạo nên nhiều vấn nạn hơn.

## SỰ CẦN THIẾT ĐỂ THẤY THỰC TẠI

Khi tâm thức trở nên giận dữ và não bộ bị khống chế bởi giận dữ, một nhà khoa học ở Thụy Điển đã nói với chúng tôi rằng 90% sự biểu hiện của con người kinh khủng này mà chúng ta giận dữ với (nó) là một sự phóng chiếu tinh thần. Nói cách khác, 90% những hành vi tiêu cực là được diễn đạt trong ý nghĩ. Điều này cũng tương tự khi chúng ta có sự vướng mắc và khát khao mạnh mẽ về một người nào đấy: chúng ta thấy người ấy là 100% xinh xắn và đẹp đẽ. Nhưng phần lớn trong 100% ấy cũng là một sự phóng chiếu tinh thần; chúng ta không thấy thực tế. Do thế, điều rất quan trọng là để thấy thực tại.

Có một điểm quan trọng khác: không ai muốn rắc rối, nhưng tại sao rồi rắc rối sinh khởi? Đây là qua sự ngờ nguếch, sự si mê, sự tiếp cận của chúng ta: chúng ta không thấy thực tại. Từ những quan điểm hạn chế của chúng ta, chúng ta không thấy toàn bộ hình ảnh của thực tại. Chúng ta chỉ thấy hai chiều kích, nhưng điều này không đủ. Chúng ta cần khả năng có thể thấy sự vật trong ba, bốn, sáu chiều kích. Chúng ta cần tĩnh lặng tâm thức chúng ta trước nhằm để khảo sát một cách khách quan.

Ở đây cũng thế, sự khác nhau giữa những cảm xúc xây dựng và phá hoại là quan trọng để thấu hiểu tất cả những điểm này. Khi chúng ta trưởng thành, dần dần những nhân tố sinh học của từ bi cuối cùng biến mất, do thế chúng ta cần sự giáo dục và rèn luyện về từ bi để cổ vũ

động viên nó trở lại. Tuy nhiên, loại sinh học từ bi có khuynh hướng: nó căn cứ trên sự tiếp nhận ảnh hưởng của người khác. Nhưng sử dụng điều ấy như một căn bản, rồi thì bằng việc bổ sung những yếu tố lý trí và khoa học từ sự khảo sát của chúng ta, chúng ta không chỉ có thể duy trì trình độ sinh học này của từ bi, mà chúng ta cũng có thể làm gia tăng nó. Thế nên, với sự rèn luyện và giáo dục, từ bi hạn chế thiên kiến có thể trở thành lòng từ bi vô tư vô giới hạn mở rộng ra đến sáu tỉ con người và hơn thế nữa.

## TÂM QUAN TRỌNG CỦA HỌC VẤN

Chìa khóa cho tất cả những vấn đề này là học vấn. Nền học vấn hiện đại chú ý đến sự phát triển của bộ não và tuệ trí nhận thức quan niệm, nhưng điều này không đủ. Chúng ta cũng cần để có thể phát triển sự chân thành nồng ấm trong hệ thống học vấn. Điều này chúng ta cần từ bậc nhà trẻ suốt tận đến trường đại học.

Ở Hoa Kỳ, một số nhà khoa học đã phát triển những chương trình học vấn để rèn luyện thiếu nhi phát triển từ ái, bi mẫn và tỉnh thức hơn. Và điều này không phải được hoàn thành vì mục tiêu giúp những thiếu nhi này cải thiện đời sống tương lai của chúng và đạt đến niết bàn<sup>(27)</sup>, nhưng nó hoàn thành vì lợi ích của đời sống này.

---

<sup>27</sup> Nirvana-niết bàn: thể trạng giải thoát – hoặc là trạng thái đạt được, mà trong ấy tất cả khổ đau và nguyên nhân luân hồi đã bị diệt trừ, hay một trạng thái

Thậm chí trong vài trường đại học, đã có một vài chương trình dạy học để phát triển một lòng chân thành nồng ấm, từ ái và bi mẫn. Loại từ bi vô tư này không tập trung vào thái độ của người khác, nhưng chỉ đơn giản trên điều họ đang là những con người. Tất cả chúng ta là bộ phận của sáu tỉ con người trên hành tinh này, do thế mọi người xứng đáng với lòng từ bi của chúng ta trên căn bản của nhân tố bình đẳng ấy.

## GIẢI TRỪ VŨ KHÍ NỘI TẠI VÀ NGOẠI TẠI

Do vậy, để có an bình nội tại và hòa bình thế giới, chúng ta cần cả sự giải trừ quân bị bên trong lẫn bên ngoài. Điều này có nghĩa rằng trong thể trạng nội tại, chúng ta phát triển từ ái cùng bi mẫn và rồi thì cuối cùng, trên căn bản ấy, chúng ta có thể giải trừ vũ khí ở khắp mọi lĩnh vực, tất cả các quốc gia, trên tình trạng ngoại tại. Điều ấy giống như có một lực lượng hợp nhất của Liên Hiệp Quốc – Âu Châu – Pháp – Đức; điều này thật là tuyệt diệu. Nếu có thể có một lực lượng vũ trang hợp nhất cho toàn thể Âu châu, thế thì không thể có những sự xung đột vũ trang giữa những thành viên.

