

ĐƯỜNG ĐẾN AN BÌNH THẬT SỰ

Nguyên tác: Many Ways to Nirvana
Nhà xuất bản: Penguin Compass - 2005
Tác giả: Đức Đạt Lai Lạt Ma
Sưu tập và hiệu đính: Renuka Singh
Chuyển ngữ: Tuệ Uyển – 23/02/2011

**ĐƯỜNG ĐẾN AN
BÌNH THẬT SỰ
ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA**

TUỆ UYỂN CHUYỂN NGỮ



Tác giả và người sưu tập

TENZIN GYATSO, Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ mười bốn, là lãnh tụ tâm linh và thế quyền của đồng bào Tây Tạng. Ngài sinh ngày 6 tháng Bảy năm 1935, và vào lúc hai tuổi được công nhận là hậu thân của Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ mười ba. Vào lúc mười lăm tuổi ngài được kêu gọi để đảm đương trách nhiệm đầy đủ như nguyên thủ của quốc gia và chính quyền. Theo sau sự thất bại của cuộc Đồng Khởi Toàn Quốc Tây Tạng vào ngày 10 tháng Ba năm 1959, Đức Thánh Thiện đã đào thoát sang Ấn Độ nơi ngài được cho tị nạn chính trị. Ngài được nhìn nhận như một người chủ trương hòa bình thế giới và sự thông hiểu liên tôn giáo, và ngài đã nhận nhiều phần thưởng quốc tế kể cả giải Nobel Hòa Bình trong năm 1989. Ngài du hành sang Hoa Kỳ và khắp thế giới để diễn thuyết và giảng dạy.

RENUKA SINGH là một tiến sĩ về xã hội học tại Đại học Jawaharlal Nerhu, Tân Đề Li, nơi bà hiện đang là giáo sư cộng tác tại Trung Tâm Nghiên cứu Những Hệ thống Xã hội. Bà cũng là Giám đốc Trung Tâm Thiền Quán Mahayana Tushita, Tân Đề Li. Hơn nữa, Bà cũng

là người nhuận sắc hai quyển sách của nhà xuất bản
Penguin Compss của Đức Đạt Lai Lạt Ma, Sống Tốt Đẹp
Hơn và Con Đường Đến Tĩnh Lặng cũng như quyển
Đường Đến An Bình Thật Sự.

Contents

Tác Giả Và Người Sưu Tập.....	4
Lời Người Dịch.....	7
Tri Tạ	10
Giới Thiệu.....	12
Bốn Pháp Ấn Của Đạo Phật.....	22
Chiến Thắng Những Cảm Xúc Tiêu Cực.....	64
Tự Tiến Bộ Qua Sáu Toàn Thiện.....	105
Trau Dồi Hành Xả.....	136
Bốn Chân Lý Cao Quý.....	167
Tám Đề Mục Chuyển Hoá Tâm.....	187
Những Không Gian Tâm Linh	221
Nghiệp - Hạnh Phúc - Tâm	246
Nhân Loại Tiến Đến Một Thế Giới Hoà Bình	264

LỜI NGƯỜI DỊCH

Người Phật tử chúng ta khi nghe nói đến hai chữ niết bàn thường nghĩ đến Câu Thi Na, nơi Đức Thế Tôn Thích Ca Mâu Ni lìa bỏ xác thân tứ đại và như vậy nó cùng đồng nghĩa như thông thường chúng ta hiểu là chết.

Mặc dù Phật tử biết rằng niết bàn có nhiều loại:

- 1- Hữu dư y niết bàn
- 2- Vô dư y niết bàn
- 3- Vô trụ xứ niết bàn
- 4- Tự tính thanh tịnh niết bàn

Nhưng chúng ta vẫn cứ nghĩ như thế. Vì vậy trong tác phẩm này tôi không muốn dịch theo sát nghĩa Many Ways to Nirvana là Những Nẻo Đường Đến Niết Bàn mà tôi lại dịch là *Đường Đến An Bình Thật Sự*. Vì sao vậy?

Vì niết bàn có nghĩa sự chấm dứt, diệt đế. Nhưng chấm dứt điều gì? Đây là chấm dứt phiền não, hay phiền não không sinh khởi nữa, có nghĩa là chúng ta tự do với chúng, không còn bị phiền não chi phối nữa. Niết bàn theo chiết tự từ Phạn ngữ, **ni** có nghĩa là không, và **vana** hay **bana** có nghĩa là xiềng xích, như vậy niết bàn nghĩa gần nhất là không có xiềng xích, một hành giả tự do hay tự tại với phiền não hay không bị phiền não chi phối nữa. Nên tôi muốn dịch tựa đề của tác phẩm này là *Đường Đến An Bình Thật Sự*.

Theo Hòa Thượng Từ Thông, Đức Phật không phải đến Câu Thi Na mới niết bàn, mà Đức Phật niết bàn ngay khi chứng đạo. Vậy niết bàn cũng có nghĩa là chứng đạo. Có phải mục tiêu của Đạo Phật là để chấm dứt phiền não hay tự tại với phiền não hay không và khi đạt đến sự tự tại thì chúng ta còn đòi hỏi gì nữa, chứng đạo hay không chứng đạo? Nhưng chúng ta vẫn còn bị ám ảnh bởi chữ niết bàn là diệt đế có nghĩa là chết. Tuy thế, quả là thể trạng Diệt Đế có một loại chết, đấy là cái chết của phiền não. Đây là niết bàn. Niết bàn là hạnh phúc tối thượng (kinh Pháp cú). Để đạt đến thể trạng niết bàn, hàng Thánh Văn cần cái chết của phiền não để chứng quả Vô Sinh (mà trong Thành Duy Thức nói là tương đương với Đệ Bát Địa) ; và hàng Bồ Tát tự tại với phiền não để Độ Sinh, ở đây là tương đương với Bất Động Địa, hàng thứ tám của Thập Địa, mà trong Duy Biểu Học nói là: A lại gia phóng khí, tức là mặt na đã buông a lại gia ra, nên vướng mắc và chấp trước đều không còn, nên được tự do, tự tại. *“Thức thứ bảy hết che lấp và trở thành một cái thức gọi là bình đẳng tánh, bình đẳng trí.”* Trong Thiền Tông, có chuyện vị thiền sư nói với các thiền sinh rằng: Phiền não như con khỉ trong chuồng, thấy con khỉ bên ngoài kêu chóc chóc thì nó cũng kêu chóc chóc. Có một vị thiền sinh nói rằng, nếu con khỉ bên trong ngủ thì sao? Vị thiền sư bước xuống tòa, diễn vở vai vị thiền sinh và nói: Chúng ta gặp nhau rồi đấy. Con khỉ bên trong tượng trưng cho nội phiền não, hay nhân phiền não. Con khỉ bên ngoài tượng trưng cho ngoại phiền não, hay

duyên phiền não. Nếu nhân phiền não đã hết thì các duyên hay phiền não bên ngoài không thể dấy động, nên được bất động với phiền não, tự tại với phiền não, và cũng tự tại với sinh tử. Nên tác phẩm này được dịch với tựa đề là *Đường Đến An Bình Thật Sự*.

Mong rằng người đọc những lời vàng ngọc này của Đức Đạt Lai Lạt Ma để soi sáng, nhận rõ và cất bước trên *Đường Đến An Bình Thật Sự*.

Nam mô A Di Đà Phật
Ấn Tâm Lộ ngày 26/02/2011
Tuệ Uyển

TRI TẠ

Thật là vinh dự để được phép và sự gia hộ từ những vị thầy của tôi, Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ mười bốn, và Lama Zopa Rinpoche, để bố trí những bài thuyết pháp Đón Mừng Giáo Pháp chung một lần nữa. Tôi muốn bày tỏ lòng biết ơn từ đáy lòng của tôi đến sự tử tế ân cần và ảnh hưởng vô hạn của các ngài. Sự cộng tác và hỗ trợ của Tenzin Geyche Tethong, Lhakdor-la, và Tenzin Taklha từ văn phòng của Đức Đạt Lai Lạt Ma là luôn luôn vô giá, tôi cảm kích các vị, và cũng đến những đồng nghiệp của tôi tại Đại Học Jawaharlal Nehru vì sự thân thiết của họ.

Lại thêm những lời cảm ơn và lòng biết ơn đến tất cả những thành viên cộng tác với Trung Tâm Đầu Suất (Tushita Centre) vì sự hỗ trợ và khuyến khích của các vị. Đặc biệt, tôi mang ơn đến Thượng Tọa Yeshe Chodron, Tiến Sĩ Jackie Tarter, Thượng Tọa Roger Kunsang, Clair Isitt, Thượng Tọa Marcel Bettels, Frances Shenker, Susie Roy, Joan Mahony, Derek Goh, Bruno Furrer, Ranjit Walia, Sunil Sud, gia đình Chaudhrys, gia đình Bhandaris, gia đình Mathurs, Jhalanis, Sadhma Kumar, và Satish Nanda.

Tôi cảm kích sâu xa việc làm cần trọng và cung cấp tài liệu hiệu đính của những người thu thập và xuất bản tại

Penguin, Karthika V. K. và Kalpana Joshi. Cùng cảm ơn tới người xuất bản của tôi, David Davidar, vì sự động viên liên tục. Thật luôn luôn dễ thương để có sự phụ trợ từ những sinh viên tiến sĩ của tôi, đặc biệt Sarah Jayal Sawkmie và Meera Mohanty.

Cuối cùng, tôi muốn cảm ơn cha tôi, PritamSingh, và gia đình tôi ở Hoa Kỳ - gia đình Pauls – vì luôn luôn ở bên tôi qua những lúc vui cũng như buồn.

- *Renuka Singh*
New Delhi
2004

GIỚI THIỆU

Trung tâm Thiền quán Đại thừa Đâu Suất ¹ được thành lập bởi chư Tôn đức: cố Lama Yeshe và Lama Zopa Rinpoche, những người hiện là chỉ đạo tâm linh của trung tâm. Theo sau thảm kịch ở Tây Tạng trong những năm 1950 và sự đào thoát của nhiều người Tây Tạng để lưu vong ở Ấn Độ và những nơi khác, vị thầy quý báu của chúng ta, Đức Đạt Lai Lạt Ma, là nguồn suối cảm hứng cho mọi truyền thống Đạo Phật Tây Tạng đã và đang cố gắng bảo tồn di sản tâm linh của họ. Ý tưởng căn bản của Trung Tâm Đâu Suất ở Delhi, theo Lama Yeshe, là để đền đáp lòng tử tế ân cần của người Ấn Độ vì sự hỗ trợ và rộng lượng của họ đối với người Tây Tạng và cũng để thực hiện một sự cúng dường đến vùng Thánh Địa – mảnh đất của Đức Thế Tôn và những đạo sư tâm linh khác.

Đây là kỷ niệm hai mươi lăm năm sự hiện diện của Đâu Suất ở Delhi. Mỗi năm Đâu Suất bảo trợ lễ hội giảng dạy Kỷ Niệm Giáo Pháp mà trong ấy Đức Đạt Lai Lạt Ma ban bố những bài thuyết giảng của Đạo Phật. Đây là ước

¹ The Tushita Mahayana Meditation Centre

mơ của cố Lama Yeshe. Qua tiến trình trong 25 năm, chúng tôi đã tiến hành 17 lễ hội như thế.

Quyển sách này kết quả của sự sưu tập trước đây qua những lễ hội giảng dạy Kỷ Niệm Giáo Pháp hàng năm được gọi là ***Sống Trong Một Cung Cách Tốt Hơn***. Tập sách này chứa đựng những bài thuyết giảng từ 1999 về trước, với ngoại lệ của “Bốn Chân Lý Cao Quý và Tám Đề Mục Chuyên Hóa Tâm” mà hầu như được thuyết giảng trong những năm đầu của thập niên tám mươi. “Bốn Pháp Ấn Trong Đạo Phật”, “Tự Phát Triển Qua Sáu Toàn Thiện”, “Vượt Thắng Những Cảm Xúc Tiêu Cực”, và “Trau Dồi sự Bình Đẳng” hợp thành cũng như trao truyền kiến thức trong Những Nẻo Đường Đến Tự Tại.

Trong những bài thuyết giảng của ngài, Đức Đạt Lai Lạt Ma đã dùng những nhận thức hiện đại để ban năng lực và làm sáng tỏ những gì Đức Phật đã giảng dạy hơn 2.500 năm trước. Nhân mạnh được thể hiện ở cả phân tích và giảng giải vì những học nhân của Đạo Phật nhận ra nó như một tôn giáo thích hợp thời đại của lý trí và phân tích. Đức Thánh Thiện cũng cố gắng để nối kết tôn giáo với chiến tranh, hòa bình, chính trị, phát triển cá nhân, tình dục, đạo đức, truyền thông và đời sống gia đình. Quyển sách này có ý nghĩa đặc biệt cho những độc giả, những người được thúc đẩy bởi khoa học và triết lý hơn

chỉ đơn thuần là những hứng thú nghi thức tôn giáo. Đức Thánh Thiện giảng rộng một cách giản dị những gì Đức Phật đã dạy và nhắc nhở chúng ta về sự nổi bật của đời thoai liên tôn. Do thế, trong thời gian hỗn độn này, người ta cần tìm ra sức mạnh thúc đẩy cần thiết và ý chí hiến dâng trong chính họ, và không làm cạn kiệt năng lượng cũng như thời gian bằng việc theo đuổi những nhu cầu vật chất và làm thỏa mãn đam mê của họ cho những khát vọng vô độ.

Trong khi chúng ta đã khám phá những chỗ sâu kín của biển cả và bầu trời, và mạo hiểm vượt ngoài hành tinh Trái Đất, thì tâm thức chúng ta – những trân châu quý báu gần nhất của tuệ trí – vẫn tiếp tục huyền bí và không hiểu thấu được. Tuy thế, 2.500 năm trước, Đức Thế Tôn Thích Ca Mâu Ni, qua thiền quán, đã trải nghiệm căn bản thiết yếu của tâm thức. Ngài khuyến khích chúng ta nhận ra bản chất nền tảng trong sáng vì thế không rơi thành con mồi của bóng tối vô minh, và để phát triển tuệ trí cùng từ bi phổ quát của chúng ta.

Bất chấp những sự dự đoán của những tư tưởng gia xã hội chính thống của thế kỷ mười chín, tôn giáo vẫn tiếp tục là một sức mạnh để đề cập đến. Tính chất hiện đại đã xói mòn một số niềm tin tôn giáo nhưng nó đã không làm phát sinh chủ nghĩa hoài nghi toàn cầu. Phản kháng quá

trình ấy, sự sưu tập những bài thuyết giảng này nhằm khuynh hướng nuôi dưỡng sự thông hiểu của Đạo Phật trong con người khắp thế giới. Thêm nữa, như N.P. Jacobson nêu bật trong sự phân tích của ông về tính chất đương thời của tư tưởng của Đức Phật trong *Đạo Phật: Tôn Giáo của Phân Tích* (1966):

Đức Phật giống như Hume² trong việc muốn giải thoát con người khỏi những sự cố gắng vô ích của chính ngài để xây dựng một giàn giá siêu hình như một điểm thuận lợi cho sự nhận thức bản chất tự nhiên và vận mệnh của hầu hết mọi thứ về những điều mà con người mãi mãi có một câu hỏi dai dẳng. Ngài giống như Nietzsche³ trong việc thấy cảnh ngộ đau buồn về năng lực yếu kém con người bị ngăn chặn bởi phản uất tội lỗi bấp bênh. Ngài giống như Marx và Engels trong việc muốn giải phóng con người khỏi ảo tưởng và huyền bí dưới sự bí ẩn của họ làm họ đang héo hơn. Đức Phật

² **David Hume** (7 tháng 5, 1711 - 25 tháng 8, 1776) là một [triết gia](#), [nhà kinh tế học](#) và [nhà sử học](#) người [Scotland](#), một trong những nhân vật quan trọng nhất trong [thời kỳ Khai sáng](#) của Scotland.

Một dạng thức triết đề của [chủ nghĩa hoài nghi](#) và [chủ nghĩa tự nhiên](#) cũng không kém phần quan trọng.

³ **Friedrich Wilhelm Nietzsche** (15 tháng 10, 1844 – 25 tháng 8, 1900) là một [nhà triết học](#) người [Phổ](#).

giống như John Stuart Mill⁴ trong việc thấy rằng những sự trói buộc mạnh mẽ nhất đã biến con người thành nô lệ không phải là những bạo chúa ngồi trên ngai vàng mà là những tin tưởng vi tế nội tại đã thống trị con người và lột bỏ tính chính trực cũng như sự độc lập của họ. Đức Phật cũng giống như Freud⁵ trong việc muốn giải thoát con người khỏi những năng lực sáng tạo sâu thẳm trong cá nhân con người của một tự ngã hay một siêu ngã mà trong ấy mọi thứ để xuất đến hạnh phúc đều bị bóp méo, che giấu và phủ nhận. Ngài giống như Wittgenstein⁶ trong việc mong ước cảnh báo con người đến sự “bí ẩn” về sự thông minh của con người bằng ngôn ngữ.

Xiềng xích và vô minh của tâm thức chúng ta được giải thoát bằng một trái tim tinh khiết mà nó được tinh luyện và tự do khỏi những cảm xúc phiền não và những tham

⁴ [John Stuart Mill](#) (20 tháng 5, 1806 – 8 tháng 5, 1873) là một [nhà triết học](#) và [nhà kinh tế chính trị học](#) người [Anh](#).

⁵ [Sigmund Freud](#) (tên đầy đủ là [Sigmund Schlomo Freud](#); 6 tháng 5, 1856 – 23 tháng 9, 1939) nguyên là một bác sĩ về thần kinh và tâm lý người [Áo](#). Ông được công nhận là người đặt nền móng và phát triển lĩnh vực nghiên cứu về [phân tâm học](#)

⁶ [Ludwig Josef Johann Wittgenstein](#), sinh 26 tháng 4 1889 - mất 29 tháng 4 1951, là một nhà triết học người [Áo](#), người đã có công đóng góp quan trọng trong [logic](#), triết học về toán, [triết học tâm thức](#) và [triết học ngôn ngữ](#). Ông được coi là một trong những nhà triết học quan trọng nhất của thế kỷ 20

dục nhỏ nhen. Thể trạng tự tại (niết bàn) có thể đạt đến được sau sự thực tập thiền quán tích cực. Thiền quán giải thoát chúng ta khỏi tất cả những điều kiện văn hóa xã hội và những sự rối loạn tinh thần cơ thể. Sau khi chiến thắng những mặt trận nội tại bằng việc tự giải thoát khỏi những cảm xúc và tham dục đã tạo nên tự ngã và vương mắc, con người tiếp theo trong việc chuyển hóa những tình trạng tiêu cực của lo lắng, bất lực, và chán nản vào trong thể trạng diệu lạc thuần khiết và toại nguyện. Do thế, có nhiều nẻo đường đến tự tại (niết bàn), đó là, lối đi vượt khỏi khổ sầu.

Theo Jeffrey Hopkins⁷ trong Thiền Quán về Tính Không (1983), niết bàn là sự chấm dứt phân tích mà nó thừa hưởng sự hiện hữu trên việc từ bỏ phiền não cuối cùng. Không phải hành động chấm dứt hay vượt khỏi khổ sầu nhưng đúng hơn là hiện tượng sở hữu trong sự tương tục của một hành giả du già với sự vắng mặt đơn thuần của những phiền não không còn. Vì thế, Bốn Chân Lý Cao Quý là một con đường đúng đắn, mà nó trở thành ý nghĩa của việc đạt đến sự chấm dứt chân chính, hay Diệt Đế.

Để kết luận, tôi trích dẫn một thông điệp của vị chỉ đạo tâm linh của chúng tôi, Lama Zopa Rinpoche:

⁷ [Jeffrey Hopkins](#) (sinh năm 1940) là giáo sư Tây Tạng học của Đại Học Virginia.

Mục tiêu của đời sống không chỉ là để đạt đến hạnh phúc và giải quyết những rắc rối chi chính chúng ta mà thôi; mục tiêu chính của nó là để giải thoát tất cả chúng sinh khỏi mọi khổ đau và đưa tất cả đến hạnh phúc, đặc biệt là hạnh phúc tối hậu của giác ngộ trọn vẹn. Đây không chỉ là mục tiêu của sự sống của chúng ta, mà nó còn là trách nhiệm của chúng ta.

Nếu đây là trách nhiệm của chúng ta, chúng ta có năng lực để hỗ trợ người khác tìm thấy tự do khỏi khổ đau và đạt đến sự hạnh phúc toàn vẹn hay không? Vâng, chúng ta có. Đầu tiên, tâm thức chúng ta có Phật tính. Thứ hai, chúng ta đã đạt được sự tái sinh toàn hảo của con người, đây là thân thể con người quý báu định tính bởi tám tự tại⁸ và mười sự giàu có⁹.

⁸ Bát giải thoát

⁹ [Mười điều giàu có](#): 1- Sinh ra được làm người, 2- Sinh ra trong một xứ có Phật Pháp, 3- Sinh ra với thân thể toàn vẹn, 4- Được tự do khỏi những hành vi cực đoan, 5- Hướng đến Phật Pháp, 6- Sinh ra trong thời kỳ có Phật, 7- Sinh ra trong thời kỳ Phật Pháp được hiển dương, 8- Sinh ra khi Phật Pháp toàn vẹn hiện hữu, 9- Có thể theo đuổi Phật Pháp, 10- Có những điều kiện cần thiết để thực hành Phật Pháp. [Kyabje Lama Zopa Rinpoche](#) - *Perfect Freedom: The Great Value of Being Human*

Phật tính là khả năng của tâm thức để mang đến hạnh phúc toàn vẹn, thế gian và tối thượng, đến tất cả chúng sinh, bao gồm cả chính chúng ta. Sự tái sinh làm người toàn vẹn cho phép chúng ta mọi cơ hội để phát triển Phật tính của chúng ta đến khả năng tối thượng. Giải thoát tất cả chúng sinh khỏi khổ đau và đưa họ đến hạnh phúc toàn vẹn có nghĩa là giải thoát họ khỏi nguyên nhân gốc rễ của khổ đau: vô minh si ám tồn tại trong sự tương tục tinh thần của họ, nhận thức sai lầm của ‘cái tôi’ tự hiện hữu (‘cái tôi’ tồn tại độc lập).

Điều duy nhất mà chúng ta có thể làm việc này là bằng việc khai mở con đường chân chính: giáo huấn của hai sự thật, chân đế và tục đế (tối hậu siêu thế và quy ước thế gian). Giáo huấn này giải thích những sự khác biệt giữa thực tại và vọng tưởng. Do thế, người ta phải lắng nghe, phản chiếu, và thiền quán trên chính kiến thực tại. Bằng việc thực hành trong cách này, rồi thì chúng sinh có thể nhổ tận gốc rễ của khổ đau: vô minh si ám của bản chất tối hậu của ‘cái tôi’ và những tập hợp uẩn.

Kết quả, tất cả mọi vọng tưởng và nghiệp chương chấm dứt, kể cả những dấu vết (chủng tử nghiệp),

*đặt một sự chấm dứt vĩnh cửu đến khổ đau vô thí -
vòng xoay của già, bệnh, chết, và tái sinh trong
sáu nẻo luân hồi – và đạt đến một niềm hạnh phúc
bất diệt của niết bàn, vượt khỏi tình trạng khổ sầu.
Rồi thì sau đó, qua sự nỗ lực dần dần những
chướng ngại vì tế đến sự thông suốt mọi sự đến sự
đạt đến thể trạng vô tử của Phật quả giác ngộ tròn
vẹn, đại niết bàn.*

*Vì sự tiến bộ tâm linh của chúng ta, chúng ta phải
tìm kiếm những giáo huấn từ một vị thầy phẩm
chất toàn vẹn, như Đức Đạt Lai Lạt Ma, mà chính
ngài đã thật sự biến thành hiện thực tất cả những
con đường này, trong đặc thù của sự viển ly, bỏ đề
tâm, và chính kiến về tính không.*

*Do thế, điều ấy cho tôi một niềm hoan hỉ tột bậc để
biết rằng giáo huấn Lễ hội Kỷ Niệm Giáo Pháp
bởi Đức Đạt Lai Lạt Ma đã được tập hợp với nhau
một lần nữa trong hình thức một quyển sách.*

Đây là hy vọng mà quyển sách này, với những nẻo đường
đến tự tại (niết bàn) của nó, có thể giúp con người làm
nên ý nghĩa đối với thực tại đang dở của đời sống đương
đại.

Renuka Singh

BỐN PHÁP ẨM CỦA ĐẠO PHẬT

Bốn pháp ấn của Đạo Phật hay những chân lý hình thành nên một bộ phận quan trọng của giáo huấn tôn giáo của chúng ta. Liên hệ đến thời đại của chúng ta cũng là sự rèn luyện và hòa bình của tâm thức. Phương pháp của Đạo Phật về chuyển hóa tâm thức không chỉ là một vấn đề niềm tin mà cũng là một sự thuyết phục đạt đến được qua thiền phân tích. Vì thế, khảo sát là rất cần yếu.

Nhằm để thực hiện một sự khảo sát trong sự quan tâm này, chúng ta cần một thái độ hoài nghi. Chúng ta không chỉ chấp nhận những vấn đề trong một niềm tin mù quáng. Chủ nghĩa hoài nghi đưa đến những câu hỏi, và câu hỏi kêu gọi một sự khảo sát. Sự khảo sát là thiền quán phân tích qua điều mà chúng ta đạt đến một sự tỉnh thức trong sáng hơn: một hình ảnh trong sáng hơn của thực tại. Điều này phát sinh sự thuyết phục vững chắc. Chỉ qua sự thuyết phục vững chắc mà sự chuyển hóa tinh thần có thể xảy ra.

Nói cách khác, cái đầu hay bộ óc chúng ta giống như một phòng thí nghiệm. Sự thông minh của con người là đặc biệt và khác biệt với những chủng loại có vú khác. Sự thông minh như thế là một khí cụ. Vì thế, trong phòng thí nghiệm của não bộ, sự thông minh của con người hay khả năng thông thái được sử dụng như một khí cụ để thẩm tra những cảm xúc khác nhau, và rồi thì tiến hành những sự thể nghiệm trên một cấp độ cảm xúc. Điều này có thể làm cho chúng ta chuyển hóa những cảm xúc của chúng ta.

Theo một số nhà khoa học, cảm xúc không nhất thiết là tiêu cực. Cảm xúc là một cảm nhận rất mạnh mẽ. Trong khi một số cảm xúc là tàn phá, những cảm xúc khác là xây dựng. Trong một gặp gỡ với những nhà khoa học, chúng tôi đã kết luận rằng có những cảm xúc ngay cả trong tâm của Đức Phật. Có một cảm giác mạnh mẽ của việc quan tâm và từ bi và cũng là sự thân chứng tính không.

Lúc ban đầu, chỉ có một cảm nhận mơ hồ của tính không. Tại một trình độ, không có cảm xúc, nhưng một khi chúng ta trở nên quen thuộc hơn với tính không, rồi thì cảm nhận ấy sẽ tăng lên. Tại một trình độ nào đó, sự thân chứng tính không cũng trở thành một loại cảm xúc. Do vậy, trong sự thực hành phát triển tuệ trí và yêu thương ân cần / từ bi, chúng ta sẽ làm mạnh lên những phẩm chất nội tại và rồi thì đạt đến một thể trạng nơi mà chúng ta có một đợt bộc phát của cảm giác gọi là cảm xúc. Chúng ta có thể thấy một cách rõ ràng sự nối kết này giữa thông tuệ và cảm xúc. Thế nên, não bộ và trái tim có thể đi bên cạnh nhau. Tôi nghĩ đây là sự tiếp cận của Đạo Phật.

Trong những truyền thống tư tưởng cổ xưa của Ấn Độ, những phương pháp tương tự đã được chấp nhận và thực hiện. Điều đặc biệt đối với Phật Giáo là Đức Phật cho chúng ta sự tự do để đặt câu hỏi đối với những ngôn từ

của chính Ngài. Đức Phật đã nói một cách rõ ràng rằng tất cả những Tì kheo và người thông tuệ nên thẩm tra những ngôn từ của Ngài giống như một người thợ kim hoàn kiểm tra vàng bằng việc đánh bóng, cắt gọt, và đặt nó trong lửa. Ngài yêu cầu mọi người không được chấp nhận những giáo huấn của Ngài hoàn toàn từ niềm tin.

Do vậy, có một sự nối kết giữa kiến thức trù tượng và kinh nghiệm thực sự. Chúng đi đôi với nhau. Dường như đối với tôi, mỗi quốc gia quan trọng có một tôn giáo truyền thống. Có hai khía cạnh đối với tôn giáo: một là sự rèn luyện tâm thức, và thứ đến là triết lý. Trong dạng thức của sự rèn luyện tâm thức, tất cả những tôn giáo quan trọng là giống nhau. Tất cả cùng có khả năng giống nhau để chuyển hóa tâm thức của con người. Một sự biểu hiện rõ ràng của điều này tất cả những truyền thống tôn giáo quan trọng chứa đựng thông điệp của từ ái, bi mẫn, tha thứ, toại nguyện, và kỷ luật tự giác. Thông điệp là giống nhau, nhưng trong một số trường hợp, ý nghĩa có thể hơi khác nhau do bởi triết lý của họ khác nhau.

Có thể có những sự khác biệt quan trọng trong triết lý của những tôn giáo khác nhau nhưng chúng ta không thể nói rằng tôn giáo này tốt hơn tôn giáo kia. Tất cả có cùng khả năng để chuyển hóa tâm thức. Tuy thế, mỗi chúng ta có một thiên hướng tinh thần khác nhau. Vì thế, chúng ta thấy có nhiều phương pháp khác nhau để tiếp cận. Tuy vậy, kết quả hay tác dụng là giống nhau nhiều hơn hay ít hơn.

Do vậy, chúng ta không thể nói rằng tôn giáo này hay tôn giáo kia là tốt hơn. Một thái độ như vậy cho phép chúng ta phát triển sự tôn trọng đối với những truyền thống tôn giáo quan trọng khác. Hàng triệu người đã từng được truyền linh cảm bởi những truyền thống khác nhau trong quá khứ. Nó có thể giúp họ hướng đến một đời sống đầy đủ ý nghĩa. Trong tương lai, hàng triệu người sẽ tiếp tục được truyền cảm hứng và, như một kết quả, đời sống của họ cũng sẽ trở nên đầy đủ ý nghĩa hơn và tràn đầy với từ bi. Về phía triết lý, tuy thế, chúng ta có thể nói rằng triết lý này là phức tạp hơn hay triết lý nọ là đơn giản hơn.

Trong người Tây Tạng, chúng tôi nói về bốn pháp ấn hay bốn chân lý của Đạo Phật. Đây là:

- 1- Tất cả những hiện tượng do duyên sinh là vô thường (*chư hành vô thường*);
- 2- Tất cả những hiện tượng nhiễm ô là khổ đau (*nhất thiết hành khổ*);
- 3- Tất cả những hiện tượng là vô ngã và trống không (*chư pháp vô ngã*);
- 4- Niết bàn là hòa bình (*niết bàn tịch tĩnh*).

Để giải thích pháp ấn thứ nhất: những hiện tượng duyên sinh là vô thường, trước hết chúng ta phải thấu hiểu rằng căn bản của nó liên hệ đến vô thường. Bất cứ hiện tượng đặc thù mà lệ thuộc trên những nguyên nhân và điều kiện của nó cho sự tồn tại của nó là được phân loại như một hiện tượng duyên sinh. Hiện tượng này lệ thuộc đến

nguyên nhân và điều kiện (nhân và duyên). Thí dụ, trong khi ngồi trong một căn lều đặc biệt, chúng ta tỉnh thức rằng không có cây cối gì. Do bởi sự vắng bóng của “cây cối”, chúng ta có thể biết rằng cây cối không hiện hữu. Trong cách này, tâm thức chúng ta có thể biết điều gì đây; được gọi là, sự không tồn tại của cây cối. Vì thế, điều này rõ ràng chứng tỏ với chúng ta rằng sự không tồn tại của cây cối là hiện hữu thật sự bởi vì nó là chủ đề đối với tri thức của chúng ta.

Đồng thời, sự không hiện hữu của “cây cối” rõ ràng không tồn tại trong một ý nghĩa của vật lý vì thế chúng ta có thể thấy hay nhận thức nó. Cũng thế, nó là sự xác nhận một đối tượng có thể nhận thức và thực tế, nhiều thứ mà chúng ta thừa nhận phải được làm nên trong những dạng thức của sự thông hiểu về sự không hiện hữu của cây cối. Thí dụ, lấy những bông hoa mà chúng ta có thể thấy. Một trong những phẩm chất mà chúng ta tìm thấy trong những bông hoa là sự không hiện hữu của cây cối, chúng ta thấy sự tồn tại vô tận của sự không hiện hữu của những đối tượng khác không là bông hoa. Chắc chắn rằng sự không hiện hữu của những đối tượng khác này trong bông hoa đặc thù này dứt khoát là đối tượng có thể nhận thức được. Nhưng cùng lúc, nó không phải là loại đối tượng có thể định rõ đặc điểm được.

Tương tự thế, trong trường hợp của những đối tượng chẳng hạn như vô thường hay vô ngã, chúng có thể được lĩnh hội và nhận thức bởi tâm thức, nhưng đồng thời,

không có một sự tồn tại được làm cho có thể từ phía của chúng.

Trong cùng cách, khi chúng ta nói về tính đại cương hay đặc thù, tốt hơn hãy nghĩ về những bông hoa cá thể, chúng ta có thể nghĩ về một “bông hoa” trong một ý nghĩa tổng quát. Thí dụ, chúng ta có thể thấy một bông hoa đặc thù ở một nơi đặc biệt tại một thời gian đặc trưng. Rồi thì sau này, sau một thời gian nào đấy chúng ta thấy một bông hoa khác với một màu sắc khác. Đơn giản bằng việc thấy bông hoa thứ hai, chúng ta có thể kết luận rằng đây cũng là một bông hoa. Do thế, khi chúng ta đặt tên thuật ngữ “bông hoa”, đến những đối tượng đặc thù nào chúng ta đặt tên cho thuật ngữ ấy?

Nếu thuật ngữ “bông hoa” được đặt tên duy nhất cho bông hoa đặc thù mà chúng ta đã thấy trước đây, rõ ràng bông hoa đặc thù ấy không thể tìm thấy trong bông hoa mà chúng ta thấy sau này. Do vậy, có một loại “bông hoa” có phẩm chất chung của cả hai loại hoa này. Tuy nhiên, mặc dù đây là một thực tế, nó không có nghĩa rằng có một loại “bông hoa” chung thâm nhập khắp tất cả những loại bông hoa và là loại hoa tồn tại khác biệt với những loại bông hoa này.

Do thế, khi chúng ta chú ý một bông hoa đặc thù, chúng ta đang quán chiếu một loại phẩm chất khác biệt với những đối tượng không phải là bông hoa. Cùng phẩm chất ấy cũng được tìm thấy trong bông hoa mà chúng ta

thấy sau này. Đây là do bởi phẩm chất này mà chúng ta có thể thấu hiểu, nhận thức, và phân biệt những kiểu mẫu khác nhau của những đối tượng khác nhau này như là những ‘bông hoa’.

Bây giờ câu hỏi lại phát sinh: một hiện tượng như thế là nguyên nhân hay điều kiện (nhân hay duyên)? Tất cả những hiện tượng hiện hữu có thể được phân biệt thành hai đặc trưng: những hiện tượng hiện hữu và những đối tượng không hiện hữu. Khi chúng ta nói về một đối tượng hiện hữu, nó được quyết định trong ý nghĩa rằng có một ý thức thấu hiểu nó, nhận thức nó. Trong trường hợp của một đối tượng không hiện hữu, nó là điều gì đây không thể nhận thức hay lĩnh hội bằng bất cứ loại ý thức nào.

Chúng ta không bao hàm ở đây bất cứ điều gì được nhận thức bởi bất cứ loại tâm thức nào thật sự hiện hữu. Vì thế, một lần nữa, chúng ta phải làm một sự phân loại riêng biệt giữa những loại tâm thức khác nhau: tâm thức có căn cứ và tâm thức không có căn cứ. Đây là do bởi điều này khi chúng ta nghiên cứu nhận thức luận Phật Giáo, chúng ta thấy những loại tâm thức được diễn tả.

Lưu ý đến ý nghĩa thật sự của nhận thức có căn cứ, có những học giả đưa ra một loại định nghĩa và đồng ý tương tự trên ý nghĩa của nhận thức có căn cứ. Tuy thế, có những quan điểm bất đồng. Những đại luận sư như

Trần Na và Pháp Xứng giải thích những điểm này trong những chi tiết phong phú.

Có những sự khác biệt rộng lớn hay nhưng sự đa dạng hay những loại trong ý nghĩa của những nguyên nhân và điều kiện. Nhưng, một cách chính yếu, chúng ta có hai loại nguyên nhân. Thứ nhất được gọi là nhân bản thể, nhân chính- một nguyên nhân mà chính yếu là đáp ứng cho việc mang vào chức năng, trên sự sản sinh, bản chất tự nhiên của một đối tượng đặc thù, thực thể của một đối tượng đặc thù. Thứ hai điều mà chúng ta gọi là nguyên nhân hợp tác, hay nhân phối hợp, hay nhân phụ là điều mà một nhân tố hiện hữu cho sự tồn tại hình thành đối tượng đặc thù ấy.

Do thế, trong vũ trụ của tâm thức, cho dù đây là một tâm thức tiêu cực hay tích cực, một cảm xúc tích cực hay tiêu cực, trong cả hai trường hợp, có hai nhân chính. Đây là, thứ nhất, nhân bản thể đáp ứng cho sự sản sinh thực thể của chính bản chất tự nhiên của tâm thức, và thứ hai, nhân phối hợp, hay nhân phụ là một loại nhân tố gián tiếp tạo điều kiện cho một loại tâm thức có cơ hội sinh khởi.

Thánh Thiên, trong bốn trăm dòng kệ, đã nói một cách rõ ràng rằng những cảm xúc tiêu cực và phiền não sinh khởi từ một nhân bản thể là khó khăn để phân biệt. Tuy thế, những cảm xúc tiêu cực sinh khởi từ duyên phối hợp hay những nhân tố phụ thì dễ dàng để kiểm soát hơn. Tùy thuộc trên tình trạng và nhân tố trực tiếp, chúng có thể

được chinh phục và loại trừ. Những thí dụ về những nhân tố này là thù hận, giận dữ, vương mắc, chấp trước, và, trên phía tích cực, là từ bi và cảm giác quan tâm săn sóc.

Quen thuộc với những nhân tố này làm cho chúng sinh khởi lần tiếp theo. Những điều này là có cơ sở. Những cảm xúc đi đến hiện hữu do bởi chạm trán với một hoàn cảnh, cho dù là tích cực hay tiêu cực, là không có cơ sở.

Dĩ nhiên, có những loại nhân tố và điều kiện khác (nhân duyên khác). Tất cả những loại hiện tượng, là phụ thuộc và sinh khởi với nguyên nhân và những điều kiện của nó, được biết như là những hiện tượng có điều kiện và vô thường. Một cách căn bản, có hai cấp độ ý nghĩa vô thường: vô thường trong cấp độ thô, và vô thường trong bản chất tự nhiên vi tế hơn của hiện hữu. Cấp độ thô hơn của vô thường liên hệ đến những thể trạng nhất thời của một đối tượng trong ý nghĩa hoại diệt đối với sự tương tục của nó. Khi chúng ta nói về vô thường vi tế, nó có ý nghĩa hơn trong sự hoại diệt nhất thời hơn là trong dạng thức tương tục của nó.

Khi chúng ta nói, tất cả những hiện tượng có điều kiện hay duyên sinh là vô thường, chúng ta đang liên hệ đến cấp độ vi tế hơn của vô thường: sự hoại diệt nhất thời của một đối tượng đặc thù. Cấp độ vi tế hơn này của vô thường có thể được hiểu trong hai cách:

- Thứ nhất, sự không hiện hữu của khoảnh khắc đầu tiên của hiện tượng vô thường trong khoảnh khắc thứ hai.
- Thứ hai, chính thời khắc thứ đầu tiên của hiện tượng vô thường ấy, được sản sinh trong một cách mà nó là nguyên nhân cho sự hoại diệt của hiện tượng.

Làm thế nào chúng ta chứng tỏ và làm thế nào chúng ta biết rằng có sự hoại diệt từng thời khắc này ở cấp độ vi tế hay không? Chúng ta biết điều này qua sự thấu hiểu cấp độ thô hơn của vô thường, ấy là, sự hoại diệt của một hiện tượng duyên sinh đặc thù. Thí dụ, chúng ta thấy một hòn núi sụp đổ, một căn nhà tan vỡ, và v.v... Bằng việc hiểu biết sự hoại diệt của sự tương tục của một hiện tượng đặc thù, chúng ta kết luận rằng, có một sự thay đổi vi tế tiếp diễn. Ngoại trừ cấp độ vi tế thay đổi xảy ra, bằng không thì không thể có sự thay đổi ở mức độ thô hơn của hiện tượng.

Ngay cả trong trường hợp của một hòn đá, điều mà chúng ta thường thấy một vật gì đấy rắn chắc, vật gì đấy hiện hữu không thay đổi, khi chúng ta nhìn vào bản chất tự nhiên của hòn đá ấy ở cấp độ nhỏ bé của hạ nguyên tử, chúng ta sẽ thấy rằng nó trải qua những sự thay đổi liên tục. Tóm lại, điều này có nghĩa rằng tất cả những hiện tượng có điều kiện hay duyên sinh là vô thường.

Rõ ràng, thời khắc đầu tiên của một hiện tượng duyên sinh được sản sinh trong tình trạng phân hủy. Sự sản sinh là nguyên nhân của sự phân hủy (sinh là nguyên nhân của diệt). Không cần một nhân mới cho sự phân hủy của một đối tượng đặc thù nào đó. Nói tóm lại, những trường phái tư tưởng của Phật Giáo là Kinh Lượng Bộ, Duy thức tông, và Trung Quán tông chấp nhận rằng sự phân hủy của một hiện tượng duyên sinh đặc thù không lệ thuộc trên một nguyên nhân mới cho sự phân hủy của nó. Tì bà sa luận bộ có một sự giải thích hơi khác hơn.

Do vậy, chúng ta nói những hiện tượng vô thường lệ thuộc trên nguyên nhân chúng. Một nguyên nhân là kẻ sản sinh ra một tác động đặc thù, là, lệ thuộc trên một nguyên nhân sản sinh ra nó. Do vậy, bất cứ nguyên nhân nào mà nó là một kẻ sản sinh ra một kết quả, đến lượt nó, là một kết quả của chính nguyên nhân của nó. Sự chu biến là ở đây. Chu biến có nghĩa là tất cả những nguyên nhân sản sinh luôn luôn là kết quả của chính những nguyên nhân của nó. Do thế, mối quan hệ nguyên nhân/hệ quả hay luật nhân quả là một vòng tương tục.

Khi chúng ta thấy những chức năng của luật nhân quả, chúng ta có thể phân biệt hai loại chủ thể trải nghiệm mối quan hệ nhân quả này. Đây là thế giới của thân thể vật lý và tâm thức. Điều gì phân biệt hai thế giới này là những nguyên nhân cụ thể quyết định chúng. Những nguyên nhân quan trọng của tâm thức, hay những gì chịu trách

nhiệm cho việc sản sinh của một tâm thức, phải là tâm thức, không phải thân thể vật lý. Nguyên nhân thật sự ấy phân biệt tâm thức khỏi chủ thể vật lý.

Trong dạng thức của những duyên phối hợp, có thể có có một tâm thức hành động như một duyên phối hợp cho việc phát sinh một đối tượng vật chất. Tương tự thế, có thể có một đối tượng vật chất hành động như một duyên phối hợp để phát sinh ra một tâm thức. Cũng có thể có một đối tượng lệ thuộc trên những nguyên nhân và điều kiện (nhân duyên) của nó, nhưng khi chúng ta nói về bản chất của đối tượng, thế thì nó lệ thuộc trên những tư tưởng nhận thức mệnh danh đối tượng đặc thù ấy. Nói cách khác, việc xác định đối tượng đặc thù ấy là tùy thuộc trên tâm thức chỉ định.

Chân lý thứ hai trong bốn chân lý hay bốn dấu ấn của Đạo Phật là tất cả mọi hiện tượng nhiễm ô là ở trong bản chất của khổ đau (nhất thiết hành khổ) . "Sự nhiễm ô" ở đây một cách chính yếu liên hệ đến những cảm xúc phiền não hay tiêu cực, và những dấu vết, hạt giống hay xu hướng của các cảm xúc phiền não này. Tuy nhiên, ở đây chúng ta nên thấu hiểu một cách chính yếu nhân tố nhiễm ô như những cảm xúc phiền não hơn các dấu vết. Khi chúng ta nói tất cả mọi thứ nhiễm ô là khổ đau, chúng ta muốn nói những đối tượng đó hoặc là được sản sinh bởi những cảm xúc phiền não hay lệ thuộc trên chúng.

Để thấu hiểu tất cả những hiện tượng nhiễm ô là khổ đau trong bản chất, chúng ta phải thấu hiểu ba trình độ của khổ đau. Thứ nhất là khổ đau của khổ đau (khổ khổ), rồi thì khổ đau của thay đổi (hoại khổ), và cuối cùng đó là khổ đau điều kiện hóa cùng khắp (hành khổ). Khi chúng ta nói về tất cả những hiện tượng như khổ đau, chúng ta liên hệ đến trình độ thứ ba của khổ đau: khổ đau điều kiện hóa cùng khắp. Điều này hoạt động như nền tảng cho hai trình độ khổ đau kia.

Chúng ta có thể cố gắng để thấu hiểu tất cả mọi hiện tượng ở trong bản chất khổ đau như thế nào bằng việc thâm nghiệm luật nhân quả. Ở phía trước, tôi đã giải thích rằng tất cả những hiện tượng duyên sinh lệ thuộc trên những nguyên nhân và điều kiện tương ứng. Sự kiện đơn thuần của việc lệ thuộc trên nguyên nhân và điều kiện để phát sinh ra những cảm xúc phiền não. Theo định nghĩa, những thứ đó ở trong bản chất của khổ đau.

Chân lý thứ ba tuyên bố rằng tất cả những hiện tượng là trống rỗng và vô ngã. Ở đây, chúng tôi muốn nói tất cả mọi hiện tượng, không chỉ những hiện tượng duyên sinh mà thôi. Chúng tôi không chỉ đang nói về những hiện tượng lệ thuộc trên nhân duyên, mà muốn nói cả những hiện tượng thường và hiện tượng vô thường.

Chúng tôi muốn nêu ra gì khi nói rằng tất cả những hiện tượng là trống rỗng và vô ngã? Có những quan điểm bất đồng về điều này trong bốn trường phái tư tưởng của Đạo

Phật. Ý nghĩa của vô ngã được chấp nhận chung trong tất cả những trường phái tư tưởng Phật Giáo (ngoại trừ một ít nhóm trong những phân phái của Tỳ Bà Sa Luận Bộ) là sự vắng bóng của một con người độc lập và tồn tại một cách thực chất.

Khi chúng ta thâm nghiệm những quan điểm triết lý Đạo Phật và Không Đạo Phật, những trường phái không Đạo Phật khẳng định về khái niệm một người như tồn tại độc lập về thực chất. Nhưng những trường phái Phật Giáo phủ nhận quan điểm này. Những trường phái chấp nhận con người như tồn tại độc lập về thực chất cũng thừa nhận rằng có một loại linh hồn hiện hữu riêng biệt với những tập hợp uẩn và tinh thần (thân và tâm). Họ thêm rằng loại linh hồn này hay con người đến từ kiếp trước vào kiếp này và rồi sẽ tiếp tục đi đến kiếp sau. Tất cả những trường phái Phật Giáo phủ nhận sự tồn tại của một tự ngã như vậy.

Nếu một tự ngã tồn tại độc lập về thực chất như vậy, chúng ta có thể xác định được nó. Qua sự khảo sát, chúng ta phải có thể tìm ra một con người hay một linh hồn. Xa hơn nữa, nếu tự ngã là thường còn, đặc biệt trong ý nghĩa của một con người tồn tại một cách độc lập về thực chất, thì chúng ta không thể liên hệ đến sự tan rã của tự ngã ấy, tuổi tác của tự ngã, bởi vì nó được thừa nhận rằng nó hoàn toàn độc lập với những tập hợp uẩn thân/ tâm và thường còn. Những trường phái tư tưởng Tỳ Bà Sa Luận Bộ và Kinh Lượng Bộ chỉ liên hệ đến sự

vô ngã của con người (nhân vô ngã) chứ không ở những hiện tượng.

Những trường phái tư tưởng Cự Duyên Trung Quán và Duy Thức Tông có một nhận thức cao hơn. Họ nói rằng một con người tồn tại tự trị về thực chất là không tồn tại. Bằng việc tiếp nhận khái niệm triết lý này, chúng ta chắc chắn có thể giảm thiểu tham dục, chấp trước, và dính mắc.

Tuy nhiên, quan điểm này sẽ không tấn công sự chấp thủ ở những tập hợp uẩn thân/ tâm. Do thế, khi chúng ta đi lên những trường phái Phật Giáo cao hơn về tư tưởng, họ nói không chỉ về việc vắng bóng sự tồn tại của một con người độc lập, thực chất (nhân vô ngã), mà cũng nói về sự vô ngã của các hiện tượng (pháp vô ngã). Họ công nhận sự thiếu vắng một sự tồn tại độc lập của tập hợp những uẩn thân/ tâm.

Liên hệ đến ý nghĩa về sự vô ngã những hiện tượng, có những sự khác biệt của trường phái Duy Thức (Cittamatra) và trường phái Trung Quán (Madhyamika). Khi trường phái Duy Thức liên hệ đến sự vô ngã của các hiện tượng, nó có nghĩa là những sự thiếu vắng đối tượng riêng biệt về thực chất. Nó phản bác một chủ thể hiện hữu ngoại tại nhưng thừa nhận sự tồn tại độc lập của tâm thức, sự nhận thức. Vì thế, bằng việc thiền quán trên quan điểm này của Duy Thức Tông, chúng ta có thể giảm

thiếu sự chấp trước và tham dục đối với những đối tượng bên ngoài.

Đối với những nhà Trung Quán, Duy Thức Tông không giải quyết được vấn đề. Nếu người ta tiếp nhận quan điểm Duy Thức, thì người ta có thể giảm thiểu tham dục và chấp trước đối một đối tượng hiện hữu ngoại tại nhưng những loại cảm xúc tinh thần tiêu cực và mạnh mẽ khác sẽ sinh khởi. Đây là bởi vì Duy Thức Tông thừa nhận sự tồn tại cố hữu (có tự tính) của tâm thức.

Do thế, đối với những nhà Trung Quán, trong quan điểm của Duy Thức Tông không có năng lực đối kháng với những cảm xúc này. Thay vì thế, theo quan điểm của Trung Quán, khi quan tâm những đối tượng ngoại tại và tâm thức nội tại, sự nhận thức là giống nhau. Chúng bình đẳng trong dạng thức của việc không có sự tồn tại cố hữu hay một sự tồn tại khách quan tuyệt đối (vô tự tính).

Vì vậy, khi chúng ta nói rằng tất cả mọi hiện tượng là trống rỗng và vô ngã, chúng ta phải trở nên quen thuộc với những trình độ khác nhau của sự trình bày bởi những trường phái triết học. Trong thực tế, khi mỗi một trong bốn trường phái tư tưởng Phật Giáo này thực hiện sự trình bày của họ về ý nghĩa của vô ngã và tính không, họ trích dẫn từ chính những giáo huấn của Đức Phật.

Thí dụ, trong những kinh điển nào đây, hiện hữu một kinh điển đặc thù nào đây đang nói về một người tồn tại

độc lập về thực chất. Có một tuyên bố trong một kinh điển rằng năm tập hợp uẩn thân/ tâm là gánh nặng hay phiền não, và con người là kẻ mang vác lấy những gánh nặng hay phiền não này. Vì thế nó hiện hữu giống như con người và tập hợp uẩn thân/tâm là riêng biệt.

Bây giờ câu hỏi sinh khởi, nếu tất cả những sự trình bày của bốn trường phái tư tưởng Phật Giáo là xuất phát từ kinh điển, với những trích dẫn, chúng ta kết luận loại nào là đúng? Đối với điều này, chúng ta cần dựa trên luận lý (logic) và lý trí. Chúng ta có thể chứng minh qua sự thấu hiểu và nhận thức của chúng ta rằng sự trình bày triết lý của những trường phái Phật Giáo cao hơn là hợp lý hơn những trường phái thấp. Người ta có thể có một sự thấu hiểu vi tế về ý nghĩa của vô ngã vì thế một người không có sự tồn tại độc lập hay bản chất, nhưng người ta vẫn có thể có một sự thấu hiểu sai lầm về quan điểm triết lý. Một hành giả có thể có một thấu hiểu hoàn hảo về sự thiếu vắng của một sự riêng biệt thực chất của chủ thể và đối tượng, nhưng vẫn có còn có một sự chấp thủ mạnh mẽ tại cái thấy tâm thức như tồn tại một cách cố hữu.

Một khi chúng ta có sự thấu hiểu hoàn toàn về quan điểm triết lý được trình bày bởi trường phái tư tưởng Trung Quán, sau đó chúng ta có thể thấy cả chủ thể (tâm thức) và đối tượng như không có sự tồn tại cố hữu, tuyệt đối, hay khách quan. Trong khi chúng ta có loại hiểu biết ấy, thì không thể có việc sinh khởi những nhận thức sai lầm

về tự ngã, như được trình bày trong những trường phái Phật Giáo thấp hơn về tư tưởng.

Bằng việc sử dụng loại phân tích và khảo sát này, chúng ta có thể kết luận rằng ý nghĩa của vô ngã hay tính không được đề xuất bởi những trường phái tư tưởng Phật Giáo cao hơn là thậm thâm hơn nhiều. Vì thế, đây là ý nghĩa của vấn đề "tất cả các hiện tượng là trống rỗng và vô ngã."

Theo quan điểm triết lý của Tỳ Bà Sa Bộ (Phân biệt thuyết bộ), khi họ nói về việc thiếu vắng sự tồn tại của con người có một sự hiện hữu độc lập hay có thực chất và họ nói rằng tất cả những hiện tượng và vô ngã, thì họ không liên hệ đến nó như được trình bày bởi những trường phái Phật Giáo cao hơn. Khi Tỳ Bà Sa Bộ nói về sự không hiện hữu của con người, một con người tồn tại độc lập có thực chất, họ kết luận rằng không có đối tượng nào có thể được thụ hưởng bởi một con người như vậy. Trên căn bản của lập luận này, họ thừa nhận rằng tất cả các hiện tượng là vô ngã.

Theo quan điểm của Trung Quán, ý nghĩa vô ngã này của các hiện tượng là một sự giải thích là nông cạn. Nó thiếu vắng chiều sâu bởi vì người ta chỉ có thể nói về vô ngã của hiện tượng bằng việc liên hệ nó một cách nông cạn đến sự không tồn tại của một con người hiện hữu độc lập và có thực chất. Do vậy, người ta không thể nói về sự vô

ngã của một đối tượng mà không liên hệ nó đến sự vô ngã của con người.

Trái lại, Trung Quán Tông không chấp nhận sự hiện hữu của đối tượng ngoại tại. Do thế, đối với họ, ý nghĩa của vô ngã được trình bày bởi Duy Thức Tông là điều gì đây được tạo nên bởi tâm thức. Nó không phải là một ý nghĩa đúng đắn. Duy Thức Tông chỉ nói về việc thiếu vắng sự tồn tại của đối tượng ngoại tại chứ không phải tâm thức. Đối với những nhà Trung Quán, đây là một quan điểm giả tạo bởi vì nó không đối mặt với thực tại, và do thế nó không phải là một khám phá có giá trị.

Theo những nhà Trung Quán, quan điểm của Duy Thức không căn cứ trên một nền tảng vững chắc hay một nhận thức đáng giá. Thậm chí nếu chúng ta cố gắng để thực tập thiền quán và làm cho chính chúng ta quen thuộc với những khái niệm của tính không và vô ngã, chúng ta không thể phát triển tâm thức chúng ta đến một thể trạng vô giới hạn. Vì lý do này, quan điểm hay ý nghĩa của tính không hay vô ngã không phải nông cạn (như được trình bày bởi những trường phái Tỳ Bà Sa) cũng không chỉ là giả tạo tinh thần (như trong Duy Thức Tông).

Dấu ấn thứ tư là "niết bàn là hòa bình" (niết bàn tịch tĩnh). Một sự diễn dịch sát nghĩa cách sử dụng của Tây Tạng là "tính siêu việt của khổ đau là hòa bình". Ở đây tính siêu việt của tình trạng không toại ý liên hệ đến những cảm xúc phiền não. Chỉ một lần chúng ta vượt

quá ảnh hưởng của những cảm xúc phiền não là chúng ta có thể đạt đến sự hòa bình và hạnh phúc. Do vậy, niết bàn là hòa bình. Tuy nhiên, trong dạng thức ý nghĩa thật sự của bản chất hay thực thể niết bàn, có những quan điểm khác nhau. Theo Long Thọ, niết bàn liên hệ đến thể trạng chấm dứt của những cảm xúc phiền não. Khi tâm thức hoàn toàn tịnh hóa những cảm xúc phiền não, thể trạng ấy của tâm được gọi là niết bàn.

Đây chỉ là một sự giới thiệu tóm lược đến ý nghĩa của bốn dấu ấn của Phật Giáo. Bây giờ câu hỏi là: triết lý tư tưởng này được áp dụng đến sự chuyển hóa và rèn luyện thật sự tâm thức như thế nào?

Trong đời sống hàng ngày của chúng ta, nhiều tư tưởng phóng túng, quấy rầy, tiêu cực sinh khởi bởi vì bốn loại nhận thức sai lầm. Thứ nhất, chúng ta có khuynh hướng thấy những gì vô thường là thường; thứ hai, chúng ta có khuynh hướng nhận thức những gì bất tịnh như thanh tịnh và như điều gì đây có một bản chất hay quan trọng; thứ ba, chúng ta có thiên hướng thấy những con người vô ngã như có sự tự tồn tại; và thứ tư, chúng ta rất có thể xem những gì trong bản chất khổ đau như một cội nguồn của hạnh phúc và hòa bình.

Ngay ở trình độ thông thường, quy ước, tục đế, có những người có những người thấy biết sâu xa hơn những người khác, những người lưu ý với những quan tâm lâu dài hơn là với những mối bận lòng ngắn hạn. Khi chúng ta thấy

sự mâu thuẫn giữa những mối quan tâm lâu dài và ngắn hạn, chúng ta thích chọn lựa những tầm quan trọng lâu dài. Chúng ta có thể hy sinh những lưu ý ngắn hạn. Như một kết quả của việc theo đuổi những mối quan tâm lâu dài này, có những khổ sở hơn.

Thí dụ, người tham lam muốn nữa và hơn nữa. Một con người như vậy hoàn toàn mù tịt về khả năng của thân thể người ấy để sử dụng sự giàu có. Thân thể tự nó có một khả năng giới hạn để tiêu thụ phẩm vật. Có lẽ đây là một thí dụ ngớ ngẩn, nhưng ngay cả một nhà tỉ phú cũng có một bao tử kích cỡ thông thường và chỉ có thể tiêu hóa một khối lượng nào đó của thực phẩm. Rồi thì, nếu chúng ta lấy những đồ trang sức hay nhẫn đeo, ngay cả nhà tỉ phú cũng chỉ có mười ngón tay! Nếu chúng ta đeo một nhẫn kim cương cho mỗi ngón tay, tôi đa chúng ta cũng chỉ có đeo mười chiếc nhẫn mà thôi. Nếu chúng ta đeo hai hay ba chiếc nhẫn trên mỗi ngón tay, thì trông rất xấu, có phải không?

Do vậy, những người muốn nữa và thêm nữa, bất hạnh thay, luôn luôn tiếp tục cố gắng để có thêm tài sản nhằm để sử dụng tài vật. Xa hơn nữa, họ không bao giờ nghĩ về cái chết hay sự giới hạn của thân thể và đời sống của chúng ta. Vì thế lối sống này, tích lũy tài sản một cách liên tục, làm cho chúng ta cảm thấy giống như chúng ta chất chứa và tích lũy tài sản, như sự sống của chúng ta sẽ không ngừng tiếp diễn mà không chạm trán với cái

chết và chúng ta sẽ có thể thụ hưởng sự giàu sang ấy mãi mãi.

Khi chúng ta tiếp tục tích lũy sự giàu sang và những thứ giành được mà không có sự toại nguyện, kết quả sẽ là gì? Chúng ta không thời gian để thư giãn thân thể vật lý hay sự hòa bình của tâm hồn. Tôi nghĩ rằng nguyên nhân chính của việc chúng ta mong cầu sự giàu sang và quyền lực hơn là để có một loại thỏa mãn nào đấy. Ngoài trừ chúng ta có một thái độ tinh thần thích đáng, không thì chúng ta chỉ đang tìm cầu cho một loại mãn nguyện nào đấy.

Cách này, chúng ta sẽ không bao giờ mãn nguyện, và điều gì đấy sẽ luôn luôn sai lạc. Những người như vậy không có hạnh phúc và vững vàng tinh thần. Thông thường, chúng ta khao khát và đánh giá cao đời sống của một tỉ phú nhưng nếu chúng ta xem tình trạng tinh thần của họ gần gũi hơn, thì họ có rất nhiều lo lắng, băn khoăn, ganh tỵ, và những thứ khổ đau khác. Tệ hơn tất cả là do bởi sự không toại ý, đôi khi họ không ngần ngại để dùng những phương pháp sai quấy hay làm tổn hại hay bóc lột những người khác. Vậy thì đâu là kết quả? Cuối cùng, quý vị sẽ tạo thêm kẻ thù và mang tai tiếng. Chúng ta sẽ không toại nguyện vào lúc cuối do bởi khao khát này. Chúng ta sẽ phải chết với sự ô danh.

Một vấn nạn khác là sự gia tăng khoảng cách giữa giàu và nghèo ở tình trạng toàn cầu lẫn lối sống xa hoa và tiêu

phí bạc triệu, trong khi những kẻ khác sống trong cùng hành tinh đói khát và một số chết đói. Đây là một tình trạng vô cùng khó khăn. Và đâu là kết quả của khoảng cách này? Ngoài đau khổ tinh thần, có nhiều tội ác, xáo trộn, và bạo động thân thể hơn. Khoảng cách khổng lồ giữa giàu và nghèo không chỉ sai sót lương tâm mà cũng là nguồn cội của nhiều rắc rối.

Để nói về những vấn nạn này, chúng ta cần thiên quán về vô thường và bản chất khổ đau của sinh tử luân hồi. Chính sự hiện hữu của thân thể này, sự tồn tại của đời sống chúng ta, thật sự là ở dưới ảnh hưởng hay khống chế của những cảm xúc phiền não. Một khi chúng ta nhận ra rằng khổ đau chính là bản chất của hiện hữu, nó sẽ giúp chúng ta giảm thiểu khao khát vô lý của chúng ta đối với mọi thứ.

Do vậy, khái niệm tính không là một nhân tố căn bản. Nếu chúng ta phân tích khái niệm này một cách thích đáng và thâm nghiệm nó, một cách đặc biệt khi chúng ta trở nên liên đới trong những cảm xúc tiêu cực một cách mạnh mẽ, rồi thì đối tượng (cho dù mang bóng dáng của thù hận, luyến ái, hay ganh tỵ) xuất hiện như điều gì đấy rất cụ thể. Tại một thời điểm đặc thù khi chúng ta tăng cường những cảm xúc tiêu cực mạnh mẽ như vậy, chúng ta có khuynh hướng thấy rằng đối tượng đặc biệt ấy một trong hai cách. Một mặt, chúng ta thấy nó như điều gì đấy cực kỳ hấp dẫn, xinh đẹp, và tồn tại từ phía chính nó. Mặt khác, chúng ta có khuynh hướng thấy nó hoàn toàn

tiêu cực và xấu xí, với loại xấu xí và hiện hữu một cách tiêu cực từ chính nó.

Do vậy, do bởi những cảm xúc phiền não này, chúng ta có khuynh hướng chấp trước một cách mạnh mẽ vào một đối tượng đặc thù nào đấy. Trong vài trường hợp, thực hành từ bi có thể giảm thiểu một cách gián tiếp một cảm xúc phiền não, nhưng chúng ta không thể chiến đấu một cách trực tiếp với chúng. Thay vì thế, chúng ta có thể sử dụng tuệ trí thấu hiểu thực tại căn bản là: tính không. Chỉ có loại thông hiểu và cảm nhận này mới có một tác động trên những cảm xúc phiền não này. Dĩ nhiên, chúng ta có thể nghiên cứu về điều này chỉ qua những kinh nghiệm trực tiếp.

Cuối cùng, chúng ta sẽ phát sinh một cảm nhận rằng có thể tiêu trừ những cảm xúc phiền não này. Chúng ta làm điều này qua sự thấu hiểu và thiền chỉ (shamatha). Thể trạng tinh thần ấy, nơi mà tất cả những cảm xúc phiền não bị tiêu diệt hoàn toàn, được gọi là niết bàn. Nếu quý vị thiền tập một cách thích đáng, thấu hiểu và liên hệ tất cả những chủ đề này, thì điều này có thể được sử dụng để tăng cường một loại niềm tin vững chắc nào đấy.

Cũng trong phạm vi này mà Đức Phật đã thuyết giảng về Bốn Chân Lý Cao Quý. Nếu quý vị thiền tập trên hai chân lý khổ đau và nguyên nhân của nó, sự bần khổ và sầu buồn của quý vị gia tăng. Nhưng quý vị thấy đấy, Đức Phật không dừng lại ở đấy. Có hai chân lý nữa: sự

chấm dứt khổ đau và con đường hay phương pháp để đạt đến sự chấm dứt ấy. Đức Phật đã bắt đầu bằng giải thích rằng chính bản chất của sự tồn tại là khổ đau, nhưng cùng lúc, Ngài cũng đã chỉ rằng có một sự thay đổi.

Vậy thì mục tiêu chính của việc thiền quán trên khổ đau là để trau dồi một lòng quyết tâm để đạt đến niết bàn. Nếu không có khả năng để đạt đến niết bàn, thì tốt hơn là đừng nghĩ về khổ đau và thay vì thế chỉ thoả mãi rượu chè, hay bất cứ thứ gì quý vị thích. Thế đó sẽ khá hơn nhiều. Tuy nhiên, nếu có một sự thay đổi, một khả năng để loại trừ những tình trạng rắc rối này của tâm thức và cảm xúc, thì thật sự đáng để thực hiện một nỗ lực. Đó là việc rèn luyện tâm thức như thế nào.

Sự thực tập về từ bi, có một ý thức về người khác, lợi lạc vô biên cho chính chúng ta. Dĩ nhiên, cuối cùng, những chúng sinh khác cũng được lợi ích. Do thế, Đại Sư Tông Khách Ba nói một cách đúng đắn rằng, khi chúng ta phát triển từ bi và vị tha, sự tập trung chính yếu của chúng ta là làm lợi ích và giúp đỡ người khác, nhưng đây là quý vị, người thực hành, sẽ nhận được những lợi lạc lớn lao nhất.

Vì vậy, việc thực hành và thiền quán về từ ái và bi mẫn hoàn thành mục tiêu cho đời sống của chúng ta và cho những chúng sinh khác. Sự thực hành và thiền quán như vậy, những điều làm cho tâm thức chúng ta quen thuộc với việc việc trau dồi từ ái và bi mẫn, không phải là điều

gì đấy nên giới hạn chỉ trong những người tín ngưỡng. Ngay cả những người không tín ngưỡng, nó cực kỳ quan trọng để phát triển một thói quen và những phẩm chất tích cực như vậy của tâm thức. Nó mang đến hạnh phúc cho chúng ta và hạnh phúc hay hòa bình cho những chúng sinh khác. Nó liên hệ tương quan và phụ thuộc hoàn toàn trên việc phát triển từ ái và bi mẫn.

Thực hành từ bi, quan tâm đến người khác và chia sẻ những rắc rối của họ, là đặt nền tảng cho một đời sống hạnh phúc không chỉ ở trình độ cá nhân, hay cộng đồng mà cũng là cho toàn thể nhân loại. Vì thế, thúc đẩy những giá trị căn bản này của nhân loại là rất quan trọng. Cũng thế, đây là trách nhiệm cho mỗi người bởi vì tương lai của nhân loại là hoàn toàn nằm trong tay chúng ta.

Như những người Phật tử, chúng ta tin tưởng trong cầu nguyện, thiền tập, và sự gia hộ của các bậc cao siêu. Có những bậc cao siêu có khả năng để gia hộ nhưng tác động giới hạn. Có vô số Chư Phật và Bồ Tát luôn luôn cầu nguyện cho chúng ta, nhưng, tuy thế, điều kiện của chúng ta vẫn hoàn toàn khó khăn. Chúng ta vẫn ở trong cõi luân hồi sinh tử.

Vì thế tôi luôn luôn nói với những người anh chị em của tôi rằng hành động là quan trọng hơn cầu nguyện. Chúng ta phải thực hiện một nỗ lực. Đôi khi, tôi nghĩ rằng nói về từ bi chỉ đơn thuần là phụng sự bằng đôi môi. Tôi thật sự cảm phục những cá nhân hay đoàn thể nào liên hệ

trong việc giúp đỡ những người bạn cùng và hoạt động trong lĩnh vực giáo dục, v.v... Những người này đang áp dụng từ bi trên một trình độ thực tiễn. Tôi chỉ ngồi đây trên một bảo tòa thoải mái và nói về từ bi! Có lẽ đây là đạo đức giả.

Do vậy hành động là rất quan trọng. Nhằm để có thể áp dụng một hành động không mệt mỏi, chúng ta cần một lòng quyết tâm kiên cố. Chúng ta phải nên có một cái nhìn rõ ràng về mục tiêu của chúng ta. Điều này sẽ cho phép chúng ta thực hiện một nỗ lực tự nhiên và không mệt mỏi. Nếu những mục tiêu không rõ ràng, hay có một sự mù mịt nào đấy, rồi thì những phương pháp chương ngại sẽ được sử dụng và điều này thậm chí sẽ tạo nên rối rắm hơn!

Những khái niệm triết lý phức tạp này không nên là kết quả trong việc chúng ta tiếp nhận một phương pháp nghèo nàn cho đời sống. Thay vì thế, qua học hỏi những nhận thức triết lý này, chúng ta có thể phát triển một lối mòn sáng tỏ trên bản đồ. Rồi thì chúng ta sẽ biết cất bước như thế nào để đến nơi.

Cuối cùng, chúng ta muốn phát sinh tâm giác ngộ. Thông thường, điều này được hoàn tất bằng việc tích tập

công đức và tịnh hóa những điều bất thiện bằng việc [Thực Hành Bảy Điều Quán Nguyên](#)¹⁰.

Nhiều người trong chúng ta thuộc những truyền thống khác nhau. Có lẽ chúng ta có thể tưởng tượng tất cả những đạo sư cổ xưa như Giê-Su Ki-Tô hay [Mahavira](#)¹¹. Chúng ta có thể quán tưởng về các ngài và hứa nguyện phụng sự và hỗ trợ những chúng sinh khác. Trong cách này, đời sống của chúng ta sẽ trở nên đầy đủ ý nghĩa.

Chỉ phấn đấu cho sự sống còn của chính mình là không đủ. Những con voi có khả năng để sống còn. Tương tự thế, thú vật và côn trùng có một loại bản năng cho sự tồn tại của chúng. Như con người chúng ta có sự thông minh kỳ diệu này. Sử dụng điều này cho sự tồn tại của một người là lãng phí. Thay vì thế, đây là tặng phẩm của thông minh nên được dùng cho chủ nghĩa vị tha. Rồi thì đời sống của chúng ta sẽ thật sự trở nên đầy đủ ý nghĩa.

Theo quan điểm của Đạo Phật, đời sống của chúng ta trên hành tinh này kéo dài tối đa là một trăm năm. Nó giống

¹⁰ THỰC HÀNH BẢY ĐIỀU QUÁN NGUYÊN - Chuyển ngữ: Tuệ Uyển
http://www.thuvienhoasen.org/D_1-2_2-44_4-8220_5-50_6-2_17-116_14-2_15-2_10-11_12-1/

¹¹ **Mahavira** ([chữ Phạn](#): महावीर, Kannada ಮಹಾವೀರ chữ Tamil அருகண் ("Arugan") có nghĩa là "Đại anh hùng" hay "Anh hùng vĩ đại", sinh năm **599 TCN**-mất **527 TCN**) tên thật là Vardhamana và là người đã sáng lập ra **Kỳ Na giáo** ([đạo Jaina](#)), một tôn giáo cùng thời với [Phật giáo](#). Ông vốn là một vị [hoàng tử](#) nhưng đã từ bỏ cung [vàng](#), diện [ngọc](#) để vào [rừng](#) tu hành và đắc đạo.

như một chuyến nghỉ hè du lịch. Từ những chiều sâu của không gian huyền bí, chúng ta đến đây để ở lại chỉ một trăm năm thôi. Khi chúng ta so sánh với hàng tỉ và hàng tỉ năm của ánh sáng, chúng ta tồn tại một trăm năm là quá tầm thường!

Thế nên, sử dụng đời sống con người ngắn ngủi này để tạo thêm rắc rối và khổ đau là vô lý và vô nghĩa. Nếu một khách du lịch người Âu hay Mỹ đến Ấn Độ trong chỉ một tuần và trong thời gian ấy tạo nên rắc rối bất cứ nơi nào họ đến, điều đó sẽ là vô vị và ngớ ngẩn. Tương tự thế, chúng ta đã đến hành tinh này trong một cuộc viếng thăm ngắn ngủi, vì vậy lần này phải nên được sử dụng một cách đầy đủ ý nghĩa. Điều này có nghĩa là giúp đỡ người khác bất cứ nơi nào có thể. Nếu quý vị không thể hỗ trợ người khác, thì đừng nên tạo đón đau hay khổ sở cho kẻ khác.

Để phát sinh tâm giác ngộ, tôi muốn chúng ta đọc ba bài kệ này ba lần cùng với nhau:

*Với nguyện ước giải thoát tất cả chúng sinh
Con luôn luôn tiếp nhận quy y
Đến Phật, Pháp, và Tăng
Cho đến khi đạt được sự giác ngộ hoàn toàn*

*Được làm cho nhiệt tình bởi tuệ trí và từ bi
Hôm nay trong sự hiện diện của Chư Phật
Con phát sinh tâm vì sự tỉnh thức hoàn toàn*

Vì lợi ích của tất cả chúng sinh

Cho đến khi không gian còn hiện hữu

Cho đến khi chúng sinh còn tồn tại

Cho đến lúc ấy, con nguyện cũng sẽ hiện diện

Và xua tan những khổ đau của thế gian.

Những người muốn thực hành lòng vị tha (và, dĩ nhiên là những Phật tử) phải nên đọc những điều này như một phần trong sự cầu nguyện hàng ngày của họ. Chúng ta phải thiền quán trên những điều này, đặc biệt là bài kệ cuối. Tất cả ba bài kệ này là một phần trong sự cầu nguyện và thiền quán hàng ngày của tôi. Mỗi ngày, tôi lập lại và thiền quán trên những dòng này. Bài kệ chót rất năng lực. Khi tôi gặp phải những tình cảnh không vui hay có những cảm xúc phiền não tiêu cực, tôi nhớ lại điều này. Tôi lập lại và rời quán chiếu. Điều này lập tức khôi phục sự hòa bình trong tâm thức tôi. Rất hữu dụng. Ngay cả những người không Phật tử có thể nghĩ về câu cuối cùng.

HỎI & ĐÁP

HỎI: *Thưa Đức Thánh Thiện, tại sao Đức Phật Thích Ca đã im lặng một tuần lễ sau khi Ngài đã trở nên giác ngộ?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Có một câu chuyện của Đức Phật đã duy trì sự im lặng và không thuyết giáo trong bảy

tuần. Đức Phật, theo kinh điển, đã nói rằng, "Ta đã tìm ra một giáo huấn, một con đường thâm thâm, hòa bình, và tự do khỏi mọi tác tác, vô vi. Ta đã tìm thấy một giáo huấn như cam lồ. Nhưng nếu ta cố gắng để giải thích và giáo hóa người khác, không ai có thể thấu hiểu. Thế nên, ta sẽ tiếp tục im lặng và ngồi nghĩ trong rừng". Vào lúc ấy, không có phương tiện truyền thông nên không có ai có thể tuyên cáo sự giác ngộ của Đức Phật. Vì vậy, sau sự giác ngộ của Ngài, có một sự trì hoãn dài. Dần dần, ngày càng nhiều người trở nên nhận thức rằng Đức Phật Thích Ca có một loại kinh nghiệm đặc biệt nào đây. Sau đó một số người đã bắt đầu tiếp nhận giáo huấn từ Ngài và hỏi đạo với Ngài.

HỎI: *Ngài có thể diễn tả thức một cách đầy đủ không?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Cách duy nhất để biết thức một cách đầy đủ là qua trải nghiệm. Đôi khi tôi dùng một phương pháp đặc thù. Tôi chỉ cố gắng ở trong trạng thái "vô niệm"¹² của tâm và rồi thì, cuối cùng có một loại cảm nhận trống không nào đây. Nếu chúng ta ở đây, cuối cùng chúng ta sẽ kinh nghiệm hoàn toàn sự trong sáng và thanh tịnh. Từ thể trạng của trong sáng và thanh tịnh ấy, chúng ta có thể cũng đi xuyên qua những kinh nghiệm và hiện tượng khác nhau. Do vậy, loại bản chất thuần khiết và trong sáng này của tâm chỉ có thể được thấu hiểu qua sự thực tập lập đi lập lại và liên tục của thiền quán. Nó là

¹² Thoughtlessness

điều gì đấy mà không thể đơn giản giải thích trong ngôn từ.

HỎI: *Có phải nguyên nhân trọng yếu là một với nghiệp nhân? Chúng ta phá vỡ vòng nghiệp báo như thế nào?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Ngoại trừ quý vị có thể làm chấm dứt si mê, mà nó là mắc xích đầu tiên của mười hai nhân duyên, bằng không thì chúng ta không thể làm chấm dứt nghiệp báo. Ngay cả một chúng sinh chúng đạo như một vị a la hán (một bậc hoàn toàn phá tan mọi cảm xúc phiền não), dư nghiệp¹³ vẫn còn. Trong phạm vi này, Thích Lượng Luận, đã nói rằng một người đã vượt quá vòng luân hồi, một người đã vượt khỏi những thèm khát và dục vọng trong cõi luân hồi, một người như vậy có thể thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử. Đây là bởi vì một người như vậy đã làm tiêu tan tất cả những cảm xúc phiền não. Một khi chúng ta đã hoàn tất điều ấy, không có nguyên nhân đầu tiên cho việc tích tụ những hành vi nhiễm ô.

¹³ [Kiều Phạm Ba Đề](#): dịch là Ngưu Tích hay Ngưu Tư. Do quả báo của kiếp trước, thường sau khi ăn xong thì cái miệng của Ngài hay *nhớ nhớ như trâu* nhớ Ngài được Tôn giả Xá Lợi Phất dẫn dắt tu chứng được A La Hán. Phật sợ Ngài ở thế gian mọi người thấy vậy chê bai sẽ bị đọa, cho nên Phật bảo Ngài hãy lên cung trời mà ở. Do đó Ngài thường lên cung trời ở. Khi Phật nhập diệt, các vị kết tập kinh điển thì Tôn giả Ca Diếp cho người lên cung trời thỉnh Ngài, lúc đó Ngài mới hay Phật nhập diệt rồi. Nhưng sau đó Ngài cũng không có xuống mà ở trên đó Ngài nhập diệt luôn.

HỎI: *Có thể đạt đến giác ngộ trong thân thể người nữ không?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Ô, chắc chắn. Có một số khác biệt. Cũng có một số diễn dịch khác tùy theo những trường phái tư tưởng Phật Giáo, kể cả Du Già Mật Giáo (Yoga Tantra) và Kinh Thừa Hiền Giáo. Nguyên tắc đầu tiên của việc giác ngộ luôn luôn phải là trên căn bản của một chúng sinh nam giới chứ không phải một nữ nhân. Tuy nhiên, theo hệ thống Phật Giáo vô thượng, Đại Mật Điển Tantra Yoga Tối Thượng, ngay cả những nữ nhân cũng có thể trở nên giác ngộ. Do vậy, dĩ nhiên, chúng ta lưu ý điều ấy như một giải thích tối hậu hay sau cùng.

HỎI: *Nếu không có ngã, cái gì hay ai sẽ đi từ kiếp sống này đến kiếp sống khác?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Khi Đạo Phật nói về vô ngã, không có nghĩa là phủ nhận sự tồn tại của ngã, nhưng phủ nhận tự ngã như điều gì đấy thường còn và không thay đổi. Phật Giáo phủ nhận sự tồn tại của tự ngã như thế. Đối với Đạo Phật, tự ngã chỉ được mệnh danh trên sự tương tục của tâm thức. Tâm thức là không có bắt đầu và kết thúc. Do vậy, tự ngã cũng vô thủ vô chung. Từ vô thủ nó đi đến Quả Phật. Tự ngã vẫn ở đấy ngay cả ở trình độ Phật Quả. Long Thọ nói rằng ngay cả trong đại niết bàn, tự ngã vẫn ở đấy, Đức Phật vẫn ở đấy, và Tâm Đức Phật cũng vẫn ở đấy.

HỎI: Tôi không thỏa mãn với câu trả lời của ngài. Có phải đây cũng là một loại tham lam?

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Đây không phải là tham lam.

HỎI: *Ngài có tin tưởng trong những thiên thần không?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Thiên thần có một hình thức khác biệt về đời sống và là một loại tâm linh khác. Chúng tôi thật sự tin tưởng trong những dakini, và nếu dakini¹⁴ cũng được xem là những thiên thần, thì có rất nhiều dakini.

HỎI: *Điều gì liên kết tâm/thân hay thân/tâm?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Trình độ thô của tâm thức. Trình độ thô của tâm thức xuất hiện do bởi thân thể. Nó sẽ không tồn tại nữa khi thân thể ngừng biểu hiện chức năng. Nhưng, tại một trình độ vi tế hơn, một loại tâm

¹⁴ Còn gọi là Đồ cát ni, Đồ chỉ ni, Nã cát nhĩ, Xá chỉ ni - chữ nho là Không hành mẫu, không hành nữ: Phạm ngữ này có nghĩa là 'người đi trong không gian'. Đây là một vị Phật dưới dạng người nữ, đặc biệt quan trọng trong các truyền thống Kim Cang Thừa Ấn Độ và Tây Tạng. Vị này thường lui tới các nghĩa trang và những nơi đáng sợ khác, là người giữ cửa vùng bí ẩn trong mật chú được truyền lại cho những người lão luyện. Trong niềm tin dân gian Ấn độ, Dakini là một con quỷ cái tiến hóa thành Thánh. Trong Kim Cang thừa, Dakini là sức mạnh linh cảm của ý thức. Trong Thiền, Dakini có sứ mệnh hợp nhất sức mạnh được hành giả giải thoát vào tiến trình hữu hình hóa.

khác hay thức khác duy trì. Thí dụ, khi chúng ta đang trong tình trạng thức giấc khỏi giấc ngủ, có một loại trình độ nào đấy của thức, một loại trình độ tâm thể hiện chức năng. Khi chúng ta đang ngủ, cho dù giấc ngủ sâu hay một giấc ngủ với giấc mơ, một trình độ của tâm hay thức vẫn còn thể hiện chức năng.

Xa hơn nữa, trong giấc ngủ sâu, không có mộng, một trình độ tâm thức khác hiện hữu. Khi chúng ta ngất và không thở, nó trở nên vi tế hơn.

Trình độ vi tế nhất của tâm thức xuất hiện khi chúng ta chết. Một khi tim ngừng đập và não bộ ngừng thể hiện chức năng, sau đó trình độ vi tế nhất của tâm thức hoàn toàn biểu hiện. Sự biểu thị của điều này là những cá nhân nào đấy được tuyên bố là đã chết lâm sàng, tuy thế thân thể của họ không phân hủy và vẫn tươi nhuận. Trong vài trường hợp, thân thể duy trì như thế trong hai đến ba tuần. Chúng tôi tin tưởng rằng tâm thức vi tế vẫn còn ở đấy trong thân thể và do bởi điều này, thân thể không bị phân hủy.

Do vậy, có nhiều trình độ của tâm thức. Một số lệ thuộc nặng nề vào thân thể trong khi những thứ khác lệ thuộc nhiều hơn hay ít hơn.

HỎI: *Điều gì xảy đến sau khi niết bàn?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Tùy thuộc vào loại niết bàn nào mà quý vị chứng được. Thí dụ, nếu quý vị đã thực chứng một loại niết bàn chỉ đơn thuần chấm dứt những cảm xúc phiền não, quý vị vẫn phải đạt đến giác ngộ hay Quả Phật.

HỎI: *Chúng ta vượt thắng thù hận như thế nào?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Sự thực tập quan trọng nhất trong sự liên hệ này là suy nghĩ về những bất lợi của tiêu cực hay thù hận. Qua loại phân tích này mà chúng ta có thể thấu hiểu những lợi lạc của việc không tăng cường thù hận. Khi chúng tôi nói về việc chinh phục thù hận, nó có thể được hiểu ở hai trình độ: thứ nhất, không cho phép một cơ hội để thù hận sinh khởi trong đời sống hàng ngày của chúng ta, và thứ hai, suy nghĩ về bản chất tàn phá và những kết quả của thù hận.

Bằng việc quán chiếu trong cách này, chúng ta có thể tự vượt xa và không cho phép thù hận sinh khởi trong đời sống hằng ngày của chúng ta. Nhằm để nhổ gốc rễ hay hoàn toàn loại trừ thù hận, chúng ta phải đi vào trong những sự thực tập tâm linh sâu hơn. Một cách chính yếu đây là sự thực tập nhất tâm, cũng còn gọi là "tịch tĩnh bất động", và đạt đến một tuệ giác nội quán sâu hơn vào trong tính không hay thực tại tối hậu.

Thông thường, tôi hỏi: những gì là lợi ích của những cảm xúc phiền não này như thù hận và ganh tỵ? Chúng làm

tổn hại cho tâm hòa bình của chúng ta. Chúng thật sự là những kẻ thù của chúng ta. Những kẻ thù ngoại tại có khả năng tấn công và tàn phá sự hòa bình của tâm thức trong một cách giới hạn. Những kẻ thù ngoại tại không thể phá hoại sự hòa bình của tâm thức chúng ta, nhưng ngay khi một cảm xúc như thù hận sinh khởi, kẻ thù nội tại này sẽ cướp đi mất niềm an bình của tâm hồn chúng ta.

Cũng thế, những kẻ thù nội tại như vậy làm tổn hại sức khỏe của chúng ta. Thí dụ, ba năm trước đây, tôi đã gặp một nhà khoa học ở New York. Một nhà y khoa đã có một thuyết trình ở đây ông làm rõ rằng những người thường sử dụng chữ "tôi", "của tôi", ..., thì dễ có hiểm họa khổ đau vì một cơn nhồi máu cơ tim. Điều này khá đơn giản.

Khoảnh khắc mà chúng ta nghĩ về chính chúng ta - tôi - chúng ta rất là ích kỷ và hẹp hòi. Phạm vi hoạt động của chúng ta trở nên rất nhỏ. Dưới những hoàn cảnh như vậy, ngay cả những vấn đề nhỏ bé cũng xuất hiện ra to lớn, không thể chịu đựng nổi, và làm phát sinh nhiều lo lắng và bận khoăn hơn. Về mặt khác, thời điểm chúng ta nghĩ về lợi ích của những chúng sinh khác, tâm tư chúng ta tự động rộng mở ra.

Trong sự thực hành Phật Giáo, chúng ta nghĩ về vô lượng chúng sinh và những rắc rối cùng khổ đau của họ, không chỉ những khổ đau loại thứ nhất (khổ khổ) và thứ hai

(hoại khổ) mà cũng cả loại khổ thứ ba (hành khổ). Do bởi điều này, chúng ta trở nên thấu hiểu và quan tâm hơn và tâm thức chúng ta trở nên rộng rãi bao la.

Thái độ tinh thần và quan điểm của chúng ta làm nên một sự khác biệt lớn lao. Những cảm xúc phiền não làm tổn hại sức khỏe và những cảm xúc tiêu cực này phát triển một cách lớn mạnh năng động trong tâm hồn. Những con người như vậy luôn luôn tạo nên rắc rối bất cứ nơi nào họ đến. Trái lại, nếu chúng ta với tâm tư hòa bình hay tâm hồn từ bi sẽ có nhiều bạn hơn. Bất cứ nơi nào chúng ta đến, sẽ có không khí hòa bình. Ngay cả những thú vật cũng cảm kích điều ấy.

Mục tiêu cuộc sống của chúng ta là để cảm nhận hạnh phúc, vui sướng, toại nguyện, và hòa bình. Nhằm để đạt đến những điều này, lệ thuộc rất nhiều trên thái độ tinh thần của chúng ta hơn là tiền bạc, quyền lực, hay những thứ ngoại tại. Vì thế hãy cố gắng và phân tích những thứ này. Đây là cách tốt nhất để chuyển hóa thái độ tinh thần của chúng ta.

HỎI: *Nếu chúng ta quan tâm đến gia đình chúng ta hơn những chúng sinh, có phải như vậy là ích kỷ không?*

ĐÚC ĐẠT LAI LẠT MA: Có hai loại quan tâm. Nếu quý vị chỉ nghĩ về gia đình một cách độc chiếm mà thôi và không quan tâm đến những chúng sinh khác thì đây là luyến ái hay dính mắc. Nhưng nếu chúng ta thực hành

việc quan tâm đến tất cả chúng sinh, gia đình chúng ta cũng trở thành một bộ phận của những chúng sinh này. Cũng thế, chúng ta có thể giao tiếp một cách trực tiếp trên căn bản này khi chúng ta chăm sóc những thành viên trong gia đình chúng ta. Chúng ta bao gồm ngay cả chúng ta, đúng không?

Điều ấy là cần thiết và tốt đẹp. Trong thực tế, đôi khi chúng ta cầu nguyện, chúng ta muốn lợi lạc đến tất cả chúng sinh, ngoại trừ hàng xóm của chúng ta. Vì thế chúng ta phải chiến đấu! Việc cầu nguyện chỉ cho những chúng sinh ở xa xôi là một sai lầm. Khi chúng ta cầu nguyện cho tất cả chúng sinh, hành động của chúng ta ảnh hưởng, lợi lạc đến những thành viên trong gia đình và láng giềng trước nhất. Vì vậy hãy cầu nguyện cho hàng xóm của chúng ta; chúng ta có thể nói một cách đúng đắn rằng chúng ta đang thật sự thực hành vì lợi ích của tất cả chúng sinh.

HỎI: *Như một giáo viên, tôi có thể dạy học trò của tôi về từ ái và bi mẫn như thế nào?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Qua hành động của quý vị! Qua gương mẫu của quý vị - không chỉ bằng lời nói. Vì vậy quý vị phải nghĩ và phát triển một sự quan tâm chân thành về lợi ích của học trò của quý vị, tương lai lâu dài của chúng. Quý vị có thể giải thích cho học trò của quý vị về giá trị của ý thức ân cần, từ bi, và bao dung. Một nhận thức rất quan trọng là đối thoại, tinh thần của đối

thoại, và sự hòa giải bởi vì trong xã hội loài người luôn luôn có xung đột và mâu thuẫn.

Mâu thuẫn tự nó là tốt. Thí dụ, Bốn Chân Lý Cao Quý cũng là những sự mâu thuẫn - vì vậy những mâu thuẫn có thể đem đến sự phát triển hơn. Trái lại, mâu thuẫn có thể là tiêu cực và đưa đến xung đột, máu đổ, và đấu tranh. Giáo dục là một phương pháp rất quan trọng để cung cấp kiến thức và sự tỉnh thức cùng với những giá trị của nhân loại.

HỎI: *Có phải tính không là giống như vô ngã không?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Có lẽ từ ngữ "tính không" có một ý nghĩa rộng rãi hơn bởi vì khi chúng ta dùng chữ "vô ngã" nó có thể liên hệ không chỉ vấn đề thiếu vắng sự tồn tại cố hữu (vô tự tính) của một đối tượng nhưng cũng là sự thiếu vắng một thái độ tự yêu mến.

HỎI: *Thưa Đức Thánh Thiện, thông điệp nào ngài muốn gửi đến thiên niên kỷ mới?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Nếu chúng ta ôn lại thế kỷ trước, chúng ta thấy có nhiều sự thay đổi đã xảy ra trên hành tinh này. Một số thay đổi là tích cực, trong khi những thứ khác là tiêu cực. Thế nào đi nữa, tôi tin rằng do bởi những kinh nghiệm khác nhau của họ, toàn thể nhân loại đang trở nên trưởng thành hơn. Tôi nghĩ tâm tư chúng ta rộng mở hơn. Cũng thế, chúng ta có một sự tỉnh

thức hơn về những hậu quả về lâu về dài của những hành động của chúng ta, kể cả những ảnh hưởng của kinh tế. Vì thế có hy vọng cho một tương lai tốt đẹp hơn. Nó tùy thuộc hoàn toàn trên những hành động của chúng ta.

Constitution Club Lawns, 1999

Nguyên bản: **The Four Seals in Buddhism** trích từ quyển **Many Ways to Nirvana**

Ấn Tâm Lộ ngày 3/9/2011

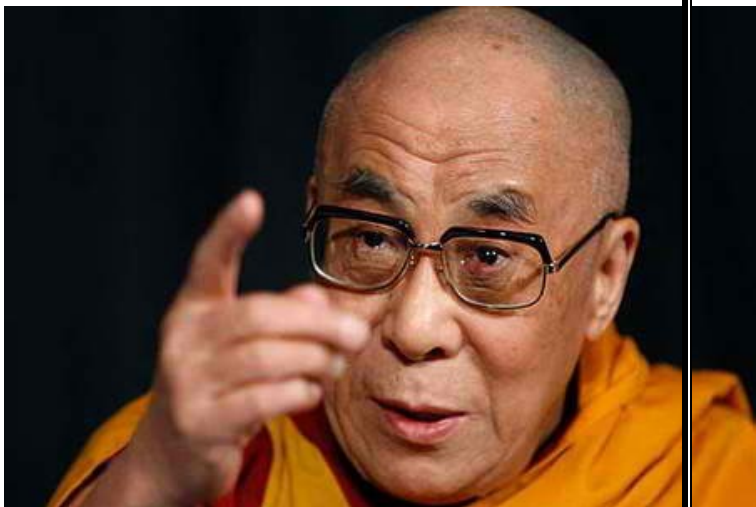
CHIẾN THẮNG NHỮNG CẢM XÚC TIÊU CỰC

Tác giả: Đức Đạt Lai Lạt Ma

Chuyển ngữ: Tuệ Uyển - 09/06/2011

1- Miễn Là Có Điều Gì Đẩy Chuyển Biến

Khi tôi nhìn vào chính mình, trải qua năm tháng, thân thể vật lý đã thay đổi. Ngày qua ngày, tất cả chúng ta trở nên già đi, nhưng tri thức chúng ta tăng trưởng. Và kinh nghiệm của chúng ta lớn rộng.



Nhưng có được tri thức thì dễ dàng hơn việc hiện thực tri thức ấy. Áp dụng, thực hành thì không dễ dàng. Đối với chính tôi cũng thế, điều ấy khó khăn. Tuy nhiên, khi so sánh cung cách suy tư hôm nay với những gì hai mươi năm trước, tôi nghĩ rằng có sự thay đổi nào đó, một tiến trình nào đấy. Không kể là nhiều ít, miễn là có điều gì đẩy chuyển biến.

Trong cách này, sự thay đổi hay diễn tiến hay sự chuyển hóa của tâm thức là dễ dàng, trong một cách khác là khó khăn. Nhưng một điều thật rõ ràng: tôi có thể bảo đảm rằng nếu quý vị thực hiện một nỗ lực liên tục với quyết tâm và niềm tin, tâm thức có thể thay đổi. Do vậy, ngay cả nếu quý vị nghĩ rằng một diễn biến nhỏ đã hiện thực, thì cũng đủ lý do để tiếp tục cố gắng, bởi vì một cách chậm rãi, chậm rãi, quý vị đang thay đổi. Thậm chí nếu quý vị không thể đem đến một sự thay đổi ấn tượng sâu sắc, thì ngay cả nếu quý vị có thể đạt đến một sự đổi thay tối thiểu, điều ấy vẫn là chuyển biến. Trong Phật Pháp, và trong những truyền thống Ấn Giáo cổ xưa, chúng ta tin tưởng trong sự tái sinh, đời sống này tiếp đời sống khác. Do thế, trong kiếp sống này, nếu chúng ta phát triển trong lĩnh vực tinh thần, ngay cả trong một tiến trình giới hạn sẽ làm nên một tác động cho kiếp sống tới của chúng ta. Rồi thì một cố gắng khác sẽ được thực hiện. Một tiến trình nho nhỏ chắc chắn sẽ mang đến một ảnh hưởng trong những đời sống tới của chúng ta.