Một lần ở Brussels, thủ đô Bỉ Quốc, có một cuộc gặp mặt của những ngoại trưởng và chúng tôi đã nói rằng trong

---

hiện hữu một cách tự nhiên, mà trong ấy tất cả những cấu nhiễm không thể tồn tại, đã vĩnh viễn bị loại trừ. Thuật ngữ Tây Tạng có nghĩa đúng là ‘một thể trạng vượt thoát khổ đau.’

tương lai sẽ rất lợi ích nếu đại bản doanh của Liên Hiệp Âu Châu được di chuyển sang về phía Đông hơn, đến một trong các nước thuộc Đông Âu, thí dụ như là Ba Lan. Rồi thì, cuối cùng sẽ vô cùng lợi lạc để mở rộng bao gồm cả nước Nga, và rồi cuối cùng di chuyển đại bản doanh NATO sang Mạc Tư Khoa. Nếu chúng ta để điều ấy xảy ra, thế thì sẽ thật sự có hòa bình và không có hiểm họa chiến tranh ở Âu châu. Bây giờ, hiện tại, có một vài khó khăn giữa Nga và Georgia, nhưng chúng ta cần giữ gìn hy vọng của chính mình.

Trên căn bản của sự rộng mở hòa bình to lớn hơn, rồi thì, thí dụ, những công nghiệp quân sự, ở Pháp quốc chẳng hạn, có thể cuối cùng đóng cửa và chúng ta có thể chuyển đổi nền kinh tế đến những phương diện sản xuất nhiều hơn. Thay vì xe thiết giáp, những nhà máy có thể thay đổi để chế tạo xe ủi đất, thí dụ như thế!

Những quốc gia Phi châu cũng cần sự giúp đỡ của chúng ta rất nhiều. Khoảng cách giữa giàu và nghèo là một vấn nạn lớn, không chỉ trên bình diện toàn cầu; mà cũng trên phương diện quốc gia, khoảng cách này giữa giàu và nghèo là vô cùng kinh khiếp. Thí dụ, ở Pháp, có một sự trái ngược nhau giữa sự giàu và nghèo. Thậm chí một số người đối diện với nạn đói. Nhưng tất cả những con người chúng ta và tất cả chúng ta có cùng hy vọng, nhu cầu, và rối rắm. Chúng ta cần quan tâm đến tất cả những điều này để phát triển hòa bình qua an bình nội tại.

--

## Achieving Peace through Inner Peace

---

Tuệ Uyển chuyên ngữ  
27-12-2009



Alexander Berzin, June 2007

Berzin sinh tại Paterson, New Jersey, Hoa Kỳ. Ông nhận bằng cử nhân năm 1965 tại Khoa Nghiên cứu Đông phương học, Đại học Rutgers, và bằng Thạc sĩ năm 1967 cùng bằng Tiến sĩ triết học từ Khoa Ngôn ngữ học Viễn đông, Hoa ngữ và Phạn ngữ cùng Nghiên cứu

Ấn Độ, Đại học Harvard. Từ năm 1969 đến 1998, ông cư trú chính yếu ở Dharamsala, Ấn Độ ban đầu như một học giả của chương trình Fulbright, nghiên cứu và thực hành với những đạo sư từ tất cả bốn truyền thống Phật Giáo Tây Tạng. Năm 1998, ông trở lại phương Tây và viết sách nhiều hơn cùng giảng dạy Giáo Pháp tại một số trung tâm, nhưng ông công hiến nhiều thời gian hơn để chuẩn bị những tư liệu chưa xuất bản từ trang web Berzin Archives. Trang web chứa đựng nhiều tài liệu Phật Giáo chưa phổ thông trong ngôn ngữ Tây phương.

[http://en.wikipedia.org/wiki/Alexander\\_Berzin\\_\(scholar\)](http://en.wikipedia.org/wiki/Alexander_Berzin_(scholar))

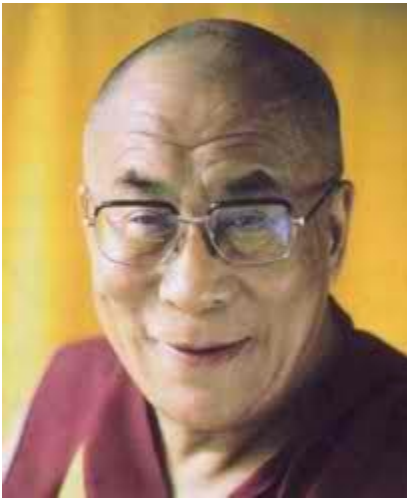


# TỪ BI CĂN CỨ TRÊN SINH HỌC VÀ LÝ TRÍ

Tác giả: Đức Đạt Lai Lạt Ma

Anh dịch: Alexander Berzin

Chuyển ngữ: Tuệ Uyển - 2011



Kết quả của bất cứ hành động nào tùy thuộc trên động cơ. Tùy thuộc trên hoặc là có một cảm xúc phiền não hay một cảm xúc tích cực phía sau nó, cùng một hành động đưa đến những kết quả khác nhau. Ngay cả khi cùng một cảm xúc chung chung, lòng từ bi thương yêu như vậy, thúc đẩy một hành động, những

sự hỗ trợ tinh thần và xúc cảm của hành động ấy cũng tác động lên kết quả.

Thí dụ, nhìn vào từ bi, có ba loại:

- Thứ nhất hướng trực tiếp đến những thân quyến và người thương. Nhưng căn cứ trên sự dính mắc chấp trước, nói giới hạn trong phạm vi. Ở hoàn cảnh nhẹ nhàng nhất, nó có thể nhanh chóng biến thành sân hận

hay ngay cả thù oán [nên lòng từ bi đối với người thân thương chỉ gọi là tình cảm, tình yêu, hay tình thương mà thôi].

- Thứ hai là loại từ bi hướng trực tiếp đến những chúng sinh đau khổ, căn cứ trên lòng thương hại đối với họ. Với loại từ bi này, chúng ta nhìn xuống họ ra vẻ kẻ cả và cảm thấy mình hơn họ. [Nên loại từ bi này cũng chỉ gọi là lòng thương hại]. Hai loại từ bi [tình cảm] này sinh khởi qua những cảm xúc phiền não, do bởi thế, chúng sẽ đưa đến rắc rối.