Vì thế, đây là tại sao Đức Thế Tôn Thích Ca Mâu Ni nói với chúng ta rằng một hành giả phải nghĩ trong thời hạn của hàng kiếp sống, không chỉ bằng ngày và giờ. Khát vọng chiến thắng khổ đau, ngay từ lúc ban đầu, là ở đây. Nhưng chỉ mong ước thôi thì không thể đạt đến mục tiêu. Cùng với nguyện vọng ấy, chúng ta phải tuân theo một cung cách đúng đắn, một phương pháp thích đáng. Chúng ta phải thực hiện nỗ lực không mệt mỏi, bất chấp

năm tháng hay kiếp số vô tận. Rồi thì, sẽ có sự chấm dứt khổ đau của chúng ta. Đức Phật đã minh chứng điều này rất rõ ràng.

Có lẽ, đại đa số chúng ta theo truyền thống Phật Giáo Tây Tạng, tin tưởng rằng trì tụng *Om Mani Padme Hum* là tốt lành cho chúng sinh, đặc biệt đối với những ai đang đối diện những tình trạng bất lợi. Do thế, ở đây, vào lúc bắt đầu, chúng ta hãy trì tụng một trăm lần *Om Mani Padme Hum* cho những người đã và đang khổ đau vì trận động đất ở Gujarat.

Theo báo chí hôm nay, hơn hai mươi nghìn người đã bị chết vì trận động đất. Hãy nghĩ về những người đã chết hay bị thương hay bị mất người thân trong gia đình. Cũng hãy nghĩ về những thú vật. Không phải nói, những con mèo, chó, và những con thú khác cũng khổ đau.

Vì vậy, hãy nhớ đến tất cả những chúng sinh ấy, đặc biệt là nhân loại, và những con người nghèo khổ ấy, những người ngay cả trong khi sống, có những đời sống khó khăn, và cuối cùng chết một cách thảm thương. Buồn quá, có phải không?

2- Lễ Hội Kumbha Mela - Hữu Ngã Và Vô Ngã

Bây giờ tôi muốn chia sẻ với quý vị một số cảm nhận, quan niệm, và kinh nghiệm cuộc viếng thăm của tôi đến

lễ hội Kumbha Mela¹⁵. Tôi đã ở đấy hai ngày. Thật sự đây không phải là cuộc viếng thăm lần đầu tiên của tôi: trong năm 1966, tôi đã tham dự một lễ hội Kumbha Mela khác. Lần ấy tôi ở lại rất ngắn, không có cơ hội để nói chuyện một cách riêng tư với những vị lãnh đạo tinh thần. Vì vậy lần này, cùng với những buổi lễ chính thức, tôi đã có cơ hội để thảo luận với Giáo Luận Sư¹⁶ và các đạo sư Ấn Giáo khác.

Đối với lần viếng thăm đầu tiên lễ hội Kumbha Mela năm 1966, tôi đã nhận một số lá thư từ một nhóm Phật tử bày tỏ sự phật ý của họ về cuộc viếng thăm của tôi đến những gì được xem là lễ hội của Ấn Giáo. Lần này cũng thế, một số thân hữu của tôi đã biểu lộ một chút dè dặt về cuộc viếng thăm của tôi ở đây. Rồi thì tôi đã suy tư, và tôi nghĩ mọi người biết, đối với sự quan tâm và cố gắng của tôi để thúc đẩy những giá trị nhân bản và hòa hiệp tôn giáo. Đây là hai chí nguyện mà tôi sẽ mang theo cho đến khi tôi chết.

Trong hơn mười lăm năm, bất cứ khi nào có cơ hội, tôi đã thực hiện những cuộc hành hương đến các thánh địa của những tôn giáo khác nhau như Jerusalem, và Lourdes ở Pháp. Ở Ấn Độ cũng thế, khi tôi ở một nơi gần với những điện đường, đền thờ Hồi Giáo, chùa viện, nhà thờ, tôi sẽ đến để bày tỏ lòng tôn kính. Tôi cảm thấy rằng

¹⁵ Một lễ hội của Ấn Giáo tại sông Hằng.

¹⁶ Shankaracharya: triết gia và giáo sư của Ấn Giáo

tham dự lễ hội Kumbha Mela là một cơ hội tốt để bày tỏ lòng tôn kính của tôi đến Ấn Giáo, tín ngưỡng cổ truyền của xứ sở này. Tôi ở trên quốc gia này đã bốn mươi năm và luôn luôn cảm thấy rằng thật quan trọng để bày tỏ lòng tôn kính của tôi và học hỏi đến những truyền thống khác. Tôi cũng bao gồm những truyền thống khác biệt với Ấn Độ như Ki Tô Giáo, Hồi Giáo, Do Thái Giáo, và những truyền thống đã sinh trưởng trên đất nước này như Ấn Giáo, Kỳ-Na Giáo, Phật Giáo, Tích-Khắc Giáo (Đạo Sikh), v.v... Tôi nghĩ những truyền thống phát sinh từ trong nước này có một mối quan hệ gần gũi thật đặc biệt.

Vào thời Đức Phật, đã có những cuộc bàn cãi hay tranh luận giữa những truyền thống Phật Giáo và không Phật Giáo. Long Thọ, Thánh Thiên, Phật Hộ, Nguyệt Xứng, Pháp Xứng, và sau này, Tịch Hộ và Liên Hoa Giới, và những đại sư Phật Giáo khác đã viết một cách toàn diện về tư tưởng của những trường phái Ấn Độ cổ xưa. Loại tranh luận này, tôi cảm thấy là cực kỳ lợi lạc và tốt đẹp. Cũng thế, trong Đạo Phật, có nhiều bàn cãi, nhiều tranh luận. Tôi cảm thấy có hai quan điểm đối kháng và rồi thì tranh luận những giá trị của mỗi quan điểm là rất hữu ích để làm cho tâm thức sâu sắc. Những cuộc tranh luận này không như sự đấu tranh chính trị. Những điều này là rất tích cực, tôi thật cảm thấy nếu không có điều này, luận lý hay tư tưởng Đạo Phật có thể trở nên kém phát triển hơn. Tôi cảm thấy những tranh luận và bàn cãi này là rất lợi ích, nhưng những người thiên cận hay đầu óc hẹp hòi đôi khi có một cái nhìn sai lầm về những cuộc tranh luận

này. Các cuộc tranh luận sau đó tạo nên những sự phân chia và đưa đến đấu tranh cùng xung đột. Do thế, tôi nghĩ thật quan trọng để hoan nghênh những quan điểm đối lập và để học hỏi lẫn nhau.

Đức Phật, trong những buổi đầu của cuộc đời Ngài như một du sĩ, đã học hỏi từ truyền thống Ấn Giáo. Rồi thì Ngài thể nghiệm và sau này đạt đến giác ngộ. Trong việc làm này, Ngài đã bác bỏ nhiều ý tưởng và quan điểm của truyền thống Ấn Giáo cổ truyền nhưng đồng thời cũng chấp nhận nhiều thứ, như giới, định và tuệ quán. Sự phân biệt giữa Phật Giáo và không Phật Giáo là lý thuyết về hữu ngã và vô ngã. Vô ngã là quan điểm của tôi; hữu ngã là khái niệm của họ. Không có vấn đề gì [trở ngại]!

Tôi tin tưởng trong vô ngã, và qua điều này, tôi đạt được nhiều lợi ích. Nó hỗ trợ cho quan điểm và cảm nhận của tôi. Nhưng đối với họ, lý thuyết hay khái niệm hữu ngã là rất lợi ích. Tôi chấp nhận sự phân chia như thế. Tôi cảm thấy rằng trong khi tôi cố gắng để có những mối quan hệ gần gũi hơn với những truyền thống khác, tôi phải thể hiện một nỗ lực to lớn hơn để phát triển một sự thấu hiểu tốt đẹp hơn về những quan điểm trong các truyền thống ấy.

Vì vậy đây là những lý do chính tại sao tôi đã tham dự lễ hội Kumbha Mela. Sau hai ngày ở đây, tôi thật sự hài lòng. Tôi ngưỡng mộ những lãnh đạo Ấn Giáo ở đây.

Họ có đầu óc rất cởi mở. Khi tôi đi vào nơi hội họp, một lĩnh đạo nắm chắc tay tôi và đọc lời cầu nguyện Phật Giáo: *Buddham Sharnam Gacchami* - *Con về nương tựa Phật* - thật dễ thương làm sao, có phải không? Rất đáng yêu. Trong lời bình luận, ông nói rõ rằng Đức Phật khuyến khích đại từ bi, mahakaruna, và bất bạo động. Sau này một Giáo Luận Sư khác đã nói rằng thật rất quan trọng là chúng ta đã đến gần nhau hơn. Điều ấy thật tuyệt vời. Tôi cảm thấy điều này có thể là một sự khởi đầu mới.

Một điều có thể hiểu nhưng đáng buồn là một số Phật tử trong xứ sở này, đặc biệt những người Phật tử mới (neo-Buddhists), có một thái độ tiêu cực hơn đối với Ấn Giáo. Không có lợi ích gì! Chết chửa những cảm nhận tiêu cực đối với người khác không phải là cung cách của Đạo Phật. Về phía Ấn Giáo, tôi nghĩ đã đến lúc để thay đổi hệ thống đẳng cấp và những tập quán lỗi thời. Chúng ta phải tuyên bố một cách công khai nó: những tập quán này đã lỗi thời. Tôi mong ước cho những hành động phối hợp để loại trừ tất cả những cảm giác tiêu cực và những việc tiêu cực. Nếu, thay vì bình phẩm người khác, chúng ta cố gắng để thấu hiểu họ và cải thiện những mối quan hệ của chúng ta; những nhà chính trị, và những người hiểm độc, những kẻ lợi dụng các sự khác biệt tôn giáo cuối cùng sẽ bị cô lập.

Tôi thật sự cảm thấy chuyển hành hương của tôi đến lễ hội Kumbha Mela là một cơ hội tốt để thực hiện một

cống hiến khiêm tốn. Do thế, đây là câu chuyện. Một vấn đề quan trọng khác: trước khi tôi đến đây, tôi đã nghe có rất nhiều bụi, tôi dự đoán là tôi có thể phải cảm mạo. May mắn thay, không có bệnh hoạn gì mặc dù bụi bặm! Một việc khác mà tôi muốn chia sẻ với những thân hữu Phật tử của tôi, đặc biệt là những Phật tử Tây Tạng. Hơn hai mươi lăm triệu người đã tập hợp tại lễ hội Kumbha Mela, và toàn bộ thành viên thuần chay tịnh. Không có một con thú nào bị hy sinh, và tôi nghĩ điều ấy thật là kỳ diệu. Nếu mười nghìn người Tây Tạng tụ hội, tôi nghĩ những người hàng thịt sẽ rất bận rộn. Một điều hơi kém may mắn.

Qua nhiều năm, chúng tôi và một số tu học viện đã và đang thực hiện những nỗ lực để khuyến khích việc chay tịnh trong tu viện. Chúng ta cũng phải thực hiện nỗ lực này khi chúng ta có những cuộc tập hợp to lớn. Tôi nghĩ chúng ta phải giữ điều này trong tâm.

3- Cảm Xúc Và Cuộc Sống

Tôi trở lại chủ đề những cảm xúc, không có chúng, cuộc sống của chúng ta sẽ trở nên vô vị. Cảm xúc có thể rất tốt, nhưng tôi nghĩ rằng quý vị phải làm một sự phân biệt trong những cảm xúc. Một số, trong ngắn hạn, trông thật ý vị, nhưng về lâu về dài là tàn phá. Một số trông hơi khó chịu lúc ban đầu, nhưng càng về sau, có một lợi ích vô biên. Thật quan trọng để biết và có thể phân biệt những loại cảm xúc nào là hữu ích và những thứ nào là

tiêu cực và phải được loại trừ. Ở đây, trước tiên, mọi chúng sinh, kể cả cây cỏ, có quyền để sinh tồn. Rồi thì, trong những chúng sinh, tất cả những ai đã từng trải nghiệm với đớn đau và vui thích có quyền không chỉ sinh tồn mà cũng hiện hữu một cách hạnh phúc. Đây là quyền căn bản của chúng ta. Sinh vật có tri giác, hay chúng sinh những sinh vật có khả năng để cảm nhận, những kẻ có nhận thức, có khát vọng vượt thắng khổ sở và đớn đau, cùng đạt được hạnh phúc và niềm vui sướng. Có hai mức độ của những kinh nghiệm mang đến hạnh phúc hay khổ đau. Một đơn thuần là cảm giác. Trong khi thấy điều gì xinh tươi hay tốt đẹp, chúng ta có thể phát sinh sự thỏa mãn tinh thần. Như một âm thanh êm dịu có thể làm chúng ta vui vẻ. Trong sự quan tâm này, con người và thú vật có những trải nghiệm tương tự. Về mức độ cảm giác, chúng ta có thể trải nghiệm sự hài lòng hay vui thích hay đớn đau thân xác.

Đối với con người mức độ cảm giác rất quan trọng. Do thế, sự thoải mái và phương tiện vật chất là cần thiết và hữu dụng bởi vì chúng cho chúng ta niềm vui thích ở mức độ này. Điều này sẽ bao gồm một khu vườn xinh đẹp với những con chim và thú vật, âm nhạc, mùi hương thơm tho, vị nếm khả quan, cũng như sự xúc chạm, kể cả kinh nghiệm ái dục. Chúng ta có những điểm này chung với các động vật.

Tuy nhiên, nếu chúng ta chỉ tập trung trên mức độ ấy, chúng ta không là con người hoàn toàn. Do bởi sự thông

minh của chúng ta, chúng ta có trí nhớ tốt hơn thú vật, một khả năng to lớn hơn để quán chiếu và để thấy những viễn tượng lâu xa - không chỉ trong đời sống này mà qua nhiều kiếp sống và thế hệ. Con người có khả năng để duy trì ký ức của quá khứ lâu xa: chúng ta đã viết và lưu giữ những kinh nghiệm hàng nghìn năm. Nhưng do bởi sự thông minh của chúng ta, nguồn gốc sự lo lắng có khuynh hướng gia tăng. Do bởi điều này, đôi khi, chúng ta có quá nhiều dự đoán và những điều này làm cho sự lưỡng lự, nghi ngờ và sợ hãi của chúng ta thức dậy. Trong chúng ta những điều này mạnh mẽ hơn những động vật rất nhiều.

Rõ ràng, một số cảm giác lo lắng hậu quả từ sự thông minh của con người. Loại bất hạnh này không thể vượt thắng bằng sự thoả mái vật chất. Chúng ta thấy những người giàu có, những người có nhiều sự thoả mái vật chất và không cần phải ưu tư, tuy thế, họ là những người thiếu niềm vui tinh thần. Do vậy, sự buồn phiền hay không thoả mái hay bồn chồn tinh thần không thể được xóa đi bằng sự thoả mái vật chất đơn thuần. Trái lại, nếu trên mức độ tinh thần, có niềm hạnh phúc và hài lòng, sự thiếu tiện nghi vật chất có thể được đối phó một cách dễ dàng. Trong một số trường hợp, chịu đựng những khó khăn vật chất có thể mang đến sự toại nguyện tinh thần hơn.

Khi chúng ta đã được chuẩn bị tinh thần, chúng ta sẵn sàng để đối diện bất cứ khối lượng bất tiện vật lý nào.

Thế nên, mức độ kinh nghiệm tinh thần là siêu tuyệt hơn mức độ cảm nhận của giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân). Đó là tại sao sự tiến triển hay phát triển vật chất là thiết yếu, nhưng việc đạt được mục tiêu vật chất đơn thuần không thể thỏa mãn, không thể hoàn thành tất cả những yêu cầu của con người. Con người chúng ta cần hơn thế. Kẻ tàn phá niềm hòa bình và thoải mái tinh thần là bộ phận của cảm xúc mà chúng ta gọi là cảm xúc tiêu cực.

Những cảm xúc như lòng từ bi mạnh mẽ, một cảm giác ân cần và quan tâm cho những người khác có thể được cảm nhận một cách nhiệt tình, nhưng chúng chỉ mang đến cho tâm thức chúng ta một chút náo động mà thôi. Thật sự mà nói, những cảm xúc này được phát khởi và phát triển một cách thận trọng qua rèn luyện, qua lý trí. Chúng không đến một cách lập tức. Nhưng những cảm xúc khác như giận dữ và ghen tỵ, đến một cách tức thì, mặc dù chúng ta có thể có một lý do giả tạo nào đấy cho sự xuất hiện của chúng. Và những cảm xúc này thường thường là tàn phá, trái lại những cảm xúc như từ ái, bi mẫn mạnh mẽ, và một cảm giác ân cần về lâu về dài, là hữu dụng, có ích và lợi lạc. Sự phân biệt giữa những cảm xúc tiêu cực và tích cực căn cứ trên sự kiện rằng từ bản chất tự nhiên tất cả chúng ta đều muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau. Do vậy, bất cứ điều gì - ngoại tại cũng như nội tại - thứ nào mang đến hạnh phúc một cách căn bản là tích cực. Bất cứ điều gì mang đến trải nghiệm khổ đau là tiêu cực. Tận cùng tư duy của Đạo Phật quan

tâm, định luật căn bản là: chúng ta muốn hạnh phúc. Quyền căn bản của chúng ta là đạt được hạnh phúc. Do thế, những thứ nào phát sinh sự toại nguyện, vui sướng, và hạnh phúc là tích cực bởi vì đây là những gì chúng ta tìm cầu. Những cảm xúc tiêu cực tàn phá hạnh phúc của chúng ta.

4- Ba Trình Độ Đáp Ứng Với Những Cảm Xúc

Tôi muốn chia sẻ với quý vị ba trình độ mà chúng ta đáp ứng với những cảm xúc tiêu cực trên ấy.

a- Trình độ thứ nhất, tuân theo những đạo đức thế tục và không đụng chạm gì đến niềm tin tôn giáo. Đây là cố gắng sử dụng óc thông minh của chúng ta để phân tích những gì xảy ra trong các hoàn cảnh cụ thể. Chúng ta bắt đầu bằng việc xác minh những lợi ích hay hậu quả dài hạn và ngắn hạn của những cảm xúc tiêu cực. Khi chúng ta trở nên tỉnh thức với những hậu quả tiêu cực dài hạn, chúng ta sẽ bắt đầu hạn chế những cảm xúc tiêu cực của một cách cẩn trọng. Hãy nhìn những hậu quả có thể có của một ý chí bệnh hoạn mạnh bạo đến người khác, như thù hận. Khi nào mà ý chí bệnh hoạn mạnh bạo đến người khác phát triển, sự hòa bình của tâm hồn chúng ta lập tức tiêu tan. Một giấc ngủ an bình cũng biến mất. Và trong cách này, sức khỏe thân thể chúng ta tàn lụi. Những cảm xúc tiêu cực mạnh mẽ tàn phá sự hòa bình của tâm hồn và cả sức khỏe cường tráng. Cũng thế nếu chúng ta có những cảm nhận tiêu cực mạnh bạo đối với

người khác, cuối cùng chúng ta cảm thấy rằng những người khác cũng có một loại thái độ tương tự. Như một kết quả, khi chúng ta gặp gỡ người nào đấy, những cảm nhận nghi ngờ, sợ hãi, và khó chịu sinh khởi.

Loại thái độ nghi ngờ này, tôi cảm thấy, chống lại bản chất tự nhiên của con người bởi vì chúng ta là những động vật xã hội. Cho dù chúng ta thích hay không thì chúng ta cũng phải sống trong cộng đồng nhân loại; chúng ta không thể sống còn trong cô lập. Chúng ta tự đặt mình trong một hoàn cảnh khó khăn khi chúng ta xử sự một cách tiêu cực với những con người mà chúng ta lệ thuộc. Tôi nghĩ cư dân trong một thành phố lớn giống như một cộng đồng nhân loại, tuy thế nhiều cá nhân cảm thấy rất đơn côi. Đôi khi con người không tin tưởng và tôn trọng những người khác.

Trong bất cứ một cư dân nào, một vài người có thể tinh quái, nhưng một cách tổng quát, nếu chúng ta cư xử với người khác như những người anh chị em, họ sẽ đáp ứng một cách phù hợp. Chúng ta biết, chúng ta có thể nói rằng những người kia trải nghiệm những thứ như chúng ta. Tôi có sự giận hờn, và tương tự thế, người khác cũng có sự sân hận. Tôi, đôi khi, có một sự ghen tỵ nào đấy, và những người khác cũng giống như thế. Không có những sự khác biệt giữa chúng ta, vì thế tôi đối xử với người khác như chính tôi... Không có gì để dấu diếm... hãy cởi mở, thẳng thắn. Trong cách này, tôi nghĩ sự tin cậy và tình thân hữu có thể phát triển.

Quý vị có thể thấy một cách rõ ràng rằng nhiều nỗi bất hạnh mà chúng ta trải nghiệm trong đời sống là qua những sai lầm nơi trí óc của con người: chúng ta không phân tích những hoàn cảnh một cách đúng đắn vì thế chúng ta trải nghiệm các cảm xúc tiêu cực. Để vượt thắng những cảm xúc tiêu cực, chúng ta phải trở nên tỉnh thức với những hệ quả ngắn hạn và dài hạn. Chúng ta cũng phải phân tích thực tại của hoàn cảnh. Thực tại được làm nên từ những bộ phận tương liên. Mọi thứ xảy ra do bởi nhiều nguyên nhân và điều kiện. Đây là thực tại, đây là thực tế. Nhưng trong tâm thức chúng ta, trong nhận thức của chúng ta, nếu điều gì đấy bất hạnh xảy ra, chúng ta hướng sự chú ý vào một nguyên nhân và trách cứ nó. Rồi thì chúng ta bộc lộ sự giận dữ. Nhưng nếu chúng ta suy nghĩ một cách cẩn thận hơn, nếu chúng ta thực tế trong sự thừa nhận của chúng ta, chúng ta biết rằng những việc này xảy ra do bởi nhiều nguyên nhân và điều kiện, trong ấy bao gồm cả thái độ tinh thần của chúng ta. Do vậy, nếu chúng ta biết rằng trong thực tế, có nhiều nguyên nhân, chúng ta không trách cứ một nhân tố đơn lẻ.

Tương tự thế, những điều tốt lành xảy ra do bởi nhiều nguyên nhân. Nếu chúng ta thấu hiểu điều này, không có nhiều căn bản cho việc phân biệt giữa tốt và xấu. Nếu ai đấy lợi dụng chúng ta, điều ấy là sai, không công bằng, chúng ta phải chấm dứt điều ấy. Chúng ta phải thực hiện sự những biện pháp trả đũa nhưng không với những cảm

xúc tiêu cực. Điều ấy là có thể và thực sự những biện pháp như vậy là tác động hơn. Vì thế qua một sự tỉnh thức về thực tại và những kết quả liên hệ, chúng ta có thể thay đổi thái độ của chúng ta. Cuối cùng, chúng ta có thể phát triển một niềm tin rõ ràng rằng những cảm xúc nào đây là vô ích và có thể chúng tỏ sự tai hại. Một khi chúng ta khuếch trương sự tin chắc này, thái độ của chúng ta đối với những cảm xúc tiêu cực sẽ cách biệt hơn; chúng ta không chào đón chúng. Nhưng cho đến khi chúng ta mở rộng niềm tin này, chúng ta sẽ làm lẫn những tiêu cực này, những cảm xúc tàn phá như một bộ phận của tâm thức chúng ta, một phần của chúng ta.

Trong sự liên hệ này, tôi không nói đến những vấn đề tôn giáo, mà chỉ đơn giản từ cảm nhận ân cần cho mỗi chúng ta, nhìn những người khác như một bộ phận của cộng đồng của tôi. Thực sự, tất cả chúng ta là bộ phận của cộng đồng nhân loại. Nếu nhân loại hoan lạc, có một đời sống thành công, một tương lai hạnh phúc, tôi sẽ lợi lạc một cách tự động. Nếu con người khổ đau, tôi cũng sẽ đau khổ. Nhân loại như một thân thể, và chúng ta là những bộ phận của thân thể ấy. Một khi chúng ta nhận ra điều này, một khi chúng ta trau dồi thái độ loại này, chúng ta có thể mang đến một sự thay đổi trong cung cách suy nghĩ của chúng ta. Một cảm nhận ân cần, hy hiến, nguyên tắc, đồng nhất với nhân loại - điều này rất thích đáng trong thế giới ngày nay. Tôi gọi điều này là đạo đức thế tục, và đây là trình độ thứ nhất để đối phó với những cảm xúc tiêu cực.

b- Trình độ thứ hai trong sự liên hệ này được hướng dẫn bởi tất cả những truyền thống tôn giáo quan trọng, cho dù là Ki Tô Giáo hay Hồi Giáo, Do Thái hay Ấn Giáo. Tất cả đều mang thông điệp của từ ái, bi mẫn, tha thứ, bao dung, toại nguyện, và nguyên tắc. Đây là những biện pháp đối phó với các cảm xúc tiêu cực. Khi sân hận sắp bùng phát, khi thù oán sắp trỗi dậy, hãy suy tư về bao dung. Điều quan trọng là dừng lại bất cứ sự bất mãn tinh thần nào khi chúng ta cảm thấy nó bởi vì nó sẽ đưa đến sân hận hay thù oán.

Kiên nhẫn là biện pháp đối phó với sự bất mãn tinh thần. Tham lam và tính vị kỷ của nó - Tôi muốn điều này, tôi muốn điều nọ - mang đến bất hạnh và cũng là sự tàn phá môi trường, đầu độc kẻ khác, và làm gia tăng khoảng cách giữa nghèo và giàu. Biện pháp đối phó là sự toại nguyện. Khi chúng ta tham lam, nếu chúng ta trải nghiệm thậm chí một chút thất vọng trong hạnh phúc của chúng ta, chúng ta sẽ hoàn toàn bị sụp đổ. Vì thế thực tập sự toại nguyện là hữu ích trong đời sống của chúng ta. Tự nguyên tắc là chống lại việc đưa chúng ta đến những cảm xúc tiêu cực và là một cung cách để bảo vệ chúng ta khỏi những tai họa về lâu về dài. Nguyên tắc này không liên hệ đến một mệnh lệnh nhưng bảo đảm cứu chính mình khỏi một cuộc sống khốn khó trường kỳ.

Mọi tôn giáo đều nói về những phương pháp từ bi và tha thứ. Nếu chúng ta chấp nhận tôn giáo, chúng ta nên đón

nhận những phương pháp tôn giáo một cách nghiêm túc và chân thành và sử dụng chúng trong đời sống hàng ngày. Rồi thì một đời sống đầy đủ ý nghĩa sẽ phát triển. Bằng khác đi sẽ không có gì thay đổi. Thí dụ, những người Tây Tạng chúng tôi có thể lần tràng hạt và trì niệm điều gì đấy, nhưng tâm thức chúng tôi có thể là ở đâu ấy. Một số anh chị em Ki Tô hữu có thể đến thánh đường mỗi Chủ Nhật và có lẽ có một thời khắc ngắn nào đấy nhắm mắt lại, nhưng họ lại tiếp tục một đời sống mà không có gì thay đổi. Sự thực tập thực tế là ở bên ngoài, không phải là ở bên trong thánh đường, bởi vì chúng ta thâm nhập vào những hoàn cảnh thực sự của đời sống bên ngoài nhà thờ nơi chúng ta đối diện với mỗi khả năng của sân hận, ganh tỵ, dính mắc, chấp trước, v.v... Do vậy, sự thực tập thực sự là phải được hoàn tất ở bên ngoài những nơi thờ phượng.

Mới đây, tôi đã gặp một mục sư Ki Tô, người đã hỏi tôi cho một ý kiến. Ông cảm thấy rằng mọi người không thích thú trong giáo lý Ki Tô bởi vì họ cảm thấy nó chỉ liên hệ chút ít với đời sống hàng ngày của chúng ta. Trong quan điểm của tôi, điều này không phải do bất cứ khiếm khuyết nào trong thông điệp của Ki Tô Giáo, nhưng mà qua sự nhấn mạnh sai sót. Sự thực tập tôn giáo không chỉ là cầu nguyện mà là sử dụng những phương pháp tôi đã đề cập trước đây: từ ái, bi mẫn, tha thứ. Nếu những phương pháp này được đón nhận một cách nghiêm túc và đặt vào trong sự thực hành trong đời sống hàng ngày của mỗi người, chúng sẽ có liên hệ. Thí

dụ, nếu chúng ta thực hành bao dung, Thượng Đế sẽ vui mừng. Nếu chúng ta thấy những điều tốt đẹp, tham lam và dính mắc sẽ phát triển. Rồi thì chúng ta nhớ rằng chúng ta là một thành viên của Thượng Đế và chúng ta đáng lẽ phải hoàn thành mong ước của Thượng Đế. Sự toại nguyện liền theo, và tham lam biến mất. Nếu chúng ta áp dụng một cách chân thành cốt tủy của bất cứ tôn giáo quan trọng nào, tự động sẽ có liên hệ với đời sống của chúng ta. Đời sống sẽ trở nên đầy đủ ý nghĩa hơn. Đây là trình độ thứ hai của các biện pháp đối phó với những cảm xúc tiêu cực.

c- Trình độ thứ ba là cung cách của Đạo Phật. Một cách căn bản, nếu chúng ta cố gắng để tìm kiếm nguồn gốc của tất cả những loại cảm xúc phiền não như sân hận, và v.v..., chúng ta sẽ thấy bốn nhận thức sai lầm. Một là nhận thức sai lầm về những loại thực tại khác nhau. Thí dụ, chúng ta có khuynh hướng thấy những gì vô thường là thường còn và tồn tại mãi mãi. Điều ấy đưa đến khổ não và nhiều loạn tinh thần. Tương tự thế, chúng ta có khuynh hướng thấy khổ đau như hạnh phúc. Thí dụ, chúng ta thấy những trải nghiệm nhiễm ô như một nguồn gốc của hoan lạc và hạnh phúc. Và tương tự, chúng ta có khuynh hướng thấy những gì bất tịnh là thanh tịnh. Chúng ta không thể thấy sự bất tịnh của thân thể vật lý và có khuynh hướng xem nó như điều gì đấy trong sạch và thanh tịnh và rồi dính mắc với nó. Cũng thế, chúng ta có khuynh hướng thấy những gì vị tha vô ngã như có một tự ngã căn yếu nào đấy, một tự ngã độc lập. Một cách căn

bản, những loại nhận thức sai lầm này thổi phồng tâm thức chúng ta và từ đây chúng ta phát triển những loại cảm xúc phiền não khác nhau.

Do bởi điều này, Đức Phật đã dạy ba mươi phẩm trợ đạo để đối phó với những nhận thức sai lầm này. Trong đây, Ngài nói về Bốn lĩnh vực quán niệm.

* ***Tĩnh thức thứ nhất*** tuyên bố nhận thức sai lầm quan hệ đến bản chất tự nhiên của thân thể. Bản chất thật sự của thân thể là những thứ được làm nên bởi những vật liệu bất tịnh khác nhau. Khi chúng ta nghiên cứu và phản chiếu một cách gần gũi nó, chúng ta có thể thấy rằng thân thể là một bản chất bất tịnh, một bản chất vô thường. Cho dù chúng ta thăm nghiệm bản chất thân thể trong dạng thức nguyên nhân của nó hay thực thể hiện tại của nó, chúng ta sẽ thấy rằng nó là bất tịnh, không sạch. Thí dụ, nếu chúng ta phản chiếu trên nguyên nhân của thân thể vật lý, nguyên nhân là hỗn hợp của tinh cha và noãn châu của mẹ.

Trong thực thể và bản chất hiện tại của nó, chúng ta có thể thăm tra thân thể chúng ta từ đỉnh đầu đến gót chân của chúng ta, và chúng ta sẽ thấy rằng nó là bất tịnh và ô nhiễm từ trong bản chất. Nếu chúng ta nhìn vào những gì được sản sinh bởi thân thể - nước tiểu, phân, v.v... - chúng ta chỉ thấy những thứ vật chất không sạch. Do thế, trong thực tế, thân thể giống như một nhà máy sản xuất ra những vật chất ô uế. Khi bộ máy này làm việc tốt,

hình dạng hay màu sắc của những thứ đến từ nó là khá tốt, nhưng nếu điều gì đấy sai lạc, nhiều thứ bất thường xảy ra. Thật sự, những thứ đặc giá nhất và đẹp đẽ nhất được tiêu thụ là được làm bằng cỗ máy dơ bẩn này. Hãy suy tư theo những dòng này.

Không chỉ thế, mà thân thể cũng hoạt động như căn bản cho những thứ khổ đau xa hơn. Chúng ta sẽ thấy rằng thân thể tâm sinh lý được làm nên do sự kết hợp và cùng tồn tại của bốn yếu tố căn bản. Khi chúng ta thấy sự hiện diện của bốn yếu tố này - lửa, nước, đất và không khí - chúng ta nhận ra rằng chúng đang chống đối nhau trong bản chất tự nhiên. Khi chúng ta nói, "tôi vui vẻ" hay "tôi mạnh khỏe", chúng ta đang nói là chúng ta mạnh khỏe trong ý nghĩa rằng bốn yếu tố này cân bằng trong năng lực của chúng. Khi có một sự thay đổi nhỏ trong sự cân bằng năng lực của bốn yếu tố này chúng ta bị một chứng bệnh nào đấy. Sự thanh thoát đã mất cân bằng.

Hiện nay tôi đã hơn sáu mươi sáu tuổi. Cho đến bây giờ, thân thể này vẫn tồn tại do bởi nhiều lý do. Nhưng cho thân thể đơn thuần sống còn ... nó có ý nghĩa gì? Tuy nhiên, nếu sự thông minh kỳ diệu của con người tồn tại và thể hiện chức năng một cách bình thường, chúng ta cố gắng để trau dồi lòng vị tha vô hạn và một sự thấu hiểu sâu xa hơn về thực tại. Điều ấy là tuyệt diệu: đó là quan điểm của Đạo Phật. Vậy thì hãy trầm tư trên những dòng này. Trong cách này, nếu chúng ta phản chiếu một cách thích đáng, chúng ta sẽ có thể thấu hiểu một cách rõ ràng

làm thế nào chúng ta nhận thức thân bất tịnh này như điều gì đây thanh tịnh và vô nhiễm.

* Khi chúng ta nói về ***nhận thức sai lầm thứ hai***, đây là nhận thức những gì khổ não như hạnh phúc, chúng ta không nói về trình độ thô thiển thông thường bởi vì ở tại trình độ nông cạn thông thường, không ai xác định khổ đau là hạnh phúc. Chúng ta đang nói về một trình độ thâm sâu hơn. Như tôi đã đề cập phía trước, có hai loại cảm giác: cảm giác ở mức độ thân thể và cảm giác ở mức độ tâm thức. Hầu hết những hạnh phúc thân thể sinh khởi qua một sự giảm sút khổ não của thân thể. Thí dụ, nếu chúng ta đang run lẩy bẩy trong lạnh giá một lúc nào đấy và đột nhiên chạy vào trong ánh nắng và ở đấy, chúng ta cảm thấy hài lòng và vui vẻ. Không có một sự toại nguyện nào ở trong ánh nắng ấy: mà chỉ vì nó đem đến một sự giảm thiểu của khổ đau từ sự lạnh giá.

Để minh chứng điều này, nếu nó là một niềm hạnh phúc chân thật miên viễn, điều gì đấy độc lập, chúng ta có thể ở trong ánh nắng ấy một hồi lâu và niềm hạnh phúc chúng ta sẽ tăng lên chứ không giảm xuống. Nhưng lại không phải trường hợp đó. Sau một lúc, chúng ta sẽ cảm thấy nóng lên, và sẽ cần di chuyển vào trong bóng mát một lần nữa. Cảm giác hạnh phúc và toại nguyện ban đầu sẽ biến thành khổ sở nếu chúng ta ở trong nắng quá lâu. Trong nhiều trường hợp, một cảm giác khoan khoái vật lý dường như tốt đẹp, toại nguyện, và sung sướng,

nhưng trong một sự phân tích sát sao hơn, nếu tiếp tục, nó sẽ trở thành không thoải mái.

Quan tâm đến cảm giác tinh thần của hạnh phúc, ngay khi chúng ta ở dưới sự khống chế của những cảm xúc phiền não, tâm thức không độc lập, nó không tự do. Thế nên, nếu chúng ta phản chiếu một cách thích đáng, chúng ta sẽ thấu hiểu một cách rõ ràng rằng tâm thức chúng ta sẽ chạm trán với khổ đau một cách chắc chắn ngay cả nếu chúng ta cảm thấy hạnh phúc tạm thời. Thí dụ, nếu chúng ta khổ đau vì một chứng bệnh kinh niên, chúng ta có thể không chạm trán với những đòn đau cấp tính vào mọi lúc, nhưng chúng ta không khỏe mạnh; chúng ta không tự do khỏi chứng bệnh kinh niên ấy.

*** Nhận thức sai lầm thứ ba** là thấy những gì vô thường lại cho là thường. Đây là do bởi một sự chấp trước mạnh mẽ vào tự ngã mà trong đời sống hằng ngày chúng ta có khuynh hướng để thấy kinh nghiệm của chúng ta về hạnh phúc như điều gì đấy sẽ tồn tại lâu dài, điều gì đấy sẽ hiện hữu mãi mãi. Chúng ta có khuynh hướng để nhận thức những thứ này như thường còn. Thí dụ, khi tôi đi ngang qua một lâu đài cổ, tôi nghĩ rằng vào lúc lâu đài được xây lên, vị vua đã cảm thấy một cách tự nhiên rằng nó là bền vững. Hãy nhìn vào Vạn Lý Trường Thành ở Trung Hoa. Xuyên qua nhiều năm, thật nhiều người, qua những sự chỉ huy khắc nghiệt, đã dựng lên bức tường thành. Vị hoàng đế đã nghĩ rằng vương quốc của ông là cơ đồ vĩnh cửu. Bây giờ không còn gì ngoài những bức

tường thành. Hãy nhìn vào Hitler, Stalin, Mao Trạch Đông. Mỗi người đã có những cảm giác mạnh mẽ về khu vực 'của tôi', tư tưởng 'của tôi', quyền lực 'của tôi', và họ đã giết hại một cách tàn nhẫn hàng triệu người trong việc cố gắng để làm cho những thứ ấy lâu dài.

Thật hữu ích để phản chiếu trên vô thường. Về điều này, có hai trình độ. Một là thật vi tế. Thứ kia là sự vô thường liên tục, như cái chết của cây cỏ, sự chấm dứt của bất cứ sự sống nào. Điều này là có thể bởi vì mọi thứ đang thay đổi từ thời khắc này đến thời khắc khác. Nếu mọi vật không thay đổi, việc quán chiếu sự chấm dứt tương tục là không thể có. Cái đến của một sự chấm dứt của bất cứ một đối tượng cụ thể nào trong dạng thức sự tương tục của nó là có thể bởi vì có một sự thay đổi thường xuyên xảy ra trong mọi hiện tượng vô thường. Bằng việc quán chiếu và nhận thức sự tan hoại liên tiếp của một đối tượng hay một hiện tượng vô thường, chúng ta có thể kết luận bản chất tự nhiên biến đổi của tất cả những loại hiện tượng vô thường.

Để thông hiểu bản chất tự nhiên của tính vô thường và tan rã, chúng ta phải nhận ra rằng mỗi hiện tượng vô thường, tại thời điểm nó hình thành sự hiện hữu, sự biến đổi cũng ra đời trong tự nhiên, trong bản chất của sự tan hoại. Điều này thật vô cùng lợi ích hơn là cố gắng để thấu hiểu nó trong ý nghĩa rằng điều gì đó cuối cùng tan rã và không còn nữa.

*** Nhận thức sai lầm thứ tư** là xem vô ngã như có ngã và như có một sự tồn tại độc lập. Liên quan đến sự diễn dịch ý nghĩa của vô ngã, có nhiều trường phái triết lý Phật Giáo đưa ra những sự diễn dịch và giải thích khác nhau. Sự thấu hiểu thông thường về ý nghĩa vô ngã là không có bản ngã tự túc, tự lực, và tự tồn (có tự tính). Một khi chúng ta có thể thấu hiểu rằng không có bản ngã tự hỗ trợ và tự đầy đủ, chúng ta sẽ có thể chống lại nhận thức sai lầm rằng có một bản ngã như vậy. Một khi chúng ta có thể nhận ra quan điểm sai lầm này, chúng ta có thể chinh phục chấp trước, dính mắc, và sân hận. Cảm nhận về bản ngã của chúng ta càng mạnh như tự lực và tự túc, chúng ta sẽ càng dính mắc hơn với thân thể, nhà cửa, người thân, v.v... của chúng ta. Trái lại, nếu có một thông hiểu về sự vắng bóng của một bản ngã như vậy, chúng ta càng ít bị dính mắc đối với những đối tượng vật chất.

Đức Phật không chỉ dạy về vô ngã của con người (nhân vô ngã), mà cũng dạy về vô ngã của tất cả mọi hiện tượng (pháp vô ngã). Điều này có nghĩa rằng không chỉ con người thiếu sự tự túc, tự lực, tự tồn, mà những đối tượng được con người thụ hưởng cũng chỉ là sự hiện hữu của vô thường. Chúng ta có khuynh hướng thấy những đối tượng vật chất ngoại tại mà chúng ta hưởng thụ có một sự tồn tại độc lập cố hữu, nhưng không có đối tượng nào và sự thụ hưởng nào như vậy.

Với sự quan tâm đến giải thích về sự vật không hiện hữu như chúng xuất hiện đến chúng ta, một lần nữa, có những sự diễn dịch triết lý khác nhau. Theo Duy (Tâm) Thức học, mặc dù mọi vật xuất hiện đến chúng ta có sự tồn tại bên ngoài, trong thực tế, không có sự tồn tại bên ngoài như thế. Mọi thứ ở trong bản chất tự nhiên của tâm thức. Thế thì, theo Trung quán tông, mọi vật không tồn tại trong cách mà chúng xuất hiện đến chúng ta. Nếu chúng ta phân tích một cách cẩn thận, chúng ta sẽ thấy rằng tất cả mọi vật được nhận thức không có một sự tồn tại độc lập hay cố hữu (vô tự tính) nhưng đúng hơn giống như một vọng tưởng. Chúng bị điều kiện hóa bởi những khả năng cảm giác của tâm thức.

Sự thấu hiểu của chúng ta càng thâm sâu về vô ngã của con người và vô ngã của tư tưởng, chúng ta càng có thể thấu hiểu bề mặt kia của đồng xu - sự liên hệ hỗ tương của mọi vật. Mặc dù sự vật không có sự tồn tại cố hữu (vô tự tính), chúng thì phụ thuộc tương liên và liên hệ hỗ tương một cách gần gũi.

Do thế, trong sự thấu hiểu của chúng ta về bốn nhận thức sai lầm, ba thông hiểu đầu là những đối trị sẽ từ chối những nhận thức sai lầm của chúng. Bằng việc thông hiểu nhận thức sai lầm thứ tư, chúng ta sẽ nhổ gốc rễ hạt giống nhận thức sai lầm về bản ngã.

Vì vậy, có những phương pháp khác nhau để chiến đấu với các cảm xúc tiêu cực: cung cách của Tiểu Thừa, Bồ

Tát Thừa, và Mật Thừa. Trong khi có những sự khác nhau trong ba cung cách, thì tất cả đều có cùng khuynh hướng: xóa trừ hoàn toàn những cảm xúc tiêu cực. Đây là niết bàn.

Trong thực hành, người ta thường muốn một phương pháp cụ thể để chiến thắng những bất toại tinh thần. Tuy nhiên, không thể thực tập một phương pháp và lập tức giải thoát khỏi mọi băn khoăn bức xúc. Tôi nghĩ giống như sức khỏe của thân thể. Khi thân thể của chúng ta, cơ cấu, và hệ thống miễn nhiễm mạnh khỏe, chúng ta có thể kháng cự lại và loại trừ một sự nhiễm ngay lập tức. Nhưng nếu hệ thống miễn nhiễm của thân thể yếu ớt, ngay cả một sự nhiễm nhẹ nhàng cũng rất khó khăn để trừ khử. Tương tự thế, nếu thái độ tinh thần căn bản khỏe mạnh và kiên cố qua rèn luyện, thông tuệ, và tự tin, và khi tai họa gì đấy xảy ra - nếu chúng ta mất đi cha mẹ, hay một người thân yêu, hay nếu một việc bất công xảy ra, hay nếu chúng ta nhiễm một chứng bệnh không chữa được - thái độ tinh thần mạnh khỏe của chúng ta sẽ đầy đủ để chống lại nó. Chúng ta có thể duy trì sự bình an của tâm hồn và có thể chịu đựng bất cứ nỗi bất hạnh nào một cách hòa bình hơn, và tích cực hơn.

Nếu thái độ tinh thần của chúng ta không được rèn luyện đầy đủ, vượt thắng những rắc rối sẽ khó khăn. Rèn luyện tâm thức là rất quan yếu. Để rèn luyện một cách thích đáng, chúng ta phải tin chắc, là điều chỉ có thể đến nếu chúng ta phân tích một cách toàn hảo. Nhằm để làm điều

này, chúng ta cần nhiều tài liệu và nhiều thông tin. Do vậy, chúng ta thấy, phương pháp thực tập Phật Giáo bắt đầu với học hỏi. Học hỏi bằng nghe, bằng đọc, chỉ để tiếp thu thông tin. Một khi chúng ta tập hợp thông tin, chúng ta phải tự phân tích chúng . Không chỉ dựa vào những trích dẫn của Đức Phật. Đúng hơn là dựa vào sự khảo sát và thẩm tra của chúng ta. Đây là cung cách mà chúng ta có thể phát triển một niềm tin vững vàng, là điều mà cuối cùng làm nên sự khác biệt trong thái độ tinh thần của chúng ta.

Do vậy, nhằm để vượt thắng những cảm xúc tiêu cực của chúng ta, chúng ta cần sử dụng sự thông tuệ của chúng ta để phân tích. Chúng ta cũng phải phân tích, với sự hỗ trợ của óc thông minh, cảm xúc tích cực như lòng tin và từ bi mạnh mẽ. Trông cách này, tuệ trí và những cảm xúc tích cực có thể tăng trưởng bên cạnh nhau. Niềm tin và từ bi thích đáng phải được căn cứ trên lý trí và thông tuệ: đây là cung cách của Đạo Phật. Và đây là phương pháp để vượt thắng những cảm xúc tiêu cực, để ngừng chúng lại, để kết thúc chúng.

VẤN ĐÁP

HỎI: *Thưa Đức Thánh Thiện, tại lễ hội Kumbha Mela, ngài có đắm mình trong sông Hằng không?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Không, tôi không làm thế, nhưng tôi để một vài giọt nước ở đây. Như thế cũng đủ rồi.

HỎI: *Thưa Đức Thánh Thiện, xin hãy nói quan điểm của ngài về Thượng Đế và những đời sống trước và sau khi chết.*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Thượng Đế là gì? Từ ngữ Thượng Đế, trong một ý nghĩa, có nghĩa là lòng yêu thương vô tận. Tôi nghĩ người Phật tử chấp nhận điều này. Nhưng người Phật tử không chấp nhận Thượng Đế trong ý nghĩa của điều gì đấy siêu việt, ở trung tâm, hay điều gì đấy tuyệt đối, một đấng tạo hóa. Người Phật tử thấy nhiều sự mâu thuẫn liên quan đến khái niệm đó. Tôi nghĩ, người Ki Tô, cùng với khái niệm một đấng tạo hóa, chấp nhận chỉ một kiếp sống, chính kiếp sống này, được tạo nên bởi Thượng Đế. Tôi nghĩ ý tưởng ấy là rất mạnh mẽ, có vẻ kiêu diễm của nó. Và khái niệm ấy, quý vị thấy, tạo nên một cảm giác mật thiết với Thượng Đế.

HỎI: *Một khi chúng ta không thích một người nào đấy, tại sao chúng ta tiếp tục làm như thế? Thật khó khăn để thay đổi thái độ của chúng ta.*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Tôi nghĩ điều này là bởi vì quý vị chỉ tập trung trên sự sân hận. Mọi thứ là tương đối. Nếu quý vị nhìn vào một đối tượng từ những góc độ khác nhau, quý vị có thể thấy một cách khác biệt. Thí

dụ, chúng tôi mất nước, vong quốc, và non sông chúng tôi đã trải nghiệm nhiều sự tàn phá. Nếu chúng tôi chỉ nghĩ từ khía cạnh ấy, có một sự xao động và đau buồn vô hạn. Nhưng do bởi thảm họa này, chúng tôi trở thành những người tị nạn và đã có nhiều hoàn cảnh để tác động qua lại với nhiều người khác nhau - những nhà tôn giáo, khoa học, những người bình thường - và điều ấy thật là hữu ích và là cơ hội tốt để học hỏi. Nếu người ta suy tư theo những dòng này, cùng hoàn cảnh tai ương xảy ra, về một phía, quan hệ mật thiết rất buồn thảm, về phía khác, những cơ hội mới. Thật hữu ích khi cố gắng để thấy những vấn đề từ các góc độ khác nhau. Và cũng lợi ích để thực hiện những sự so sánh. Khi những vấn đề tai họa xảy ra, quý vị có thể suy nghĩ nó sẽ giống như thế nào nếu những điều tệ hại hơn đã xảy ra. Khi quý vị thực hiện một sự so sánh, quý vị sẽ thấy rằng hoàn cảnh của quý vị là khá hơn nhiều. Cùng cách chúng ta nhận thức một hoàn cảnh, mặc dù nó vẫn thế, nhưng nó làm nên một sự khác biệt to lớn trong thái độ tinh thần.

HỎI: *Khát vọng tâm linh nên giới hạn như thế nào đối với một nhà chuyên môn bận rộn?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Như tôi đã đề cập phía trước, trong khi quý vị điều khiển công việc, quý vị có cơ hội để thực tập kỷ luật tự giác, toại nguyện, bao dung, và nhẫn nhục. Nhưng để làm thế, trước nhất chúng ta phải học hỏi, chúng ta phải phát triển sự tin tưởng rằng những cảm xúc nào đấy là tàn phá trong khi những thứ khác là

hữu ích. Một khi chúng ta mở rộng sự phân biệt này một cách rõ ràng, sự tỉnh thức về những gì lợi ích và những gì tai hại, sự thực tập này có thể thâm nhập trong đời sống hằng ngày của chúng ta. Thực tập tâm linh không có nghĩa là chúng ta chỉ ngồi yên một chỗ để thiền quán và không làm gì cả.

Điều ấy không nhất thiết là sự thực hành tâm linh. Những con bò câu, khi dạ dày chúng đầy thực phẩm, cũng thiền tập. Chúng như thần thánh, tĩnh lặng một cách toàn hảo. Vì vậy điều ấy chẳng là gì, không hỗ trợ gì. Trong một ý nghĩa, thiền quán có nghĩa là rút lui mọi giác quan và duy trì sự vô tư lự. Nhưng tự nó, điều ấy chẳng là gì và chỉ ảnh hưởng chút ít. Tuy nhiên, có những sự thực tập nào đấy, sự thiền quán nào đấy, những thứ cần sự vô tư lự như căn bản. Thế thì, trong sự vô tư lự, một thứ nào khác đấy, tuệ trí thâm sâu hơn phát triển: Đó là điều gì đấy khác biệt. Nhưng nếu không, chỉ đơn thuần vô tư lự thì không là gì cả.

HỎI: *Nếu thân thể này là căn cứ của khổ đau và là bất tịnh, tại sao nó được tin là chiếc xe duy nhất để cứu độ?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Điều này được giải thích một cách chính yếu trong dạng thức sự thông minh diệu kỳ của con người và cũng là linh quang. Không có nhiều sự khác biệt giữa con người và thú vật. Nhưng tại thời điểm này, chúng ta không có khả năng để sử dụng tâm vi tế. Nhằm để làm như thế, chúng ta phải sử dụng óc thông

minh bình thường. Do vậy, ở trình độ thô của tâm thức, có sự thông minh, và não bộ làm nên sự khác biệt. Não bộ con người có khả năng để có một trí thông minh phức tạp. Sử dụng trình độ thô hơn của sự thông minh con người và cố gắng để sử dụng tâm vi tế là không thể được đối với thú vật. Mặc dù thế, khi chúng chết, chúng có những trải nghiệm tương tự, tuy thế chúng không thể dùng tâm vi tế. Phán xét từ đây, thân thể con người là điều quý báu, nhưng không phải trong ý nghĩa rằng nó là điều đầy tự tốt đẹp.

HỎI: *Thưa Đức Thánh Thiện, ngài có thể soi rọi thêm ánh sáng trên sự phân biệt giữa tâm ý hẹp hòi và tâm hồn rộng mở không?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Nếu chúng ta chỉ nghĩ về hôm nay, đây là tâm ý hẹp hòi, và nếu chúng ta không quan tâm những kinh nghiệm hôm nay và nghĩ về tương lai, đây là tâm hồn rộng mở. Chỉ nghĩ về chính mình là tính hẹp hòi, nhưng tỉnh thức rằng tương lai của tôi liên hệ đến tương lai của những người khác, rằng những quan tâm của tôi phụ thuộc hoàn toàn trên các quan tâm của người khác và nếu tôi chăm sóc những quan tâm của họ, các quan tâm của tôi sẽ tự động tròn đầy - Tôi nghĩ đây là một quan điểm rộng mở hơn. Do thế, trong việc chăm sóc lắng giềng của chúng ta, một cách căn bản, chúng ta sẽ lợi lạc. Nếu chúng ta không quan tâm đến hàng xóm của chúng ta, cuối cùng, chúng ta sẽ đau khổ ... giống như thế.

HỎI: *Có phải vô ngã là tự quên lãng chính mình, vì lợi ích của người khác?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Không phải là như vậy. Thí dụ, khi chúng ta nói về sự khuếch trương lòng vị tha, hay nguyện ước đạt đến giác ngộ vì lợi ích của tất cả chúng sinh, mặc dù vị tha chính yếu nhắm đến việc làm lợi ích cho chúng sinh khác, chúng ta đồng thời ngưỡng vọng đạt đến giác ngộ, hay thể trạng của Phật Quả, cho chính chúng ta. Trong khi nghĩ về chính mình, nếu chúng ta tưởng lờ những chúng sinh khác và không quan tâm đến họ, như vậy là sai. Nhưng, trái lại, nếu chúng ta giúp đỡ họ một cách trung thực và hợp lý, mục tiêu của chính chúng ta cũng được tròn đủ. Do bởi điều này thậm chí khi chúng ta nghĩ về việc đạt đến hình thức tối hậu của Phật Quả, chúng ta nói về sắc thân (rupakaya) và pháp thân (dharmakaya) hay thân sắc tướng và thân chân thật, và chúng ta thường mệnh danh hai thuật ngữ khác biệt đến hai thân này. Chúng ta nói về pháp thân như thân thể cho chính mình, và sắc thân như thân thể cho người khác. Vì thế, mặc dù chúng ta nghĩ về người khác và hành động vì họ, nhưng sự theo đuổi của chúng ta được đầy đủ, như một sản phẩm phụ, có thể nói như thế.

HỎI: *Có phải có những loại cảm xúc tiêu cực khác nhau phải không?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Có tám mươi bốn nghìn loại cảm xúc phiền não được giải thích trong kinh luận. Mặc dù một con số cụ thể được đề cập trong kinh luận, có những loại cảm xúc tiêu cực khác nhau có thể sinh khởi trong tâm thức chúng ta là vô giới hạn một cách rõ ràng. Và trong A-tỳ-đạt-ma¹⁷, nhận diện rõ về những gì được biết như sáu cảm xúc phiền não gốc rễ và hai mươi cảm xúc phiền não thứ yếu được tạo nên.

HỎI: *Chúng ta có thể hy sinh đến mức độ nào trong những hoàn cảnh thực tế của đời sống?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Trong giáo huấn của Đức Phật, ngoại trừ chúng ta đạt đến một trình độ đòi hỏi nào đấy của thân chúng, hy sinh thân thể vì người khác thật sự bị ngăn cản. Vì thế chúng ta phải tính toán trong dạng thức của những lợi ích lâu dài, v.v... Nếu chúng ta có một niềm tin mạnh mẽ và vững vàng do bởi sự thân chúng cao độ của mình, việc hy sinh thân thể vì lợi ích của những chúng sinh khác được khuyến khích và làm cho người ta cảm mến.

¹⁷ **A-ti-đạt-ma** (zh. 阿毗達磨, sa. *abhidharma*, pi. *abhidhamma*, bo. *chos mngon pa*) là tên phiên âm. Mang nghĩa là Thắng pháp hoặc là Vô tử pháp, vì nó vượt (*abhi*) trên các Pháp (*dharma*), giải thích Trí huệ. A-ti-đạt-ma của Thượng toạ bộ được **Phật Âm** (zh. 佛音, sa. *buddhaghoṣa*) hoàn chỉnh, được viết bằng văn hệ Pali và bao gồm bảy bộ. A-ti-đạt-ma của **Thuyết nhất thiết hữu bộ** (sa. *sarvāstivāda*) được viết bằng **Phan ngữ** và **Thế Thân** (zh. 世親, sa. *vasubandhu*) là người tổng hợp.

HỎI: *Linh hồn có đi theo số mệnh trọn vẹn của nó không hay có một ý chí tự do?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Theo Đạo Phật, có ý chí tự do. Ngay cả khi chúng ta nói về những loại nghiệp khác nhau, về việc phải trải nghiệm những hậu quả của chúng và về những thứ được gọi là định nghiệp của những ai có kết quả phải trải nghiệm ngay trong đời sống này ... thậm chí trong những trường hợp như thế, đây là trong ý nghĩa rằng nếu chúng ta không cung cấp hay phát triển bất cứ những năng lực đối kháng nào cả để phản ứng chống lại với nghiệp báo tiêu cực, chúng ta bị ràng buộc để trải nghiệm những kết quả đó. Nhưng nếu chúng ta thực hiện một nỗ lực và khuếch trương những năng lực đối kháng tích cực, thậm chí những thứ được gọi là định nghiệp cũng có thể được thay đổi. Vì thế, nó tùy thuộc nhiều trên việc chúng ta suy nghĩ như thế nào và loại nghiệp nhân chúng ta đã tích tập là gì. Trong thực tế, nghiệp được tích tập bởi cá nhân, con người, và tôi nghĩ điều này xảy ra phù hợp với ý chí tự do.

HỎI: *Ai vĩ đại hơn: Đức Thế Tôn hay Sĩ Đạt Ta, ai đã hy sinh cuộc đời của mình để trở thành Đức Phật?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Trong một trong những kinh điển, giải thích rằng nếu một vị bò tát đi đến một chiếc xe ngựa, nếu không có ai kéo xe, và một vị Phật giác ngộ thấy như thế, Ngài phải đi đến và kéo chiếc xe mà vị bò tát ngồi trên ấy. Tôi nghĩ điều này thật là vĩ đại. Những

Đức Phật có toàn bộ sự hoàn thành, năng lực, và toàn tri toàn giác. Những Đức Phật đã đạt đến thể trạng vô thượng của giác ngộ và năng lực trong dạng thức của sự phát triển tâm linh. Trong trường hợp của những vị bồ tát - cho dù vị bồ tát trong hạng của những ai chưa tiêu trừ những chướng ngại để giác ngộ và niết bàn, hay là một trong những vị bồ tát chưa

hoàn toàn loại bỏ những cảm xúc phiền não - là vẫn còn dưới những chướng ngại và dưới xiềng xích của những cảm xúc phiền não, các ngài vẫn có thể hoàn toàn cống hiến đến lợi ích của những chúng sinh khác. Điều này thật sự truyền cảm, những bồ tát như vậy là đối tượng của sự cảm kích và khâm phục. Dĩ nhiên, điều này tùy thuộc trên quan điểm của chúng ta đối với hai vấn đề khác nhau này.

Nếu chúng ta nhìn vào Đức Phật như một bậc giác ngộ hoàn toàn, từ quan điểm sự toàn tri toàn giác của Ngài, Đức Phật là vĩ đại hơn. Nếu chúng ta nhận thức bồ tát từ quan điểm ngài tự hy sinh chính mình nhiều như thế nào vì lợi ích của những chúng sinh khác, mặc dù ngài chưa giác ngộ, chúng ta có thể thấy sự vĩ đại của bồ tát.

HỎI: *Làm thế nào ngài lạc quan khi ngài bị tràn ngập áp đảo bởi những bất công của môi trường và nhân loại?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Đối với một người sơ cơ, phải đối diện với những vấn nạn như thế là một trách vụ khó khăn, một nhiệm vụ vất vả. Ở đây chúng ta cần rèn

luyện hơn nữa, thực tập hơn nữa, thấu hiểu hơn nữa. Do vậy, đối những hành giả ấy, những người ở tầng bậc khởi đầu, thật quan trọng để duy trì sự cách ly hơn nữa, để thực hiện một loại chuẩn bị nào đấy. Một khi chúng ta đạt được sức mạnh nội tại và tự tin, thế thì thế giới, môi trường bên ngoài, có thể trở thành sự thực hành của chúng ta. Khu vực càng quấy rầy, sự thực tập của chúng ta càng phát triển và tiến triển hơn.

HỎI: *Sự thư thái nào Đạo Phật có thể cống hiến cho con người trong những thời gian khổ đau dữ dội, như trận động đất này?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Điều ấy tùy thuộc rất nhiều trên niềm tin hay tín ngưỡng của một người. Nó xoay quanh trên người nào mà chúng ta tiếp cận.

Đối với Phật tử, những sự kiên như thế có thể phát sinh sự suy nghĩ về bản chất tự nhiên của khổ đau trong cõi luân hồi và vô thường. Nếu chúng ta có một động cơ thích đáng, một kinh nghiệm về thảm kịch và đau đớn có thể là hữu dụng trong việc giảm thiểu những những nhận thức sai lầm. Nó có thể giải thích những vấn đề như luật nhân quả không thể sai lầm và cũng là làm thế nào qua những kinh nghiệm với những rắc rối như thế, về lâu về dài, chúng ta có thể tịnh hóa chính mình từ những hậu quả tiêu cực như thế.

Tuy nhiên, cung cách của con người là đi đến đáy và chia sẻ nỗi khổ đau của những người đã bị ảnh hưởng cùng biểu lộ niềm cảm thông và quan tâm. Điều ấy tự nó sẽ làm nên một sự khác biệt. Tôi nghĩ bằng việc làm như thế, chúng ta có thể giải tỏa niềm đau của họ phần nào. Cũng thế, dĩ nhiên, sự hỗ trợ thuốc men y tế, đóng góp tài chính, và những phương tiện thực tiễn khác nên được sử dụng để giúp đỡ họ.

HỎI: *Thưa Đức Thánh Thiện, ngài có thể nói với chúng tôi một chút về đồ cát ni [dakini¹⁸] không?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Đồ cát ni ... tôi không biết. Tôi nghĩ, đồ cát ni hiện hữu trong một trình độ huyền bí. Đôi khi có thể đối thoại với những đồ cát ni nào đấy. Chúng tôi tin tưởng rằng trong những người nữ, chúng tôi thấy họ trong hình thể con người. Chúng ta thẩm tra như thế nào? Điều ấy khó khăn! Trong thực tế, tôi tin tưởng trong những người ni kiên tử [sadhu¹⁹] tại lễ hội Kubha Mela, có thể có một số hành giả nào đấy có

¹⁸ Còn gọi là Đồ cát ni, Đồ chỉ n i, Nã cát nhĩ, Xá chỉ ni - chữ nho là Không hành mẫu, không hành nữ: Phạm ngữ này có nghĩa là 'người đi trong không gian'. Đây là một vị Phật dưới dạng người nữ, đặc biệt quan trọng trong các truyền thống Kim Cang Thừa Ấn Độ và Tây Tạng. Vị này thường lui tới các nghĩa trang và những nơi đáng sợ khác, là người giữ cửa vùng bí ẩn trong mật chú được truyền lại cho những người lão luyện. Trong niềm tin dân gian Ấn độ, Dakini là một con quỷ cái tiến hóa thành Thánh. Trong Kim Cang thừa, Dakini là sức mạnh linh cảm của ý thức. Trong Thiền, Dakini có sứ mệnh hợp nhất sức mạnh được hành giả giải thoát vào tiến trình hữu hình hóa.

¹⁹ Những người tu khổ hạnh của Ấn Giáo.

những kinh nghiệm phong phú. Thí dụ, có những người hoàn toàn lỏa thể, và -- tôi nghe nói -- ở trên núi suốt cả năm, trong nhiều năm. Họ phải có những loại kinh nghiệm nào đấy, trái lại họ không thể tiếp tục ở đấy. Thật sự, trước khi tôi đến đấy, tôi đã hỏi tôi có thể thấy một số nhưng người ni kiền tử này không. Nhưng điều ấy khó khăn ngoại trừ có một số cá nhân nào đấy biết một người ni kiền tử đặc biệt và giới thiệu cho chúng ta. Bằng cách khác đi, chúng ta chỉ gặp một người ni kiền tử lỏa thể nào đấy, và chúng ta chụp hình và trái lại thì không có gì...vô ích.

Vào thời xưa, Tilopa, Naropa, Gompopa, tất cả các vị đều là những đại thành tựu giả [siddha], trông giống như những kẻ ăn mày. Trong khi một số thì săn bắn, những người khác câu cá và một số chỉ là những kẻ ăn mày. Chỉ nếu khi chúng ta dành hàng tháng để sống với họ và khảo sát đời sống hằng ngày, thái độ, biểu hiện của họ chúng ta mới có thể biết những kinh nghiệm nội tại của họ. Một cách tổng quát, những người ấy có những kinh nghiệm nội tại sâu thẳm mà họ không biểu lộ bên ngoài. Rồi thì, có những người không có gì nhiều bên trong, họ lại thường biểu lộ điều gì đấy bên ngoài... điều gì đấy to lớn, điều gì đấy to lớn, có phải không?

HỎI: *Nếu Thượng đế tạo ra vũ trụ, thì ai tạo ra Thượng đế?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Đây là câu hỏi của Đạo Phật. Vì thế, đây là tại sao chúng tôi không chấp nhận Thượng đế.

HỎI: *Phương pháp tốt nhất để giảng dạy từ bi là gì?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Tôi có những đề dặt về điều tuyệt hảo nhất, điều nhanh nhất, điều dễ nhất, điều rẻ nhất...

Bây giờ nhiều sách vở mới chuyển dịch từ kinh luận của Đạo Phật đang được lưu hành, và những quyển sách hay liên quan đến Phật Giáo đã xuất bản. Hãy đọc những quyển sách ấy, học hỏi nghiên cứu, và quý vị sẽ tìm ra câu trả lời. Rồi thì quý vị sẽ tìm ra điều nào tuyệt hảo nhất!

HỎI: *Một người bình thường có thể đạt đến giác ngộ và tham gia mọi hoạt động của vũ trụ hay không?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Nói một cách tổng quát, vâng, về lâu về dài, điều ấy có thể. Có một bài kệ tuyệt vời của Phabongkha Rinpoche, đọc lên những câu như thế này:

*Nếu bạn thực hành một cách chân thành,
Ngay cả nếu bạn vẫn là người quản gia,
Bạn sẽ đạt đến giác ngộ như đã từng xảy ra
trong trường hợp của Marpa hay Milarepa*

và nhiều người khác nữa là vua hay quan viên của Ấn Độ và Tây Tạng.

*Nếu bạn không thực hành,
Ngay cả nếu bạn ở trên núi một thời gian dài,
Bạn sẽ vẫn chỉ là con sóc đất
ngủ vài tháng trong lòng đất của núi non.*

HỎI: Hoàn cảnh nào khó khăn nhất mà Đức Thánh Thiện phải chiến thắng?

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Tôi không biết. Tôi nghĩ thật khó để mà nói. Tôi nghĩ tùy thuộc vào những thời gian nào đấy, trên những trình độ nào đấy. Thí dụ, khoảng những năm ba mươi tuổi, tôi có một số thấu hiểu nao đây về không tuệ, và rồi thì tôi đã phát triển cảm nhận của một khả năng để đạt đến niết bàn. Do thế, viễn ly đã trở thành, tôi nghĩ, thật là mạnh mẽ, nhưng rồi thì vào lúc ấy, tôi thấy rất khó khăn để nghĩ về tâm giác ngộ [bodhicitta].

Vào những năm bốn mươi tuổi, tôi đã học quyển sách của Tịch Thiên, cũng như Tràng Hoa Quý Bảo²⁰ của Long Thọ, và một số tác phẩm khác, và tôi nghĩ nhiều hơn về tâm giác ngộ. Dĩ nhiên, tôi vẫn không có kinh nghiệm chân thật về tâm giác ngộ hay tính không, nhưng, một cách so sánh, đôi khi bây giờ tôi có cảm nhận và

²⁰ Bảo hành vương chính luận.

niềm tin rằng nếu tôi có đủ thời gian, tôi có thể phát triển thích đáng tâm giác ngộ cũng như tính không. Vào một thời điểm khác, theo những kinh nghiệm vào lúc ấy, tôi cảm thấy không khó lắm. Do thế, tôi không biết, có nhiều khó khăn, và rồi cùng lúc ấy, như tôi đã đề cập phía trước, có nhiều khả năng để vượt thắng tất cả những chướng ngại ấy. Rồi thì, như một Đạt Lai Lạt Ma, có khó khăn của hoàn cảnh Tây Tạng. Điều ấy rất khó khăn; nó thật sự vượt ngoài sự kiểm soát của tôi, có phải không? Rất khó khăn.

Để kết luận, những người tin tưởng vào giá trị tâm linh, đặc biệt Phật Pháp, nên học hỏi! Thực hiện đầy đủ những giá trị này trong đời sống hằng ngày của chúng ta. Và cố gắng để trở thành một môn đồ tốt của Phật Pháp và của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, vị thầy của chúng ta. Chúng ta nên là những học trò tốt: điều ấy là quan trọng. Quý vị thấy, cho dù là một người tin tưởng hay không tin tưởng, cho dù có lý trí hay không, chúng ta đã sinh ra trên Trái đất này. Vì vậy, cho đến khi nào chúng ta còn hiện diện trên hành tinh này, hãy là một người biết phải trái, một người với trái tim nồng ấm. Nếu chúng ta có thể hữu dụng cho người khác, hãy là như thế, không có lý do gì để tạo nên những rắc rối nữa cho người khác!

Sir Shankerlal Hall, Modern Scholl, 2001.

Nguyên tác: **Overcoming Negative Emotions** (Trích từ quyển *Many Ways to Nirvana*)

Ấn Tâm Lộ ngày 28/06/2011

TỰ TIẾN BỘ QUA SÁU TOÀN THIỆN

Tác giả: Đức Đạt Lai Lạt Ma

Chuyển ngữ: Tuệ Uyển - 19/08/2011



Khi người ta đến để nghe tôi giảng, nhiều người làm như thể với mục tiêu đón nhận một thông điệp hay một kỹ năng cho việc bảo vệ niềm hòa bình nội tại và cho việc đạt đến một sự thành công trong đời sống.

Một số người có thể đơn giản biểu lộ sự tò mò, nhưng điều quan trọng nên biết là tất cả chúng ta giống nhau, tất cả là

những con người. Tôi không có gì đặc biệt: tôi chỉ là một ông thầy tu giản dị. Chỉ là một con người. Và tất cả chúng ta đều có khả năng cho những điều tốt đẹp cũng như những điều xấu xí. Cũng thế, tất cả chúng ta đều có

quyền để hướng dẫn những đời sống hạnh phúc. Điều này có nghĩa là những ngày và những đêm vui vẻ; trong cách này, đời sống chúng ta trở nên hạnh phúc.

Tôi muốn giải thích một số điều thiết yếu. Như quý vị biết, sự khác biệt chính giữa con người và những chúng sinh không phải con người hay những động vật có vú khác, tôi nghĩ, là sự thông minh của con người. Những cảm nhận về đớn đau và hạnh phúc, khao khát cho hòa bình và vui sướng, và mong ước vượt thắng khổ đau là thông thường trong con người và trong con vật. Ngay cả những con côn trùng...những con côn trùng nhỏ bé cũng có những khát vọng tương tự. Nhưng những con người chúng ta có sự thông minh. Chúng ta cũng có những năng lực to lớn hơn của trí nhớ và viễn kiến về những sự kiện. Vì thế, chúng ta có, như những động vật có vú hay những con vật khác, những kinh nghiệm vật lý của thân thể về tốt hay xấu, nhưng chúng ta có những cảm nhận phụ thêm nữa do bởi óc thông minh của chúng ta. Trí nhớ, cái thấy và những dự đoán của chúng ta cho những tương lai xa xôi đôi khi làm cho chúng ta băn khoăn và sợ hãi, nghi ngờ và lo lắng ngay cả khi mọi thứ là tốt đẹp.

Do bởi khả năng của chúng ta về việc hình dung một tương lai xa, không chỉ cho chính chúng ta và thế hệ của chúng ta, mà cũng là cho con cháu chúng ta và cho con cái của con cháu chúng ta, cho những thế hệ tương lai và các thế kỷ vị lai, sự đau khổ và lo lắng tinh thần của chúng ta là tương xứng hơn. Vì chúng ta có trí thông

minh và năng lực suy nghĩ to lớn hơn những động vật có vú khác, chúng ta dễ tổn thương đối với những trải nghiệm khổ đau tinh thần hơn chúng. Vì những khổ đau và bất khoan tinh thần là một sản phẩm của óc thông minh, nên phương cách duy nhất để giải quyết chúng là qua việc sử dụng trí thông minh của chúng ta. Không có phương pháp nào khác. Ngay những người có nhiều tài nguyên vật chất vô kể và tùy ý sử dụng cũng có những vấn nạn và khổ đau. Điều này cho thấy một cách rõ ràng rằng khổ đau tinh thần là những sản phẩm của sự thông minh không thể giải quyết được bằng những phương tiện vật chất.

Có một nhân tố quan trọng khác nữa. Tôi cảm thấy rằng những kinh nghiệm tinh thần là áp đảo so với những trải nghiệm thân thể. Nếu ai đây có những rắc rối vật lý qua bệnh tật hay nghèo đói, nhưng nếu người ấy có tinh thần vui vẻ hạnh phúc, khổ đau do những rắc rối vật chất có thể bị khuất phục và sẽ không quấy rầy quá đáng. Trái lại, nếu ai đây bị quấy rầy tinh thần, ngay cả một sự thoải mái vật chất vô kể cũng không làm nhẹ bớt khổ đau hay rối loạn tâm tư. Trong khi chúng ta làm mọi nỗ lực để bảo đảm sự phát triển vật chất, thì điều quan trọng là nhìn vào bên trong. Chúng ta không được quên lãng những giá trị nội tại.

Ngày nay, trong nhiều phần của thế giới, chúng ta đang đối diện một sự khủng hoảng về đạo đức. Trong khoa học và kỹ thuật, không có căn bản trong việc phân ranh

giới giữa đạo đức và vô đạo đức. Những gì vật chất chỉ là vật chất, và tiền bạc chỉ là tiền bạc. Không có căn bản cho đúng và sai ngoại trừ người ta thực hiện một sự nối kết với những kinh nghiệm nội tại của chúng sinh. Căn bản cho việc phán xét những gì đúng hay sai là mức độ của sự thỏa mãn hay khổ đau mà nó mang đến cho chúng sinh. Nếu điều đấy mang đến thỏa mãn, chúng ta thường gọi nó là đúng bởi vì tất cả chúng ta muốn hạnh phúc và hài lòng. Như chúng ta không muốn khổ đau, tất cả mọi thứ làm cho chúng ta không thoải mái hay những thứ nào đem đến khổ đau được xem là tệ hại xấu xí đối với chúng ta. Do vậy khi chúng ta nói về đúng hay sai, sự phân ranh giới phải được thực hiện trong việc nối kết với những cảm giác nội tại của con người. Ngoài những thứ ấy, chúng ta không thể nói về đúng hay sai trong việc nối kết với những thứ vật chất ngoại tại. Trong thế giới ngày nay, chúng ta thường chỉ cho điều quan trọng là những thứ vật chất. Từ quan điểm ấy, cho đến khi mà chúng ta kiếm thêm được tiền của hay quyền lực, mọi thứ là được cho là đúng. Những vấn đề khác không được quan tâm, và mọi thứ căn cứ trên sự thỏa mãn của lòng tham.

Những sự kiện mới đây ở New York vào ngày 11 tháng Chín, 2001, dĩ nhiên là thảm họa. Một nhóm người sử dụng óc thông minh của họ để dự trừ những sự kiện này nếu không phải là hàng năm thì tôi thiếu cũng là vài tháng. Họ đã sử dụng máy bay đầy nhiên liệu như chất nổ và cũng đầy hành khách. Do thế, không chỉ có trí thông minh thành thạo mà cũng là sự thù hận mãnh liệt.

Vấn đề là sự thông minh của con người ấy, sự khôn ngoan của tâm thức con người được hướng dẫn hay không chế bởi bất cứ cảm xúc tiêu cực nào là một thảm họa thật sự. Ngoại trừ chúng ta có một ý thức hạnh kiểm đạo đức, không thì con người bị buộc phải đối diện với những rắc rối và khó khăn. Do vậy, khi chúng tôi nói về việc quán chiếu những nguyên tắc đạo đức nào đấy, chúng ta cũng phải nói về việc hướng dẫn những cảm xúc.

Vừa mới đây, tôi đã ở Baroda trong một trong những viện của Swami Narayan²¹. Ở đây tôi đã quán sát rằng những tu sĩ ở trong tu viện ấy quán chiếu một hạnh kiểm đạo đức thuần khiết, thệ nguyện và giới điều, và cũng hỗ trợ trong việc cải thiện điều kiện xã hội. Loại tổ chức này cũng có thể thấy ở những nơi khác. Điều cực kỳ quan trọng rằng năng lượng từ những tổ chức khác nhau này và từ những cá nhân nên được thống nhất với nhau. Đem những năng lượng tập thể tích cực hợp lại với nhau là cực kỳ quan trọng. Giám mục Tutu đã từng nói rằng những thể chế và tổ chức tôn giáo khác nhau nên tham gia trong lĩnh vực ấy nơi mà con người đang đối diện những loại vấn nạn khác nhau. Không chỉ những vấn nạn của họ được chú ý mà những nỗ lực chung nhất cũng sẽ mang những tôn giáo khác nhau đến gần lại với nhau. Chúng ta phải cố gắng thúc đẩy sự hòa hiệp trong những

²¹ Một trường phái Ấn Độ Giáo hiện đại được sáng lập bởi Swaminarayan (1781-1830), *Swaminarayan được xem là hiện thân của Thượng Đế*.

truyền thống tôn giáo khác nhau. Điều quan trọng là những thành viên của mỗi truyền thống tôn giáo phải thực hành một cách chân thành và nghiêm chỉnh. Giả sử chúng ta là Phật tử. Nhằm để thúc đẩy những giá trị của con người, chúng ta trước nhất phải thực hiện mọi nỗ lực để cải thiện chính chúng ta. Trong cách ấy, chúng ta sẽ chứng tỏ là một tấm gương cho người khác. Thay vì nghĩ đến chuyện đổi đạo, chúng ta sẽ nghĩ về việc chúng ta có thể cống hiến được bao nhiêu qua truyền thống của chúng ta.

Mỗi chúng ta là một bộ phận của nhân loại, và mỗi chúng ta có trách nhiệm để cải thiện nhân loại và để đem thêm hạnh phúc nhằm để làm cho nhân loại hòa bình hơn, thân hữu hơn, và từ bi hơn. Do thế, nếu một cá nhân thực tập từ bi và tha thứ một cách chân thành và thường xuyên, bất cứ nơi nào người ấy sống, nơi ấy sẽ phát sinh một không khí tích cực. Đây là một cách để cống hiến cho sự cải thiện nhân loại. Cũng thế, qua thực hành truyền thống của mình, người ta cuối cùng có thể có những kinh nghiệm tâm linh nội tại. Điều này có thể làm cho người ấy thấy giá trị của những truyền thống khác. Do vậy, để thúc đẩy sự hòa hiệp tôn giáo, chúng ta nên nhìn vào trong truyền thống của chính mình một cách nghiêm chỉnh và thực hiện tối đa mà chúng ta có thể.

Nhằm để phát triển một cách nghiêm chỉnh truyền thống tín ngưỡng hay tôn giáo của mình, chúng ta phải tìm điều gì đẩy liên hệ đến đời sống hằng ngày của chúng ta. Nếu

chúng ta đi theo một truyền thống chỉ đơn thuần như một thói quen hay tập quán, sẽ không có tác động nhiều trong việc chuyển hóa tâm thức của chúng ta. Thí dụ, một số người Tây Tạng, Ladakh, và Trung Hoa đã thực hành Phật Pháp từ thời tổ tiên ông bà của họ cho đến đây là điều đương nhiên rằng Đạo Phật là một phần của truyền thống và văn hóa của họ. Họ không phát triển một tính thành khẩn về những thông điệp vốn có trong giáo huấn của Đức Phật. Trái lại, khi một số người vốn không sinh ra như một Phật tử, lần đầu tiên đón nhận sự hấp dẫn trong Đạo Phật, họ tiếp thu giáo huấn của Đức Phật với sự nhiệt tình và cảm kích. Quý vị có thể thấy sự chân thành của họ. Vì thế thật quan trọng để học hỏi với sự chân thành nghiêm chỉnh. Đây là chân lý đặc biệt của Phật Pháp bởi vì nhằm để chuyển hóa cảm xúc của chúng ta, chúng ta phải sử dụng trí thông minh của chúng ta trong một cung cách tối đa như có thể. Để phát triển niềm tin tâm linh, chúng ta phải dùng sự thông tuệ của mình. Tôi nghĩ rằng đây là đặc biệt của Đạo Phật. Đó là tại sao những tác phẩm của những đạo sư Na Lan Đà là đầy lý trí, luận lý, tranh biện, đưa lên những loại nghi ngờ khác nhau, và rồi giải thích, so sánh và phân tích.

Do thế, phương cách của Đạo Phật để chuyển hóa cảm xúc của chúng ta hoạt động không phải qua tin tưởng hay nguyện cầu mà qua việc sử dụng tối đa óc thông minh và lý trí. Như quý vị biết, có ba cấp độ của việc này. Trên một cấp độ, thật khó khăn để sử dụng lý trí của chúng ta, và chúng ta phải dựa trên từ ngữ của người nào đấy.

Nhưng ở đây cũng thế, chúng ta phải khảo sát - kể cả chính Đức Phật - là đáng tin cậy hay không. Vì vậy, đối với hành giả Phật Giáo nghiên cứu là rất quan trọng.

Trong sự bố cục của những bức tranh thangka ở đây, Đức Phật ở vị trí cực Bắc với một vị thầy ở bên cạnh. Giống như vị ấy đang tranh luận với Đức Phật! Đức Phật cho chúng ta tự do để đặt câu hỏi về những lời của Ngài. Đặt vấn đề là rất quan trọng. Không có đặt vấn đề, chúng ta không thể có những câu trả lời thích đáng. Không có hoài nghi, không có ngờ vực, không có khảo sát, chúng ta sẽ không có những câu trả lời toại nguyện. Do vậy, trong truyền thống Đạo Phật, thông tuệ được sử dụng đến sự mở rộng tới mức tối đa của nó và nghiên cứu học hỏi là quan yếu.

Tôi sẽ không liên hệ đến sự phát triển cá nhân qua sáu toàn thiện (sáu ba la mật) bây giờ. Khi chúng tôi nói về toàn thiện, trước tiên nhất, chúng ta phải thiết lập ý nghĩa của từ ngữ "toàn thiện" hay "rót ráo", có nghĩa là "vượt khỏi". "Vượt khỏi " ở đây liên hệ đến vị trí hay con đường giác ngộ. Và vị trí hay con đường ấy được gọi là "vượt khỏi " với sự liên hệ đến vị trí mà chúng ta thường hiện hữu, trong hình thể thông thường của chúng ta. Trong phạm vi này, khi chúng ta nói về Bốn Chân Lý Cao Quý, hai chân lý đầu, đây là, chân lý về khổ đau và cội nguồn của khổ đau, là trên phía thông thường này, và hai chân lý kia, con đường chân thật và sự chấm dứt chân thật, là những con đường vượt khỏi. Ở đây, khi chúng ta

sử dụng từ ngữ "vượt khỏi ", chúng ta liên hệ đến những loại giác ngộ chân thật. Từ ngữ liên hệ để có sự vượt khỏi thế giới sinh tử, vòng luân hồi, và do thế, khi chúng ta nói về từ ngữ "vượt khỏi", nó có thể liên hệ đến sự tận diệt những cảm xúc phiền não, và khổ đau, và vì thế, là việc đạt đến giải thoát. Cũng thế, có một hình thức giác ngộ rộng lớn hơn mà đây là Quả Phật. Ở đây, chúng ta chủ yếu nói về ý nghĩa ấy khi chúng ta nói về "vượt khỏi".

Tạng ngữ cho giác ngộ là *jangchub*, có nghĩa là tiếp thu những phẩm chất tích cực cần thiết toàn phần của chúng. Do vậy, từ ngữ "giác ngộ" trong phạm vi này có hai ý nghĩa: nó có thể liên hệ đến con đường đưa đến thể trạng kết quả của Quả Phật, hay nó có thể liên hệ thể trạng kết quả của chính Quả Phật. Nên nó liên hệ cả con đường và thành quả. Vì thế, khi chúng ta sử dụng từ ngữ "toàn thiện" hay "vượt khỏi" có hai quan điểm từ những học giả khác nhau.

Theo một ý kiến, từ ngữ "toàn thiện" (rót ráo) có thể được dùng trong việc liên kết với lộ trình cũng như với thành quả. Ý kiến khác nói rằng từ ngữ "toàn thiện" chỉ có thể sử dụng trong sự liên hệ đến thành quả chứ không phải về lộ trình. Bây giờ, ở đây nếu chúng ta sử dụng "toàn thiện" trong ý nghĩa của lộ trình đưa đến giác ngộ, nó là một loại toàn thiện xảy đến trên giai tầng tu tập (tu

tập vị²²). Ngay cả khi chúng ta sử dụng "toàn thiện" trong sự liên hệ đến lộ trình, chúng ta không nói về tất cả những loại lộ trình như những con đường toàn thiện. Thí dụ, trong trường hợp sự thực tập về bố thí hay rộng lượng, bố thí và rộng lượng trong những dạng thức thông thường không thể gọi là những sự toàn thiện. Tuy nhiên, khi bố thí và rộng lượng được tác động bởi sự thực tập phương pháp, đó là sự phát triển tâm giác ngộ - tâm bồ đề hay bodhicitta. Khi được ảnh hưởng bởi tuệ trí - thực chứng tính không, những sự thực tập này, ngay cả nếu chúng ở trong giai đoạn học tập (hữu học), thì cũng có thể gọi là những sự toàn thiện. Trong trường hợp bố thí hay rộng lượng, chúng ta có sự thực tập thấy trong những sự thực hành của Bồ tát và cũng là một sự thực tập được những người không phải Phật tử thực hành, với những trường phái không phải Phật Giáo. Thí dụ, không sát sinh. Khi không sát sinh là một sự thực hành từ việc sợ hãi luật pháp, nói không liên hệ gì với sự thực hành tôn giáo.

Mỗi hành vi tùy thuộc vào động cơ, cho dù hành vi là đạo đức hay không đạo đức, và đối với một hành vi đạo đức, cho dù nó trở thành một nguyên nhân cho giải thoát hay không, hay cho dù nó trở thành một nguyên nhân cho Phật Quả hay không. Do vậy, nhằm để làm cho sự thực hành của chúng ta là một trong các toàn thiện rốt ráo ba

²² 1- Tư lương vị, 2- Gia hạnh vị, 3- Thông đạt vị, 4- Tu tập vị (thuộc về Hữu học), và 5- Cứu cánh vị (là Vô học)

la mật, chúng ta phải có một mục tiêu rõ ràng của giác ngộ, cùng với nguyện ước rằng sự giác ngộ của chúng ta phải vượt khỏi sự giải thoát chỉ cho riêng chúng ta.

Khi chúng ta hướng để đạt tới đại giác ngộ, hay Quả Phật, con đường mà chúng ta cần để trau dồi là lòng vị tha, căn cứ trên nguyện ước để đạt đến giác ngộ vì lợi ích của tất cả chúng sinh. Động cơ liên hệ nhiều hành động và việc làm để làm lợi ích cho những chúng sinh khác. Thế nên, điều quan trọng là việc sở hữu một đặc trưng của tâm mà nó có khuynh hướng hỗ trợ toàn thể chúng sinh khổ đau nhằm để đạt đến giác ngộ.

Một khía cạnh khác nữa của đại giác ngộ hay Phật Quả là đây là một thể trạng tự tại khỏi tất cả những sự tạo tác. Khi chúng ta nói về một thể trạng như vậy, chúng ta có thể có những ý nghĩa khác nhau. Nó có thể có ý nghĩa rằng khi chúng ta đạt đến thể trạng Phật Quả, nó không có những loại đa dạng của cấu uế, nhiễm ô, khổ đau và những cảm xúc phiền não. Giác ngộ như vậy không chỉ tự tại khỏi những loại việc này mà cũng tự do khỏi những hiện hữu nhị nguyên đa dạng. Khi chúng ta đạt đến một thể trạng như vậy, tháo gỡ mọi xiềng xích của tất cả mọi tạo tác trong hình thức của nhị nguyên chủ thể - khách thể và những hiện hữu của thể gian tục đế.

Chúng ta không tự do bởi vì sự nhị nguyên chủ thể - khách thể hay những hiện tượng thể gian của tục đế là những đối tượng của việc tiêu trừ trong ý nghĩa rằng

chúng là những cảm xúc tiêu cực. Đúng hơn, chúng ta tự do bởi vì những sự tạo tác này chấm dứt hiện hữu khi chúng ta đạt đến thể trạng giác ngộ. Trong một thể trạng như thế, tâm giác ngộ hay toàn giác như thế hoàn toàn hòa nhập với tính không. Đối với một tâm như thế, không có sự tạo tác tồn tại. Khi chúng ta đạt đến một thể trạng giác ngộ có hai khía cạnh và đặc trưng. Một là sau khi đạt đến một thể trạng giác ngộ như thế, hành giả có năng lực tự tại và không mệt mỏi để hoàn thành nguyện ước của chúng sinh. Loại khả năng ấy là một kết quả của việc phát triển động cơ vị tha để đạt đến giác ngộ vì lợi ích của tất cả chúng sinh khi chúng ta ở trong giai tầng tu tập.

Một khía cạnh khác của thể trạng giác ngộ là nó tự do khỏi tất cả những loại tạo tác, như chúng tôi đã giải thích, và nguyên nhân cho việc đạt đến một thể trạng như vậy là sự phát triển tuệ trí thực chứng tính không. Thể trạng toàn giác là một sản phẩm của những nguyên nhân và nhân tố. Nó là một hiện tượng nhân duyên. Vì thể trạng toàn giác là một sản phẩm của những nguyên nhân và nhân tố, nó ở trong tác động của luật nhân quả. Do vậy, hệ thống này con đường của hiệu lực và con đường của thành quả, là ở trong phạm vi của lý duyên khởi. Những khổ đau mà chúng ta gặp phải sinh khởi từ những nguyên nhân và điều kiện tương ứng. Tương tự thế, hạnh phúc mà chúng ta trải nghiệm cũng tùy thuộc trên những nhân duyên tương hợp.

Hình thức cao nhất của hạnh phúc, trong thể trạng giác ngộ, cũng sinh khởi từ nguyên nhân và điều kiện (nhân duyên). Những thứ này xảy ra trong phạm vi nhân quả. Bất cứ loại kết quả hay hoa trái nào xảy ra bởi nhân duyên trên những nguyên nhân và điều kiện ấy có khả năng để sản sinh loại kết quả đặc thù ấy. Đây là do bởi điều này trong một bộ kinh, Đức Phật đề cập rằng những sản phẩm và trái cây ngọt ngào có thể sản sinh từ những hạt giống ngọt ngào. Tương tự thế, những sản phẩm và hoa trái chua chát kết quả từ những hạt giống chua chát. Do thế, nhưng phẩm chất cao thượng đa dạng mà chúng ta thấy trong thể trạng Quả Phật hay giác ngộ phải đến từ những khả năng hay tiềm năng mà chúng ta có. Trong sự vắng bóng của chúng, không thể đạt đến thể trạng của Quả Phật hay để phát triển những phẩm chất của Đức Phật.

Trong thể trạng giác ngộ, chúng ta có hai thân Phật được biết như thân hình thể và thân chân thật, tức là sắc thân và pháp thân. Sắc thân Phật là thân tự tại và dễ dàng xuất hiện trước chúng sinh để cứu độ họ. Pháp thân như chúng ta đã thảo luận phía trước, là một thể trạng tự do khỏi tất cả những loại tạo tác. Nguyên nhân của việc đạt đến sắc thân là việc phát triển và thực hành tâm giác ngộ (bodhichitta), và nguyên nhân của việc thân chứng pháp thân là tuệ trí thực chứng tính không.

Nếu chúng ta cố gắng để đơn giản hóa ý nghĩa của tuệ trí thực chứng tính không và của tâm giác ngộ hay tâm bồ

đề (bodhicitta), chúng ta có thể nói rằng tuệ trí thực chứng tính không là hình thức tuyệt hảo nhất của thông minh, tột đỉnh của sự phát triển của nó, và tâm giác ngộ hay tâm bồ đề là hình thức tuyệt vời nhất của cảm xúc loài người. Chúng ta nhận ra rằng chúng ta đã có sẵn căn bản của hai tính chất này. Chúng ta có những cảm xúc, khả năng để phán xét, và thông minh. Do vậy, khi chúng ta phác thảo đại cương những giáo huấn của Đức Phật, chúng ta cũng làm thế với ba điểm chính: Chúng ta có sự trình bày về những phẩm chất nền tảng mà chúng ta liên hệ đến quy luật tự nhiên. Chúng ta có trình độ của con đường nơi chúng ta dần thân vào những sự thực hành lộ trình này phù hợp đến quy luật tự nhiên. Và qua những sự thực hành này, chúng ta hiện thực thành quả trong hình thức giác ngộ; điều này cũng phù hợp với con đường. Do vậy, chúng ta sử dụng thuật ngữ "toàn thiện" hay "rót ráo" trong việc liên hệ đến những sự thực hành ấy trên tầng bậc tu tập rèn luyện tác động bởi tâm giác ngộ và tuệ trí thực chứng tính không.

Có thể có hai loại tuệ trí thực chứng tính không. Loại thứ nhất liên hệ đến việc không thể thấy tính không một cách trực tiếp nhưng nhận ra tính không qua một loại ý niệm chung. Loại thứ hai là nhận thức hay thấy rõ và không lệ thuộc qua một giai đoạn trung gian hay sự hình dung chung chung (của phân tích). Vì thế, khi chúng ta nói về những sự thực hành được tác động bởi tuệ trí và phương pháp, nó liên hệ đến những loại tuệ trí trực tiếp thấy rõ tính không. Giống như thế, khi chúng ta nói về nhu

cầu phát triển tâm giác ngộ (bodhicitta), là điều mà tâm thức yêu mến ấp ủ lợi ích của những chúng sinh khác, chúng ta thấy rằng có thể phát triển một loại tâm thức như vậy bởi vì trong chúng ta, chúng ta có thái độ tự yêu mến này. Chúng ta có thể phát triển một thái độ như vậy bởi vì chúng ta có một cảm giác gần gũi đến chính chúng ta. Chúng ta có một lòng tự ái, và căn cứ trên điều này, chúng ta phát triển một loại thái độ tự yêu mến.

Tương tự thế, nếu chúng ta phát triển một cảm giác gần gũi đến những người khác, những chúng sinh khác, chúng ta có thể sử dụng điều ấy để phát triển một nguyện ước mà nguyện ước ấy là yêu mến lợi ích của những người khác, của những chúng sinh khác. Vì vậy, đầu tiên, nên có một loại tự ái, một tâm thức yêu mến đối với chính chúng ta, bởi vì trong sự vắng bóng của việc có thể nhận thức về chính mình, thì không thể, hay khó khăn để phát triển một tâm tư yêu mến lợi ích của những chúng sinh khác. Một cách căn bản, tất cả chúng ta có một cảm giác gần gũi với chính mình. Ngay cả trong những trường hợp tự thù ghét mình biểu lộ ra bên ngoài, thì một loại thái độ tự yêu mến nào đấy vẫn chất chứa sâu xa bên trong chúng ta.

Từ sự yêu mến chính mình mà con người có thể dần dần mở rộng một thái độ tương tự đến những người khác. Ngay cả thú vật cũng có một lòng vị tha hạn chế, đặc biệt những con thú mà con cái của chúng lệ thuộc vào chúng trong một thời gian. Một cách tự nhiên, sẽ có một sự

ràng buộc về tình thương đặc biệt. Vì thế tình thương này, cảm giác tự nhiên về cảm kích, đến từ một nhu cầu sinh học bởi vì cấu trúc, hình thành cơ thể, khiến chúng ta phải tùy thuộc vào tình thương. Nhằm để sống còn, chúng ta cần chăm sóc nhau. Chúng ta đã có hạt giống của từ ái và bi mẫn hay tình cảm cho kẻ khác bởi vì chúng ta có tình thương cho chính chúng ta. Đây là hạt giống.