- Thứ ba là loại từ bi không định kiến. Nó căn cứ trên sự thấu hiểu và quan tâm. Với nó, chúng ta nhận ra rằng những người khác là cùng giống như chúng ta: họ có cùng quyền có hạnh phúc và không khổ đau như chúng ta. Do bởi thấu hiểu này, chúng ta cảm thấy từ ái, bi mẫn, và quan tâm thiện ý đến họ. Loại từ bi thứ ba này là loại vững vàng ổn định, đúng thực là lòng từ bi của nhà Phật.

Ba loại từ bi này rơi vào hai loại đặc trưng chung. Hai loại đầu là những cảm xúc sinh khởi một cách tự nhiên căn cứ trên điều gì đấy của tác động thần kinh. Loại thứ ba là cảm xúc sinh khởi căn cứ trên lý trí, hay từ bi.

Từ bi căn cứ trên lý trí và không có bất cứ định kiến nào là được tăng cường bởi bản chất tự nhiên. Vào lúc sinh ra, cho dù là con người hay động vật có vú, hay chim

chóc - tôi không biết về những con rùa biển và bướm bướm - tất cả chúng ta tự động cảm thấy một tình yêu không định kiến đối với mẹ chúng ta, mặc dù chúng ta không biết bà. Tất cả chúng ta cảm thấy một sự hấp dẫn, gần gũi và yêu mến đối với mẹ của chúng ta. Bà mẹ, cũng thế, tự động cảm thấy một sự gần gũi và thương mến tự nhiên đối với đứa con mới sinh của bà. Do bởi thế, bà chăm sóc và nuôi dưỡng đứa bé. Lòng chăm sóc thương mến này là căn bản cho sự phát triển lành mạnh của đứa bé.

Từ điều này chúng ta có thể thấy rằng sinh học căn bản gần gũi và tình cảm là những hạt giống của từ bi. Chúng là những tặng phẩm lớn nhất mà chúng ta luôn luôn tiếp nhận và chúng đến từ những bà mẹ của chúng ta. Khi chúng ta nuôi dưỡng những hạt giống này với lý trí và giáo dục, chúng lớn lên thành từ bi thật sự - một cách bình đẳng không thiên vị và trực tiếp đến mọi người, căn cứ trên sự thấu hiểu về tính bình đẳng của tất cả chúng ta.

Đối với đứa bé, tình cảm không căn cứ trên tôn giáo, luật lệ, hay sự thúc ép của cảnh sát. Nó chỉ đến một cách tự nhiên. Do vậy, mặc dù từ bi được dạy bởi tôn giáo là tốt đẹp, nhưng hạt giống thật sự, căn bản thật sự cho là từ bi là sinh học. Đây là cơ sở cho những gì mà tôi gọi là "đạo đức thế tục." Tôn giáo chỉ tăng cường hạt giống này.

Một số người nghĩ rằng đạo đức luân lý phải được căn cứ một cách độc quyền trên niềm tin tôn giáo. Những

người khác nghĩ rằng một cảm nhận đạo đức có thể được phát triển qua rèn luyện. Một số nghĩ rằng "thế tục" có nghĩa là một sự phủ nhận tôn giáo. Những người khác nghĩ rằng "thế tục" hàm ý tôn trọng tất cả tôn giáo, không thiên vị, bao gồm sự tôn trọng tất cả những người không tôn giáo, như trong hiến pháp của Ấn Độ. Loại đạo đức sau, đặc biệt từ bi như căn bản của nó, có gốc rễ trong bản năng. Như trong trường hợp của bà mẹ và đứa bé mới sinh, tất cả sinh khởi một cách tự động do bởi nhu cầu sống còn. Do bởi căn bản sinh học ấy, chúng là ổn định vững vàng hơn.

Khi trẻ con nô đùa, chúng không nghĩ đến tôn giáo, chủng tộc, chính trị, hay quá khứ gia đình. Chúng cảm kích nụ cười từ bé bạn nô đùa, bất kể chúng là ai, và, trong sự đáp ứng, là dễ thương đối với chúng. Tâm tư và con tim của chúng rộng mở. Người trưởng thành, trái lại, thường nhấn mạnh những nhân tố khác - những khác biệt chủng tộc và chính trị, v.v... Do bởi đấy, tâm tư và trái tim của họ là hạn hẹp hơn.

Nhìn vào những khác biệt giữa hai loại này. Khi chúng ta từ bi hơn, tâm tư và trái tim của chúng ta là cởi mở hơn và chúng ta giao tiếp một cách dễ dàng hơn nhiều. Khi chúng ta ích kỷ, tâm tư và trái tim của chúng ta đóng lại và khó khăn để cho chúng ta giao tiếp với nhau. Sân hận làm yếu kém hệ thống miễn nhiễm, trong khi từ bi và trái tim tử tế cải thiện hệ thống miễn nhiễm của chúng ta. Với sân hận và sợ hãi, chúng ta không thể ngủ và

ngay cả nếu chúng ta rơi vào giấc ngủ, chúng ta sẽ có những cơn ác mộng. Nếu tâm tư chúng ta định tĩnh, chúng ta ngủ tốt. Chúng ta không cần bất cứ viên thuốc an thần nào - năng lượng của chúng ta vốn đã cân bằng. Với căng thẳng, năng lượng chúng ta quần quanh vội vã và chúng ta cảm thấy lo lắng.

Để thấy và thấu hiểu một cách rõ ràng, chúng ta cần một tâm thức tĩnh lặng. Nếu chúng ta bị kích động, chúng ta không thể thấy thực tại. Do thế, hầu hết những rắc rối, ngay cả trên mức độ toàn cầu, là những vấn nạn do con người làm ra. Chúng phát sinh bởi vì chúng ta xử sự với hoàn cảnh một cách nghèo nàn, không thích hợp, từ việc không thấy thực tại. Hành vi của chúng ta căn cứ trên sự sợ hãi, sân hận, và căng thẳng. Có quá nhiều băn khoăn. Chúng ta không khách quan bởi vì tâm thức chúng ta bị đánh lừa [do vọng tưởng]. Những cảm xúc tiêu cực này đưa đến tâm tư hẹp hòi và điều ấy dẫn đến việc tạo nên những rắc rối, là điều không bao giờ đem đến những kết quả toại nguyện.

Từ bi trái lại, đem đến tâm tư cởi mở, tâm thức tịch tĩnh. Với nó, chúng ta thấy thực tại và những phương pháp nào để chấm dứt những gì mà không ai muốn và đem đến những gì mọi người muốn. Đây là một điểm quan trọng và là một lợi ích lớn lao của từ bi căn cứ trên lý trí. Do thế, để thúc đẩy những giá trị nhân bản căn cứ trên sinh học và hỗ trợ bởi lý trí, những bà mẹ và lòng thương và

tình cảm bẩm sinh giữa bà mẹ và con trẻ đóng một vai trò rất quan yếu.

Compassion Based on Biology and Reason

His Holiness the Fourteenth Dalai Lama

Prague, Czech Republic, 11 October 2006

transcribed and lightly edited by Alexander Berzin

Ân Tâm Lộ -2011

[http://www.berzinarchives.com/web/en/archives/sutra/level2\\_lamrim/advanced\\_scope/bodhichitta/compassion\\_based\\_biology\\_reason.html](http://www.berzinarchives.com/web/en/archives/sutra/level2_lamrim/advanced_scope/bodhichitta/compassion_based_biology_reason.html)

# TỪ BI CỘI NGUỒN CỦA HẠNH PHÚC

Tác giả: Đức Đạt Lai Lạt Ma

Anh dịch: Alexander Berzin

Chuyển ngữ: Tuệ Uyển - 2011

## Mục tiêu của đời sống là phấn đấu cho hạnh phúc



Chúng ta ở đây; chúng ta hiện hữu và chúng ta có quyền để tồn tại. Ngay cả những thứ không phải hữu tình chúng sinh như bông hoa cũng có quyền để tồn tại. Nếu một năng lực tiêu cực

được sử dụng để chống lại chúng, thế thì, trên một trình độ hóa học, bông hoa tự chuẩn bị để sống còn. Nhưng [hơn thế nữa], chúng ta những con người kể cả bao gồm những côn trùng, thậm chí những con ký sinh trùng amip, những động sinh vật nhỏ nhất cũng được xem là những chúng sinh. [Và như những chúng sinh, chúng ta có nhiều những cơ cấu kỹ xảo hơn để giúp chúng ta tồn tại.]

Mọi thứ có thể chuyển động dưới ý chí hay khát vọng của chúng, đây là một phương kế của "chúng sinh", theo

những đàm luận mà tôi có với những nhà khoa học. "Chúng sinh" không nhất thiết có nghĩa là biểu hiện ý thức hay là con người trên một trình độ ý thức. Một cách thực sự thật khó khăn để định nghĩa "ý thức" hay "sự nhận biết" có nghĩa là gì. Thông thường nó có nghĩa là một khía cạnh rõ ràng nhất của tâm thức, nhưng rồi thì, có phải không có ý thức khi chúng ta ngất xỉu hay bất tỉnh? Còn tròng có không? Có lẽ tốt hơn là nói với "khả năng nhận thức" hơn là với ý thức.

Trong bất cứ trường hợp nào đi nữa, điểm chính mà chúng ta đang liên hệ ở đây [bởi năng lực nhận thức] là khả năng để trải nghiệm những cảm giác: đón đau, vui sướng, hay cảm giác trung tính. Một cách thực sự, vui sướng và đón đau [và hạnh phúc hay khổ sở] là những thứ mà chúng ta cần thể nghiệm trong mức độ sâu xa hơn. Thí dụ, mọi chúng sinh có quyền để tồn tại và, cho tồn tại, điều này có nghĩa là có một khát vọng cho hạnh phúc và hay thoải mái: đó là tại sao chúng sinh cố gắng để tồn tại. Vì vậy, sự tồn tại của chúng ta là căn cứ trên hy vọng - hy vọng cho điều gì đấy tốt đẹp: hạnh phúc. Do bởi thế, tôi luôn luôn kết luận rằng mục tiêu của đời sống là hạnh phúc. Với hy vọng và một cảm giác hạnh phúc, thân thể chúng ta cảm thấy an lạc. Vậy nên hy vọng và hạnh phúc là những nhân tố tích cực cho sức khỏe của chúng ta. Sức khỏe tùy thuộc trên tình trạng hạnh phúc của tâm thức.

Sân hận trái lại căn cứ trên cảm giác không an toàn và đem sợ hãi cho chúng ta. Khi chúng ta chạm trán điều gì đầy tốt đẹp, chúng ta cảm thấy an toàn. Khi điều gì đầy đe dọa chúng ta, chúng ta cảm thấy bất an và rồi chúng ta trở nên giận dữ. Giận dữ là một bộ phận của tâm thức tùy thuộc từ những gì tổn hại sự sống còn của chúng ta. Nhưng giận dữ [tự nó làm chúng ta cảm thấy tệ hại và vì thế một cách căn bản, nó] là bất lợi cho sức khỏe của chúng ta.