Câu hỏi phát sinh, làm thế nào để phát triển lòng vị tha vô hạn? Đường như là có thể phát triển lòng vị tha vô hạn qua tuệ trí và óc thông minh. Một cách thông thường, khi người ta nói về nhu cầu trau dồi từ ái và bi mẫn cho người khác, người ta cảm thấy rằng điều này sẽ là lợi lạc và hỗ trợ đến người khác, mà không có giúp đỡ cho chính mình, hay không liên hệ đến chính mình. Đây là một quan điểm sai lầm bởi vì khi phát triển từ ái và bi mẫn cho người khác, chúng ta có thể phát triển sự toại nguyện và can đảm sâu xa trong tinh thần. Như một kết quả, chính chúng ta những hành giả được lợi lạc. Chúng ta sẽ ít sợ hãi hơn, nhiều năng lực ý chí hơn. Nhiều tự tin hơn. Một cách tự động, chúng ta trở nên tĩnh lặng tinh thần hơn. Quan tâm đến việc chúng ta biểu lộ từ ái và bi mẫn lợi lạc những chúng sinh khác bao nhiêu là tùy thuộc trên thái độ và dung lượng của người khác. Rõ ràng, Đức Phật và môn đệ của Ngài đã phát triển lòng vị tha vô hạn, từ ái và bi mẫn vô biên rất năng động. Nhưng trong sự thực hành từ bi của chúng ta, chúng ta không chắc là nó sẽ lợi lạc cho người khác hay

không. Đôi khi, nếu chúng ta cố gắng để mỉm cười với ai đấy hay thế nào đấy biểu lộ tình cảm chân thành, người ta lại trở nên nghi ngờ! Nhưng cho đến khi nào chính hành giả quan tâm, ngay lập tức thái độ vị tha phát triển, thì sẽ có lợi lạc bao la.

Tôi nghĩ rằng thực hành từ bi là điều gì chỉ tốt lành cho người khác là sai lầm. Tôi cảm thấy rằng khi chúng ta thực hành việc quan tâm đến kẻ khác, một cách căn bản, tự chúng ta sẽ đón nhận tối đa lợi lạc. Đôi khi tôi đùa với thính chúng rằng, "Ô, những vị bồ tát này thật sự là ích kỷ một cách chân thành! Họ luôn luôn nghĩ về người khác." Nhiều sự khó khăn và rắc rối của chúng ta, tôi nghĩ là, liên hệ đến sự phóng chiếu tinh thần hay vọng tưởng của chúng ta. Nếu thái độ của ai đấy là đúng đắn, ngay cả khi bị bao quanh bởi môi trường không thân thiện, người ấy vẫn có thể an tịnh và vui vẻ. Đại Sư Tông Khách Ba đã từng bình luận thích đáng về điều này.

Khi chúng ta nói về việc thực hành những toàn thiện, đặc biệt về sự thực hành sáu ba la mật, và cố gắng để tìm sự liên hệ của những sự thực hành cá nhân này đến những người khác, chúng ta khám phá ra những gì được biết như sự tập hợp những nguyên tắc cho việc làm hoàn thiện tâm thức chúng ta. Điều này có nghĩa rằng qua việc thực hành sáu toàn thiện, có một sự nối kết trực tiếp với việc giúp đỡ người khác. Tuy thế, nếu chúng ta thăm tra việc thực tập như tập trung (thiền định) và phát triển tuệ

trí thực chứng tính không (trí tuệ), chúng ta nhận thấy rằng đây là những sự thiên quán và kỹ năng để cải thiện hay làm nổi bật tuệ trí và sự thực chứng của chúng ta.

Khi chúng ta liên hệ đến sự thực tập về đạo đức (trì giới), thì đây là một loại phương pháp tự tịnh hóa chính mình. Khi chúng ta nói về ban cho (bố thí), chúng ta không liên hệ đến việc loại trừ nghèo đói của người khác qua việc bố thí, nhưng đến một thể trạng tinh thần mà trong ấy chúng ta luôn luôn sẵn sàng để bố thí thân thể, tài sản, và niềm vui khi người khác cần đến chúng. Thật sự nó không có nghĩa là chúng ta có thể giải quyết những vãn nạn và sự nghèo đói của kẻ khác. Sự thực tập về ban cho và rộng rãi có nghĩa là làm nổi bật lòng nguyện ước ban cho của chính mình đến người khác. Cung cách này, chúng ta có thể cải thiện và làm nổi bật lòng can đảm và quyết tâm để tự cống hiến cho việc phục vụ người khác.

Liên quan đến việc thực hành ban cho và rộng lượng, có ba cấp độ của việc ban cho, được quyết định bởi phẩm chất của nó.

Thứ nhất được gọi là "ban cho những phương tiện vật chất" hay tài thí.

Thứ hai được gọi là "ban cho sự không sợ hãi" hay vô úy thí.

Thứ ba được gọi là "ban cho những lời dạy của Đức Phật" hay Pháp thí.

Liên quan đến việc thực hành ban cho phương tiện vật chất, có hai loại. Một là cung hiến những phương tiện vật chất bên ngoài, và thứ hai là cống hiến những phương tiện vật chất bên trong, thí dụ như dâng hiến một con mắt hay một cánh tay hay chân của mình. Nói đến sự thực hành ban cho, về phương tiện vật chất bên ngoài hay những phần cơ thể của chúng ta, điều quan trọng là tìm hiểu xem có đúng thời để bỏ thí hay không. Chúng ta phải thẩm tra một cách cẩn thận đối tượng hay con người mà chúng ta thực hiện sự ban cho này, thời điểm được quan tâm, và động cơ của chúng ta. Cũng thế, chúng ta phải thẩm tra phẩm vật được ban cho. Thí dụ, không được phép cung cấp thuốc độc hay vũ khí.

Một cách tổng quát, những thứ gì đầy như thuốc men được xem như thích hợp để cung dưỡng cho người khác. Tuy thế, trong những trường hợp nào đây, trong việc liên quan đến những người đặc biệt nào đây, ban cho thuốc men có thể nguy hại hơn là lợi ích, và sự thực tập bị ngã lòng. Cung cấp thực phẩm thường là thích hợp và được hoan nghênh. Nếu quý vị cung cấp thực ăn cho một người ăn kiêng là không đúng. Do vậy, khi chúng ta thực hiện việc thực hành ban cho và rộng lượng, điều quan trọng là phải phân tích và thẩm tra xem mọi thứ có đúng hoàn cảnh hay không.

Chỗ mà việc thực tập đạo đức (trì giới ba la mật,) được quan tâm, đặc biệt trong phạm vi của sự thực hành của bồ tát, có ba loại đạo đức (tam tụ tịnh giới). Thứ nhất gọi là

"đạo đức kèm chế khỏi việc tham gia vào những hành vi tiêu cực" (nhiếp luật nghi giới). Thứ hai là "đạo đức tích tập những phẩm chất đạo hạnh" (nhiếp thiện pháp giới). Và thứ ba gọi là "đạo đức hoàn thành những mục tiêu của các chúng sinh" (nhiêu ích hữu tình giới). Ba loại đạo đức này liên kết với nhau. Nhằm để phát triển đạo đức thứ ba, chúng ta cần phát triển đạo đức thứ hai. Ngoại trừ chúng ta có những phẩm chất đạo đức cần thiết, bằng không thì không thể hỗ trợ những kẻ khác. Nhằm để phát triển những phẩm chất này, chúng ta cần phát triển đạo đức thứ nhất. Ngoại trừ chúng ta loại bỏ hay tránh khỏi những cảm xúc phiền não, bằng không chúng ta không thể phát triển những phẩm chất đạo đức.

Với việc quan tâm đến thực hành kiên trì (nhẫn nhục ba la mật), có ba loại. Thứ nhất là "kiên trì để có thể chịu đựng những thử thách khó khăn và khổ đau." Thứ hai là "kiên trì tự nguyện đón nhận những khổ đau và thử thách." Và thứ ba là "kiên trì phát triển sự xác định đối với những thực hành Phật Pháp,"²³ là những thứ liên hệ đến thiền tập về Tính Không.

Có những loại phân chia trong sự toàn thiện của nỗ lực và tập trung (tinh tấn và thiền định ba la mật), nhưng tôi

²³ a- "Nhẫn nhục là một trạng thái nhẫn nại tự chế khi đối diện với những hãm hại trừng phạt của kẻ khác". b- "Tự nguyện gánh vác các khổ đau và ách nạn". c- "Kham nhẫn mọi cực khổ khi dần thân tu hành theo giáo pháp của Phật." (Tâm Hà Lê Công Đa dịch, "Vượt Khỏi Giáo Điều", của Đức Đạt Lai Lạt Ma)

không nhớ chúng! Tuy nhiên, trong trường hợp của tập trung, có một cấp độ liên hệ đến sự thực tập chân lý thế gian (tục đế), và có sự tập trung liên hệ đến sự thực tập về khái niệm Tính Không.

Trong việc quan tâm đến tuệ trí (bát nhã ba la mật), chúng ta có nói có hai loại tuệ trí chính yếu: một gọi là "tuệ trí thực chứng những hiện tượng quy ước thế gian (tục đế)," và thứ kia gọi là "tuệ trí thực chứng thực tại tối hậu, sự thật căn bản (chân đế)" Thiền tập nhất tâm bất loạn (chỉ) hay tuệ giác phân tích (quán) được phân biệt không phải bởi hoặc là đối tượng của tục đế hay chân đế mà trên việc tâm thức tập trung trên đối tượng như thế nào.

Đến đây là chấm dứt sáu toàn thiện. Sự thực hành sáu toàn thiện có thể tóm tắt dưới hai điều: phương pháp (cho việc tích lũy phước đức) và tuệ trí (cho việc tích tập tuệ giác). Chúng ta phân loại sáu toàn thiện thành những sự thực tập về phương pháp và tuệ trí bằng việc để những sự thực tập về tập trung (thiền định) và tuệ trí (bát nhã) dưới tập hợp tuệ trí; và sự thực tập bố thí, quán chiếu về đạo đức, và một phần của sự thực tập kiên trì dưới tập hợp của phước đức. Với việc quan tâm đến sự thực tập nỗ lực, một phần của nó bao gồm trong tích tập phước đức và phần khác trong tích tập tuệ trí.

Nỗ lực có thể áp dụng để tích tập phước đức cũng như tuệ trí. Những thực tập đối với những điều này là hai

nguyên nhân chính có thể đáp ứng cho việc thân chứng thân sắc tướng của Đức Phật (sắc thân) và thân chân thật của Đức Phật (pháp thân). Sự phân chia lộ trình thành phương pháp và tuệ trí liên hệ đến thực tại căn bản của đối tượng bởi vì trong quy luật của tự nhiên, chúng ta thấy hai đặc trưng của các hiện tượng. Một là những hiện tượng quy ước thế gian, và thứ kia là thực tại tối hậu của những hiện tượng đó. Chúng ta nói về hai sự thật, sự thật quy ước (thế đế) và sự thật tối hậu (chân đế). Để có một sự thấu hiểu thích đáng về hai sự thật này, điều quan trọng là phải hiểu sự bất tương xứng giữa những hiện tượng và thực tại.

Chúng ta có những loại khác nhau của hiện tượng, về một phía và về phía kia, chúng ta có một thực tại, là điều khác biệt với những hiện tượng đó. Do thế, tôi cảm thấy rằng khi chúng ta định tiếp nhận bất cứ một tiến trình học hỏi nào, những gì chúng ta cố gắng để làm là để giảm thiểu sự bất tương xứng giữa hiện tượng và thực tại.

Chúng ta cố gắng để biết thực tại qua học tập, đặc biệt qua năng lực phân tích, kể cả thâm nghiệm. Chúng ta không hài lòng với những hiện tượng. Nghiên cứu học tập và khảo sát giúp để giảm thiểu khoảng cách giữa những hiện tượng và thực tại. Khái niệm về hai sự thật là một sự hỗ trợ vô biên trong việc giảm thiểu khoảng cách này. Bởi vì nhiều cảm xúc phiền não phát triển trên căn bản của những hiện tượng, việc nhận ra thực tại giảm thiểu những cảm xúc tiêu cực. Do thế đó là tại sao khái

niệm về tính không là rất liên quan đến những kinh nghiệm hàng ngày. Nếu những khái niệm này chỉ duy trì trong cấp độ tri thức trí óc, như những thông tin đơn thuần, chúng ta sẽ chỉ có những ảnh hưởng nhỏ nhoi.

HỎI & ĐÁP

HỎI: *Thưa Đức Thánh Thiện, ai đây vừa hỏi về nguyên nhân của khủng bố. Sự bạo động đối kháng có thể chinh phục những hành vi khủng bố hay không? Và vai trò của từ bi là gì trong thế giới khủng bố đã đưa đến một sự xung đột bạo động của những nền văn minh?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Chắc chắn. Tôi nghĩ gốc rễ của khủng bố là thù hận, thiên cận, và hẹp hòi. Tôi nghĩ biện pháp nên ở trên hai cấp độ. Một, phương pháp đối phó tức thời. Và thứ kia là cho về lâu về dài. Vì thế, tôi nghĩ tất cả mọi lãnh tụ và những người quan tâm nên thực hiện mọi nỗ lực để tìm ra những phương pháp bất bạo động để đối phó với hoàn cảnh. Đây là mong ước của tôi, lời cầu nguyện của tôi. Về mặt khác, tôi không có ý kiến về việc những thứ này có thể xử trí như thế nào bởi vì những trạng thái tinh thần, cảm xúc, sẽ vượt ngoài vòng kiểm soát. Về lâu về dài, tôi nghĩ toàn thể thế giới và xã hội phải trở nên từ bi hơn. Sau đó, khi chúng ta thấy sự bất đồng hay xung đột, chúng ta sẽ tìm kiếm những sự đáp ứng hòa bình và những giải pháp hòa bình qua đối thoại. Tôi nghĩ chúng ta có thể làm điều ấy. Cuối cùng, chúng ta có thể sản sinh ra một xã hội từ bi

hơn. Dĩ nhiên, điều này không dễ dàng, nhưng tôi nghĩ là có thể.

HỎI: *Ai đây nói, trong khái quát người phương Tây không tiến triển một cách nhanh chóng trên lộ trình Kim Cương Thừa như người Tây Tạng làm. Ngài có đồng ý không? Nếu vâng, thì tại sao?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Trong xã hội Tây Tạng cũng vậy, mặc dù nhiều người thực hành mật tông, có rất ít người thực chứng như được giải thích trong kinh luận mật thừa. Như tôi đã đề cập trước đây, một phần bởi vì thiếu một sự nghiêm túc trong việc thực hành hàng ngày. Quý vị trì tụng cầu nguyện và thực hành trong thái độ như thế nào đây lập đi lập lại không có tiến bộ. Dĩ nhiên, đây là ấn tượng của tôi. Do vậy, tôi không nghĩ có nhiều sự khác biệt giữa người Tây phương và người Đông phương. Tất cả đều như nhau.

HỎI: *Phương pháp và sự lựa chọn nó quan trọng như thế nào sẽ đưa chúng ta đến trình độ tâm linh cao hơn?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Điều này cực kỳ quan trọng. Bởi vì nếu quý vị có thể thực hành theo phương pháp và lựa chọn một lộ trình liên hệ và thích hợp với xu hướng tinh thần của quý vị, nó sẽ tác động nhiều hơn. Đối với câu hỏi trước trong việc thực hành mật tông, sự thực hành mật tông hay Kim Cương Thừa là một sự thực hành Đại Thừa và do thế, phải được tác động bởi sự phát triển

tâm giác ngộ (bodhicitta) và tuệ trí nhận rõ tính không. Vắng bóng hai điều này - phát triển tâm giác ngộ và tuệ trí thực chứng tính không - thì không thể tiến hành việc thực hành mật tông. Một số người có ấn tượng rằng Tiểu Thừa, Đại Thừa, và Kim Cương Thừa là những Thừa hay cỗ xe khác nhau, và hoàn toàn độc lập với nhau. Điều đó hoàn toàn sai lầm.

Chúng ta phải nhận ra rằng nhằm để thực hành Bồ Tát Thừa, cũng gọi là Đại Thừa, nền tảng của sự thực tập căn cứ trên giáo huấn Bốn Chân Lý Cao Quý và Tám Thánh Đạo. Trên nền tảng ấy, sự thực hành bồ tát được xây dựng. Do vậy, trong sự thiếu vắng những sự thực tập nền tảng được dạy trong Tiểu Thừa hay Thượng Tọa bộ, thì không thể kiên thiết những sự thực hành Đại Thừa. Trong sự vắng bóng của những sự thực hành Đại Thừa Hiển Giáo, thì không thể tiến hành việc thực hành Đại Thừa Mật Giáo. Trình độ tâm linh cao hơn được xây dựng trên nền tảng của những sự thực hành trước.

HỎI: *Ấn Giáo nói về Phạm Thiên, thượng đế phi cá nhân vượt khỏi mọi đức tính và diễn tả. Giác ngộ là để trở thành một với Phạm Thiên. Mặc dù Đạo Phật không thừa nhận một thượng đế, có phải Phật tính là một tư tưởng tương đồng của Phật Giáo với Phạm Thiên không?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Nếu quý vị cố gắng, quý vị có thể diễn dịch nó trong cách đó đến một phạm vi nào đấy. Trong truyền thống Ki Tô Giáo, Thiên Chúa Ba

Ngôi đôi khi được nói là tương tự với khái niệm của Phật Giáo về Phật Bảo, Pháp Bảo và Tăng Bảo hay với ba thân: Pháp thân, Báo thân, và Hóa thân. Chúng ta có thể nhận ra những tương đồng nào đây. Không hề gì.

HỎI: *Nếu giải thoát cũng là một kết quả của nhân quả, điều xấu trở thành điều tốt như thế nào?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Điều xấu có thể trở thành điều tốt bởi vì chúng ta có thể chấm dứt sự tương tục của điều xấu. Bây giờ, ở đây, tôi nghĩ con người, chúng sinh, có cảm giác hay năng lực nhận thức ở đây theo Bồ tát thừa hay đặc biệt trong quan điểm của triết lý Trung Quán, đây là không có sự bắt đầu (vô thủy). Tâm thức, tâm vi tế, là không có bắt đầu. Trong Đại Luận Mật Tông Tiệm Tiến của Tông Khách Ba, ngài đã trích dẫn từ một mật điển giảng giải, gọi là Kim Cương Đỉnh, trong ấy nói rằng vòng luân hồi là sự tương tục của mật tông và niết bàn là một tantra theo sau. Khi chúng ta nói về vòng luân hồi hay niết bàn, nó phải được giải thích trong sự liên kết với sự tương tục của tantra, đây là, sự tương tục của tâm thức. Nhưng cho đến khi mà có một sự tương tục của tâm thức và những cảm xúc bất tịnh và phiền não vẫn còn thì đây là sự luân hồi. Khi tất cả những cảm xúc tiêu cực và phiền não - qua những sự đối trị của chúng - được tiêu trừ, tâm thức ấy được nói là ở trong thể trạng niết bàn.

Trong trường hợp của chính niết bàn, nó không bị điều kiện hóa, không phụ thuộc vào những nguyên nhân và điều kiện (nhân duyên). Theo quan điểm triết lý của Cụ Duyên Trung Quán tông, hệ thống của Long Thọ và Nguyệt Xứng, khi chúng ta nói về niết bàn, chúng ta liên hệ đến thể trạng tối hậu, thực tại tối hậu của tâm thức, khi tâm thức được hoàn toàn tịnh hóa khỏi những cảm xúc phiền não.

HỎI: *Tôi rất phiền muộn để thấy láng giềng của tôi vui vẻ. Tôi biết như thế là sai, nhưng làm sao tôi vượt thắng điều này? Tôi muốn con cái của tôi là những người tốt nhất. Điều ấy có sai không?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Quý vị có thích bè bạn hay không? Tôi nghĩ hầu hết mọi người yêu mến bè bạn. Nếu chúng ta có bạn bè, những người bạn chân thành, với họ chúng ta có thể trau dồi những nụ cười và những kinh nghiệm khác nhau với lòng tin, chúng ta cảm thấy hạnh phúc hơn, tĩnh lặng hơn. Nếu chúng ta không tin tưởng mọi người, chúng ta cảm thấy cô đơn, và có một cảm giác không an toàn. Do vậy, tôi thiểu có một cơ hội rằng láng giềng của quý vị trở thành bạn bè của quý vị. Có phải là tốt hơn nên có một người láng giềng là bạn của chúng ta thay vì một người láng giềng là kẻ thù có phải không? Cho dù ai đẩy trở thành bạn hay thù tùy thuộc trên thái độ tinh thần của chúng ta. Đầu tiên chúng ta phải mở rộng vòng tay và biểu lộ tình bạn. Rồi thì sẽ có một cơ hội rằng cuối cùng những thái độ sẽ thay đổi.

Nếu quý vị vẫn duy trì thái độ tiêu cực đối với ai đấy, thì việc trở thành bằng hữu là không thể có.

Bạn bè, thân hữu chân thành, phải hành động nhiều nhiều với trái tim nồng ấm, không phải tiền bạc hay quyền lực. Khi chúng ta đạt được sự giàu sang, quyền thế chính trị, hay danh thơm, chúng ta có thể tìm thấy bạn bè của một loại khác - nhưng những người ấy không nhất thiết là những bằng hữu chân thành. Một người bạn chân thành xem chúng ta chỉ như một con người khác, như một người anh chị em, và biểu lộ tình cảm trên trình độ ấy, bất chấp chúng ta giàu hay nghèo, trong một vị thế cao hay thấp. Đây là một người bạn chân thành.

HỎI: *Đức Thánh Thiện nói về việc giúp đỡ người khác khi họ đau khổ. Trong phạm vi ấy, ngài nghĩ thế nào về phương pháp chết không đau đớn (trợ tử), hay gia tăng lượng thuốc giảm đau (morphine) khi ấy đang chết đi?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Trong phổ quát, tốt hơn là không nên thực hành việc trợ tử hay chết không đau đớn, nhưng có thể có những ngoại lệ.

HỎI: *Thái độ của học nhân là như thế nào đối với đòi hỏi kiến thức?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Tôi không biết. Quý vị cần có óc sáng kiến và thực hiện một nỗ lực nào đó.

Nói chung, khi chúng ta đòi hỏi tri thức, có ba trình độ của tiến trình: nghe (văn), nghĩ (tư), rồi thì thiền tập (tu). Do vậy, chỉ nghe và kiến thức có được chỉ từ nghe mà thôi thì rất hời hợt. Chúng ta phải nghĩ về chính mình và nếu có thể, thâm nghiệm, thực hiện những khảo sát xa hơn, phân tích xa hơn. Trong cách ấy, chúng ta đạt được một sự tỉnh thức sâu hơn. Rồi thì tri thức của chúng ta sẽ hợp lý hơn, và cuối cùng có thể chuyển hóa vào trong hành động. Nếu câu hỏi ấy được hỏi bởi một Phật tử, đặc biệt bởi một Phật tử Tây Tạng, tôi sẽ thêm rằng quý vị nên trì tụng mật ngôn Văn Thù Sư Lợi, *om ah ra pa dsa na dhi*. Nếu quý vị trì tụng câu này, nó sẽ giúp cho sự thông tuệ của quý vị. Trong trường hợp của tôi, vì lúc ấu thời tôi đã từng trì tụng mật ngôn này - cho dù nó thật sự hỗ trợ hay không, tôi không biết. Nhưng chắc chắn nó sẽ không có hại gì.

HỎI: *Có thể có một tôn giáo toàn cầu cho tất cả mọi người trên toàn thế giới không?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Không, không thể có được. Tôi nghĩ một "tôn giáo toàn cầu" có thể có nghĩa là trái tim con người nồng ấm, tình cảm, một ý thức chăm nom, và tâm vị tha. Đây có thể là một tôn giáo toàn cầu. Khác hơn thế, tôi nghĩ là những truyền thống khác nhau còn lại. Tất cả hữu ích cho một trạng thái đa dạng muôn màu rộng lớn của nhân loại. Chỉ một tôn giáo.... tôi không nghĩ có nhiều lợi lạc trong ấy.

HỎI: *Nếu giá trị của nghiệp báo có giá trị? Có phải tất cả những gì xảy ra đã được định trước?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Nghiệp báo không có nghĩa là "tiền định". Bằng việc tùy thuộc trên những trình độ khác nhau của các hành vi, chúng ta có thể thay đổi tiến trình trải nghiệm của mình trong đời sống. Tôi đang cho một thí dụ từ đời sống hằng ngày của chúng ta: vào buổi sáng, chúng ta dự định làm việc gì đấy, chúng ta muốn thực hiện một hành vi nào đấy, có thể, thực hiện những dự định được tính toán từ tuần trước, nhưng rồi những sự khẩn cấp nào đấy xảy ra, và mọi thứ thay đổi. Mặc dù kết quả của một hành vi nào đấy đã được lên chương trình, nếu một hành động nào đấy mạnh mẽ hơn đến, các kết quả sẽ thay đổi.

HỎI: *Tại sao quá nhiều người trẻ bị rắc rối về vấn đề tìm mạch?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Tôi nghĩ bởi vì căng thẳng. Cũng vì, sức mạnh nội tại yếu kém và quá nhiều dự tính từ bên ngoài. Và thêm nữa quá nhiều hoài bão hay tham vọng. Có lẽ, rắc rối về những cách ăn ở, ma túy và rượu chè. Tốt hơn nên hỏi bác sĩ!

HỎI: *Thưa Đức Thánh Thiện, nhiều người hình như quá khư khư giữ lấy ngài cho riêng họ. Ngài xử trí vấn đề này như thế nào?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Quý vị cứ chiếm hữu, nhưng việc ấy không làm nên điều gì khác biệt đối với tôi. Tôi chỉ ngồi đây thôi.

HỎI: *Nhưng thưa Đức Thánh Thiện, nó tạo nên rắc rối cho những người khác.*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Nếu nó tạo nên rắc rối, họ nên chấm dứt việc chiếm hữu. Có một câu hỏi tương tự như thế một lần nọ ở Đức Quốc. Ở đây tôi nói rằng tôi xem tôi như được làm nên bởi những yếu tố đất, nước, gió, lửa. Bất cứ cách nào mà người khác có thể lợi lạc từ tôi, cầu cho họ được toại ý!

Sir Shankerla Hall, Modern School, 2002

Nguyên tác: ***Self-Development through the Six Perfections*** trích từ quyển ***Many Ways to Nirvana***
Ấn Tâm Lộ ngày 25/09/2011

TRAU DỒI HÀNH XÃ

Tác giả: Đức Đạt Lai Lạt Ma

Chuyển ngữ: Tuệ Uyển - 01/07/2011



Thời gian
không bao giờ
chờ đợi hay
duy trì tĩnh
lặng; nó luôn
luôn di động.
Khi tôi nhìn lại
hồi thập niên
qua như một
thầy tu Đạo
Phật và như

một hành giả, tôi cảm thấy rằng tôi đã có rất ít sự phát triển tâm linh. Tuy thế, trên một sự quan tâm cẩn thận hơn, tôi nhận ra rằng qua một sự điều tiết liên tục với lòng vị tha, với sự hỗ trợ của tuệ trí, và với một sự thiền tập phân tích trên tính không, đã có, một cách tương đối, một sự thay đổi và cải thiện nào đấy. Ngay cả một sự phát triển tâm vô cùng ít ỏi cũng là tiến triển, và tôi nghĩ đây là một lợi ích vô vàn trong sự minh chứng của tâm linh hòa bình. Điều này hóa ra có một tác động tích cực trên sức khỏe. Do thế, bất cứ một khối lượng nào của sự phát triển tinh thần cũng hữu ích.

Một Pháp Hội không đơn thuần là một buổi tập hợp xã hội. Nó là một sự nhắc nhở chúng ta rằng trong đời sống con người, tâm linh là quan trọng; nó có ý nghĩa quan trọng. Chữ Dharma hay pháp, là Phạm ngữ, có ý nghĩa bao quát. Trong trường hợp của Pháp Hội - Dharma Celebration, Pháp có nghĩa là Phật Pháp. Đặc trưng cốt yếu của Phật Pháp là đề khuếch trương tối đa tính hữu dụng của trí thông minh con người để chuyển hóa những cảm xúc của chúng ta. Đây là một việc kỳ đặc của Phật Pháp.

Tất cả những tôn giáo quan trọng đều hướng đến chuyển hóa cảm xúc khi chúng là những nhân tố thiết yếu trong đời sống của chúng ta. Những trải nghiệm tiêu cực và đau khổ tác động những cảm xúc của chúng ta. Chuyển hóa có nghĩa là bảo tồn hay trong một số trường hợp, tăng cường sức mạnh những cảm xúc tích cực và giảm thiểu những thứ tiêu cực. Như tôi nói lúc trước, tôi nghĩ tất cả những tôn giáo quan trọng biểu lộ sự quan tâm đến sự chuyển hóa những cảm xúc. Nhưng phương pháp của chúng để thực hiện việc này không giống nhau. Trong nhiều truyền thống, sự chuyển hóa những cảm xúc xảy ra chính yếu qua niềm tin, là điều mạnh mẽ và trọng yếu.

Một niềm tin mạnh mẽ trong Thượng Đế hay Allah - Hồi Giáo, trong Thần Krishna hay Shiva - Ấn Giáo, hay trong chúa Giê-su - Ki Tô Giáo có thể ảnh hưởng một cách chắc chắn trong những cảm xúc của con người.

Chung quy, thông điệp của những thầy lớn căn bản là giống nhau: từ bi, bác ái, tha thứ, bao dung, nguyên tắc và toại nguyện. Đây là những căn bản của các tôn giáo này. Nhưng trong truyền thống Phật Giáo, chúng ta không chỉ có tin tưởng hay kỳ vọng trong Đức Phật, mà chúng ta cũng khảo sát Đức Phật. Chúng ta làm điều này như thế nào? Đức Thế Tôn, Đức Phật lịch sử, đã không còn nữa. Phương cách duy nhất để tìm ra là thẩm tra những giáo huấn của Ngài và khảo sát những môn đồ nhiệt tình của Ngài. Nếu chúng ta thẩm nghiệm xuyên suốt thái độ và suy nghĩ của họ, chúng ta cuối cùng có thể biết loại ảnh hưởng nào mà những giáo huấn của Đức Phật có. Cũng thế, qua học hỏi giáo huấn và cố gắng để tích cực hiện thực trong trải nghiệm của chúng ta, chúng ta chung cuộc có thể phát triển một loại tin tưởng ôn cố nào đấy. Sự tin tưởng ấy không chỉ đến từ niềm tin mà qua sự khảo sát của chúng ta trong khi sử dụng sự thông tuệ của chúng ta.

Tuệ trí không chỉ là tri thức; nó là kiến thức đầu tiên qua nghe (văn), thứ hai qua phân tích ý nghĩa qua lý trí (tư), và rồi nối kết nó vào kinh nghiệm của chúng ta (tu). Cuối cùng, đến niềm tin vững chắc của chúng ta. Lòng vị tha được tìm thấy trong mọi truyền thống, nhưng sự phối hợp của lòng vị tha với tuệ trí hay thông minh là đặc thù của Phật Pháp. Khi tôi nói đặc thù, tôi không muốn nói Phật Pháp là tốt nhất. Câu hỏi pháp nào là tốt nhất thì khó khăn để trả lời. Nó giống như thực phẩm. Chúng ta không thể nói một loại thực phẩm đặc biệt nào là ngon

nhất. Thức ăn liên hệ đến những hương vị vật chất khác nhau và đến khẩu vị của những cá nhân khác nhau của người thưởng thức nó. Đối với một số người, Ấn Độ khẩu vị là nóng và cực kỳ cay. Đối với những người khác, chúng là ngọt ngào. Phán xét những gì tuyệt hảo được thực hiện tùy thuộc đến một số trường hợp đặc biệt. Tương tự thế, tôi nghĩ, công nhận tôn giáo nào là tốt nhất phải được căn cứ trên những lợi ích đạt được bởi mỗi cá nhân hành giả.

Cho nên, khi khía cạnh tôn giáo được quan tâm đúng mức, tôi tin rằng tất cả mọi truyền thống không nhiều thì ít giống nhau. Tất cả đều lo lắng đến niềm hạnh phúc và điều tốt đẹp của con người. Tất cả mọi giáo huấn tôn giáo cố gắng để thúc đẩy hay tăng cường những giá trị tích cực của nhân loại. Khía cạnh ấy căn bản giống nhau trong mọi truyền thống. Tuy nhiên, khía cạnh triết lý là một phần năng động khác của các tôn giáo. Ở đây chúng ta thấy rằng có một sự khác biệt lớn lao. Phật Pháp, đặc biệt là truyền thống Na Lan Đà là rất phức tạp và vi tế. Tôi nghĩ, nền tảng triết lý trong sự lưu tâm đúng mức, là rất phong phú. Trong Phật Pháp, truyền thống Pali và Phạn ngữ một cách triết lý là phức tạp nhất. Tôi cảm thấy phương cách tốt nhất để giới thiệu Phật Pháp Tây Tạng là qua truyền thống Na Lan Đà, bởi vì mọi kinh luận quan trọng đều được biết. Thí dụ, vào lúc sáu hay bảy tuổi tôi đã bắt đầu - hầu như miễn cưỡng - để học thuộc lòng những kinh luận này. Khi chúng tôi học hỏi tất cả những kinh luận được viết bởi những đạo sư

của Na Lan Đà như Long Thọ, Vô Trước, Nguyệt Xứng, v.v..., trong sự tròn vẹn của chúng, như một sự trải rộng của Phật Pháp, chúng tôi có thể thấy rằng truyền thống Na Lan Đà đã cống hiến một cách to lớn đến khía cạnh triết lý của Phật Pháp. Bộ phận nghi thức, phần mà người Tây Tạng sử dụng chập chỏa và thổi những chiếc kèn to tướng không phải từ Na Lan Đà. Một số lễ lạc này, những pháp khí nghi lễ, tôi nghĩ đến từ A Phú Hãn hay Trung Hoa.

Tôi trở lại vấn đề -- chúng ta có thể phát triển lòng tin qua việc sử dụng trí thông minh của con người một cách tối đa như có thể và qua lòng từ bi của chúng ta. Lòng tin chắc đem đến nhiệt tình mà lòng nhiệt tình đem đến sự hoạt động cần mẫn. Chúng ta trở nên quen thuộc với những việc thực hành đạo đức, và điều này có một tác động lớn lao trong thế giới cảm xúc của chúng ta. Đây là cung cách của Đạo Phật. Khi người ta hỏi những câu hỏi về các phương pháp dễ dàng nhất hay cách tốt nhất, tôi phải khó khăn để trả lời cho họ. Tôi nghĩ người ta thường hỏi những câu về cung cách đơn giản nhất hay dễ dàng nhất vì lười biếng hay thiếu can đảm. Những câu hỏi như vậy thì được, thí dụ, quý vị nấu nướng. Quý vị có thể hỏi về phương pháp dễ nhất hay có thể là cách rẻ tiền nhất. Nhưng cho đến khi mà việc chuyển hóa những cảm xúc của chúng ta được quan tâm, những câu hỏi này là không thích đáng. Hãy nhìn vào Đức Thế Tôn Thích Ca Mâu Ni, vị thầy của chúng ta. Thuật lại một cách rõ ràng rằng Ngài đã trải qua ba vô số kiếp thực hành để đạt

đến thể trạng giác ngộ. Và những vị đạo sư Na Lan Đà --
- những thành tựu giả như Tilopa và Naropa, và những
đạo sư Tây Tạng như Milarepa và Tông Khách Ba -- đã
dành nhiều năm trong những nơi hẻo lánh chịu đựng vô
số gian khổ nhằm để chuyển hóa những cảm xúc của họ.

Những cảm xúc của con người mà chúng ta trải nghiệm
ngày nay và muốn để chuyển hóa cũng giống với những
thứ đã hiện hữu khoảng hai hay ba nghìn năm về trước.
Nếu chúng ta so sánh những cảm xúc con người đã tồn
tại hàng trăm nghìn năm về trước hay một triệu năm về
trước với những con người hiện tại, chúng ta sẽ thấy một
số khác biệt nào đấy trong họ do bởi sự gia tăng trí thông
minh của con người. Trong tương lai, nếu chúng ta tồn
tại vài trăm nghìn năm nữa, có lẽ cảm xúc của con người
sẽ khác biệt. Chúng ta có thể thay đổi thể trạng tâm thức
hay cảm xúc của chúng ta nếu chúng ta sử dụng trí thông
minh của chúng ta và được hướng dẫn bởi những người
như Long Thọ và Tịch Thiên. Nếu chúng ta khuếch
trương một tâm vị tha là mục tiêu của chúng ta, tôi nghĩ
rằng quyền sách của Tịch Thiên là tuyệt nhất. Cho sự
thấu hiểu thực tại rốt ráo, Trung Luận Bản Tụng của
Long Thọ là trong số nhất hạng, cũng là Nhập Trung
Luận của Nguyệt Xứng.

Nói một cách tổng quát, trong thế giới ngày nay, việc
chấp nhận lẫn nhau đang cải thiện. Như một người tin
tưởng trong những giá trị của tôn giáo và tâm linh, tôi
nghĩ hòa hiệp và thống nhất là thiết yếu. Những giá trị

này sẽ hiện hữu nếu chúng ta tôn trọng lẫn nhau. Sự tôn trọng chân thành sẽ hiện diện nếu chúng ta tiếp xúc với nhau và đi đến thấu hiểu những giá trị của nhau nhiều hơn. Chúng ta phải khuếch trương lòng ngưỡng mộ và hiểu rõ giá trị lẫn nhau. Tất cả mọi truyền thống tôn giáo, qua một thời gian của nhiều thế kỷ, đã làm nên những sự cống hiến để phát triển những giá trị của con người và hòa bình của tâm thức. Tất cả mọi truyền thống tôn giáo đã ban cho niềm hy vọng và trao truyền cảm hứng đến hàng triệu người, và điều ấy quá đầy đủ để được lòng ngưỡng mộ của chúng ta.

Tuy nhiên, như tôi đã đề cập phía trước, chúng ta vẫn đang trải nghiệm những rắc rối trong những con người thuộc những tôn giáo khác nhau. Những sự kiện như vậy cho thấy rằng chúng ta cần một nỗ lực bền bỉ để đối diện những thử thách mới. Chúng ta không thể quy lỗi một cá nhân cho những gì xảy ra trong thế giới chúng ta. Tôi nghĩ chúng ta nên quy trách nhiệm cho toàn thể xã hội. Xã hội sản sinh ra những lãnh tụ và những nhà chính trị của chúng ta, và nếu chúng ta cố gắng để phát triển một xã hội từ bi hơn và thương mến hơn, chúng ta sẽ có những con người với bản chất tự nhiên hòa bình hơn. Những lãnh tụ, những nhà chính trị, và những thương gia đến từ một xã hội như vậy sẽ cống hiến hy vọng cho một thế giới tốt đẹp hơn. Trách nhiệm lâu dài của chúng ta -- trách nhiệm của mỗi người, cho dù họ là những người tín ngưỡng hay không tín ngưỡng - là để tìm ra những phương cách để thúc đẩy một xã hội hòa bình và từ bi.

Tôi nghĩ một cung cách khá giản dị. Mỗi cá nhân phải cố gắng để bảo đảm hòa bình và từ bi yêu thương trong gia đình họ. Nối kết mười gia đình hòa bình từ bi với nhau, hay một trăm, và đây là một cộng đồng. Trẻ con trong một xã hội như thế sẽ tiếp nhận ảnh hưởng trong gia đình của chúng và trong trường học của chúng từ những nhà giáo dục quan tâm. Chúng ta có thể có một hay hai sự thất bại, nhưng một cách tổng quát tôi nghĩ chúng ta có thể phát triển một xã hội có ý thức. Có ý thức ở đây có nghĩa là một ý thức cộng đồng, một cảm nhận trách nhiệm, và một ý nghĩa của chí nguyện công hiến.

Bây giờ, về hành xả²⁴. Những gì quấy nhiễu tâm thức chúng ta, một cách chính yếu là những cảm xúc phiền não như thù hận và dính mắc. Và một trong những đối trị có thể làm nhẹ bớt và giảm thiểu những cảm xúc như thế là thực tập hành xả. Ở đây, chúng ta không nói về hành xả với sự không hiện diện của cảm giác hay với sự dừng dừng vô cảm. Chúng tôi muốn nói tính nhạy cảm đến những kinh nghiệm của sự tích cực và tiêu cực và có thể phân biệt giữa đúng và sai. Người ta có thể tiếp nhận một lối sống mà trong ấy người ta yêu mến những giá trị tích cực và cố gắng để xa lánh những thứ tiêu cực. Chúng tôi nói về hành xả trong ý thức của việc làm nhẹ bớt dính mắc và thù hận.

²⁴ Hành xả hay sự buông bỏ (cởi bỏ những điều ràng buộc trong tâm thức).

Tôi cảm thấy rằng hành xả có thể được thực hành cả bởi những người nào đầy với một quan điểm tôn giáo và bởi ai đầy không tham gia bất cứ một truyền thống tôn giáo nào. Cũng giống với sự trau dồi những phẩm chất tích cực như từ ái và bi mẫn: chúng có thể căn cứ trên lý trí và sự thông hiểu từ một truyền thống tôn giáo đặc thù, hay có thể được phát triển mà không có bất cứ một căn bản tôn giáo nào. Một cá nhân hành giả có thể phát triển từ ái và bi mẫn bằng việc suy nghĩ rằng qua những sự thực tập như thế, người ấy sẽ đạt đến giác ngộ bởi vì Đức Phật đã dạy con đường này. Nói cách khác, một người có thể phát triển những phẩm chất như thế nghĩ rằng sự phát triển từ ái và bi mẫn sẽ mang đến một tinh thần an lạc, thân thể khỏe mạnh, hay hòa hiệp và an bình trong gia đình người ấy. Loại lý trí này không căn cứ trên bất cứ truyền thống tôn giáo nào cả.

Trong việc phát triển hành xả, chúng ta cần thấu hiểu rằng những cảm xúc tiêu cực như thù hận và dính mắc là không thích đáng và không lành mạnh bởi vì chúng là thành kiến và cục bộ. Khi tâm thức chúng ta cục bộ, chúng ta sẽ không thể nhìn thấy thực tại và sẽ không khách quan. Với loại thấu hiểu này, chúng ta có thể tăng cường hành xả. Nhiều rắc rối mà chúng ta chạm trán và nhiều khó khăn chúng ta đối diện là bởi vì chúng ta không thể thấy thực tại một cách rõ ràng. Thái độ thành kiến tinh thần hay cục bộ là một trở lực và chướng ngại lớn để nhận thức thấu đáo thực tại. Thí dụ, thực tại rằng mọi vật phụ thuộc những nguyên nhân và yếu tố khác

nhau: mọi thứ là nối kết với nhau, phụ thuộc với nhau và liên hệ với nhau. Khi chúng ta có thể thấy thực tại này, sau đó những rắc rối sinh khởi bởi vì chúng có khuynh hướng chỉ lấy ra một nhân tố - cho dù nó là kinh nghiệm hạnh phúc hay những rắc rối và khó khăn - và cố gắng để sử dụng nó để giải thích một hoàn cảnh phức tạp. Chúng ta có khuynh hướng nêu bật chỉ một trong nhiều nhân tố và tập trung độc nhất trên một nguyên nhân đặc thù hay nhân tố ấy. Do bởi điều này, chúng ta không thể giải quyết nhiều vấn đề đối trước chúng ta. Trong thực tế, thay vì giải quyết những khó khăn, đôi khi chúng ta tạo thêm những thứ rắc rối khác.

Đề đối phó với một vấn nạn đặc thù, điều quan trọng là chuẩn bị một cách tinh thần cho chính mình để thấu hiểu thực tại của một hoàn cảnh và để có thể thấy thực tế một cách khách quan. Một trong những nhân tố chính gây trở ngại cho chúng ta trong việc thấy tính khách quan của một hoàn cảnh là tính cục bộ của tâm thức và thể trạng thiên vị của nó. Chúng ta có thể thấy tại sao thực tập hành xả là rất quan trọng. Cũng thế, cảm nhận phổ thông là cần thiết để xử lý những hoàn cảnh khó khăn. Khi chúng ta đứng trước những hoàn cảnh phức tạp và cố gắng để giải quyết những vấn đề cố hữu trong chúng, điều quan trọng là có một thái độ thánh thiện hơn là một tâm tư hẹp hòi. Một cách đặc biệt trong thế giới ngày nay, một thái độ thánh thiện thật quan trọng. Nếu chúng ta chỉ tập trung trên những sự quan tâm của gia đình chúng ta và quên đi những người khác, hay nếu chúng ta

tập trung chỉ chú ý đến quốc gia chúng ta mà xem nhẹ những xứ sở còn lại, thì sẽ không thể đạt được nền hòa bình và hạnh phúc miên viễn. Nếu chúng ta để những cảm xúc phiền não khống chế tâm tư chúng ta, tâm thức chúng ta sẽ trở nên thành kiến và cục bộ; nó sẽ khập khiễng, thiên vị một bên. Rồi thì chúng ta sẽ không thể phát triển một sự tiếp cận thánh thiện.

Đối với những ai chấp nhận những truyền thống tôn giáo, chúng ta thấy rằng họ sẽ rơi vào hai đặc trưng khác nhau. Một tập trung trên niềm tin trong một đấng tạo hóa; và thứ kia - kể cả Đạo Phật, Kỳ Na Giáo và một phần của truyền thống Số Luận - tập trung trên sự tự sáng tạo. Đối với một số người chấp nhận đấng tạo hóa, Thượng đế, có một cơ hội rộng rãi để phát triển ý thức hành xả. Khi người ta thấu hiểu mọi thứ được tạo dựng bởi Thượng đế, sau đó người ta thấy tất cả những tạo vật đến từ một cội nguồn căn bản. Để cho việc phát triển tính hành xả, quan điểm này là hữu dụng một cách đặc biệt khi người ta đứng trước một kẻ gọi là tạo nên rắc rối, một kẻ thù. Thông thường, chúng ta mệnh danh cho một người hay một nhóm người như một "kẻ thù" khi, dưới những hoàn cảnh đặc thù, họ tạo nên những vấn nạn cho chúng ta. Nhưng nếu chúng ta thấy một người từ quan điểm rộng rãi hơn và nhận ra rằng người ấy là một bộ phận của nhân loại và một phần sự tạo dựng của Thượng đế, những cảm nhận tiêu cực của chúng ta sẽ giảm bớt lại. Quan điểm này có thể hữu ích trong việc phát triển hành xả.

Đôi khi những người tôn giáo như chúng ta, kể cả chính tôi, chọn lựa những nhận thức nào phù hợp với chúng ta và quên đi những thứ không tiện lợi. Đối với những ai tin tưởng trong Thượng Đế hay trong một đấng tạo hóa, tôi yêu cầu họ đặt nhấn mạnh hơn trong sự bình đẳng của tất cả chúng sinh và tập trung hơn trên trái đất này, hành tinh này. Nếu một đấng tạo hóa đã tạo ra tất cả những chúng sinh trên trái đất này, thì sự phân biệt không có chỗ trứ. Sẽ không có những sự khác biệt trên căn bản của màu sắc [của làn da], quá khứ xã hội, hay, một cách đặc thù trên xứ sở [Ấn Độ] này, về [sự phân chia] đẳng cấp.

Theo tư tưởng Ấn Độ cổ xưa, vai trò của nghiệp báo là thiết yếu trong việc thực hành hành xả, và Đạo Phật chia sẻ quan điểm này. Ở chỗ này, hành xả có nghĩa là không tăng cường chấp trước quá vào một thứ, và đồng thời, không khuếch trương sự thù ghét với người khác. Trong tư tưởng Ấn Độ cổ xưa, việc phát triển loại hành xả này căn cứ trên sự thấu hiểu khái niệm nghiệp báo. Khái niệm này hàm ý rằng mọi thứ chúng ta như thế nào hôm nay, những tư tưởng tích cực và tiêu cực mà chúng ta có, và những khía cạnh cùng biểu hiện khác biệt mà chúng ta thực hiện, là một kết quả của những gì chúng ta làm trong quá khứ. Một khi chúng ta phát triển sự thấu hiểu như vậy, chúng ta sẽ quán xuyến một cách dễ dàng hơn những sự chạm trán của chúng ta với người khác - ngay cả những thứ bất toại ý. Chúng ta sẽ nhận ra rằng những gì chúng ta đang chạm trán mà một người đang biểu hiện ngay bây giờ là kết quả của nghiệp báo của họ. Chúng ta

có thể quy lỗi cho nghiệp tiêu cực hơn là đổ lỗi cho cá nhân con người. Trong cách này, chúng ta có thể phát triển hành xả. Cũng thế, niềm tin cổ xưa của Ấn Độ về sự hiện hữu của những đời sống quá khứ và đời sống tương lai hỗ trợ trong việc chạm trán với những người được gọi là kẻ thù trong kiếp này. Thay vì nghĩ rằng một người nào đây đang tạo nên những rắc rối cho chúng ta, chúng ta tập trung trên vấn đề rằng trong quá khứ, người ấy có thể là người bạn thân của chúng ta hay một người thân quyến gần gũi. Thế thì không dễ gán cho người ấy danh hiệu như một kẻ thù.