Gắn bó là một yếu tố hữu ích cho sự sống còn. Do vậy, ngay cả cây cỏ, không có bất cứ yếu tố ý thức nào, vẫn có một khía cạnh hóa học nào đấy để nó tự bảo vệ và giúp cho sự tăng trưởng của nó. Thân thể chúng ta, trên trình độ vật lý là giống như thế. Nhưng, như những con người, thân thể chúng ta cũng có một yếu tố tích cực trên mức độ cảm xúc đem đến cho chúng ta để có sự gắn bó với những người khác hay quyến luyến đến sự hạnh phúc của chúng ta. [Sân hận, trái lại, với] yếu tố của nó là làm tổn hại, đẩy chúng ta khỏi mọi thứ [kể cả hạnh phúc]. Trên mức độ vật lý, niềm sung sướng [mà hạnh phúc mang đến] là tốt cho thân thể; trong khi sân hận [và nỗi khổ đau nó tạo nên] là tổn hại. Do vậy, [từ nhận thức theo đuổi cho sự sống còn,] mục tiêu của sinh tồn là để có một đời sống hạnh phúc.

Đây là trình độ căn bản của con người mà tôi đang nói đến; tôi không nói về tôn giáo, trình độ thứ hai. Trong

trình độ thứ hai, dĩ nhiên, có những sự giải thích khác về mục tiêu của đời sống. Khía cạnh thứ đến thật sự khá phức tạp; do vậy, tốt hơn là chỉ nói trên mục tiêu căn bản của con người.

## **Hạnh phúc là gì?**

Vì mục tiêu và sự theo đuổi của sự sống là hạnh phúc, vậy thì hạnh phúc là gì? Đôi khi sự khổ đau thân thể có thể ngay cả mang đến một cảm giác toại nguyện sâu xa hơn [như đối với một vận động viên sau một buổi luyện tập rã rời]. Do thế, "hạnh phúc có nghĩa một cách chính yếu là cảm giác toại nguyện. Đối tượng của đời sống hay mục tiêu của đời sống, thế thì là sự toại nguyện.

Hạnh phúc, buồn rầu hay khổ đau - đối với những thứ này, có hai trình độ: một trình độ cảm giác và một trình độ tinh thần. Trình độ cảm giác là thông thường với những động vật có vú nhỏ bé, ngay cả những côn trùng - một con ruồi. Trong thời tiết lạnh, khi mặt trời ló dạng, một con ruồi biểu lộ là một côn trùng hạnh phúc: nó bay chung quanh một cách thích thú. Trong một phòng lạnh lẽo, nó chậm lại: nó biểu lộ dấu hiệu buồn rầu. Nhưng, nếu có một não bộ phức tạp hơn, thế thì ngay cả có một cảm giác mạnh mẽ hơn của khoái cảm. [Thêm nữa, mặc dù], não bộ phức tạp của chúng ta là lớn nhất và do vậy, chúng ta cũng có sự thông minh.

[Hãy xem trường hợp của] những người không cảm thấy một sự đe dọa vật lý. Người ta có một đời sống vui vẻ và thoải mái, những người bạn tốt, tiền lương, và danh dự. Nhưng rồi thì, chúng ta chú ý rằng ngay cả một số nhà triệu phú, thí dụ thế - họ cảm thấy rằng họ làm một bộ phận quan trọng của xã hội, nhưng thường thì đây là những người rất bất hạnh. Trong một vài trường hợp tôi đã gặp những người rất giàu có và ảnh hưởng đã biểu lộ một cảm giác rất phiền não, rằng sâu bên trong, họ có một xúc cảm đơn côi, căng thẳng và lo âu. Do vậy, trên trình độ tinh thần, họ đang đau khổ.

Chúng ta có óc thông minh kỳ diệu, vì thế trình độ tinh thần của kinh nghiệm chúng ta là vượt trội hơn trình độ vật chất. Nỗi đau vật lý có thể làm giảm còn tối thiểu hay khuất phục nó. Như một thí dụ nhỏ, một lúc nào đó trước đây tôi có một chứng bệnh ngất nghèo. Rất đau đớn trong ruột. Vào lúc ấy tôi ở Bihar, một tiểu bang nghèo nhất Ấn Độ và khi tôi đã đi ngang qua Đạo Tràng Giác Ngộ và Na Lan Đà. Ở đấy, tôi thấy nhiều trẻ em rất nghèo. Chúng thu nhặt phân bò. Chúng không có những điều kiện học vấn và tôi cảm thấy rất buồn. Rồi thì, gần Patna, thủ phủ của tiểu bang, tôi đã vô cùng đau đớn và đổ mồ hôi. Tôi đã chú ý một người già bệnh hoạn, một người đàn ông bệnh, quần một tấm vải trắng, vô cùng dơ bẩn. Không ai lo lắng cho người ấy; thật rất buồn. Đêm hôm ấy trong khách sạn của tôi, cơn đau thân thể vô cùng nghiêm trọng, nhưng tâm ý tôi đang nghĩ về những đứa

trẻ kia và ông già đó. Sự quan tâm ấy làm giảm thiểu rất nhiều cơn đau đớn của thân thể tôi.

Lấy một thí dụ về những ai rèn luyện cho Thế Vận Hội. Người ta thực hiện việc rèn luyện rất mãnh liệt, và bất kể đau đớn và lao nhọc như thế nào họ trải qua, trên trình độ tinh thần họ có hạnh phúc. Do thế, trình độ tinh thần là quan trọng hơn trình độ vật chất. Vì vậy, điều thật sự quan trọng trong đời sống là hạnh phúc và toại nguyện.

### **Nguyên Nhân của Hạnh Phúc**

Bây giờ, nguyên nhân của hạnh phúc là gì? Tôi nghĩ rằng vì yếu tố thân thể này tiến triển tốt đẹp với một tâm thức tĩnh lặng, không với một tâm tư phiền não, do vậy một tâm thức tĩnh lặng là rất quan trọng. Bất chấp tình trạng thân thể chúng ta, sự tĩnh lặng tinh thần là quan trọng nhất. Vậy thì làm thế nào chúng ta đem đến một sự tĩnh lặng tâm hồn?

Bây giờ, để loại trừ tất cả những vấn nạn, điều ấy sẽ không thực tế; và làm tâm thức mờ tối và quên lãng về những vấn nạn của chúng ta, điều đó cũng không thể được. Chúng ta phải nhìn một cách rõ ràng vào những vấn đề của chúng ta và đối diện với chúng, nhưng cùng lúc ấy hãy giữ một tâm tư tịch tĩnh vì thế chúng ta sẽ có một thái độ thực tiễn và chúng ta có thể đối xử với chúng một cách tốt đẹp, đối phó với chúng một cách thiện xảo.

Như đối với những ai dùng thuốc giảm đau - à, tôi không có kinh nghiệm ấy. Tôi không biết nếu vào lúc người ta dùng thuốc giảm đau, sự thông minh của họ sẽ sắc bén hay mờ tối; tôi phải hỏi. Thí dụ, vào năm 1959, Mussoorie<sup>28</sup> hay có lẽ là ai khác đây đã bị quấy rầy và bồn khoăn rất nhiều: giấc ngủ bị làm phiền toái. Bác sĩ giải thích rằng có những loại thuốc nào đây mà họ có thể dùng, nhưng điều này có thể làm cho đầu óc mờ tối đi một ít. Tôi đã nghĩ lúc ấy rằng như vậy là không tốt. Về một mặt, nếu ảnh hưởng là mờ tối, điều này không tốt. Tôi muốn liên hệ đến một cách khác. Tôi muốn có một chức năng thông tuệ và chú ý và cảnh giác hoàn toàn, nhưng không bị quấy rầy. Một sự tịch tĩnh tinh thần không bị quấy rầy là tốt nhất.

Cho điều này, tác dụng từ bi của con người thật là quan trọng: tâm thức càng từ bi, chức năng của não bộ càng tốt hơn. Nếu tâm thức chúng ta gia tăng sợ hãi và sân hận, rồi thì khi điều ấy xảy ra, chức năng của não bộ sẽ tệ hại hơn. Trong một trường hợp tôi gặp một nhà khoa học đã hơn tám mươi tuổi. Ông tặng tôi một quyển sách của ông ta. Tôi nghĩ nó được gọi là *Chúng Ta là những Tù Nhân của Sân Hận*, điều gì giống như thế. Trong khi đàm luận về kinh nghiệm của ông, ông nói rằng khi chúng ta phát sinh sân hận với một đối tượng, đối tượng hiện hữu rất tiêu cực. Nhưng chín mươi phần trăm sự tiêu cực ấy là

---

<sup>28</sup> **Mussoorie** là một thành phố và là nơi đặt ban đô thị (*municipal board*) của [quận Dehradun](#) thuộc bang [Uttaranchal](#), [Ấn Độ](#).

trong sự phóng chiếu tinh thần của chúng ta. Đây là từ kinh nghiệm của chính ông.

Đạo Phật cũng nói giống như vậy. Khi cảm xúc tiêu cực phát triển, chúng ta không thể thấy thực tại. Khi chúng ta cần thực hiện một quyết định và tâm thức bị khống chế bởi sân hận; rồi thì đây là những dịp để chúng ta đưa ra những quyết định sai lầm. Không ai muốn thực hiện một quyết định sai lầm, nhưng tại thời điểm ấy, bộ phận thông minh và não bộ của chúng ta thực hiện chức năng để phân biệt đúng và sai và làm một quyết định tuyệt diệu nhất, lúc ấy nó hoạt động một cách nghèo nàn. Ngay cả những lĩnh đạo lớn cũng kinh nghiệm như vậy.

Do thế, từ bi và tình cảm giúp não bộ thực hiện chức năng một cách trôi chảy hơn. Thứ đến, từ bi cho chúng ta sức mạnh nội tại; cho chúng ta sự tự tin và điều ấy làm giảm thiểu sợ hãi, là điều, lại làm cho tâm thức chúng ta tĩnh lặng. Do vậy, từ bi có hai chức năng: nó làm cho não bộ chúng ta thể hiện chức năng tốt hơn và nó đem đến sức mạnh nội tại. Rồi thì những điều này là nguyên nhân cho hạnh phúc. Tôi cảm thấy nó là như thế.

Dĩ nhiên, những khả năng khác cũng tốt cho hạnh phúc. Mọi người thích tiền bạc, thí dụ thế. Nếu chúng ta có tiền, rồi thì chúng ta có thể thụ hưởng những năng lực tốt đẹp. Thông thường, chúng ta xem đây là những thứ quan trọng hàng đầu, nhưng tôi nghĩ không phải thế. Sự thoải mái vật chất có thể đến qua nỗ lực vật lý, nhưng sự thư

thái tinh thần phải đến qua nỗ lực tinh thần. Nếu chúng ta đi đến một cửa hàng và đưa tiền cho người bán hàng rồi nói rằng chúng tôi muốn mua sự bình an của tâm hồn, người ta sẽ nói là họ không có gì để bán. Nhiều người bán hàng sẽ cảm thấy rằng đây là điều gì ấy điên rồ và họ sẽ cười vào chúng ta. Một số thuốc tiêm hay thuốc uống nào đấy có thể đem đến một niềm vui tạm thời hay tỉnh lặng tâm thức tạm thời, nhưng không phải ở mức độ trọn vẹn. Chúng ta có thể thấy với một thí dụ của tâm lý trị liệu rằng chúng ta cần xử trí cảm xúc qua thảo luận và lý trí. Vì vậy, chúng ta phải sử dụng một phương pháp tinh thần. Do thế, bất cứ khi nào tôi thuyết giảng, tôi nói rằng chúng ta những con người hiện đại nghĩ quá nhiều về sự phát triển ngoại tại. Nếu chúng ta chỉ chú ý đến mức độ ấy, như vậy không đủ. Niềm hạnh phúc và toại nguyện chân thật phải đến từ bên trong.