Trong Phật Pháp, đặc biệt trong truyền thống Đại thừa hay truyền thống Phạn ngữ, tất cả mọi chúng sinh đều có Phật tính. Do vậy, khi chúng ta đối diện với những rắc rối trong cư xử với người khác, chúng ta hãy nhớ rằng họ cũng là những chúng sinh như chúng ta và có Phật tính. Bản chất căn bản tự nhiên của mọi người là thanh tịnh. Sự tin tưởng này sẽ làm lắng dịu tâm tư chúng ta và sẽ làm giảm thiểu những cảm nhận tiêu cực.

Một phương pháp đầy năng lực khác của việc đạt đến hành xả là tăng cường sự nhận thức rằng chúng ta muốn hạnh phúc - hạnh phúc tối đa, hạnh phúc loại tốt nhất. Chúng ta không muốn khổ đau và không thể chịu đựng ngay cả một rắc rối nhỏ bé nhất hay một nỗi khổ sở nhỏ nhoi nhất. Giống như chúng ta có nguyện ước bẩm sinh về hạnh phúc và khổ đau, mọi người khác cũng thế.

Chúng ta phải có thể thấu hiểu rằng nguyện vọng này hiện diện trong mỗi người.

Trong sự thực hành Phật Giáo, khi chúng ta nói về phát triển hành xả, chúng ta liên hệ đến hai trình độ. Trên trình độ thứ nhất, chúng ta thấu hiểu rằng chúng ta không nên tăng cường một sự vướng mắc đặc biệt đến một nhóm người người nào đấy và thù hận đối với một nhóm khác. Thay vì thế, chúng ta phát triển một thể trạng tinh thần bình đẳng, vô tư. Một số thí dụ mà tôi đã đưa ra để làm sáng tỏ tiên trình phát triển hành xả trong trình độ này, đây là, đạt đến một vị trí, nơi mà chúng ta không có bất cứ sự vướng mắc, chấp thủ đặc biệt nào đến một nhóm và thù ghét một nhóm khác. Những thí dụ này chỉ đến những thứ hiện hữu liên hệ với nhau, đến mỗi người bị ảnh hưởng bởi những cảm xúc phiền não, và đến luật nghiệp báo làm mọi người đau khổ.

Trên trình độ thứ hai của hành xả, chúng ta mong ước làm lợi ích cho mọi người bất chấp những cảm giác xa lạ hay gần gũi. Để củng cố điều này, chúng ta quán chiếu trên sự kiện rằng mọi người, giống như chính chúng ta, muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau. Chúng ta cố gắng để nhớ rằng tất cả chúng ta có cùng bản chất và có cùng những sự thôi thúc và mong ước. Để hỗ trợ và làm lợi ích những chúng sinh khác, chúng ta không tách riêng và cô lập đối với họ. Chúng ta không làm những sự phân biệt trong chúng. Không với cảm giác xa cách và không với cảm nhận gần gũi, chúng ta có thể phát triển một tâm

thức năng động, nguyện ước làm lợi ích cho mọi người mà không phân biệt. Chúng ta có thể tăng cường sự thực tập hành xả này bằng việc quán chiếu trên những kết quả phá hoại của thái độ vị kỷ và những kết quả tích cực của lòng vị tha cùng yêu mến lợi ích của những chúng sinh khác. Để làm giảm thiểu thái độ ích kỷ và để phát triển lòng vị tha, chúng ta nên đọc Hướng Dẫn Lối Sống Bồ Tát của Tôn Giả Tịch Thiên. Ở đây, chúng ta có thể thấy vô số thí dụ về việc tại sao những sự thực hành như vậy nên được hoàn thành và chúng có thể được phát triển như thế nào. Nếu chúng ta học hỏi và quán chiếu trên giáo huấn Hướng Dẫn Lối Sống Bồ Tát và trên những rắc rối và các xung đột trên thế giới hiện nay, chúng ta có thể thấu hiểu một cách dễ dàng những lợi ích của lòng vị tha và tai hại của tính ích kỷ.

Thiền quán về tính không lợi ích cho việc phát triển hành xả. Để thấu hiểu pháp thiền quán này hỗ trợ như thế nào, hãy quán chiếu trên việc những cảm xúc phiền não gây tổn hại cho chúng ta như thế nào. Thí dụ, hãy nghĩ về những kết quả tại hại của sân hận và thù oán. Khi chúng ta khuếch trương sân hận và thù oán, nó không chỉ tàn phá sự an bình tâm thức của người khác, mà nó cũng gây tổn hại không nhỏ cho chúng ta. Thù oán và sân hận thường ở dưới những hình thức khích động và biểu lộ trong những cung cách bạo động. Tuy nhiên, khi chúng ta quán chiếu trên những loại cảm xúc phiền não khác như vướng mắc, chấp thủ, chúng dường như tế nhị và

xuất hiện đến chúng ta như những người bạn, nhưng chúng cũng rất tàn phá.

Khi chúng ta tăng cường vương mắc, nó có thể liên hệ đến những sở hữu - thí dụ, cái này của tôi hay người này thuộc về tôi - và nó cũng có thể liên hệ đến chính chúng ta, "cái tôi" mà ta nghĩ là ta. Sự vương mắc đến "cái tôi" sinh khởi bởi vì chúng ta nhận thức chúng ta như điều gì đấy cụ thể, chủ quan, và tồn tại trên chính nó. Do bởi sự bám víu hay chấp trước này đến chính mình một cách kiên cố mà một sự vương mắc khác phát triển. Tương tự thế, khi chúng ta biểu hiện ra thù hận, chúng ta có khuynh hướng thấy đối tượng của sự thù ghét như điều gì đấy độc lập và cụ thể. Thí dụ, hãy để chúng tôi nói rằng bạn giận hờn với một ông Gupta nào ấy. Nếu bạn giận dữ với ông Gupta và nghĩ rằng ông ta ngu si và ngớ ngẩn, ngay tại điểm ấy, bạn đang thấy ông ta là một đối tượng, như độc lập và cụ thể. Nhưng nếu bạn dừng lại và hỏi, "Ông Gupta này ở đâu? Ông ta là ai? Ông Gupta là tâm thức hay thân thể ông ta? Nếu chúng ta thực hiện một tí phân tích, chúng ta sẽ thấy rằng không thể xác định ông ta. Và khi chúng ta không thể nhận ra rằng thứ nào chúng ta nghĩ đã tồn tại một cách cụ thể, sự chấp trước cứng nhắc của chúng ta đã giảm bớt. Tương tự thế, khi chúng ta bị dính mắc quá độ đến một người đặc biệt nào đấy, nếu chúng ta dừng lại và hỏi cũng câu hỏi như thế, chúng ta sẽ thấy rằng chúng ta không thể xác định một con người hiện hữu một cách cụ thể. Mặt khác, điều này làm thư giản sự chấp trước mạnh mẽ của chúng ta. Việc

cũng đúng như thế nếu chúng ta phân tích sự chấp trước mạnh mẽ mà chúng ta có cho chính chúng ta như một "cái tôi" cá nhân.

Nếu chúng ta dừng lại và hỏi, "'Cái tôi' này ở chỗ nào? 'Cái tôi' này hướng tới chôn nào mà tôi có một sự chấp trước mạnh mẽ như vậy?" chúng ta sẽ không tìm ra nó. Điều ấy sẽ khiến chúng ta tự hỏi rằng chúng ta đã có thể tăng cường một sự chấp trước mạnh mẽ như vậy đối với điều gì đây như thế nào mà chúng ta thậm chí không thể xác định được. Trong cách này, bằng việc thấy sự vô ngã của chính mình, chính mình vô vị kỷ, chúng ta có thể giảm thiểu khuynh hướng của những cảm xúc phiền não như thù hận và dính mắc. Khi chúng ta nói về vô ngã vị tha, không có nghĩa là không có sự tồn tại của tự ngã. Đúng hơn, nó có nghĩa là không có tự ngã với một bản chất chủ quan độc lập.

Với việc quan tâm đến sự phát triển một loại đối trị để giảm thiểu chấp trước tự ngã, chúng ta có thể nhìn vào ý nghĩa của vô ngã trong những hệ thống Phật Giáo khác nhau. Trong tư tưởng Đạo Phật, chúng ta nói về việc quán chiếu trên ý nghĩa vô ngã của mọi hiện tượng. Ở đây, chúng ta không nói về vô ngã như sự vắng bóng sự tồn tại cố hữu của một người (vô tự tính). Chúng ta nói về nó trong sự liên hệ đến đối tượng được sử dụng và được áp dụng bởi con người. Cho dù nó là đối tượng được thụ hưởng, hay con người thụ hưởng đối tượng, thực tại là giống nhau: không có sự tồn tại cố hữu độc

lập. Quan điểm này về vô ngã được trình bày chi tiết trong Duy Tâm hay Duy thức, trường phái về tư tưởng. Theo trường phái này, không có đối tượng hiện hữu ngoại tại: mọi thứ ở trong tâm thức. Chúng ta không kinh nghiệm bất cứ đối tượng nào mà về thực chất tách rời khỏi tâm thức.

Lấy thí dụ về việc áp dụng thức cảm giác, cái thấy của chúng ta. Khi nhãn thức, cái thấy của mắt tập trung trên một đối tượng đặc thù, như một bông hoa, Duy Thức giải thích rằng đối tượng xuất hiện đến chúng ta như có một sự tồn tại cụ thể độc lập, bất chấp những quy trình của tâm thức. Họ nói rằng khi một cảm giác đặc thù, giống như cái thấy của mắt, chú ý đến một đối tượng, có ba loại hiện hữu hay ba kiểu mẫu của nhận thức sinh khởi. Thứ nhất là thấy một bông hoa như là một bông hoa. Thứ hai là để thấy bông hoa như căn bản của ngôn ngữ, như căn bản sự liên hệ của danh xưng, bông hoa. Thứ ba là thấy bông hoa như có một sự tồn tại cố hữu hay khách quan từ chính phía của nó; chúng ta không chỉ thấy bông hoa như chủ thể áp dụng của danh xưng, mà chúng ta cũng thấy chủ thể như có một sự tồn tại cố hữu. Khi Duy Thức giải thích ba trình độ của nhận thức này, họ nói rằng chúng sinh khởi qua sự khởi động của ba loại dấu vết. Về việc thấy bông hoa như bông hoa, thí dụ, họ nói rằng chúng ta có thể thấy bông hoa như bông hoa do bởi sự khởi động của một dấu vết phù hợp, một loại dấu vết tương tự.

Theo trường phái Duy Tâm về tư tưởng; không có điều gì có sự hiện hữu ngoại tại; mọi thứ về thực chất là giống với tâm thức, cũng là tâm thức mà thôi. Tuy thế, khi chúng ta liên hệ đến một đối tượng như một bông hoa, chúng ta có thể thấy nó ở trong ba cách. Và khi chúng ta thấy bông hoa có một sự hiện hữu độc lập, chúng ta sai lầm. Nếu chúng ta cố gắng để bảo vệ sự hiểu biết sai lầm này, chúng ta có thể làm như vậy bằng nói rằng có một bông hoa về thực chất tách biệt với thức cảm giác bởi vì chúng ta có thể thấy sự tồn tại của bông hoa bên ngoài thức cảm giác. Trường phái Duy Tâm về tư tưởng đáp ứng bằng việc nói rằng sự nhìn thấy của chúng ta về thực chất tách rời khỏi tâm thức là do bởi sự thức dậy của những dấu vết sai lạc, những chủng tử lưu lại bởi sự chấp trước tự ngã của cá thể ấy từ những kiếp sống trước. Trong cách này, họ kết luận rằng không có đối tượng nào hiện hữu ngoại tại. Bông hoa và tâm thức nhận định bông hoa về thực chất là giống như nhau, là một.

Bây giờ chúng ta lưu tâm đến tư tưởng của trường phái Trung Đạo. Nó đối đầu với trường phái Duy Tâm bằng việc nói rằng, "Vâng, nhận thức của quý vị về việc thấy mọi thứ về thực chất cũng như là tâm thức (vật tức là tâm) sẽ giúp để giảm thiểu sự phát triển dính mắc và ghét bỏ đối với những đối tượng ngoại tại, nhưng còn về chính tâm thức thì như thế nào? Làm thế nào quý vị giảm thiểu sự dính mắc và thù hận đối với chính tâm thức?" Trường phái Trung Đạo cho rằng đối tượng ngoại tại và tâm thức nội tại là như nhau, đồng đẳng (tâm vật bình đẳng);

không bên nào có sự tồn tại cố hữu (vô tự tính). Nếu mọi vật tồn tại một cách độc lập, sẽ không có sự khác biệt hay khoảng cách giữa hiện tượng và thực tại. Tuy nhiên, trong đời sống chúng ta, chúng ta chạm trán vô số kinh nghiệm của sự khác biệt giữa hiện tượng và thực tại. Do thế, không có sự phân biệt có thể hiện thực giữa đối tượng và tâm thức. Vô ngã được trình bày trong cách này bởi trường phái tư tưởng Trung Đạo. Bằng việc tăng cường sự thấu hiểu này về vô ngã, chúng ta có thể nhận ra rằng vì không có đối tượng và không có tâm thức khách quan để xác định và nắm bắt, nên không có căn bản để củng cố sự chấp trước trên ấy.

Đức Phật dạy về những gì được biết là bốn tuyên bố của Đạo Phật hay bốn pháp ấn: tất cả những hiện tượng duyên sinh là vô thường (chư hành vô thường), tất cả những sự kiện nhiễm ô là khổ đau (nhất thiết hành khổ), tất cả những hiện tượng là vô ngã và trống rỗng (chư pháp vô ngã), và niết bàn hay giải thoát là hòa bình (niết bàn tịch tĩnh). Bằng việc thông hiểu những tuyên bố này của Phật Giáo, chúng ta có thể đạt đến những tầng bậc khác nhau của hành xả (sự buông bỏ những nhận thức chấp trước). Thí dụ, trong việc thấu hiểu lời dạy đầu tiên rằng tất cả những hiện tượng duyên sinh là vô thường, chúng ta nhận ra rằng mọi thứ được sinh ra, và chúng là nhất thời và vô thường. Bằng việc thấu hiểu rằng tất cả mọi hiện tượng là cùng một trình độ vì chúng là vô thường, chúng ta có thể buông bỏ những điều ràng buộc trong tâm thức, chúng ta có thể trau dồi hành xả. Cũng

từ nhận thức ấy mà *Hướng Dẫn Lối Sống Bồ Tát* của Tôn giả Tịch Thiên hỏi làm thế nào một vật vô thường có thể phát triển thù hận đối với một thứ khác mà cũng là vô thường và nhất thời một cách như nhau. Tương tự thế, điều giáo huấn thứ hai, nói rằng tất cả mọi thứ nhiễm ô là khổ đau, có nghĩa rằng giống như tâm thức tôi ô trược và nhiễm bẩn và khổ đau là một phần bản chất của tôi, được áp dụng đến tất cả mọi người khác giống như vậy. Rồi thì tôi phải hỏi, làm sao tôi có thể ghét bỏ hay đánh罵 những người khác khi tất cả chúng ta là như nhau.

Thấu hiểu rằng mọi hiện tượng là vô ngã và trống rỗng đưa đến cùng kết luận. Khi chúng ta nói về niết bàn như hòa bình, hay giải thoát như thể trạng của hòa bình hoàn toàn, chúng ta nhận ra rằng mọi người đều sở hữu một Phật tính và có thể tăng cường hành xả một cách dễ dàng.

Do vậy, để xây dựng hành xả, trước nhất chúng ta phải đạt đến tri thức ấy, và rồi thì qua sự tỉnh thức và kinh nghiệm, phát triển niềm tin vững chắc. Đây là một phương pháp thích đáng để thực hành. Cuối cùng, tác động trên những cảm xúc của chúng ta sẽ bị rơi rụng.

HỎI ĐÁP

HỎI: *Có sự khác biệt nào giữa tâm linh quang và Phật tính?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Chúng là giống nhau. Phật tính có thể là bản chất trống rỗng của tâm thức, mà trong trường hợp nào nó không là một thức. Nó cũng liên hệ đến tâm tịnh quang nguyên sơ là điều liên hệ hơn đến giáo huấn mật thừa tantra.

HỎI: *Có phải thiền quán chiếu tuệ minh sát hay vipassana là con đường duy nhất để giác ngộ không?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Tùy thuộc vào ý nghĩa của chúng ta về giác ngộ là gì. Trên một trình độ, chúng ta nghĩ về một tâm giác ngộ như thể hiện phức tạp hơn hay thông tuệ hơn. Nhưng tôi nghĩ giác ngộ có những trình độ đa dạng. Cũng thế tuệ minh sát có những sự đa dạng và trong khi một số hình thức nào đấy là hữu ích trong việc đạt đến những hình thức nào đấy của giác ngộ, thật khó khăn để nói, không có sự hạn chế, rằng qua tuệ minh sát người ta có thể đạt đến giác ngộ. Đây là một câu hỏi khó.

HỎI: *Tại sao năng lực của xấu ác lại to lớn hơn thánh thiện?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Tôi không nghĩ điều này là sự thật. Năng lực của xấu ác đôi khi là rất mạnh mẽ, nhưng chỉ tạm thời. Về lâu về dài, tôi không nghĩ nó hùng mạnh hơn thánh thiện.

HỎI: *Tự ngã và tự trọng là hai cảm xúc xung đột nổi bật trong bản chất con người. Người bình thường rút ra những giá trị tích cực từ hai cảm nhận này qua việc áp dụng hành xử như thế nào?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Trước nhất, tôi không nghĩ tự ngã và tự trọng nhất thiết là những thuật ngữ mâu thuẫn. Khi chúng ta nghĩ về việc phát triển những phẩm chất tích cực như tâm giác ngộ (bodhicitta) hay vị tha, chúng ta nhận ra rằng chúng ta cần một cảm giác mạnh mẽ của tự ngã và tự trọng. Tôi cho rằng chúng ta có thể nói có hai loại tự ngã. Một là tích cực. Một thí dụ của điều này là khi chúng ta phát triển tự ngã của chúng ta, nghĩ rằng chúng ta phải đạt đến giác ngộ để có thể làm lợi ích cho tất cả những chúng sinh khổ đau. Một trong những lời nguyện cầu tôi mến chuộng là, "Khi không gian còn tồn tại, tôi sẽ hiện hữu." Ở đây, chúng ta cần một ý thức mạnh mẽ của 'cái tôi', một tự ngã mạnh mẽ nhằm để hữu dụng cho người khác. Nhưng tự ngã tiêu cực là lòng vị kỷ cực đoan. Tự ngã ấy đưa đến việc làm tổn hại và khai thác người khác.

HỎI: *Ai là đáng tạo hóa, ai tạo ra đáng tạo hóa, và tại sao?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Đối với những người Phật tử, đây là vấn đề: một đáng tạo hóa xuất hiện như thế nào? Đây là tại sao Phật Giáo đồ không công nhận một đáng tạo hóa. Nhưng, dĩ nhiên, như tôi đã đề cập phía

trước, chúng tôi tôn trọng khái niệm và tầm quan trọng của nó với những người khác.

HỎI: *Nếu chúng ta không phát huy luyện ái hay gần bó (mà cũng là dính mắc), làm thế nào những mối quan hệ phát triển?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Tình bạn và dính mắc là hai thứ khác nhau. Một trong những người bạn của tôi, một nhà khoa học nguyên tử người Chi lê, một lần đã nói với tôi rằng khi chúng ta tiến hành trong bất cứ sự nghiên cứu và phân tích thuộc phạm vi khoa học nào, chúng ta phải duy trì tính khách quan. Chúng ta phải tiến hành một cách hoàn toàn trong sự phân tích, nhưng cùng lúc ấy, chúng ta phải vô tư. Điều ấy cũng áp dụng ở đây như thế.

HỎI: *Điều gì quan trọng nhất mà chúng ta có thể làm để đạt đến một thế giới hòa bình và khoan dung?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Tôi nghĩ việc đạt đến một thế giới hòa bình phải cần thời gian. Điều ấy phải được bắt đầu tại những trình độ căn bản nhất, với những cá nhân và gia đình, và lớn mạnh từ đấy.

HỎI: *Làm thế nào chúng ta có thể phân biệt giữa lòng bi mẫn ngốc ngếch và lòng rộng lượng?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Câu hỏi không rõ ràng.
Lòng bi mẫn ngốc ngếch là thế nào?

THỈNH CHÚNG: *Thưa Đức Thánh Thiện, nó có nghĩa là thể hiện lòng bi mẫn một cách mù quáng, không có đường hướng mục tiêu.*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Thế thì, một cách thật sự, bi mẫn ngốc ngếch hoàn toàn không phải là lòng bi mẫn hay từ bi.

HỎI: *Thông điệp của ngài gửi cho những nhà chính trị trên thế giới là gì?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Hãy chân thật. Hãy ân cần.

HỎI: *Một người bình thường với những trách nhiệm gia đình đạt đến niết bàn và giác ngộ được không?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Ô, vâng, không cần phải hỏi về điều ấy.

HỎI: *Chúng ta tìm hạnh phúc chân thật như thế nào?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Theo quan điểm của nhà Phật, hình thức hòa bình tối thượng là sự chấm dứt thật sự hay niết bàn. Thế trạng của sự ngừng dứt thật sự không phải là kinh nghiệm tinh thần thoáng qua. Một khi

chúng ta đạt được thể trạng ấy, chúng ta sở hữu một niềm hòa bình và hạnh phúc trường cửu, ổn định.

HỎI: *Người Phật tử hỗ trợ cho vấn đề Tây Tạng ở Ấn Độ và ở phương Tây như thế nào?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Ngày nay, trong những người Hoa, sự quan tâm về Giáo Pháp đang lớn mạnh, một cách tổng quát, và trong Phật Giáo Tây Tạng nói riêng. Về lâu về dài, điều này là một nhân tố tích cực cho những vấn đề của Tây Tạng. Vì thế, chúng ta phải làm rõ ràng những gì thật sự là truyền thống Phật Giáo Tây Tạng. Đây là một truyền thống thuần khiết của Na Lan Đà. Nhiều người Ấn Độ tỉnh thức rằng Na Lan Đà là một trung tâm học tập, một nơi cho sự phát triển những truyền thống thông tuệ. Kém may mắn thay, Đạo Phật Tây Tạng đôi khi được trình bày trong những khía cạnh nông cạn của nó, với những mặt nạ và vô số nghi thức. Trong điều này, tôi nghĩ có một hiểm họa thật sự trong việc thấu hiểu sai lầm Phật Pháp. Nếu chúng ta giải thích rõ ràng rằng truyền thống Phật Giáo Tây Tạng là một sự tiếp nối của truyền thống Na Lan Đà thuần khiết, sự hiểu sai lạc sẽ không sinh khởi.

HỎI: *Ai phụng sự chúng sinh tốt hơn? Thập địa Bồ tát hay Đức Phật?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Câu hỏi có một yếu tố nào đấy ngớ ngẩn. Nếu một vị Bồ tát Thập địa có trình độ

khả năng cho phép một sự so sánh trực tiếp với Đức Phật, ngay câu hỏi về việc trở nên giác ngộ xa hơn không phát sinh. Tuy thế, như được nói rằng, một vị Bồ tát Thập địa đã đạt được một trình độ mà trên ấy ngài có thể phụng sự chúng sinh trong một phong cách hoàn toàn có thể so sánh với thể trạng của một vị Phật.

So sánh với những vị Bồ tát trong chín địa đầu tiên²⁵, một vị Bồ tát ở địa thứ mười ở trình độ cao nhất được gọi là Bồ tát Pháp Vân Địa. Sau địa này là tầng bậc của việc đạt đến giác ngộ, và một sự tôn trọng đặc biệt được biểu lộ cho trình độ bồ tát này (Đẳng Giác Bồ tát²⁶). Đôi khi ngay cả danh xưng cũng được gọi là "Phật địa" (the bhumi of the Buddha).

HỎI: *Thưa Đức Thánh Thiện, khi người ta ngã bệnh, họ trải qua những sự kích động kinh khủng và đánh mất tính hành xả, trầm tĩnh của họ. Chúng tôi quan tâm muốn biết những gì Đức Thánh Thiện trải nghiệm khi ngài không được khỏe?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Tôi đã ở Bihar, một trong những tiểu bang nghèo nhất. Trong khi tôi đi ngang qua Na Lan Đà, Ragir, Bodhgaya, và Patna, tôi đã thấy nhiều người nghèo khổ, đặc biệt là những đứa con nít và người

²⁵ 1- Hoan hỉ địa, 2- Ly cấu địa, 3- Phát quang địa, 4- Diệm tuệ địa, 5- Nan thắng địa, 6- Hiện tiền địa, 7- Viễn hành địa, 8- Bất động địa, 9- Thiện tuệ địa, 10- Pháp vân địa

²⁶ 11- Đẳng giác, 12- Diệu giác, 13- Toàn giác (Phật quả).

già, nhiều người trong họ rất bệnh hoạn. Dường như không có ai chăm sóc những người như vậy. Ở khách sạn Patna, tôi bị bệnh và trải qua những cơn đau kinh khiếp. Nhưng, về tinh thần, tôi bắt đầu quán chiếu trên những người nghèo mà tôi đã thấy trước đây, đặc biệt là những đứa con nít. Thế nào đây, tâm tư tôi đã chệch hướng khỏi cơn đau. Đây là một thí dụ về việc thực hành từ bi và có ý thức ân cần cho người khác đã làm lợi ích cho chính mình rất nhiều. Nỗi đau của chính mình thế nào đây bị quên đi.

Thông thường, khi có những sự tập hợp của Phật tử, chúng ta tụng lại những câu kệ cho việc phát sinh tâm giác ngộ (bodhicitta) và quán chiếu trên ý nghĩa ấy.

Câu thứ nhất liên hệ đến việc tiếp nhận quy y trong Phật Bảo, Pháp Bảo và Tăng Bảo. Câu thứ hai liên hệ đến việc phát sinh tâm giác ngộ và vị tha. Và câu thứ ba liên hệ đến việc làm mạnh mẽ và nổi bật những sự thực hành của bồ tát. Thông thường, khi tôi tiến hành một nghi thức ngắn cho việc phát triển tâm giác ngộ, tôi căn cứ trên những câu kệ này.

Quý vị nên quán tưởng, trước tiên nhất, rằng trong sự hiện diện của một tranh tượng thangka hay một hình tượng của Phật, quý vị ở trong sự hiện diện thực sự của

Đức Phật Thích Ca Mâu Ni. Sau đó, trong sự hiện diện của sáu Đức Trang Nghiêm²⁷ và hai Đức Tối Thượng²⁸.



Đức Phật Thích Ca với sáu Đức Trang Nghiêm và hai Đức Tối Thượng

Quý vị quán tưởng rằng quý vị đang thấy tám vị đại đạo sư của Na Lan Đà. Hãy quán tưởng rằng đây không chỉ là hình tượng thangka, mà có ý nghĩa sự hiện diện thật sự của các ngài. Và quán tưởng rằng trong sự hiện của Đức Phật và những đại đạo sư này, những vị đại thành tựu cao cả, quý vị tiếp nhận quy y, phát tâm giác ngộ vì lợi ích của tất cả những chúng sinh khổ đau.

²⁷ 1- Long Thọ, 2- Thánh Thiên, 3- Vô Trước, 4- Thiên Thân, 5- Trần Na, 6- Pháp Xứng.

²⁸ Gunaprabha và Shakyaprabha.

Đối với những ai thuộc truyền thống khác, quý vị có thể quán chiếu trên những vị thầy của tôn giáo quý vị.

Lập lại những dòng kệ này ba lần. Tôi cũng đã liên hệ trước đây. Năng lực của những dòng kệ này không bao giờ sai chạy:

*Với nguyện ước giải thoát tất cả chúng sinh
Con luôn luôn quy y
Trong Phật, Pháp và Tăng
Cho đến khi con đạt được giác ngộ.*

*Được làm cho nhiệt tình bởi từ bi và tuệ trí
Hôm nay với sự hiện diện của Đức Phật
Con phát sinh tâm vì sự tỉnh giác trọn vẹn
Vì lợi ích của tất cả chúng sinh.*

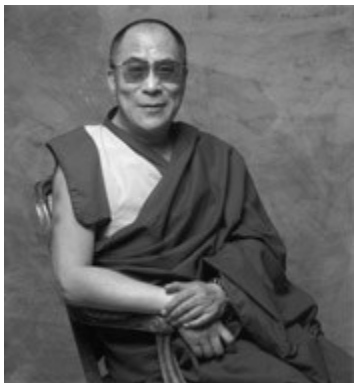
*Khi không gian còn tồn tại
Khi chúng sinh còn hiện hữu
Cho đến lúc ấy, con nguyện cũng sẽ hiện diện
Để xóa tan khổ đau cho trần thế.*

Talkatora Indoor Stadium, 2003

Cultivating Equanimity trích từ quyển Many Way to Nirvana

Ấn Tâm Lộ ngày 19/08/2011

BỐN CHÂN LÝ CAO QUÝ



Khi Đấng Đạo sư vĩ đại của hoàn vũ Phật Thích Ca lần đầu tiên thuyết giảng về giáo Pháp trên mảnh đất tôn quý Ấn Độ, Ngài đã dạy về bốn chân lý cao quý: sự thật của khổ đau, nguyên nhân của

khổ đau, sự chấm dứt khổ đau và con đường để chấm dứt khổ đau. Từ ấy đến nay, nhiều quyển sách chứa đựng những bàn luận về bốn chân lý cao quý bằng Anh ngữ, chúng (được biết nhiều là Bát chánh đạo) rất phổ biến. Bốn chân lý này chứa đựng tất cả, bao gồm nhiều vấn đề trong ấy.

Lưu tâm đến bốn chân lý cao quý một cách thông thường phổ biến và sự kiện là không ai trong chúng ta muốn khổ đau và tất cả chúng ta khao khát hạnh phúc, chúng ta có thể nói về một quả và một nhân của cả phương diện phiền não và

phương diện giải thoát. Những khổ đau thực sự và những nguyên nhân thực sự là quả và nhân trên những thứ mà chúng ta không muốn, sự chấm dứt thực sự và con đường đúng thực là tác động hiệu ứng và nguyên nhân trên những thứ mà chúng ta khao khát.

SỰ THẬT VỀ KHỔ ĐAU

Chúng ta trải qua kinh nghiệm nhiều loại khác nhau về khổ đau. Tất cả bao gồm ba thứ: khổ của khổ (khổ khổ, khổ của đời thay (hoại khổ) và khổ lan tràn cùng khắp tất cả (hành khổ).

Khổ của khổ liên hệ đến những thứ như nhức đầu và v.v và v.v... Ngay cả những thú vật cũng có thể nhận biết loại khổ này và, giống như chúng ta, muốn thoát khỏi khổ đau đó. Bởi vì hữu tình chúng sinh có sợ hãi và kinh nghiệm không thoải mái từ những loại khổ này, chúng sinh dần thân vào nhiều loại hành động khác nhau để xóa bỏ chúng.

Khổ của đổi thay liên hệ đến những hoàn cảnh nơi chốn, thí dụ, chúng ta đang ngồi thư giãn rất thoải mái và khởi đầu mọi thứ dường như tốt đẹp, nhưng sau một lúc chúng ta mất cảm giác ấy và trở nên áy náy không yên và không thoải mái.

Trong những xứ sở nào đấy chúng ta thấy một số lượng áp đảo của nghèo nàn và bệnh tật: đó là những thứ khổ của loại một – khổ của khổ. Mọi người nhận thức rằng đó là khi những điều kiện khổ đau được loại trừ và tiến bộ phát triển ở trên đấy. Trong nhiều nước phương Tây, nghèo khổ có thể không là một vấn đề, nhưng chúng ta ở nơi có trình độ phát triển vật chất cao có những vấn đề thuộc loại khác. Thoạt tiên chúng ta có thể vui sướng vì vượt qua những vấn đề khó khăn mà chúng ta đối diện trước đây, nhưng chẳng bao lâu khi chúng ta giải quyết những vấn đề nào đấy, những khó khăn khác lại xuất hiện. Chúng ta có hàng khối tiền của, vô vàn thực phẩm và nhà cửa đẹp đẽ, nhưng bởi chú trọng quá mức giá trị của những thứ này chúng cuối cùng chúng ta làm cho

chúng trở nên vô giá trị. Loại kinh nghiệm này là khổ của đổi thay.

Một người nghèo khổ thuộc tầng lớp dưới có thể nghĩ rằng thật là tuyệt vời nếu có một chiếc xe hơi hay một truyền hình và nên làm thế nào kiếm được chúng, người ấy sẽ trước hết cảm thấy rất hạnh phúc và hài lòng. Bây giờ đây, nếu những hạnh phúc như thế là thường tại, chỉ cần người ấy có xe hơi và truyền hình người ấy sẽ vẫn vui vẻ. Nhưng vấn đề không như vậy, niềm hạnh phúc ấy sẽ qua đi. Sau vài tháng người ấy muốn một loại xe khác, nếu có tiền, người ấy sẽ mua một truyền hình mới. Những thứ củ kỹ, cùng những đối tượng đã từng cho người ấy biết bao vui thích hài lòng, giờ đây là nguyên nhân làm cho người ấy bất mãn. Đó là tính tự nhiên của đổi thay, vô thường; đó là vấn nạn của khổ đau thay đổi, vô thường.

Khổ đau lan tràn cùng khắp là loại khổ đau thứ ba. Nó gọi là khổ đau lan tràn cùng khắp, khổ đau

pha lẫn phức hợp đa phương, bởi vì nó hoạt động như căn bản của hai thứ trước.

Có thể có những người, ngay cả ở những xứ sở phát triển, muốn được giải thoát khỏi thứ khổ đau thứ hai, khổ đau của thay đổi, vô thường. Chán nản với những cảm xúc nhiễm ô, họ tìm những cảm giác thư thái, thanh thản, tĩnh lặng, điều này có thể hướng dẫn đến tái sinh trong những thế giới vô sắc tướng, không có hình dáng rõ rệt, chỉ có những cảm xúc như thế.

Giờ đây, khao khát giải thoát khỏi hai loại khổ đau đầu tiên không phải là động cơ chính để tìm kiếm sự giải thoát (từ thế giới luân hồi); Đức Phật dạy rằng gốc rễ của ba loại khổ đau là loại thứ ba: khổ đau lan tràn cùng khắp. Một số người muốn tự tử; họ nghĩ rằng có khổ đau đơn giản chỉ vì có đời sống con người và bằng sự chấm dứt đời sống thì sẽ không còn gì nữa. Điều thứ ba này, lan tràn cùng khắp, khổ đau dưới sự điều khiển của nghiệp quả và tâm phiền não vọng tưởng. Chúng ta có thể thấy, ngoại trừ tư duy sâu sắc, rằng đây là

dưới sự điều khiển của nghiệp quả và tâm phiền não vọng tưởng của đời sống trước, hay tiền kiếp: giận tức và vướng mắc, chấp trước khởi lên đơn giản chỉ vì chúng ta có cái tập hợp này hiện hữu. Tích tập phức hợp những hiện tượng giống như một khả năng cho chúng ta sản sinh nghiệp chướng và những tâm phiền não vọng tưởng; đó gọi là nhận lấy một vùng xấu. Bởi vì rằng những hình thức nào liên hệ đến việc tiếp xúc một vùng xấu của tâm phiền não vọng tưởng và bị dưới sự điều khiển của chúng, nó hỗ trợ sự sản sinh những tâm phiền não và ngăn trở chúng ta với đạo đức. Tất cả những khổ đau của chúng ta có thể truy nguyên đến những tích tập của chấp trước, bám víu và vướng mắc.

Có thể, khi chúng ta nhận thấy rằng những tích tập của chúng ta là nguyên nhân của tất cả những khổ đau của chúng ta, chúng ta có thể nghĩ rằng tự tử là con đường để thoát khỏi khổ đau hiện tại. Thôi được, nếu không có sự tiếp diễn của tâm, không có đời sống tương lai, tốt đấy – nếu chúng

ta có can đảm chúng ta có thể tự chấm dứt đời sống tức thì. Nhưng theo quan điểm của Đạo Phật, điều đó không phải như thế, ý thức của chúng ta sẽ tiếp tục. Ngay cả nếu chúng ta tự kết liễu đời sống của chính mình, kiếp sống này, chúng ta sẽ tiếp nhận một thân thể khác và một lần nữa nó sẽ là cơ sở của khổ đau. Nếu chúng ta thực sự muốn lìa xa tất cả mọi khổ đau, tất cả những khó khăn mà chúng ta trải qua trong đời sống hiện tại, chúng ta phải gạt bỏ được nguyên nhân căn bản, điều đã cho phép hưng khởi những tích tập căn bản của tất cả khổ đau. Giết hại chính mình không đi đến giải quyết những vấn đề của chính ta.

Bởi vì đúng như thế, bây giờ đây chúng ta phải khảo sát nguyên nhân của khổ đau: có một nguyên nhân hay không? Nếu có, nguyên nhân nào là nó: một nguyên nhân tự nhiên, điều không thể bị xóa bỏ, hay một nguyên nhân lệ thuộc trên chính nguyên nhân của nó và vì vậy có thể loại trừ? Nếu có một nguyên nhân có thể vượt qua, là có

thể cho chúng ta vượt thắng nó chứ? Vì vậy chúng ta qua đến sự thật thứ hai, chân lý về nguyên nhân của khổ đau.

SỰ THẬT VỀ NGUYÊN NHÂN CỦA KHỔ ĐAU

Phật tử nhớ rằng không có một đấng tạo hóa ngoại tại và mặc dù Đức Phật là một Đấng tối thượng, ngay cả một Đức Phật cũng không có năng lực tạo nên đời sống mới. Vì vậy, bây giờ đây, điều gì là nguyên nhân của khổ đau?

Một cách phổ quát, nguyên nhân căn bản là tâm; tâm bị ảnh hưởng bởi những tư tưởng tiêu cực như giận tức, chấp trước, vướng mắc, ghen tỵ v.v... và v.v... là nguyên nhân chính của SINH và tất cả những vấn đề như thế. Tuy nhiên, không có một khả năng nào tự chấm dứt tâm, làm gián đoạn dòng lưu chuyển ý thức. Xa hơn nữa, không có gì sai trong bản chất chiều sâu của tâm, nó chỉ đơn giản là bị ảnh hưởng bởi những tư tưởng tiêu cực. Vì vậy, câu hỏi là chúng ta có thể hay không có

thể tranh thủ và giành quyền kiểm soát đối với giận tức, chấp trước, vướng mắc và những tâm thức phiền não tiêu cực khác. Nếu chúng ta nhổ tiệt gốc những thứ đó, chúng ta sẽ chỉ còn lại với một tâm tinh khiết giải thoát khỏi những nguyên nhân của khổ đau.

Điều này đưa chúng ta đến với những tâm thức phiền não tiêu cực, đó là những nhân tố tinh thần. Có nhiều phương thức khác nhau hiện hữu để luận giải về tâm, nhưng, thông thường, *tâm tự nó là những gì đơn thuần trong sáng và tỉnh giác*. Khi chúng ta nói năng trong thái độ phiền não bối rối như giận tức và chấp trước, chúng ta phải thấy chúng có thể ảnh hưởng và làm nhiễm ô tâm như thế nào; sự kiện là, điều gì là tính tự nhiên của chúng? Thế thì, đây là những luận giải về nguyên nhân của khổ đau.

Nếu chúng ta hỏi những dính mắc, chấp trước và giận tức khởi lên như thế nào? Câu trả lời là chúng chắc chắn được hỗ trợ bởi sự tham đắm những thứ vốn thực sự đúng là của chúng ta. Thí

dụ, khi chúng ta giận tức với những điều gì đấy, chúng ta cảm nhận rằng đối tượng ở ngoài đó, chắc chắn, thật sự và không gá ghép, và tự chúng ta giống như những gì chắc thật và có thể tìm thấy. Trước khi chúng ta giận tức, đối tượng xuất hiện bình thường, nhưng khi tâm thức ta bị tác động bởi giận dữ, đối tượng lại được thấy là xấu xa, hoàn toàn ghê tởm, đáng ghét; những gì đấy chúng ta muốn thoát khỏi lập tức – nó xuất hiện thật sự để hiện hữu trong cách ấy: chắc thật, độc lập và rất là không hấp dẫn. Điều xuất hiện ấy của “sự thật xấu xa” đổ dầu vào lửa giận của chúng ta. Tuy vậy khi chúng ta thấy cùng đối tượng ấy ngày hôm sau, khi sự giận tức của ta đã tàn lụi, nó dường như xinh đẹp hơn ngày trước đấy; cùng đối tượng nhưng dường như nó không tệ như vậy. Điều này chỉ cho thấy rằng giận tức và dính mắc đã ảnh hưởng thế nào bởi sự bám víu của chúng ta vào những thứ như hiện hữu thật sự và không thuộc tính.

Vì vậy, luận giải triết học Con đường Trung đạo (trung quán luận) tuyên bố rằng gốc rễ của tất cả những tâm thức phiền não tiêu cực bám víu lấy sự tồn tại thực hữu; điều này hỗ trợ chúng và đưa chúng đến hành động; rằng tâm thức si mê bám víu những thứ như tồn tại cố hữu, thật sự hiện hữu là nguồn gốc căn bản của tất cả những khổ đau của chúng ta. Căn cứ trên sự bám víu này như sự tồn tại thực sự chúng ta phát triển tất cả những thứ tâm thức phiền não tiêu cực và tạo nên vô số nghiệp nhân tiêu cực.

Học giả Ấn Độ **Chandrakirti**, một trong những đại biểu quan trọng của trường phái Trung Đạo vào thế kỷ thứ tám, ông đã có ảnh hưởng rất lớn trong việc truyền bá trường phái Trung Đạo vào đất Tây Tạng. Trong tác phẩm Nhập Trung Đạo [*Madhyamakavatara*] ông nói rằng, đầu tiên có sự dính mắc vào tự thân, điều rồi thì đi theo bởi sự bám víu những thứ, những việc và trở nên dính mắc với chúng như “cái của tôi”. Trước tiên có một “cái tôi” rất chắc thật, độc lập; nó rất lớn - lớn

hơn mọi thứ khác, đây là cơ sở. Từ điều này dần dần đến “đây là của tôi; đây là của tôi; đây là của tôi”. Rồi thì “chúng tôi, chúng tôi, chúng tôi”.

Rồi, do bởi sự chọn lựa phía này, đến “những kẻ khác, kẻ thù của chúng ta”. Đối với “cái tôi” và “cái của tôi”, sự dính mắc khởi lên. Đối với ông ấy, bà ấy và họ, chúng ta cảm thấy có khoảng cách và giận tức, rồi thì ganh tỵ và tất cả những cảm giác ganh đua khởi lên. Vì vậy, cuối cùng, vấn đề là: đây là cảm giác của “tôi” – không đơn thuần “cái tôi” nhưng “cái tôi” với điều mà chúng ta trở nên bị ám ảnh. Điều này cho phép khởi lên giận dữ và tức tối, cùng với những lời nói cay nghiệt độc ác và tất cả những biểu lộ vật lý của ác cảm và thù ghét.

Tất cả những hành động tiêu cực này (của thân, miệng và ý) tích lũy nghiệp xấu . Giết hại, trộm cắp, và tất cả những hành động tiêu cực cũng là kết quả từ những động cơ xấu hay bất thiện. Ở cấp độ thứ nhất là tinh thần thuần túy, những tâm thức tiêu cực; cấp độ thứ hai những tâm thức tiêu

cực biểu lộ chính chúng trong những hành động, nghiệp. Lập tức không khí bị nhiễu loạn, quấy rầy, mất yên tĩnh. Với giận tức, thí dụ, không khí trở nên căng thẳng, mọi người cảm thấy không thoải mái, bứt rứt, khó chịu. Nếu ai đẩy trở nên giận dữ, điên tiết, những người hòa nhã, lịch thiệp cố gắng tránh xa người đó. Cuối cùng, người giận dữ cũng cảm thấy bối rối, ngượng ngịu và xấu hổ vì đã nói tất cả những thứ vô lý, ngớ ngẩn, lộ bịch, bất cứ điều gì thoáng qua tâm tư người ấy. Khi chúng ta tức giận, không có không gian cho tình lý hay lý trí, người ấy trở nên thật sự cuồng dại. Sau đấy, khi tâm tư ta trở lại bình thường, chúng ta cảm thấy xấu hổ. Không có gì tốt đẹp với giận dữ, tức tối và dính mắc, chấp trước; không có gì kết quả tốt đẹp từ đấy. Chúng có thể khó khăn để kiểm soát, nhưng mọi người có thể nhận thấy rằng không có gì tốt đẹp về chúng. Thế thì, điều này là sự thật chân lý thứ hai. Bây giờ đây, câu hỏi đề ra là những loại tâm thức tiêu cực này có thể hay không thể loại trừ hay chuyển hóa.

CHÂN LÝ VỀ SỰ CHẤM DỨT KHỔ ĐAU

Gốc rễ của tất cả những tâm thức phiền não tiêu cực là sự dính mắc, thủ trước, hay chấp ngã của chúng ta với những thứ, những vật, những sự kiện như tồn tại thực sự. Vì vậy, chúng ta phải khảo sát tâm thức chấp trước này là đúng hay nó bị thiên kiến, bóp méo, lệch lạc và nhìn những sự kiện sai lầm. Chúng ta có thể làm việc này bằng sự khảo nghiệm làm thế nào để những sự kiện nó được quán sát, lĩnh hội, nhận biết hiện hữu một cách đúng thực như nó là. Tuy nhiên, vì rằng tâm thức này tự nó không thể nhận biết hoặc là nó thấy rõ những đối tượng một cách đúng thực hay không, chúng ta phải dựa trên một loại tâm thức khác. Nếu, trên sự khảo sát, chúng ta khám phá nhiều phương thức giá trị khác để quán sát những thứ, sự kiện, sự vật và rằng tất cả những thứ mâu thuẫn hay phủ định này (phương cách mà tâm thức chấp thủ hay dính mắc với chân lý hiện hữu) nhận định hay lĩnh hội những đối tượng của

nó, chúng ta có thể nói rằng tâm thức này không thấy thực tại.

Vì vậy, với tâm thức có thể phân tích nguyên tắc cơ bản, chúng ta phải cố gắng để quyết định hoặc là tâm thức chấp trước những sự kiện có thể khám phá thực sự là đúng hay không. Nếu nó là đúng, tâm thức phân tích có thể cuối cùng tìm ra những sự kiện chấp trước. Duy tâm luận [Cittamatra], hay Duy thức luận, và đặc biệt là, Trung quán luận chứa đựng nhiều đoạn nghị luận của sự tiến hành những khảo nghiệm như thế . Theo những điều này, khi chúng ta khảo sát để thấy hoặc là tâm thức chấp trước sự việc như vốn đã khám phá là đúng hay không, chúng ta thấy rằng nó không đúng, rằng nó bị bóp méo, thiên lệch – chúng ta không thể thật sự tìm thấy những đối tượng tại điều nó chấp trước, níu lấy. Vì lẽ tâm thức này bị đánh lừa bởi đối tượng của nó và nó phải được loại trừ.

Vì vậy, qua khảo nghiệm chúng ta thấy không có giá trị hỗ trợ cho tâm thức chấp trước nhưng

chúng ta tìm thấy một sự hỗ trợ của sự suy luận hợp lý cho tâm thức, tâm mà nhận thấy rằng tâm thức chấp trước không có giá trị. Trên mặt trận tâm linh, tâm thức được hỗ trợ bởi sự hợp lý (logic) thì luôn luôn thắng lợi trước tâm thức không có sự hỗ trợ hợp lý. Sự hiểu biết rằng không có sự kiện như những cấu trúc tồn tại thật sự có thể tìm thấy trong tính tự nhiên trong suốt sâu thẳm của tâm; tâm thức chấp trước những sự kiện khi sự thực có thể khám phá là cạn cợt trên bề mặt và thoáng qua.

Khi chúng ta loại trừ những tâm thức phiền não tiêu cực, nguyên nhân của tất cả khổ đau, chúng ta cũng loại bỏ được khổ đau như vậy. Đây là sự giải thoát, hay sự chấm dứt khổ đau; chân lý cao quý thứ ba. Vì lẽ nó có thể đạt đến điều này, giờ đây, chúng ta phải xem xét đến phương pháp. Điều này đưa chúng ta đến chân lý cao quý thứ tư.

CHÂN LÝ VỀ CON ĐƯỜNG CHẤM DỨT KHỔ ĐAU

Khi chúng ta nói về những con đường thông dụng của ba thừa Đạo Phật – Tiểu thừa, Đại thừa và Kim cương thừa – chúng ta liên hệ đến ba mươi bảy nhân tố hay 37 phẩm trợ đạo, điều đưa đến giác ngộ. Khi chúng ta nói một cách đặc biệt đến những con đường của bồ tát thừa [Mahayana] chúng ta liên hệ đến mười trình độ (thập địa) và sáu siêu việt toàn hảo (lục ba la mật).

Chúng ta thấy sự thực hành của Theravada Thượng tọa bộ thông dụng hầu hết ở Thái Lan, Miến Điện, Tích Lan, v.v... Nơi đây, hành giả được thúc đẩy bởi sự khát khao đạt đến giải thoát từ chính sự khổ đau của họ. Quan tâm cho chính họ đơn độc, họ thực hành ba mươi bảy yếu tố giác ngộ, điều này liên hệ đến năm con đường: tứ chính cần (con đường cận tiến), tứ như ý túc và tứ niệm xứ (con đường tích lũy), ngũ căn và ngũ lực (con đường chuẩn bị), thất giác chi (con đường quán sát) và bát chính đạo (con đường thiền định).

Trong phương pháp này, họ có thể hoàn toàn chấm dứt những tâm thức phiền não tiêu cực và đạt đến sự giải thoát cá nhân. Đây là con đường và kết quả của Thịnh văn giác.

Quan tâm chính của những hành giả đạo Phật phát triển là không chỉ vì sự giải thoát của chính họ, nhưng là sự giác ngộ vì tất cả chúng sinh. Với động cơ của tâm giác ngộ hay tâm bồ đề - con tim của họ, thâm tâm của họ được khuyến tấn, đề khởi đạt đến sự giác ngộ với một ý niệm tuyệt hảo để hỗ trợ những người khác – những hành giả này thọ trì sáu siêu việt toàn hảo và tiến trình dần dần qua mười trình độ của bồ tát cho đến khi người ta hoàn toàn vượt thắng cả những loại chướng ngại và đạt đến giác ngộ tối thượng của Phật quả. Đây là con đường và kết quả của đạo Phật phát triển.

Căn bản thiết yếu của thực hành sáu siêu việt toàn hảo là sự kết hợp của phương pháp và tuệ trí vì vậy hai thân giác ngộ - sắc thân và pháp thân – (*rupakaya* và *dharmakaya*) – có thể đạt đến. Vì lẽ họ có thể đạt đến chỉ cùng một lúc, những NHÂN của

họ phải được tu dưỡng phát triển cùng một lúc. Vì vậy, tổng hợp chúng ta phải xây dựng lên một kho tàng công đức – như là NHÂN của sắc thân, thân thể sắc tướng (*rupakaya*) -và một kho tàng của sự tỉnh giác thâm sâu hay sự hiểu thấu sáng suốt bên trong- như là NHÂN của pháp thân (*dharmakaya*), thân thể của tuệ trí. Trong Ba la mật thừa (Paramitayana, hay Kinh thừa, Toàn thiện thừa), chúng ta thực hành phương pháp được hiểu thấu bởi tuệ trí và tuệ trí được hiểu thấu bởi phương pháp, nhưng trong Kim cương thừa chúng ta thực hành phương pháp và tuệ trí như là một trong tính tự nhiên.

The Four Noble Truths ***His Holiness the Dalai Lama***

His Holiness the Dalai Lama gave this teaching in Dharamsala, 7 October 1981. It was translated by Alexander Berzin, clarified by Lama Zopa Rinpoche, edited by Nicholas Ribush and first published in the souvenir booklet for **Tushita Mahayana Meditation Centre's** Second Dharma Celebration, November 5-8 1982, New Delhi, India.

Published in 2005 in the LYWA publication *Teachings From Tibet*.

http://www.lamayeshe.com/otherteachers/hhdl/4noble_truths.shtml

Tuệ Uyển chuyển ngữ

02-09-2008

TÁM ĐỀ MỤC CHUYỂN HOÁ TÂM

By *His Holiness the Dalai Lama*

Tám đề mục chuyển hoá tâm, một văn bản của Kadampa hành giả Langri Tangpa giải thích tuệ trí và phương pháp thực hành của Ba la mật thừa (Paramitayana), bảy đề mục đầu nói về phương pháp - từ ái bi mẫn, tâm giác ngộ hay tâm bồ đề - đề mục thứ tám nói về tuệ trí.

1- Quyết định đạt đến lợi ích to lớn nhất có thể cho tất cả chúng sinh, những người quý báu hơn những viên ngọc ước, tôi sẽ luôn luôn ôm ấp họ như những người thân thương nhất.

Tự chính chúng ta và tất cả những chúng sinh khác muốn hạnh phúc và hoàn toàn thoát khỏi khổ đau. Trong điều này chúng ta thật sự bình đẳng. Tuy vậy, mỗi chúng ta chỉ là một cá thể, trong khi những chúng sinh khác là vô lượng.

Giờ đây, có hai thái độ đề quan tâm: đó là vị kỷ yêu mến chính chúng ta và đó là yêu mến những những người khác. Thái độ tự yêu mến một cách vị kỷ làm cho chúng ta cứng nhắc, chúng ta nghĩ là chúng ta cực kỳ quan

trọng và khao khát căn bản của chúng ta là cho chính chúng ta được hạnh phúc và cho mọi thứ diễn tiến tốt đẹp cho chúng ta. Tuy vậy, chúng ta không biết làm thế nào để đem đến điều này. Trên thực tế là hành động yêu mến vị kỷ không bao giờ làm cho chúng ta hạnh phúc.

Những ai đó có thái độ yêu mến người khác nhìn những người khác quan trọng hơn hẳn chính mình và đánh giá sự giúp đỡ người khác trên tất cả những thứ khác. Và, hành động trong cách này, ngẫu nhiên tự họ trở nên rất hạnh phúc. Thí dụ, những chính trị gia chân thành quan tâm giúp đỡ hay phục vụ người khác thu hoạch những thành tích với sự tôn trọng, trong khi những ai đó luôn luôn lợi dụng và làm những việc xấu để cho những người khác bị hạ bệ như những thí dụ của những kẻ xấu.

Tạm thời bỏ qua một bên tôn giáo, đời sống tái sinh và niết bàn, ngay cả trong đời sống hiện tại những người vị kỷ đem đến những phản ứng tiêu cực ngược lại cho chính họ bởi những hành động của vị kỷ của họ. Về phương diện khác, những người như mẹ Teresa, người chân thành cống hiến cả cuộc đời và năng lực vô vị lợi phục vụ cho những người nghèo túng, khốn cùng, và neo đơn, luôn luôn được ghi nhớ bởi những hành động cao quý của họ, với sự kính trọng; những người khác không có bất cứ điều gì tiêu cực để nói về họ. Thế thì, điều này là kết quả của sự yêu mến những kẻ khác: cho dù chúng ta có muốn hay không, ngay những kẻ không phải là người thân cũng luôn luôn yêu thích chúng ta,

cảm thấy vui vẻ với chúng ta và có một cảm giác ấm áp đối với chúng ta. Nếu chúng ta là loại người luôn luôn nói năng lịch sự trước mặt những người khác nhưng lại nói xấu sau lưng họ, dĩ nhiên, không ai thích chúng ta.

Vì vậy, trong đời sống này, nếu chúng ta cố gắng giúp đỡ kẻ khác bằng nỗ lực tối đa mà chúng ta có thể làm và có ít nhất những tư tưởng ích kỷ, chúng ta sẽ có nhiều kinh nghiệm của hạnh phúc. Đời sống chúng ta không quá dài; một trăm năm là tối đa. Nếu trải qua đời sống này chúng ta cố gắng ân cần, với một trái tim ấm áp, lưu tâm cho lợi ích của những người khác và ít vị kỷ cùng sân hận, điều ấy sẽ thật tuyệt vời, xuất sắc, điều ấy thật sự là nguyên nhân của hạnh phúc. Nếu chúng ta ích kỷ, luôn luôn đặt chính mình trước nhất và những kẻ khác là thứ yếu, kết quả chắc chắn là chúng ta sẽ hoàn tất cuối cùng. Trong ý nghĩ đặt chúng ta sau cùng và những người khác trước nhất là con đường để chúng ta tiến ra phía trước.

Vì vậy đừng lo lắng về kiếp sống tới hay niết bàn; những việc này sẽ tiến đến dần dần. Nếu trong kiếp sống này chúng ta thể hiện là một người tốt, ấm áp, không ích kỷ, chúng ta sẽ là một công dân tốt của thế giới. Cho dù chúng ta là một Phật tử, một Ki tô hữu hay là một người cộng sản không quan hệ; điều quan trọng là khi nào chúng ta vẫn là một con người chúng ta nên là một con người tốt. Đây là giáo nghĩa của Đạo Phật; đây cũng là thông điệp của tất cả mọi tôn giáo trên thế giới.

Tuy nhiên, giáo nghĩa của Đạo Phật chứa đựng mọi kỹ năng để loại trừ và nhổ gốc rễ vị kỷ và biến thành hiện thực thái độ yêu mến người khác. Thí dụ, văn bản tuyệt diệu của Tôn giả Bình Thiên (Shantideva), "Hướng Dẫn Lối Sống Bồ Tát ", rất hữu ích cho điều này. Tự chính chúng tôi thực hành theo quyển sách ấy; nó hữu dụng một cách tuyệt vời. Tâm tư chúng ta cực kỳ giáo quyết và rất khó kiểm soát, nhưng nếu chúng ta tiến hành những tác động ảnh hưởng liên tục và kiên định, hành động không mệt mỏi với suy luận hợp lý và phân tích cẩn thận, chúng ta sẽ có thể kiểm soát và chuyển hoá nó tốt hơn.

Một số triết gia Tây phương nói rằng chúng ta không nên đàn áp sự giận tức của chúng ta mà hãy biểu lộ nó - rằng chúng ta nên thực tập giận tức! Tuy nhiên, chúng ta nên có một sự phân biệt rõ ràng quan trọng ở đây giữa những vấn đề tinh thần nên bày tỏ, biểu lộ và những vấn đề không nên làm như vậy. Thỉnh thoảng chúng ta có thể có những sai lầm thật sự và thật đúng đắn để chúng ta bày tỏ để gỡ mọi day dứt, tự thán thay vì để nó trở thành một nội kết phiền muộn trong tâm ta. Nhưng chúng ta không nên biểu lộ nó bằng sự giận dữ. Nếu chúng ta nuôi dưỡng, ấp ủ những tâm tư phiền não tiêu cực như giận tức chúng sẽ trở thành một thành phần của mỗi chúng ta; mỗi lần chúng ta biểu lộ giận dữ nó trở nên dễ dàng để biểu lộ như thế một lần nữa. Chúng ta cứ làm như thế lần này rồi lần khác cho đến khi chúng ta đơn

giản chỉ là một người cuồng dại hoàn toàn không thể kiểm soát. Vì vậy, trong phạm trù của những vấn đề tinh thần, có những điều nào đấy thích đáng để bày tỏ còn những vấn đề khác thì không nên.

Trước tiên chúng ta cảm thấy khó khăn trong việc cố gắng để kiểm soát những tâm tư phiền não tiêu cực. Ngày đầu tiên, tuần đầu tiên, tháng đầu tiên chúng ta không thể kiểm soát chúng tốt đẹp được. Nhưng với sự liên tục tác động những tiêu cực của chúng ta sẽ dần dần giảm xuống. Tiến trình trong sự tu dưỡng phát triển tâm không phải đến từ việc dùng thuốc uống hay những thứ hóa chất khác; nó tùy thuộc vào việc kiểm soát tâm.

Vì vậy chúng ta có thể thấy rằng nếu chúng ta muốn hoàn thành những nguyện ước của chúng ta, là tạm bợ tức thời hay căn bản rốt ráo, chúng ta nên hướng thệ nguyện đến những chúng sinh khác nhiều hơn cả là những viên ngọc ước và luôn luôn yêu mến họ trên tất cả những thứ khác.

Câu hỏi: Có phải tất cả những mục tiêu của việc thực tập này để tu dưỡng phát triển tâm chúng ta hay thực sự là làm những việc để giúp đỡ những người khác? Điều nào là quan trọng hơn?

Trả lời: Cả hai đều quan trọng. Trước tiên, nếu chúng ta không có động cơ trong sạch, bất cứ những gì chúng ta làm có thể không hoàn thiện, không toàn hảo, không thỏa mãn. Vì vậy, việc trước nhất chúng ta nên làm là phát

triển động cơ trong sạch. Nhưng chúng ta không phải chờ cho đến khi động cơ ấy hoàn toàn phát triển trước khi thật sự hành động giúp đỡ những kẻ khác. Dĩ nhiên, để giúp đỡ những kẻ khác trong những phương thức hữu hiệu nhất có thể chúng ta phải hoàn toàn giác ngộ như những Đức Phật. Ngay cả giúp đỡ những người khác trong những phương thức rộng lớn bao quát cùng khắp, chúng ta cần đạt đến những tầng bậc của một vị Bồ tát, đây là, phải có kinh nghiệm trực tiếp, nhận thức vô phân biệt thực tại của tính không và phải đạt đến những năng lực ngoài những giác quan cảm giác thông thường, tức là thần thông. Tuy vậy, có nhiều trình độ khác nhau để giúp đỡ những người khác. Ngay cả trước khi chúng ta đạt đến những phẩm chất này chúng ta có thể hành động như những vị Bồ tát, nhưng thông thường những hành động của chúng ta kém hiệu quả hơn những vị ấy. Vì vậy, không phải đợi cho đến khi chúng ta đầy đủ hoàn toàn những phẩm chất, chúng ta có thể phát sinh những động cơ tốt đẹp, hảo tâm thiện ý và với sự cố gắng đầy đủ để giúp đỡ những kẻ khác trong những phương thức tốt nhất mà chúng ta có thể hành động. Điều này là một sự tiếp cận cân bằng hơn và tốt hơn là chỉ đơn giản ẩn trú một nơi cô lập nào đấy để thiền định và tụng niệm. Dĩ nhiên, điều này tùy thuộc rất nhiều trên từng cá nhân. Nếu chúng ta tin tưởng rằng an trú tại một nơi biệt lập chúng ta có thể đạt được những sự thực chứng rõ rệt trong một thời điểm nào đấy, đó lại là chuyện khác. Có lẽ tốt nhất nên dành phân nửa thời gian của chúng ta để hoạt động và phân nửa kia để thực tập thiền định.

Câu hỏi: Tây Tạng là một xứ sở Phật giáo. Nếu những giá trị mà Ngài đã diễn tả là của Đạo Phật, tại sao có rất nhiều thứ không cân bằng trong xã hội Tây Tạng.

Trả lời: Con người yếu đuối. Mặc dù Tây Tạng đúng thực là một xứ sở Phật giáo, nó cũng có những người xấu hay hư đốn. Ngay cả trong những cơ sở chùa chiền, tu viện, cũng có thể trở thành thói nát hay biến thành nơi bị lợi dụng. Nhưng tất cả đều giống nhau, so sánh với nhiều xã hội khác, Tây Tạng thanh bình hơn, hòa hiệp hơn và ít có những vấn nạn hơn.

2- Khi kết thân với những người khác, tôi sẽ xem như tự mình là thấp nhất trong tất cả, và từ chiều sâu của con tim ôm ấp những người khác thân thương và quan trọng nhất.

Không kể chúng ta là ai với chúng ta, chúng ta thường nghĩ những việc như, “Tôi mạnh hơn người kia, “tôi đẹp hơn người kia”, tôi thông minh hơn người kia,” tôi giàu có hơn”, tôi xứng đáng hơn người kia rất nhiều”, v.v và v.v...- chúng ta phát sinh rất nhiều tự hào. Điều này không tốt. Thay vì vậy, chúng ta nên luôn luôn duy trì khiêm tốn. Ngay cả khi chúng ta giúp đỡ những kẻ khác và tham gia vào hoạt động từ thiện, chúng ta không nên xem chính mình trong cách kiêu căng như những người hộ vệ vĩ đại lợi ích những kẻ yếu. Điều này cũng là kiêu ngạo. Tốt hơn, chúng ta nên liên hệ trong những hành

động như thể một cách thật khiêm tốn và nghĩ rằng chúng ta dâng hiến sự phụng sự của chúng ta đến mọi người.

Khi chúng ta so sánh chúng ta với những con thú, thí dụ, chúng ta có thể nghĩ, “ta có thân thể một con người” hay “ta là người thọ giới” và cảm thấy cao hơn những người khác. Cũng từ quan kiến ấy, chúng ta có thể nói rằng chúng ta có thân thể con người và đang thực hành lời Phật dạy và vì vậy chúng ta thật rất là hơn hẳn những côn trùng. Nhưng bằng cách khác, chúng ta có thể nói rằng những côn trùng thì thật vô tội và chẳng bao giờ lừa đảo, nhưng trái lại chúng ta thường dối trá, xuyên tạc, bóp méo chính mình trong những cách không thành thật để đạt đến mục tiêu cuối cùng hay tự làm mình hơn những người khác. Từ quan kiến này chúng ta phải nói là chúng ta thật tệ hơn những côn trùng, điều mà chúng chỉ tiến đến những hành động của chúng mà không giả vờ bất cứ điều gì. Đây là một phương pháp rèn luyện trong khiêm tốn nhún nhường.

3- Thận trọng, tỉnh giác, thời khắc một vọng tưởng xuất hiện trong tâm tôi, nguy hại cho chính mình và những người khác, tôi sẽ đối diện và ngăn ngừa nó không chút chậm trễ.

Nếu khảo sát tâm chúng ta tại những thời điểm mà chúng ta thật ích kỷ và bận rộn với chính mình để loại trừ những người khác, chúng ta sẽ thấy rằng tâm thức phiền não tiêu cực là gốc rễ của thái độ này. Vì lẽ chúng quấy rầy

tâm chúng ta cực độ, thời điểm chúng ta để ý rằng chúng ta đang tiến đến gần sự ảnh hưởng của chúng, chúng ta nên áp dụng một số biện pháp hóa giải chúng. Đối thủ phổ thông với tất cả những tâm thức phiền não là thiên định trên tính không, nhưng cũng có thuốc giải đến từng loại đặc hữu mà chúng ta những người mới bắt đầu có thể áp dụng. Vì vậy, đối với chấp ngã, thủ trước, dính mắc, chúng ta thiên định trên tính xấu xí; với giận tức, trên yêu thương; với mù quáng si mê, trên duyên khởi; cho nhiều tư tưởng phiền não, trên hơi thở và năng lượng của gió.

Hỏi: Điều gì là tùy thuộc hưng khởi hay duyên khởi?

Trả lời: Mười hai khoen nhân duyên, hay nguyên khởi tùy thuộc tương liên. Chúng bắt đầu bằng vô minh và đi qua đến già và chết. Trên những trình độ vi tế hơn chúng ta có thể dùng duyên khởi như một nhân để chứng minh rằng mọi sự, mọi vật thì trống rỗng trong sự hiện hữu thật sự.

Hỏi: Tại sao chúng ta nên thiên định trên tính xấu xí để vượt thắng chấp ngã, thủ trước, hay dính mắc?

Trả lời: Chúng ta phát triển sự chấp trước đến những sự kiện, sự vật bởi vì chúng ta thấy chúng như là rất hấp dẫn. Cố gắng để nhìn chúng như là không hấp dẫn, hay xấu xí, làm nó mất tác dụng hay hóa giải nó. Thí dụ, chúng ta có thể phát triển chấp trước đến thân thể một ai

đấy, thấy hình dáng người ấy rất hấp dẫn. Khi chúng ta bắt đầu phân tích sự dính mắc này chúng ta thấy rằng nó chỉ căn cứ trên hình ảnh đơn thuần của làn da. Tuy nhiên, tính tự nhiên của thân thể này xuất hiện đến chúng ta như đẹp đẽ là thịt, máu, xương, da v.v... của điều nó tập hợp. Giờ đây hãy phân tích làn da con người: thí dụ, lấy của chính chúng ta. Nếu một mảnh da rơi ra và chúng ta để nó trong một ngăn khoảng vài ngày nó trở nên ghê gớm thật sự. Đây là tính tự nhiên của da. Tất cả những phần khác của thân thể cũng như vậy. Không có sự xinh đẹp trong từng mảnh thịt, của con người; khi chúng ta thấy máu chúng ta có thể cảm thấy sợ, không vương bận. Ngay cả một khuôn mặt mỹ miều xinh đẹp: nếu nó bị trầy xước không có gì đẹp đẽ về nó; rửa sạch phấn son – không còn gì cả! Xấu xí là tính tự nhiên của thân thể vật lý. Xương người, cả bộ xương người, cũng là ghê sợ; hình ảnh sọ người cùng xương chéo X có một ý nghĩa thật tiêu cực và dữ dội.

Vâng đấy là phương pháp để phân tích đối với những gì mà chúng ta dính mắc, ái luyến, hay yêu mến - sử dụng ngôn ngữ này trong ý nghĩa tiêu cực của sự dính mắc khao khát ước vọng. Hãy suy nghĩ thêm những đối tượng về phương diện xấu xí; phân tích tính tự nhiên của con người hay sự vật từ quan điểm này. Ngay cả nếu điều này không kiểm soát sự vương mắc, chấp trước của chúng ta hoàn toàn, tối thiểu nó cũng giúp chúng ta giảm bớt sự dính mắc một ít. Đây là mục tiêu của thiền định

hay thiết lập nên thói quen quán sát khía cạnh xấu xí của những sự vật.

Một loại yêu thương khác, sự ân cần tử tế, nó không căn cứ trên lý do rằng “những người như vậy và như thế là xinh đẹp, vì vậy, tôi phải tôn trọng và tử tế.” Căn bản thiết yếu của lòng yêu thương tinh khiết là, “Đây là một chúng sinh muốn vui tươi hạnh phúc, không muốn phiền muộn khổ đau và có quyền để hạnh phúc. Vì vậy, tôi nên cảm nhận yêu thương và từ bi.” Loại yêu thương này hoàn toàn khác biệt với loại yêu thương đầu tiên, điều căn cứ trên sự si mê vô minh và vì vậy hoàn toàn không lành mạnh, không chính đáng. Đây là những lý do của lòng yêu thương rộng lớn hay từ bi là lành mạnh, chính đáng, đúng đắn. Với tình yêu căn cứ trên sự chấp trước, hay dính mắc, nếu có một sự thay đổi nhỏ trên đối tượng, như một tí thay đổi của thái độ, lập tức là nguyên nhân để chúng ta đổi thay. Đây là bởi vì cảm xúc của chúng ta chỉ căn cứ những gì trên bề mặt rất cạn cợt. Lấy một thí dụ, một cuộc hôn nhân mới mẻ. Thường thì sau vài tuần, vài tháng, hay vài năm cặp hôn nhân trở thành những kẻ thù và cuối cùng đi đến ly dị. Họ đã kết hôn trong sự yêu thương sâu lắng – không ai chọn thành thân với sự thù ghét – nhưng sau một thời gian ngắn mọi thứ thay đổi. Tại sao? Do bởi căn cứ cạn cợt trên bề mặt của mối quan hệ; một sự thay đổi nhỏ của một người là nguyên nhân cho một sự thay đổi hoàn toàn thái độ của người kia.

Chúng ta nên nghĩ, “người kia là một con người như tôi. Chắc chắn là tôi muốn hạnh phúc; vì vậy, cô ta /cậu ta cũng phải muốn hạnh phúc. Như một chúng sinh tôi có quyền để hạnh phúc; cùng lý do ấy, người kia cũng thế, có quyền để hạnh phúc an lạc. “Lý do chính đáng này cho khởi lên một lòng yêu thương và từ bi. Thế thì không cần biết quan niệm của chúng ta với sự thay đổi của người kia là thế nào – từ tốt đến xấu đến vô cùng tệ hại - người kia luôn luôn căn bản là một chúng sinh. Vì vậy, lý do chính để hiển lộ lòng từ bi yêu thương là luôn luôn ở đây, cảm nhận của chúng ta đối với người kia là kiên định một cách toàn hảo.

Thuộc giải độc cho sân hận-giận tức là thiền định về yêu thương, bởi vì sân hận-giận tức là một tâm thức rất thô lỗ, sống sượng, cộc cằn vì thế cần được làm dịu dàng, mềm mỏng với tình yêu thương.

Khi chúng ta vui thích với những đối tượng mà chúng ta nối kết, gắn bó, hay dính mắc, chúng ta chắc chắn trải qua kinh nghiệm hân hoan, khoái lạc hay thú vị; nhưng như Tổ Long Thọ đã từng nói, điều ấy như có một mụn ngứa và gãi ngứa; nó cho chúng ta sự thích ý nhưng chúng ta sẽ khá hơn nếu trước tiên chúng ta đừng có cái mụn ngứa ấy. Cũng giống như thế, khi chúng ta nhận được những thứ mà với chúng ta bị ám ảnh, mê thích chúng ta cảm thấy vui sướng, nhưng chúng ta sẽ khá hơn nếu chúng được tự do với điều mà chúng ta bị dính

mắc, vương bận, mong mỏi và là nguyên nhân để chúng ta trở nên bị ám ảnh với những thứ ấy.

4- Bất cứ khi nào tôi thấy những chúng sinh xấu xa, tệ ác, nguy hại một cách tự nhiên và tràn ngập bởi những hành vi bạo động tiêu cực và khổ đau, tôi sẽ ôm ấp những người yêu mến hiếm hoi như vậy, y như là tôi vừa tìm thấy một kho tàng trân quý.

Nếu chúng ta quán sát những người như bởi tự nhiên rất bạo ác, thô lỗ, tục tằn và khó chịu, phản ứng thông thường của chúng ta là lẩn tránh người ấy. Trong những trường hợp như thế tình yêu thương của chúng ta hướng đến người khác có khả năng bị giảm sút. Thay vì cho phép tình yêu thương của chúng ta đến người khác yếu đuối bởi suy nghĩ rằng kẻ kia là một người xấu ác hay tội lỗi, chúng ta nên thấy người ấy như một đối tượng đặc biệt của tình thương và từ bi và yêu mến người ấy dường như là chúng ta tình cờ bắt gặp một kho tàng quý giá, khó khăn để tìm thấy.

5- Khi, vì sự thèm muốn, đồ kỵ, ghen tỵ, những người khác ngược đãi tôi với sự lạm dụng, xỉ vả hay gièm pha,...,tôi sẽ chấp nhận thua cuộc và dành thắng lợi cho những kẻ khác.

Nếu có những người xỉ vả, ngược đãi hay bình phẩm, chỉ trích chúng ta, nói rằng chúng ta kém cỏi, bất tài, không đủ khả năng làm bất cứ việc gì, v.v..., chúng ta chắc là

có thể rất giận dữ và phản bác lại những gì người kia nói. Chúng ta không nên hành động như vậy, thay vì thế, với sự khiêm tốn và bao dung, chúng ta nên chấp nhận những gì đã được phát biểu.

Nơi mà nói rằng chúng ta nên chấp nhận thất bại và nhường sự thắng lợi cho người khác, chúng phải phân làm hai loại khác nhau của tình trạng. Nếu một mặt, chúng ta bị ám ảnh với lợi ích của chính chúng ta và động cơ rất là ích kỷ, chúng ta nên chấp nhận thua cuộc và nhường chiến thắng cho kẻ khác, ngay cả có thể đời sống chúng ta bị lâm nguy. Nhưng có thể về phương diện khác, trường hợp tình trạng như vậy mà quyền lợi của những kẻ khác bị lâm nguy, chúng ta phải hành động thật năng nổ và đấu tranh vì quyền lợi của những người khác, và không chấp nhận thua cuộc với bất cứ giá nào.

Một trong bốn mươi sáu thệ nguyện của một vị Bồ tát liên hệ đến một trường hợp khi mà ai đấy làm những hành vi rất là tai hại và chúng ta phải dùng đến những biện pháp vũ lực hay bất cứ cách nào khác cần thiết để chấm dứt những hành vi bạo ngược của kẻ ấy lập tức – nếu chúng ta không hành động, chúng ta vi phạm lời thệ nguyện ấy. Có thể thấy rằng lời thệ nguyện của một vị Bồ tát và đề mục thứ năm này, nói rằng một người nên chấp nhận thua cuộc và nhường thắng lợi cho kẻ khác, là mâu thuẫn, nhưng không như vậy. Thệ nguyện của một vị Bồ tát đáp ứng với một tình trạng mà điểm chính yếu là sự quan tâm của một người đối với quyền lợi của

những kẻ khác: nếu ai đấy đang làm những hành vi cực kỳ tai hại và nguy hiểm thì thật là sai lầm nếu không có những hành động mạnh mẽ để chấm dứt chúng, nếu cần thiết.

Ngày nay, ngay trong những xã hội tranh đua, những hành động tự vệ mạnh mẽ hay tương tự như thế thì thường luôn luôn được đòi hỏi. Động lực như thế này không nên bị ích kỷ nhuộm màu nhưng là những cảm giác rộng rãi bao la của ân cần và từ bi yêu thương đối với kẻ khác. Nếu chúng ta hành động với những cảm nhận, ý thức như thế để hỗ trợ, cứu giúp kẻ khác tránh khỏi tai họa do những nghiệp cảm tiêu cực tạo ra, điều này hoàn toàn đúng đắn.

HỎI: Nếu đôi khi có thể cần thiết để có những hành động mạnh mẽ khi chúng ta thấy những điều gì ấy là sai, nhưng phán đoán của ai mà chúng ta có thể tin tưởng đối với những quyết định như thế? Chúng ta có thể dựa trên nhận thức của chính chúng ta đối với thế giới không?

ĐÁP: Điều ấy thật phức tạp. Khi chúng ta quyết định nhận lấy phần thua cho chính mình, chúng ta phải thấy hoặc nhường phần thắng cho kẻ kia sẽ lợi ích cho họ căn bản hay chỉ tạm thời. Chúng ta cũng phải quan tâm ảnh hưởng mà khi nhận phần thua trên chính mình sẽ có trên khả năng hay năng lực của chúng ta để hỗ trợ kẻ khác trong tương lai. Nó cũng có thể là bằng việc hành động điều gì ấy mà tai hại đến kẻ khác ngay bây giờ, chúng ta

tạo nên một công đức to lớn và nó sẽ có thể hỗ trợ cho chúng ta làm những việc lợi ích rộng lớn hơn cho những kẻ khác về lâu về dài; đây là một nhân tố khác chúng ta phải tiếp nhận vào trong nhận thức và tạng thức, về tầm quan trọng của nó.

Như đã nói trong “*Hướng dẫn lối sống của Bồ tát*” (*Bodhicaryavatara*), chúng ta phải thử nghiệm, cả bề mặt và chiều sâu, không biết những lợi ích của những hành động vốn vì cảm đoán là có nhiều tác dụng hơn là nhược điểm hay không. Tại những thời điểm khi nó thật khó khăn để mà phán quyết, chúng ta nên kiểm soát lại động cơ thúc đẩy. Trong *Toát yếu Giáo nghĩa Đạo Phật* (*Shiksha-Samuccaya*), Tịch Thiên Tôn giả nói rằng những lợi ích của những hành động được làm với tâm bồ đề có tác dụng nhiều hơn là những tiêu cực đối với khi hành động không có động cơ như thế. Mặc dù nó cực kỳ quan trọng, những có thể đôi khi thật khó khăn để thấy lần ranh giữa điều gì nên làm và điều gì không nên làm, vì vậy, chúng ta nên học hỏi những kinh luận giải thích về những điều như thế. Trong những luận giải thấp hơn nó sẽ nói rằng những hành vi nào đây là bị cảm đoán trong khi những luận giải cao hơn nói với chúng ta rằng cũng cùng những hành vi ấy nhưng được cho phép. Càng thông hiểu hơn về tất cả những điều này nó càng dễ dàng hơn, nó sẽ được quyết định điều gì nên làm trong bất cứ mọi trạng huống.

6- Khi những ai đẩy mà tôi đã từng làm lợi ích đến và trong những ai đẩy tôi đã từng có những niềm hy vọng lớn lao lại mang đến cho tôi những tai họa khủng khiếp, tôi sẽ nhìn người ấy như bậc đạo sư thánh thiện của tôi.

Thông thường chúng ta dự tưởng rằng những ai đẩy mà mình từng giúp đỡ những gì to tát là phải rất biết ơn chúng ta và nếu họ lại hành động đến mình với sự vô ơn chắc là chúng ta phải giận dữ. Trong những trường hợp như thế, chúng ta không nên khó chịu nhưng thay vì thế phải thực hành nhẫn nại. Hơn thế nữa, chúng ta nên thấy những người như thế là những vị thầy thử thách sự nhẫn nhục của chúng ta và vì thế nên đối xử với họ một cách tôn trọng. Đề mục này chứa đựng tất cả trong “*Hướng dẫn lối sống của Bồ tát*” về nhẫn nhục.

7- Trong văn tắt, cả trực tiếp và gián tiếp, tôi xin dâng hiến mọi niềm hạnh phúc, an lạc và lợi ích đến tất cả những bà mẹ của tôi. Tôi sẽ gánh vác một cách bí mật trên tôi tất cả những hành động tai hại và khổ đau của họ.

Điều này hướng đến việc thực hành gánh vác trên chính chúng ta tất cả những khổ đau của những người khác và dâng hiến đến họ tất cả những niềm hạnh phúc, an lạc của chúng ta, động cơ thúc đẩy bởi lòng từ bi và yêu thương mạnh mẽ. Tự chính chúng ta muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau và có thể thấy rằng tất cả hữu tình

chúng sinh cũng cảm nhận như thế. Chúng ta cũng có thể thấy rằng những hữu tình chúng sinh khác ngập tràn khổ đau nhưng không biết làm thế nào để lìa xa chúng. Vì vậy, nên phát sinh ý niệm gánh vác tất cả những khổ đau và nghiệp báo tiêu cực và nguyện cầu cho nó chín muồi, trở quả trên chính chúng ta ngay lập tức. Giống như thế, rõ ràng những hữu tình chúng sinh trông vắng hạnh phúc, họ tìm kiếm nhưng không biết làm thế nào để gặp được hạnh phúc. Vì vậy, không có chút gì bòn sẻn xan lẫn, chúng ta nên dâng hiến cho họ tất cả những hạnh phúc của chúng ta – thân thể, phú quý và công đức – và cầu nguyện cho những điều này chín muồi, kết quả trên họ ngay lập tức.

Dĩ nhiên, không chắc rằng chúng ta thật thực sự có thể gánh vác những khổ đau của kẻ khác và trao tặng hạnh phúc của chúng ta cho họ hay không. Khi những hoán chuyển như thế giữa những hữu tình chúng sinh thật sự xảy ra, nó là kết quả của một số liên hệ nghiệp quả liên tục rất mạnh mẽ nào đấy từ quá khứ kiếp. Tuy thế, sự thiện định đề mục này là rất mãnh liệt có ý nghĩa của việc xây dựng nên sự can đảm trong tâm chúng ta và vì thế là một thực hành có lợi ích cao thượng.

Trong “*Bảy điểm chuyển hóa tâm*” nói rằng chúng ta nên luân phiên thực hành “cho và nhận” và trang bị chúng trên từng hơi thở. Và ở đây, Langri Tangpa nói rằng những điều này nên được hoàn thành một cách bí mật. Khi nó được giải thích trong “*Hướng dẫn lối sống của*

Bồ tát”, điều thực hành này không thích hợp với tâm lý những Bồ tát sơ tâm – nó là những gì được chọn lựa ở một số ít hành giả. Vì thế, nó được gọi là bí mật.

HỎI: *Trong “Hướng dẫn Lối Sống Bồ tát”, Tịch Thiên Tôn Giả nói rằng: “...nếu vì lợi ích của kẻ khác mình làm tổn hại chính mình, tôi sẽ đảm nhận tất cả, điều ấy thật cừ khôi, trác tuyệt. Mặt khác, Tổ Sư Long Thọ nói rằng, chúng ta không nên hành hạ thân thể mình. Thế thì, trong phương thức nào của Tôn Giả Bình Thiên lại có ý nghĩa một người nên làm tổn hại chính mình?*

ĐÁP: Điều này không có nghĩa là chúng ta phải tự đánh vào đầu mình hay những việc tương tự. Tôn Giả Bình Thiên (Shantideva) đang nói rằng tại những thời điểm khi những tư tưởng tự luyện ái khởi lên mãnh liệt chúng ta phải tranh luận rất mạnh mẽ với chính mình và dùng những ý nghĩa sinh động đầy sức thuyết phục để chinh phục hay làm dịu chúng xuống; trong ý nghĩa khác, chúng ta phải tự làm tổn hại hay hao mòn tâm thức tự ngã ái luyện chính mình. Chúng ta phải phân biệt rõ ràng giữa cái "tôi" hoàn toàn bị ám thị với những quyền lợi của chính nó và cái "tôi" sẽ trở nên giác ngộ: đây là một sự khác biệt lớn lao. Và chúng ta phải thấy câu này của *“Hướng dẫn lối sống của Bồ tát”*, trong văn bản với những dòng này trước và thực hành theo. Có nhiều cách khác nhau cái "tôi" được bàn cãi: sự vướng mắc chấp trước chính là đặc tính của cái "tôi", ái luyện tự ngã, cái "tôi" mà chúng ta phối hợp với nó trong sự quán sát

những sự kiện từ quan điểm của những kẻ khác và v.v...Chúng ta phải thấy sự bàn luận về tự ngã trong những luận giải khác nhau.

Nếu nó thật sự lợi ích cho người khác, nếu nó lợi ích ngay cả cho một chúng sinh, nó xứng đáng cho chúng ta đảm đương trên chính mình những khổ đau hiện hữu trong tam giới hay đi đến một trong những địa ngục, và chúng ta nên có sự can đảm, đồng cảm để làm điều này. Để đạt đến giác ngộ vì lợi ích của chúng sinh chúng ta nên hoan hỷ, quyết tâm và tự nguyện để sống ở địa ngục thấp nhất, ngục A tỳ, trong thời gian vô tận. Đây là ý nghĩa của việc đảm đương những tổn hại, điều làm khổ sở, đón đau, ưu phiền của kẻ khác trên chính chúng ta.

HỎI: *Chúng ta phải làm gì để vào địa ngục thấp nhất?*

ĐÁP: Điềm để phát triển lòng quả cảm, can đảm, đồng mãnh là quyết tâm tự nguyện để đi đến một trong những địa ngục; nó không có nghĩa là chúng ta thật sự phải đi đến đấy. Khi hành giả Kadampa geshe Chekawa đang sắp viên tịch, ngài đột nhiên gọi đệ tử của ngài và yêu cầu họ làm những sự cúng dường, những đàn tràng và cầu nguyện cho ngài bởi vì những sự hành trì của ngài đã không thành tựu. Những đệ tử rất bất an bởi vì họ nghĩ rằng có điều gì kinh khiếp không lành sẽ xảy ra. Tuy nhiên, ngài giải thích rằng, mặc dù suốt cuộc đời ngài đã từng cầu nguyện để được sinh ra trong những địa ngục vì lợi ích của kẻ khác, giờ đây, ngài tiếp nhận một linh cảm

thuần khiết của những gì sẽ tiếp diễn - ngài sẽ được tái sinh ở cõi Tịnh Độ thay vì ở địa ngục - và đây là tại sao ngài bối rối. Cũng như thế, nếu chúng ta phát triển một nguyện ước mãnh liệt, chân thành để tái sinh trong những cảnh giới thấp nhất vì lợi ích của những chúng sinh khác, chúng ta sẽ tích tập được một công đức to lớn vô biên và điều ấy sẽ mang đến những kết quả ngược lại.

Đó là tại sao chúng tôi nói rằng, nếu chúng ta ích kỷ thì chúng ta nên ích kỷ một cách thông minh. Thực tế, hay hẹp hòi, ích kỷ làm nguyên nhân chúng ta đi xuống; thông minh ích kỷ đưa chúng ta đến Phật quả. Điều ấy thật sự thông tuệ! Bất hạnh thay, điều chúng ta thường làm trước nhất là đến với Phật quả. Theo kinh điển, chúng ta hiểu rằng để đạt đến Phật quả chúng ta cần tâm bồ đề và nếu không có nó chúng ta không thể trở nên giác ngộ; vì vậy chúng ta nghĩ, "*tôi muốn quả Phật, vì thế tôi phải thực hành bồ đề tâm.*" Chúng ta không quá quan tâm nhiều đến bồ đề tâm cũng như Phật quả. Điều này là sai lầm một cách chắc chắn. Chúng ta phải làm ngược lại; hãy quên động cơ ích kỷ và thật sự nghĩ làm thế nào để giúp kẻ khác.

Nếu chúng ta đến địa ngục chúng ta không thể giúp đỡ cho người khác hay chính mình. Chúng ta làm thế nào để giúp? Không phải chỉ bằng bố thí cho họ vài thứ gì đấy hay thi thố thần thông, nhưng bằng diễn giảng giáo pháp. Tuy nhiên, trước nhất chúng ta phải có đủ năng lực để giảng dạy. Hiện tại chúng ta không thể giải thích

toàn bộ con đường - tất cả những sự hành trì và kinh nghiệm mà một người phải tiến từng bước từ trình độ thứ nhất đến cuối cùng, giác ngộ. Có thể chúng ta có thể giải thích một vài cấp độ sơ cơ qua kinh nghiệm của chính chúng ta, nhưng không thể nhiều hơn thế. Để có thể hỗ trợ những người khác trong phương pháp rộng rãi nhất bằng sự hướng dẫn họ theo toàn bộ con đường giác ngộ, trước hết chúng ta phải giác ngộ cho chính mình. Vì lý do này chúng ta nên thực hành tâm bồ đề. Điều này hoàn toàn khác biệt với cách suy nghĩ thông thường của chúng ta, khi mà chúng ta bị buộc phải nghĩ về những người khác và dâng hiến trái tim của chúng ta cho họ do bởi sự quan tâm ích kỷ về sự giác ngộ của chính chúng ta. Cách này hướng về những thứ hoàn toàn sai lạc, một loại lừa phỉnh.

HỎI: *Tôi đọc trong một quyển sách nói rằng chỉ bằng thực hành giáo pháp chúng ta ngăn ngừa chín thế hệ thân quyến của chúng ta phải sinh vào địa ngục. Điều ấy có đúng không?*

ĐÁP: Đây là một ít phô trương! Thật sự khã dĩ những việc như thế có thể xảy ra, nhưng thông thường nó không quá đơn giản như thế. *Thí dụ*, chúng ta trì niệm mật ngôn OM MANI PADME HUM và dâng hiến công đức ấy cho sự nhanh chóng đạt đến giác ngộ vì lợi ích của tất cả chúng sinh. Chúng ta có thể nói rằng chỉ bằng sự trì niệm mật ngôn chúng ta sẽ tốc chúng giác ngộ, nhưng chúng ta có thể nói rằng những sự thọ trì như thế hành

động như sự đóng góp cho NHÂN của giác ngộ. Giống như thế, trong khi sự thực hành giáo pháp của chúng ta sẽ không tự hỗ trợ thân quyền của chúng ta không đến những sự tái sinh thấp hơn, nhưng nó có thể hoạt động như một sự góp phần cho NHÂN này.

Cho dù đây không phải là trường hợp, nếu sự hành trì của chúng ta hoạt động như nguyên nhân chính yếu của một kết quả được trải nghiệm bởi những người khác, nó sẽ mâu thuẫn với luật nghiệp báo, sự liên hệ giữa nguyên nhân và hiệu quả. Thế thì chúng ta chỉ giả dối ngồi lại và nghĩ ngợi thoải mái và để chư Phật cùng các vị Bồ Tát làm mọi thứ cho chúng ta; chúng ta sẽ không phải nhận lấy một trách nhiệm nào đối với lợi ích của chính mình. Tuy thế, Đấng giác ngộ hoàn toàn đã từng nói rằng tất cả những gì Ngài có thể làm là giảng dạy, chỉ dẫn chúng ta giáo pháp, con đường giải thoát khỏi khổ đau, và thế là nó tùy thuộc vào chúng ta đặt mình vào sự thực hành - Ngài đã rửa tay của Ngài đối với trách nhiệm ấy! Như đạo Phật đã dạy rằng không có đấng tạo hoá và rằng chúng ta tạo dựng mọi thứ cho chính chúng ta, vì thế chúng ta là đạo sư của chính chúng ta - trong giới hạn của luật nhân quả. Và đây là luật nghiệp báo dạy rằng nếu chúng ta làm việc lành chúng ta sẽ trải qua kết quả kinh nghiệm lành và nếu chúng ta làm việc xấu chúng ta sẽ phải trải qua những kinh nghiệm của bất hạnh, khổ đau.

HỎI: *Làm thế nào để phát triển nhân nhục?*

ĐÁP: Có rất nhiều phương pháp. Tri thức và tin tưởng vào luật nghiệp báo tự chinh nó sinh ra nhãn nhục. Chúng ta nhận thức rằng, *"điều khổ đau này tôi đang gánh chịu là lỗi lầm của tôi hoàn toàn, kết quả của những hành động của chính tôi tạo nên trong quá khứ. Vì rằng tôi không thể tránh khỏi nó tôi phải sống với nó. Tuy vậy, nếu tôi muốn tránh khổ đau trong tương lai tôi cũng có thể hành động bằng sự phát triển đạo đức như nhãn nhục chẳng hạn. Tức tối hay giận dữ với khổ đau này sẽ chỉ tạo nên những nghiệp tiêu cực, nguyên nhân của bất hạnh tương lai"*. Đây là một cách thực hành nhãn nhục.

Một việc khác chúng ta có thể làm là thiên định trên sự khổ đau tự nhiên của thân thể: "Thân thể và tâm thức này là cơ sở của tất cả những khổ đau, nó là tự nhiên và không có cách nào trông mong rằng khổ đau ối, đừng khởi lên." Loại nhận thức này hỗ trợ rất hiệu quả cho việc phát triển nhãn nhục.

Chúng ta cũng có thể nhắc lại những gì đã nói trong “Hướng dẫn Lối Sông Bò tát” (Bodhicaryavatara):

*Tại sao không vui vẻ với những gì
Nếu nó có thể được cứu chữa?
Và điều gì là thói quen của chúng sinh không vui vẻ về
những gì
Nếu nó không thể được cứu chữa?*

Nếu có một phương pháp vượt thoát khổ đau hay một cơ hội để làm như thế, chúng ta không phải lo lắng. Nếu thật sự không có gì chúng ta có thể làm để thoát khổ, lo lắng cũng không giúp được gì cả. Điều này thật đơn giản và rất rõ ràng.

Những gì khác chúng ta có thể làm là suy tư sự bất lợi của tức giận và thuận lợi của thực hành nhẫn nhục. Chúng ta là những con người - một trong những phẩm chất hơn hẳn của chúng ta là khả năng suy nghĩ và phán đoán của chúng ta. Nếu chúng ta mất nhẫn nại và lại tức giận, chúng ta mất đi khả năng để thực hiện những phán xét cụ thể và vì thế mất đi một trong những công cụ hiệu lực nhất mà chúng ta có để giải quyết những vấn nạn: đây là tuệ trí của con người. Đây là những gì mà thú vật không có. Nếu chúng ta mất đi nhẫn nhục, và lại cáu tức chúng ta đang làm tổn hại đến công cụ quý giá này. Chúng ta nên nhớ điều này; nó càng tốt hơn nhiều để có can đảm và quyết định và đối diện với khổ đau bằng nhẫn nhục.

HỎI: *Làm thế nào chúng ta có thể khiêm tốn hay bình thường trong khi cùng lúc hiện thực về những phẩm chất tốt đẹp mà chúng ta sở hữu?*

ĐÁP: Chúng ta phải phân biệt giữa sự tin tưởng vào những khả năng và tự hào của chúng ta. Chúng ta phải nên tin tưởng vào bất cứ những phẩm chất và khả năng

thiện xảo mà chúng ta có và sử dụng chúng một cách quả cảm, can trường, nhưng chúng ta không nên có cảm xúc kiêu căng, ngạo mạn, tự mãn về chúng. Hiện hữu khiêm tốn hay bình thường không có nghĩa là cảm thấy hoàn toàn bất tài, kém cỏi, và không tự lo liệu được. Sự khiêm tốn nhún nhường được phát triển như sự đối lập với tự kiêu, nhưng chúng ta nên sử dụng bất cứ những phẩm chất tốt đẹp nào mà chúng ta có đến sự trọn vẹn của nó.