Những yếu tố căn bản cho điều ấy là từ bi và tình cảm nhân loại, và những điều này đến từ sinh học. Như một đứa bé, sự sinh tồn của chúng ta tùy thuộc một cách duy nhất vào tình cảm. Nếu có tình cảm ở đây, chúng ta cảm thấy an toàn. Nếu nó không ở đây, chúng ta cảm thấy bất an. Nếu chúng ta bị tách rời khỏi bà mẹ chúng ta, chúng ta khóc. Nếu chúng ta trên đôi tay của mẹ và ôm chặt, ấm áp, thế thì chúng ta cảm thấy mừng vui và chúng ta yên lặng. Như một đứa bé, đây là nhân tố sinh học. Thí dụ một nhà khoa học, vị thầy của tôi, một nhà sinh học liên hệ với việc chống lại bạo lực hạt nhân - ông nói với tôi rằng sau khi sinh ra, sự xúc chạm

sinh học của bà mẹ trong vài tuần là rất quan trọng để làm lớn mạnh não bộ và sự phát triển của đứa bé. Nó đem đến một cảm giác an toàn và thoải mái và điều này đưa đến một sự phát triển thích đáng về sự tăng trưởng thân thể, kể cả não bộ.

Do thế, hạng giống của từ bi và tình vắm không phải là điều gì đến từ tôn giáo: nó đến từ sinh học. Mỗi chúng ta đã đến từ bào thai của bà mẹ chúng ta và mỗi chúng ta sống còn qua sự săn sóc và tình cảm của bà mẹ chúng ta. Trong truyền thống Ấn Độ, chúng ta quan tâm đến việc sinh ra từ hoa sen ở cõi Tịnh Độ. Điều ấy nghe rất lý tưởng, nhưng có lẽ người ta có nhiều tình cảm hơn với những bông sen hơn là cho con người. Thế nên được sinh ra từ bào thai của một bà mẹ là tốt hơn. Sau đó chúng ta trang bị sẵn sàng với hạt giống từ bi. Vậy thì đây là những nguyên nhân của hạnh phúc.

### **Compassion as the Source of Happiness**

His Holiness the Fourteenth Dalai Lama

Nottingham, England, 24 May 2008

Transcribed and lightly edited by Alexander Berzin

With clarifications indicated in violet between square brackets

Ấn Tâm Lộ - 2011

[http://www.berzinarchives.com/web/en/archives/sutra/level2\\_lamrim/advanced\\_scope/bodhichitta/compassion\\_source\\_happiness.html](http://www.berzinarchives.com/web/en/archives/sutra/level2_lamrim/advanced_scope/bodhichitta/compassion_source_happiness.html)



## VÀI NÉT VỀ TÁC GIẢ & DỊCH GIẢ



**ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA** sinh ngày sáu tháng Bảy, năm 1935, trong một gia đình nông dân nghèo vùng Đông Bắc Tây Tạng. Vào năm hai tuổi, ngài được xác nhận là Đạt Lai Lạt Ma, lãnh tụ tâm linh và thế tục của Tây Tạng, thứ mười bốn trong một sự kế tục trải dài từ sáu trăm năm trước. Vào năm

sáu tuổi, ngài đã bắt đầu sự rèn luyện kéo dài cả đời người như một tu sĩ Phật Giáo. Từ năm 1959, ngài đã sông lưu vong khỏi Tây Tạng ở Dharamsala, Ấn Độ. Nỗ

lực không mệt mỏi của ngài vì quyền con người, hòa bình thế giới, và giá trị căn bản của loài người đã đưa ngài đến tầm vóc quốc tế. Ngài là người nhận nhiều sự vinh danh và phần thưởng, trong ấy có giải Nobel Hòa Bình năm 1989 và Huân Chương Vàng Quốc Hội Hoa Kỳ.

Khi được hỏi về vai trò của ngài trong đời sống, Đức Đạt Lai Lạt Ma thường liên hệ chính ngài như một "thầy tu giản dị". Nhiều người khác xem ngài là một trong những lãnh tụ tâm linh nổi tiếng nhất của thời đại chúng ta và một trong những học giả và đạo sư Phật Giáo hàng đầu của thế giới. Trong phạm vi những cuộc du hành rộng rãi, ngài cũng nói cũng biện hộ cho chí nguyện của ngài trong đời sống. Thứ nhất, ngài nguyện cố gắng để thúc đẩy cho những giá trị căn bản của con người, hay những gì ngài thường liên hệ như những "đạo đức thế tục". Thứ hai, ngài nguyện thúc đẩy hòa hiệp và thông hiểu trong những truyền thống tôn giáo quan trọng của thế giới. Và thứ ba, ngài nguyện đối với "vấn đề Tây Tạng", dâng hiến đến những lợi ích của đồng bào Tây Tạng, hành động như một phát ngôn viên trong sự đấu tranh của họ vì nhân quyền, sự tự trị, và tự do rộng rãi hơn. Bất cứ nơi nào ngài đến, Đức Đạt Lai Lạt Ma, ngài đã biểu hiện một sự cởi mở chân thành đến thính chúng cho lòng ân cần từ tế, từ bi, bao dung và trách nhiệm phổ quát

## VÀI NÉT VỀ THUPTEN JINPA



Geshe Thupten Jinpa là người thông dịch chính của Đức Đạt Lai Lạt Ma từ năm 1985. Ông đã phiên dịch và nhuận sắc hơn mười quyển sách của Đức Đạt Lai Lạt Ma kể cả quyển *Thế Giới Phật Giáo Tây Tạng*<sup>29</sup>, *Một Trái Tim Thánh Thiện*<sup>30</sup>: Nhận

Thức của Người Phật tử về Giáo Huấn của Chúa Giê-su, và quyển sách bán chạy nhất của New York Times *Đạo Đức Cho Thiên Niên Kỷ Mới*<sup>31</sup>.

Geshe Thupten Jinpa sinh năm 1958 ở Tây Tạng. Ông tiếp nhận sự học văn và rèn luyện như một tu sĩ tại Tu Viện Zongkar Chöde ở Nam Ấn và sau này tham gia the Shartse College của Ganden monastic university, nơi ông nhận bằng Geshe Lharam. Ông đã dạy nhận thức luận, siêu hình học, triết lý Trung Quán và Tâm Lý Học Phật Giáo tại Ganden trong năm năm. Jinpa cũng được bằng cử nhân danh dự trong triết lý phương Tây và bằng tiến sĩ trong Nghiên Cứu Tôn Giáo, cả hai từ Đại Học Cambridge của Anh Quốc.

---

<sup>29</sup> *The World of Tibetan Buddhism* (Wisdom Publications, 1993)

<sup>30</sup> *A Good Heart: A Buddhist Perspective on the Teachings of Jesus* (Wisdom Publications, 1996)

<sup>31</sup> *Ethics for the New Millennium*(Riverhead, 1999).

Từ 1996 đến 1999, ông đã là Thành Viên Nghiên Cứu của Margaret Smith về Tôn Giáo Phương Đông tại Girton College, Cambridge và bây giờ ông đã thành lập Học Viện Cổ Truyền Tây Tạng nơi ông là chủ tịch lẫn chủ bút của Viện Phiên Dịch những văn bản Cổ Truyền của Tây Tạng. Ông cũng là thành viên hội đồng cố vấn của Viện Tâm Thức và Đời Sống, cống hiến để nuôi dưỡng sự đối thoại sáng tạo giữa truyền thống Phật Giáo và khoa học Phương Tây.

Ông là một Học Giả Tham Quan Nghiên Cứu tại Học Viện Stanford vì sự Đối Mới Thần Kinh và Thần Kinh Học Tịch Tiến tại Đại Học Stanford .

Geshe Thupten Jinpa đã viết nhiều quyển sách và đề tài. Những tác phẩm mới đây nhất của ông là Những Bài Hát Tây Tạng của Kinh Nghiệm Tâm Linh (đồng hiệu đính với Jas Elsner), và Tự Ngã, Thực Tại, và Lý Trí trong Tư Tưởng Tây Tạng: Nhu Cầu của Tông Khách Ba vì một Quan Điểm Trung Đạo.

## VÀI NÉT VỀ TUỆ UYÊN



SEN BÚP XIN TẶNG NGƯỜI  
MỘT VỊ PHẬT TƯỚNG LAI

Tuệ -Uyên là bút danh của Tỳ kheo  
Thích Từ-Đức,  
hiệu Tuệ-Không xuất gia và tu học  
tại

TU VIỆN KIM SƠN

P.O. Box 1983

Morgan Hill, CA 95038

Hoa Kỳ

Office: (408) 848-1541

E-mail: tueuyen@gmail.com

## SÁCH DO TUỆ UYÊN CHUYỂN NGỮ

- 1- Ba Mươi Bảy Phẩm Trợ Đạo Giác Ngộ Luận Giải - Đức Đạt Lai Lạt Ma – NXB Hồng Đức
- 2- Bản chất của hạnh phúc - Đức Đạt Lai Lạt Ma & Howard Cutler - (in chung với quyển Nghệ Thuật Hạnh Phúc trong Thế Giới Phiền Nã)
- 3- Bừng Sáng Con Đường Giác Ngộ, His Holiness the Dalai Lama –
- 4- Câu chuyện một giấc mơ – tác giả Paolo Ceoho – Sách truyện - đã dịch xong
- 5- Con Đường Đến Tĩnh Lặng, HH. the Dalai Lama - Tuệ Uyên chuyển ngữ - sách - NXB Phương Nam phát hành tháng 10/2010

- 6- Đánh Thức Tâm, Thắp Sáng Tim - *Đức Đạt Lai Lạt Ma (đang dịch)*
- 7- Đường Đến An Bình Thật Sự - Đức Đạt Lai Lạt Ma - ( dịch xong )
- 8- Làm thế nào để thấy mình thật sự - Đức Đạt Lai Lạt Ma - Sách - (dịch xong 28-4-2012)
- 9- Những giai tầng thiên quán -
- 10- Nghệ thuật của hạnh phúc trong thế giới phiền não Đức Đạt Lai Lạt Ma & Howard Cutler - (Dịch xong ngày 23-2-2012)
- 11- Nghệ thuật của hạnh phúc trong nghề nghiệp
- 12- Nghệ thuật sống - Đức Đạt Lai Lạt Ma - ( dịch xong ngày 23-9-2011)
- 13- Rộng mở từ ái - Đức Đạt Lai Lạt Ma - Sách - (dịch xong ngày 20-3-2012)
- 14- Sống tốt đẹp hơn - Đức Đạt Lai Lạt Ma - Sách - (dịch xong ngày 30/9/2012)
- 15- Tâm an bình tĩnh lặng – Lama Thubten Yeshe - đã dịch xong
- 16- Tinh Thần Tuệ Giác Văn Thù - Đức Đạt Lai Lạt Ma - Tuệ Uyển chuyển ngữ - Sách - *NXB Phương Nam phát hành tháng 10/2010*
- 17- Tổng quan về những con đường của Phật Giáo Tây Tạng - Đức Đạt Lai Lạt Ma - Sách - dịch xong - in chung trong quyển Ba Mươi Bảy Phẩm Trợ Đạo Giác Ngộ Luận Giải
- 18- Trái tim rộng mở - Đức Đạt Lai Lạt Ma

---

*Thư Viện Hoa Sen lập thành bản PDF*