Một cách lý tưởng, chúng ta nên có một sự đáp ứng rộng rãi của lòng can trường, quả cảm và năng lực nhưng không phải là sự khoắc lác, niềm kiêu hãnh hay làm một sự phô trương lớn về nó. Rồi thì, những khi cần, chúng ta nên vươn lên đến những trường hợp cụ thể và chiến đấu một cách đồng mảnh cho những gì đúng. Điều này là toàn hảo. Nếu chúng ta không có những phẩm chất tốt đẹp này mà lại khoắc lác mọi nơi rằng chúng ta vĩ đại thế nào và trong khi cần thiết lại co đầu rút cổ lại một cách hoàn toàn, chúng ta chỉ là ngược lại. Người thứ nhất thì rất can đảm, quả cảm nhưng không tự hào; người kia thì rất tự kiêu nhưng không có can trường, dũng cảm.

8- Thuần khiết trước những vết nhơ của sự mê tín, vướng mắc trên tám sự lưu tâm thế gian, nguyện cho tôi, bằng sự nhận thức tất cả những hiện tượng như ảo tưởng, được giải thoát khỏi sự trói buộc của vướng mắc, chấp trước.

Đề mục này tương ứng với tuệ trí. Tất cả những thực hành trước nhất không nên bị nhuốm bản bởi những vết nhơ của mê tín, vướng mắc đối với tám pháp thế gian (Bát phong: khổ - vui, được - mất, hơn - thua, khen - chê). Tám điều này có thể liên hệ như trắng, đen lẫn lộn. Chúng tôi nghĩ rằng nó sẽ hoàn hảo nếu chúng tôi giải thích đề mục này từ quan điểm của những sự thực hành được hoàn tất mà sự hiện hữu của chúng không bị nhuốm bản bởi nhận thức sai lạc của vướng mắc đến sự tồn tại thật sự- sự mê tín, chấp trước của tám pháp thế gian.

Làm thế nào một người có thể tránh bị nhuốm bản sự thực hành của mình trong cách này? Bằng sự nhận thức tất cả sự hiện hữu hay tồn tại như ảo tưởng và không liên hệ với sự tồn tại thật sự. Trong cách này, một người được giải thoát khỏi trói buộc của loại liên hệ hay bám víu này.

Để giải thích ý nghĩa của "ảo tưởng" ở đây: sự tồn tại thật sự xuất hiện trong khía cạnh của nhiều đối tượng khác nhau, bất cứ nơi nào chúng là rõ ràng hiển nhiên, nhưng thực tế không có sự tồn tại thật sự ở đó. Sự tồn tại thật sự xuất hiện, nhưng không có gì- nó là một ảo tưởng. Mặc dù mọi thứ tồn tại xuất hiện như sự hiện hữu một cách thật sự, nhưng nó thì trống rỗng, một sự tồn tại trống rỗng. Thấy những đối tượng là trống rỗng của hiện hữu - rằng ngay cả sự tồn tại thật sự xuất hiện, không có gì, nó là ảo ảnh, hảo huyền, không thực có - một người phải nên định rõ sự hiểu biết về ý nghĩa của tính không:

tính không xuất hiện rõ ràng, sự xuất hiện rõ ràng của tính không.

Trước nhất một người nên chắc chắn rằng tất cả mọi hiện tượng là trống không của sự tồn tại thật sự. Rồi thì về sau, khi mà có điều thuần túy tự nhiên xuất hiện là tồn tại một cách thật sự, người ấy phản bác lại sự tồn tại thật sự bằng sự nhắc lại điều hiểu biết chắc chắn của mình trước đây là hoàn toàn vắng bóng của sự tồn tại thật sự. Khi chúng ta đặt hai điều này chung với nhau - sự hiện hữu của sự tồn tại thật sự và tính không của nó như kinh nghiệm trước đây - chúng ta khám phá sự ảo tưởng của mọi hiện tượng.

Tại thời điểm này không cần một sự giải thích về phương thức những sự kiện xuất hiện như ảo tưởng tách rời với những điều vừa trình bày. Bài này chỉ giải thích đến sự thiền định trên tính không. Mật tông tantric giảng dạy như Guhyasamaja tantra, rằng điều gọi là ảo tưởng thì hoàn toàn riêng biệt; trong đề mục này, điều được gọi là ảo tưởng không phải được biểu hiện một cách riêng biệt. Vì vậy, sự tồn tại thật sự của điều hoàn toàn tự nhiên là đối tượng của sự phản bác và nên bị bỏ lại. Khi những sự kiện, sự vật xuất hiện dưới phương thức ảo tưởng hưng khởi một cách gián tiếp: chúng dường như là tồn tại một cách thật sự nhưng chúng không như thế.

HỎI: *Làm thế nào những thứ không thể tìm thấy và tồn tại một cách đơn thuần bởi sự đổ vỡ cho cơ chế vận hành?*

ĐÁP: Điều ấy thật khó khăn. Nếu chúng ta có thể nhận thức rằng chủ thể và hành động tồn tại bởi lý do của sự hiện hữu tùy thuộc hưng khởi, tính không sẽ xuất hiện trong sự tùy thuộc hưng khởi hay duyên khởi. Đây là điều khó khăn nhất để hiểu.

Nếu chúng ta đã từng nhận thức rõ vô hữu thực hữu tồn tại, kinh nghiệm của đối tượng tồn tại nói lên chính nó. Rằng chúng tồn tại bởi tự nhiên bị bác bỏ một cách hợp lý (logic), và chúng ta có thể chắc chắn một cách hợp lý rằng những sự kiện không (tồn tại) - không có cách nào chúng có thể (tồn tại) – tồn tại một cách cố hữu. Tuy nhiên chúng hiện hữu một cách rõ rệt bởi vì chúng ta biết, thấy, cảm nhận, và kinh nghiệm chúng. Vậy thì chúng tồn tại như thế nào? Chúng tồn tại một cách đơn thuần bởi năng lực của danh xưng. Điều này không nói rằng chúng không tồn tại; chưa bao giờ nói rằng những sự kiện không tồn tại. Thế thì điều gì được nói là chúng tồn tại bởi năng lực của danh xưng. Đây là một điểm khó; những gì mà chúng ta có thể hiểu một cách chậm rãi, một cách chậm rãi qua kinh nghiệm.

Trước nhất chúng ta phải phân tích hoặc là những thứ tồn tại thực sự hay là không, thật sự có thể tìm thấy hay không: chúng ta không thể tìm thấy chúng. Nhưng nếu

chúng ta nói rằng chúng thật không tồn tại gì cả, đây là một lỗi lầm, bởi vì chúng ta quả có kinh nghiệm về chúng. Chúng ta không thể chứng minh qua lý luận hợp lý (logic) rằng những sự kiện tồn tại một cách có thể tìm thấy, nhưng chúng ta quả biết qua kinh nghiệm rằng chúng tồn tại. Vì vậy, chúng ta có thể làm một kết luận rõ ràng rằng những thứ ấy quả tồn tại. Bây giờ, nếu những thứ ấy tồn tại chỉ có hai cách trong điều chúng có thể làm như thế: hoặc là từ căn bản của chính chúng hoặc là bởi dưới sự kiểm soát của những nhân tố khác, đây là, hoàn toàn độc lập hoặc là một cách lệ thuộc. Vì lý luận hợp lý không thể chứng minh rằng những thứ ấy tồn tại một cách độc lập, thì chỉ còn cách là chúng có thể tồn tại một cách tùy thuộc.

Trên điều gì làm những thứ ấy tùy thuộc cho sự tồn tại của chúng? Chúng tùy thuộc trên căn bản được gắn nhãn hiệu và sự tư duy những nhãn hiệu ấy. Nếu chúng có thể tìm thấy được khi truy tầm, chúng phải tồn tại bởi tính tự nhiên của chính chúng, và vì vậy Trung Quán Luận nói rằng, những thứ ấy không tồn tại bởi tính tự nhiên của chính chúng, sẽ là sai. Tuy nhiên, chúng ta không thể tìm thấy những thứ ấy khi truy tầm chúng. Những gì chúng ta tìm thấy tồn tại dưới sự khống chế của những nhân tố khác, vì vậy điều được nói là tồn tại chỉ đơn thuần trong danh xưng. Từ ngữ “đơn thuần” ở đây chỉ cho biết là những thứ gì ấy đang bị cắt đứt: nhưng điều gì đang bị cắt đứt thì không phải là danh xưng, nó cũng không là điều có một ý nghĩa và là đối tượng của một tâm thức có

căn cứ. Chúng ta không nói rằng không có ý nghĩa gì đến những thứ khác hơn là những danh xưng của chúng, hay là ý nghĩa không phải là danh xưng không là đối tượng của một tâm thức có sở cứ. Điều gì bị cắt đứt là điều mà nó tồn tại bởi những thứ khác hơn là năng lực của những danh xưng. Những thứ tồn tại đơn thuần bởi năng lực của danh xưng, nhưng chúng có ý nghĩa, và ý nghĩa ấy là đối tượng của một tâm thức có sở cứ. Nhưng tính tự nhiên của những thứ ấy là chúng tồn tại thường là bởi năng lực của danh xưng.

Không có cách nào khác, chỉ là năng lực của danh xưng. Điều ấy không có nghĩa là bên cạnh danh xưng không có gì. Có sự kiện, có một ý nghĩa và có một danh xưng. Ý nghĩa là gì? Ý nghĩa cũng tồn tại đơn thuần trong danh xưng.

HỎI: *Tâm là những gì tồn tại một cách thật sự hay nó cũng chỉ là một ảo tưởng?*

ĐÁP: Nó cũng giống như thế. Theo trường phái Trung Quán Prasangika, quan điểm cơ bản, chính xác nhất, cũng giống như thế cho dù nó là một đối tượng bên ngoài hay là nhận thức bên trong hiểu rõ, thấy rõ, nhận thức thấu đáo nó: cả hai tồn tại bởi năng lực của danh xưng; không có thứ nào thật sự tồn tại. Tư duy tự nó tồn tại đơn thuần trong danh xưng; tính không, Phật, tốt, xấu, và trung tính cũng thế thôi. Mọi thứ tồn tại duy chỉ bởi năng lực của danh xưng.

Khi chúng ta nói “duy chỉ danh xung” thì không có cách nào để hiểu nó có ý nghĩa gì khác hơn là nó cắt đứt những ý nghĩa mà những ý nghĩa không chỉ là danh xung. Thí dụ, nếu chúng ta lấy một người thật sự và một người ảo tưởng, cả hai là giống nhau trong điều họ tồn tại chỉ đơn thuần là danh xung, nhưng có một sự khác nhau giữa họ. Bất cứ điều gì tồn tại hay không tồn tại chỉ đơn thuần là nhãn hiệu gắn lên, nhưng trong danh xung, có những thứ tồn tại và những thứ khác không tồn tại.

Theo trường phái Duy Tâm (hay duy thức) những hiện tượng bên ngoài xuất hiện vốn dĩ tồn tại, nhưng thực tế là sự tồn tại bên ngoài vốn dĩ trống không, trong khi ấy tâm là thật sự tồn tại (Thị chư thức chuyển biến, Phân biệt sở phân biệt, Do thử bỉ giai vô, Cố nhất thiết duy thức). Đến đây, chúng tôi nghĩ rằng điều này cũng đủ về giáo lý đạo Phật.

HỎI: *Có phải “tâm” và “thức” là những thuật ngữ tương đương?*

ĐÁP: Có những sự phân biệt trong tiếng Tây Tạng, nhưng thật khó khăn để nói có hay không những từ ngữ tiếng Anh mang cùng ý nghĩa. “Tâm” (mind) liên hệ đến thức chính yếu (tâm vương) nó hầu như giống với “thức” (bát thức-consciousness). Trong tiếng Tây Tạng, “tỉnh thức” (awareness) là thuật ngữ thông dụng nhất và được phân chia thành thức chính yếu (tâm vương) và

những nhân tố tinh thần thứ yếu (tâm sở), cả hai có những sự phân chia thêm nữa. Cũng thế, khi chúng ta nói về tỉnh thức thì có tỉnh thức của tinh thần và tỉnh thức của giác quan, và trước đây có nhiều sự phân chia thành những trình độ của thô và vi tế. Có hay không những từ ngữ tiếng Anh tương ứng với thuật ngữ Tây Tạng một cách chính xác ...thì thật khó khăn để nói.

His Holiness the Dalai Lama gave this teaching in Dharamsala, 7 October 1981. It was translated by Alexander Berzin, clarified by Lama Zopa Rinpoche, edited by Nicholas Ribush and first published in the souvenir booklet for Tushita Mahayana Meditation Centre's Second Dharma Celebration, November 5-8 1982, New Delhi, India.

Published in 2005 in the LYWA publication Teachings From Tibet.

<http://www.lamayeshe.com/index.php?sect=article&id=381>

The Eight Verses of Thought Transformation

By His Holiness the Dalai Lama

Tuệ Uyển chuyển ngữ

NHỮNG KHÔNG GIAN TÂM LINH

His Holiness the Dalai Lama

<http://www.lamayeshe.com/otherteachers/hhdl/dimensions.shtml>



HAI TRÌNH ĐỘ TÂM LINH

Anh chị em, chúng tôi muốn thuyết giảng về chủ đề những giá trị tâm linh bằng sự giải nghĩa hai trình độ tâm linh.

Để bắt đầu, để chúng tôi nói rằng như những chúng sinh chúng ta căn bản tập trung vào là để có một cuộc sống hạnh phúc vui vẻ; tất cả chúng ta đều muốn trải qua kinh nghiệm của hạnh phúc. Đây là tự

nhiên cho chúng ta để tìm kiếm hạnh phúc. Đây là mục tiêu của đời sống chúng ta. Lý do thật rõ ràng: khi chúng ta mất đi hy vọng, kết quả là chúng ta bị chán nản, buồn phiền, hay trì trệ và có thể ngay cả tự tử. Vì vậy, sự tồn tại thực của chúng ta có gốc rễ một cách mạnh mẽ trong hy vọng. Mặc dù không có gì bảo đảm cho những điều sẽ mang tới trong tương lai. Đây là bởi vì chúng ta có hy vọng rằng chúng ta có thể tiếp tục sống. Vì vậy, chúng ta có thể nói rằng mục tiêu của đời sống của chúng ta, chủ tâm của đời sống chúng ta, là hạnh phúc vui vẻ.

Loài người không phải được sản xuất bằng máy móc. Chúng ta không chỉ là sự kiện, chúng ta hơn thế ấy, chúng ta có cảm giác và kinh nghiệm. Lý do ấy, chỉ sự thoải mái vật chất đơn độc không đủ. Chúng ta cần những gì sâu sắc hơn, thâm diệu hơn, điều mà chúng tôi thường ám chỉ đến như lòng nhân, hay tình người, hay từ bi thương yêu. Với ảnh hưởng của lòng nhân, hay tình người, hay từ bi thương yêu, tất cả những phát triển vật chất mà chúng ta có ở sự xếp đặt, bố trí, thực hiện của chúng ta có thể rất xây dựng và có thể sản sinh những kết quả tốt. Tuy vậy, nếu không có lòng nhân hay tình người, những phát triển vật chất đơn độc sẽ không làm chúng ta hài lòng, thỏa mãn, hoặc chúng sẽ cũng không sản sinh trong chúng ta bất cứ không gian nào của tâm

linh hòa bình hay hạnh phúc. Vì vậy, lòng nhân hay tình người, hay từ bi thương yêu, là chìa khóa đến hạnh phúc của nhân loại.

TRÌNH ĐỘ TÂM LINH THỨ NHẤT: NHỮNG TÔN GIÁO CỦA THẾ GIỚI VÀ NHỮNG GIÁ TRỊ CỦA TÔN GIÁO ĐỐI VỚI NHÂN LOẠI

Trình độ tâm linh thứ nhất. cho tất cả loài người ở mọi nơi, là tín ngưỡng một trong nhiều tôn giáo của thế giới. Chúng tôi nghĩ có một vai trò quan trọng của cho mỗi một tôn giáo của đa số tôn giáo thế giới, nhưng để cho tôn giáo hành hoạt một công hiến tác động đến lợi ích của nhân loại từ khía cạnh tôn giáo, có hai nhân tố quan trọng cần lưu tâm.

Nhân tố thứ nhất là mỗi hành giả của những tôn giáo khác nhau - đây là, tự chính chúng ta - phải thực hành một cách chân thành. Giáo nghĩa tôn giáo là một bộ phận căn bản thiết yếu của đời sống chúng ta; giáo lý không nên bị tách biệt với cuộc sống chúng ta. Thỉnh thoảng chúng ta đến nhà thờ hay chùa viện và dâng lời cầu nguyện, hay phát sinh một loại cảm giác tâm linh, và rồi thì, khi ra khỏi Phật đường hay Thánh đường, không có một cảm xúc tôn giáo nào được duy trì tồn tại. Đây

không là một phương pháp chính đáng để thực hành-thọ trì. Thông điệp của tôn giáo phải luôn theo chúng ta bất cứ nơi nào chúng ta đến. Những lời dạy của tôn giáo chúng ta phải hiện diện trong đời sống chúng ta như vậy vì thế khi chúng ta thật sự cần hay thỉnh cầu gia hộ hay nội lực mạnh mẽ, những lời dạy sẽ hiển lộ ngay nơi ấy ngay cả tại những thời gian như vậy; sự cảm ứng hiện tiền nơi ấy khi chúng ta trải qua những khó khăn bởi vì nó hằng hiện hữu ở bên chúng ta. Chỉ khi tôn giáo trở thành một bộ phận thiết yếu của đời sống chúng ta thì tôn giáo mới có thể thực sự tác động ảnh hưởng.

Chúng ta cũng cần kinh nghiệm một cách sâu xa hơn, thâm diệu hơn trong những ý nghĩa và giá trị tâm linh của truyền thống tôn giáo của chính chúng ta – chúng ta cần biết những lời dạy này không chỉ trên một cấp độ lý trí nhưng cũng xuyên qua kinh nghiệm thâm sâu hơn của chính chúng ta. Thỉnh thoảng chúng ta hiểu biết tư tưởng những tôn giáo khác nhau ở trình độ quá nông cạn, quá thiển cận hay quá lý trí. Không có một kinh nghiệm cảm xúc tâm linh chân thật hơn, sâu sắc hơn, tác động của tôn giáo trở nên giới hạn. Vì vậy, chúng ta phải thực hành – thọ trì một cách chân thật, và tôn giáo phải trở nên một phần của đời sống chúng ta.

SỰ QUAN TRỌNG CỦA MỘT MỐI QUAN HỆ THÂN HỮU GẦN GŨI GIỮA CÁC TÔN GIÁO

Nhân tố thứ hai là quan tâm hơn với sự ảnh hưởng qua lại giữa các tôn giáo khác nhau trên thế giới. Ngày nay, vì sự thay đổi phát triển kỹ thuật và tự nhiên của kinh tế thế giới, chúng ta lệ thuộc vào những người khác hơn bao giờ hết. Những xứ sở khác nhau, những lục địa khác nhau, đã trở nên hợp tác một cách gần gũi hơn với nhau. Trong thực tế sự tồn tại của một vùng, một khu vực của thế giới tùy thuộc vào những vùng và khu vực khác. Vì vậy, thế giới trở nên thật gần gũi hơn, tùy thuộc liên đới nhiều hơn. Như một kết quả, có nhiều sự tác động qua lại của nhân loại hơn. Dưới một tình trạng như vậy, ý tưởng của chủ nghĩa đa phương giữa các tôn giáo thế giới là rất quan trọng. Trong quá khứ, khi những cộng đồng sống biệt lập với nhau và những tôn giáo phát khởi trong sự cô lập liên hệ. Ý nghĩ rằng chỉ có một tôn giáo rất phổ biến. Nhưng ngày nay tình thế đã thay đổi, và những hoàn cảnh đã hoàn toàn khác nhau. Bây giờ, vì vậy, thật là thiết yếu để chấp nhận sự kiện là sự tồn tại hiện hữu của nhiều tôn giáo khác nhau, để phát triển sự tôn trọng chân thành giữa các tôn giáo; tiếp xúc thân cận giữa các tôn giáo khác nhau là căn bản quyết định. Đây là nhân tố

thứ hai để các tôn giáo thế giới sẽ có thể được tác động ảnh hưởng đến lợi ích của nhân loại.

Khi chúng tôi ở Tây tạng, chúng tôi không có tiếp xúc với những người thuộc những tín ngưỡng tôn giáo khác nhau, vì vậy thái độ của chúng tôi trước những tôn giáo khác không mấy tích cực. Nhưng khi đã có cơ hội gặp gỡ với những người khác tín ngưỡng và học hỏi từ kinh nghiệm và tiếp xúc cá nhân, thái độ của chúng tôi trước những tôn giáo khác đã thay đổi. Chúng tôi nhận thức sự hữu dụng thế nào đến với nhân loại của những tôn giáo khác nhau, và khả năng tiềm tàng nào của mỗi tôn giáo cống hiến cho một thế giới tốt đẹp hoàn hảo hơn. Trong những thế kỷ gần đây, những tôn giáo khác nhau đã có những cống hiến vĩ đại trước sự cải thiện cho nhân loại, và ngay cả hôm nay có một số lượng lớn những giáo đồ của Ki tô giáo, Hồi giáo, Do thái giáo, Phật giáo, Ấn giáo v.v...Hàng triệu tín đồ đang được lợi lạc từ tất cả những tôn giáo này.

Để cho một thí dụ về giá trị của cuộc gặp gỡ của những người từ những tín ngưỡng khác nhau, những cuộc gặp gỡ của chúng tôi với cố tu sĩ dòng Trappist Mỹ, Thomas Merton (1915-1968), đã làm cho chúng tôi nhận thấy rõ, một người tuyệt vời, kỳ diệu thế ấy. Trong một dịp khác chúng tôi đã gặp gỡ với một tu sĩ Gia tô giáo ở

Monserrat, một trong những tu viện nổi tiếng của Tây ban nha. Chúng tôi được kể lại rằng tu sĩ này đã từng sống vài năm như một ẩn sĩ trên một ngọn đồi chỉ ở sau tu viện. Khi chúng tôi viếng thăm tu viện, ông đi xuống từ ẩn mật thật một cách đặc biệt để gặp chúng tôi. Khi cuộc gặp gỡ xảy ra, tiếng Anh của ông còn kém hơn ngay cả tôi, và điều này đã cho tôi can đảm hơn để nói chuyện với ông! Chúng tôi đã duy trì diện đối diện, và chúng tôi hỏi han: “Trong những năm ấy, tu sĩ đã làm gì trên ngọn đồi ấy?” Ông nhìn tôi và trả lời. “Thiên định về từ bi, về yêu thương.” Khi ông nói ít lời ấy, chúng tôi đã hiểu thông điệp qua đôi mắt ông ta. Chúng tôi thật sự dâng tràn lòng cảm phục với người tu sĩ này và cho những ai giống như tu sĩ ấy. Những kinh nghiệm như thế đã giúp củng cố trong tâm chúng tôi rằng tất cả những tôn giáo thế giới có khả năng để sản sinh những người tốt, những người có đạo đức, những người có lòng từ bi lớn, bất chấp những sự khác nhau về triết lý và giáo nghĩa của tôn giáo. Mỗi truyền thống tôn giáo có một thông điệp diệu kỳ để truyền đạt.

Thí dụ, từ quan điểm của đạo Phật khái niệm về một đấng tạo hóa là không hợp lý; bởi vì những phương pháp mà đạo Phật phân tích về thuyết nhân quả, cho nên nó là một khái niệm (đấng tạo hóa) khó khăn cho những người

Phật tử dễ hiểu. Tuy nhiên, đây không phải là nơi để bàn luận về những vấn đề triết lý. Điểm quan trọng ở đây là cho những người giáo đồ theo những giáo lý mà trong điều căn bản của tín ngưỡng là một đấng tạo hóa, điều tiếp cận ấy thì rất ảnh hưởng. Theo những truyền thống ấy, cá nhân con người được tạo ra bởi Thượng đế. Hơn thế nữa, như chúng tôi vừa học từ một trong những người bạn Ki tô giáo, họ không chấp nhận triết lý tái sinh, vì vậy, không chấp nhận những đời sống quá khứ hay tương lai. Họ chỉ chấp nhận cuộc sống này. Tuy nhiên, họ chấp giữ rằng kiếp sống hiện tại này là được tạo nên bởi Thượng đế, bởi đấng tạo hóa, và ý tưởng ấy phát triển trong họ một cảm nhận mật thiết với Thượng đế. Lời dạy quan trọng nhất của họ là do từ ý chí của Thượng đế mà chúng ta hiện diện nơi đây, tương lai chúng ta tùy thuộc trên đấng tạo hóa, và bởi vì đấng tạo hóa được xem như là thánh thiện và tối thượng, chúng ta phải yêu mến Thượng đế, đấng tạo hóa.

Những điều từ lời dạy này là chúng ta nên yêu mến những đồng loại chúng sinh loài người của chúng ta – đây là thông điệp chính ở đây. Lý do là nếu chúng ta yêu mến Thượng đế, chúng ta phải yêu mến đồng loại loài người của chúng ta bởi vì họ giống như chúng ta, được

tạo nên bởi Thượng đế. Tương lai của họ, giống như chúng ta, tùy thuộc trên đáng sáng thế, vì vậy, hoàn cảnh của họ giống như chính chúng ta. Bởi thế, tín ngưỡng của những người nói rằng, “yêu mến Thượng đế” nhưng tự họ không tỏ ra chân thành yêu mến trước những người đồng loại là đáng nghi ngờ. Người tin tưởng ở Thượng đế và trong sự yêu mến Thượng đế phải làm sâu sắc thêm tính thành khẩn của sự yêu mến của họ đối với Thượng đế qua tình yêu thương trực tiếp đến những người đồng loại. Điều tiếp cận này rất mạnh mẽ, có đúng không?

Vì vậy, nếu chúng ta trải nghiệm mỗi tôn giáo từ những góc cạnh khác nhau trong cùng một phương pháp – không đơn giản từ chính vị thế triết học của chúng ta nhưng từ một vài điểm của quan niệm – có thể không nghi ngờ rằng tất cả đại đa số tôn giáo đều có khả năng phát triển nhân loại. Điều này là rõ ràng. Thông qua sự tiếp xúc thân cận với những tín ngưỡng khác nhau có thể phát triển một thái độ tư tưởng khoáng đạt và sự tôn trọng lẫn nhau đến những tôn giáo khác nhau. Sự tiếp xúc gần gũi với những tôn giáo khác nhau giúp chúng tôi học hỏi những ý tưởng mới, những sự thực hành mới, và những phương pháp mới hay những kỹ thuật mới mà chúng tôi có thể kết hợp với những sự thực hành của chính chúng tôi. Một cách tương tự, một số các anh chị em Ki tô hữu

của chúng tôi đã tiếp nhận những phương pháp nào đây của Phật giáo – thí dụ, sự thực hành “nhất niệm tâm” cũng như những kỹ năng để giúp phát triển tính bao dung, tâm từ bi, và lòng yêu thương. Có những lợi ích to lớn khi những hành giả của những tôn giáo khác nhau đến với nhau cho những sự trao đổi thế này. Thêm vào sự phát triển hòa hiệp giữa nhau, có những lợi ích khác cũng gặt hái được.

Những chính trị gia và lãnh tụ quốc gia thường nói về “cùng tồn tại” và “đến với nhau”. Cũng với những người tôn giáo của chúng ta, tại sao không? Chúng tôi nghĩ rằng thời điểm đã đến. Tại Assisi vào năm 1987, thí dụ. những lãnh tụ và đại biểu của những tôn giáo khác nhau trên thế giới gặp gỡ và cùng cầu nguyện, mặc dù chúng tôi không chắc chắn “cầu nguyện” có phải là từ ngữ chính xác để diễn tả sự thực hành của tất cả những tôn giáo này một cách đúng đắn hay không. Trong bất cứ trường hợp nào, điều gì là quan trọng để những đại diện của những tôn giáo khác nhau đến với nhau tại một địa điểm và , theo từng tín ngưỡng để nguyện cầu. Điều này đã đang xảy ra rồi và, chúng tôi nghĩ, là một sự phát triển rất tích cực. Tuy nhiên, chúng ta vẫn cần đặt tác động hơn trước trước sự tăng tiến hòa hiệp và thân cận giữa những tôn giáo thế giới, vì rằng không có những tác

động như thế, chúng ta sẽ tiếp tục trải qua vô số vấn đề đã, đang và sẽ chia rẽ nhân loại.

Nếu tôn giáo đã là phương pháp cứu chữa duy nhất để giảm thiểu xung đột của nhân loại, nhưng phương pháp ấy tự nó trở nên một nguồn gốc khác của sự xung đột, đây quả là bất hạnh tai hại thay. Ngày nay, như trong quá khứ, những xung đột xảy ra nhân danh tôn giáo, bởi vì sự khác nhau của những tôn giáo, và chúng tôi nghĩ rằng điều này là buồn thật buồn. Nhưng như chúng tôi đã lưu ý trước đây, nếu chúng ta nghĩ một cách thoáng đạt rộng rãi, sâu sắc, chúng ta nhận thấy rằng hoàn cảnh trong quá khứ hoàn toàn khác biệt với tình thế ngày nay. Chúng ta không còn cô lập nữa nhưng chúng ta tùy thuộc liên đới với nhau. Ngày nay, vì vậy, rất quan trọng để nhận thức rằng một sự liên hệ gần gũi giữa những tôn giáo khác nhau là thiết yếu, vì vậy những nhóm tôn giáo khác nhau có thể hoạt động gần gũi với nhau và làm một tác động chung cho lợi ích của loài người.

Vì vậy, tính thành khẩn và tín ngưỡng trong thực hành tôn giáo trên một phương diện; và tính bao dung và hợp tác tôn giáo là phương diện khác, bao gồm cấp độ thứ nhất này của những giá trị thực hành tâm linh đến nhân loại.

TRÌNH ĐỘ TÂM LINH THỨ HAI: TỪ BI YÊU THƯỜNG NHƯ MỘT TÔN GIÁO TOÀN CẦU

Trình độ tâm linh thứ hai quan trọng hơn thứ nhất bởi vì, không cần biết bất cứ kỳ diệu thể nào tôn giáo có thể, nó vẫn được chấp nhận chỉ với một số lượng người rất giới hạn. Đại đa số của năm hay sáu tỉ người trên hành tinh chúng ta thật sự không thực hành-thọ trì hay quy hướng bất cứ một tôn giáo nào. Theo quá khứ gia đình, họ có thể tự mình chứng thuộc về một tôn giáo này hay tôn giáo kia – “Tôi là người Ấn giáo”, “Tôi là người Phật giáo”, “Tôi là người Ki tô giáo” – nhưng sâu trong tâm hồn, hầu hết những cá nhân này không nhất thiết là một hành giả của bất cứ một tín ngưỡng nào. Điều ấy cũng tốt thôi, cho dù họ là một người đi theo một tôn giáo hoặc không đi nữa thì đấy là quyền cá nhân của người ấy. Tất cả những đạo sư vĩ đại thời xưa như Phật Thích Ca, Mahavira, Giê-su Ki-tô, Mohammed, thất bại trong việc chuyển hóa tâm linh toàn nhân loại. Sự việc là không ai có thể làm việc ấy. Cho dù những người không tín ngưỡng ấy bị gọi là vô thần không thành vấn đề. Thực vậy, theo những học giả phương Tây, Phật giáo đồ cũng là những người vô thần, bởi vì họ không chấp nhận một đáng tạo hóa. Vì vậy, chúng tôi thỉnh thoảng thêm vài từ

ngữ để diễn tả những người không tín ngưỡng này, và đó là cực đoan, chúng tôi gọi họ là những người không tín ngưỡng cực đoan. Những người ấy không chỉ không tín ngưỡng mà họ còn cực đoan trong quan điểm của họ trong điều mà họ cố chấp là tính chất tinh thần-tâm linh không có giá trị. Nhưng chúng ta phải nhớ rằng những người ấy cũng là một bộ phận của nhân loại, và rằng họ cũng giống như tất cả loài người hiện hữu, có khao khát được hạnh phúc – để có một đời sống vui tươi và hòa bình. Đây là điểm quan trọng.

Chúng tôi nghĩ rằng cũng chẳng sao để duy trì những người không tín ngưỡng, nhưng các vị cũng là một bộ phận của loài người, quý vị cũng là những con người, quý vị cần tình cảm nhân loại, từ bi yêu thương của nhân loại. Điều này thật sự là giáo huấn căn bản của tất cả mọi truyền thống tôn giáo; điểm cốt yếu là từ bi thương yêu, hay tình cảm con người, lòng nhân đạo. Không có tình cảm con người, ngay cả những tín ngưỡng tôn giáo có thể trở nên tiêu cực, không xây dựng, hay tàn phá. Vì vậy, căn bản thiết yếu, ngay cả trong tôn giáo, là một trái tim tốt, một lòng hảo tâm. Chúng tôi có ý kiến là tình cảm con người, hay từ bi bác ái, là tôn giáo toàn cầu. Cho dù một người tín ngưỡng hay một người không tín ngưỡng, mọi người cần tình cảm loài người, hay từ bi thương yêu,

bởi vì từ bi thương yêu cho chúng ta sức mạnh nội tại, hy vọng, và sự hòa bình của tâm hồn. Vì vậy, nó cần thiết cho mọi người.

Hãy để chúng ta, thí dụ, trải nghiệm lợi ích của trái tim tốt, hay lòng hảo tâm trong đời sống hằng ngày. Nếu chúng ta trong một tâm trạng tốt khi thức dậy vào buổi sáng, nếu có một cảm giác của trái tim ấm áp, tự động cánh cửa nội tâm của chúng ta được mở ra cho ngày ấy. Ngay cả có một người không thân thiện bên cạnh, chúng ta không cảm thấy phiền toái nhiều và có thể chúng ta ngay cả chủ động nói những lời lịch sự dễ thương với người ấy. Chúng ta có thể đối thoại với những người không mấy thân thiện và có thể ngay cả một cuộc nói chuyện đầy ý nghĩa. Nhưng vào một ngày khi tâm trạng chúng ta kém tích cực và chúng ta cảm thấy cáu kỉnh, bực dọc, tự động cánh cửa nội tại đóng lại. Như một hậu quả, ngay cả chạm trán với một người bạn thân, chúng ta cảm thấy không thoải mái, không tự nhiên. Những thí dụ này chỉ dẫn làm thế nào những tình trạng và quan điểm nội tại làm nên một sự khác biệt lớn lao trong kinh nghiệm hằng ngày của chúng ta. Vì vậy, để tạo nên một không khí vui vẻ dễ thương trong chính chúng ta, trong gia đình chúng ta, trong những cộng đồng chúng ta, chúng ta phải nhận thức rằng cội nguồn căn bản của

không khí tươi mát thân thương ấy là trong mỗi cá nhân, trong mỗi chúng ta – một trái tim tốt, một lòng hảo tâm, lòng từ bi thương yêu của con người.

Một khi chúng ta tạo dựng một không khí bằng hữu tích cực, nó tự động giúp chúng ta giảm thiểu sợ hãi, và không an toàn. Trong cách này chúng ta dễ dàng có thêm bạn và tạo nên nhiều nụ cười hơn. Xét cho cùng, chúng ta là xã hội của loài vật hay thế giới hoang dã nếu không có tình thân hữu nhân loại, không có nụ cười của loài người, đời sống chúng ta trở nên khốn cùng. Cảm giác đơn côi trở nên không thể chịu nổi. Nó là luật tự nhiên – điều ấy nói là, theo luật tự nhiên chúng ta tùy thuộc trên những người khác để sống. Nếu dưới những tình trạng nào đấy, bởi vì có gì sai sót, lầm lẫn bên trong chúng ta, thái độ chúng ta đối với những người đồng loại, trên những người chúng ta tùy thuộc liên đới, trở nên không thân thiện, làm thế nào chúng ta hy vọng đạt đến hòa bình của tâm hồn hay cuộc sống hạnh phúc? Tâm hòa bình – Thế giới thanh bình. Theo căn bản tự nhiên của loài người hay luật tự nhiên, tình cảm – từ bi yêu thương – là chìa khóa của hạnh phúc.

Theo y học hiện thời, một trạng thái tinh thần tích cực, hay một tâm hồn yên bình, thì cũng có lợi ích cho sức khỏe vật lý. Nếu chúng ta liên tục bị dao động, chúng ta

cuối cùng làm tổn hại sức khỏe của chúng ta. Vì vậy, ngay cả từ quan điểm của sức khỏe chúng ta, tinh thần tịch tĩnh, và yên bình thanh thản là rất quan trọng. Điều này chỉ cho thấy rằng cơ thể vật lý tự nó biết thưởng thức và đáp ứng đến tình cảm con người, sự yên bình của tâm con người.

CƠ SỞ TỰ NHIÊN CỦA CON NGƯỜI

Nếu chúng ta nhìn vào cơ sở tự nhiên của con người, chúng ta thấy rằng tự nhiên của chúng ta thì hiền lành-thuần thiện hơn là hiếu động-gây hấn. Nếu chúng ta trải nghiệm những thú vật khác nhau, chúng ta chú ý rằng những loài vật của một tự nhiên thanh bình hơn có một cấu trúc cơ thể tương ứng, trong khi những con thú săn mồi có một cấu trúc cơ thể phát triển theo tự nhiên của chúng. So sánh con cạp và con nai; có một sự khác nhau to lớn trong cấu trúc vật lý của chúng. Khi chúng ta so sánh cấu trúc cơ thể của chúng ta với chúng, chúng ta thấy rằng chúng ta giống những con nai và con thỏ hơn là những con cạp. Ngay cả răng chúng ta thì giống chúng hơn, có phải không? Chúng không giống răng của cạp. Móng của chúng ta là một thí dụ khác tốt hơn – chúng ta không thể bắt một con chuột chỉ với móng tay người.

Dĩ nhiên, bởi vì sự thông minh của con người, chúng ta có thể phát minh sáng chế và sử dụng những dụng cụ và những phương pháp để hoàn tất những sự việc, sự vật mà có thể khó khăn để hoàn thành nếu không có chúng. Vì vậy, như chúng ta có thể thấy, do bởi điều kiện vật lý của chúng ta chúng thuộc vào loài vật hiền lành. Chúng tôi nghĩ đây là cơ sở căn bản tự nhiên của con người như được biểu hiện bởi cấu trúc cơ bản vật lý.

TỪ BI YÊU THƯƠNG VÀ GIẢI QUYẾT XUNG ĐỘT

Trong hoàn cảnh hiện tại của trái đất chúng ta, hợp tác là căn bản, đặc biệt trên những phạm vi như kinh tế và giáo dục (học vấn). Quan điểm cho rằng những khác nhau là quan trọng không ít thì nhiều đã biến mất, như được chứng minh bởi sự vận động vì một liên hiệp Âu châu. Chúng tôi nghĩ, cuộc vận động này thật sự tuyệt vời và thật đúng thời. Tuy vậy sự hoạt động thân cận giữa các quốc gia này không phải xảy ra do bởi từ bi yêu thương hay tín ngưỡng tôn giáo, mà đúng hơn là bởi vì cần thiết. Có một sự lớn mạnh trên thế giới đối với sự thức tỉnh toàn cầu. Dưới những hoàn cảnh hiện tại một quan hệ gần gũi hơn với nhau trở nên yếu tố của sự sống còn hiện hữu của chúng ta. Vì vậy, khái niệm của trách nhiệm

toàn cầu đặt cơ sở trên từ bi yêu thương và trên một tình cảm anh chị em là thiết yếu bây giờ. Thế giới đầy những xung đột – xung đột do bởi tư tưởng, do bởi tôn giáo, ngay cả xung đột trong những gia đình; những xung đột căn cứ trên việc người này muốn điều này, và người khác muốn điều khác. Vì vậy, nếu chúng ta xét nghiệm nguồn gốc những xung đột này, chúng ta tìm ra nhiều nguyên nhân khác nhau, nhiều nguồn gốc khác nhau, ngay cả trong chính chúng ta.

Tuy nhiên trong lúc ấy, chúng ta có tiềm lực và khả năng để đến với nhau trong hòa hiệp. Tất cả những việc khác này là liên hệ. Mặc dù có nhiều nguồn gốc của xung đột, cùng lúc cũng có nhiều tiềm năng đem đến sự đoàn kết và hòa hiệp. Thời cơ đã đến để nhấn mạnh hơn trên sự hợp đoàn. Ở đây một lần nữa phải có tình cảm nhân loại, tình người. Thí dụ, quý vị có thể có một ý niệm về tư tưởng hay tôn giáo khác với những người khác. Nếu quý vị tôn trọng quyền của những người khác và chân thành biểu lộ một thái độ từ bi thương yêu đối người ấy, rồi thì không có gì quan trọng cho dù ý kiến của người ấy có thích hợp với quý vị hay không, đấy là thứ yếu. Cho đến khi người ấy vẫn còn tin tưởng trong đấy, cho đến khi người ấy vẫn lợi ích với quan niệm như vậy, đấy là quyền lợi thật sự, hoàn toàn, và thuần túy của người ấy. Vì vậy

chúng ta phải tôn trọng và chấp nhận sự kiện là sự tồn tại của những quan điểm khác biệt. Trong thế giới của kinh tế cũng thế, những người ganh đua cũng phải nhận một số quyền lợi, bởi vì họ cũng cần phải tồn tại. Khi chúng ta có một viễn cảnh rộng rãi hơn đặt trên cơ sở của từ bi yêu thương, chúng tôi nghĩ những sự việc trở nên dễ dàng hơn. Một lần nữa, từ bi yêu thương là nhân tố chìa khóa.

GIẢI TRỪ QUÂN BỊ

Ngày nay, tình trạng thế giới chúng ta đã được làm bớt căng thẳng một cách đáng kể. May mắn thay, bây giờ chúng ta có thể nghĩ và nói một cách nghiêm chỉnh về giải trừ quân bị, hay tối thiểu ý tưởng về giải trừ quân bị. Năm năm về trước, hay có thể ngay cả gần đây như hai năm về trước, thật khó khăn ngay cả nói về nó, nhưng bây giờ Chiến tranh lạnh giữa Liên Xô và Hoa Kỳ đã qua rồi. Với sự lưu tâm đến Hoa Kỳ, chúng tôi luôn nói với những người bạn Hoa Kỳ của chúng tôi rằng, “Sức mạnh đến không từ vũ khí hạt nhân nhưng từ ý tưởng cao quý của tổ tiên quý vị về tự do, giải phóng, và dân chủ”. Khi ở Hoa Kỳ vào năm 1991, chúng tôi có cơ hội gặp gỡ cựu Tổng thống George Bush. Lúc ấy chúng tôi đã bàn thảo

về Trật tự thế giới mới, và chúng tôi đã nói với ông rằng, “Một trật tự thế giới mới với từ bi yêu thương là rất tốt. Chúng tôi không chắc về một Trật tự thế giới mới mà không có từ bi yêu thương.” Chúng tôi bây giờ tin rằng thời điểm đã chín muồi để nghĩ và nói về giải trừ quân bị. Có những dấu hiệu sẵn sàng về giảm thiểu vũ khí cho lần đầu tiên, giải trừ quân bị. Từng bước từng bước, chúng ta đang thấy một sự giảm thiểu quân bị, và chúng tôi nghĩ mục tiêu của chúng ta nên giải thoát thế giới – hành tinh bé nhỏ của chúng ta – khỏi vũ khí. Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là chúng ta nên phá hủy tất cả những loại vũ khí. Chúng ta có thể giữ lại một số, vì luôn luôn có một số những người và những nhóm tác hại ở xung quanh chúng ta. Để phòng ngừa và được bảo vệ an toàn đối với những nguồn tác hại này, chúng ta nên xây dựng một hệ thống của lực lượng cảnh binh giám sát quốc tế khu vực, không nhất thiết thuộc một quốc gia nào nhưng kiểm soát chung và quản lý một cách căn bản bởi một tổ chức như Liên hiệp quốc hay một tổ chức quốc tế tương tự như vậy. Bằng cách ấy, không có vũ khí sẵn sàng, sẽ không có hiểm họa xung đột quân sự giữa các quốc gia, và cũng không có những cuộc nội chiến.

Chiến tranh vẫn tồn tại, một cách đáng buồn thảm, một phần của lịch sử nhân loại cho đến hiện tại, nhưng chúng

tôi nghĩ thời điểm đã đến để thay đổi những nhận thức khái niệm mà đã dẫn đến chiến tranh. Một số người có ý kiến rằng chiến tranh là những gì vinh quang; họ nghĩ là thông qua chiến tranh họ có thể trở nên những anh hùng. Thái độ thông tục này đối với chiến tranh là rất sai lạc. Gần đây trong một cuộc phỏng vấn đáng lưu ý đến chúng tôi. “người phương Tây rất sợ hãi với cái chết, nhưng người phương Đông dường như rất ít sợ hãi cái chết”. Cho vấn đề ấy, chúng tôi trả lời nữa đùa rằng: “Dường như đối với chúng tôi là, với tâm lý phương Tây, chiến tranh và tổ chức quân đội là cực kỳ quan trọng. Chiến tranh có nghĩa là chết – bằng sự giết chóc, không phải do nguyên nhân tự nhiên. Vì vậy, nói tóm lại, dường như quý vị là những người không sợ chết, bởi vì các vị quá thích với chiến tranh. Trái lại, chúng tôi, đặc biệt là người Tây Tạng, không thể ngay cả lưu ý đến chiến tranh, chúng tôi không thể nghĩ đến chiến đấu, bởi vì kết quả không thể tránh của chiến tranh là thảm họa: chết chóc, thương tật, và khốn cùng. Vì vậy, khái niệm của chiến tranh, trong tâm chúng tôi là cực kỳ tiêu cực. Điều ấy có nghĩa là chúng tôi thực sự sợ hãi chiến tranh hơn các vị. Quý vị có nghĩ như thế chứ?” Đáng tiếc thay, do bởi những nhân tố như thế đấy, ý kiến về chiến tranh của chúng tôi thì không đúng. Vì vậy, thời điểm đã đến để suy nghĩ một cách nghiêm khắc về giải trừ quân bị.

Chúng tôi đã cảm thấy điều này một cách rất mạnh mẽ trong khi và sau khi sự cố vùng Vịnh Ba tư (Persian Gulf). Dĩ nhiên, mọi người quy trách nhiệm cho Saddam Hussein, và không có câu hỏi rằng Saddam Hussein là một người tiêu cực – ông ta đã làm nhiều lỗi lầm và hành động một cách sai lầm trong nhiều cách. Cuối cùng, ông ta là một nhà độc tài, và một nhà độc tài, dĩ nhiên, có những thứ tiêu cực. Tuy vậy, nếu không có tổ chức quân đội, không có vũ khí, Saddam Hussein không thể vận hành như một nhà độc tài. Ai đã cung cấp vũ khí? Những người cung cấp phải chịu một phần trách nhiệm. Những quốc gia cung cấp vũ khí cho ông ta mà không nghĩ đến hậu quả.

Chỉ nghĩ đến tiền, của sự lợi nhuận từ việc bán vũ khí thì thật là khủng khiếp. Chúng tôi đã một lần gặp một phụ nữ Pháp, người đã nhiều năm ở Beirut, Li-băng. Bà ta nói với chúng tôi một cách buồn bã rằng trong thời gian xảy ra sự cố ở Beirut có những người đã kiếm được lợi nhuận tại một thành phố do bán vũ khí và cùng ngày ấy đến bán tại một thành phố khác, những người vô tội khác bị giết với những vũ khí ấy. Tương tự như vậy, một phía này của hành tinh chúng ta, có những người hoang phí do lợi nhuận từ việc bán vũ khí, thì ở phía khác của hành tinh chúng ta có những người vô tội phải chết vì những viên

đạn ấy. Vì vậy, bước đầu tiên phải dùng bán vũ khí. Thỉnh thoảng chúng tôi đùa với những người bạn Thụy Điển của chúng tôi rằng: “Ô, quý vị thật là tuyệt vời. Trải qua những thời điểm cuối cùng của xung đột quý vị vẫn duy trì trung lập. Và quý vị luôn luôn quan tâm đến việc quan trọng của nhân quyền và hòa bình thế giới. Thật là tốt. Nhưng cùng lúc quý vị đang bán rất nhiều vũ khí. Đây có một chút gì mâu thuẫn, có phải không?”

Vì vậy, từ thời điểm của sự cố Vùng vịnh Ba tư, chúng tôi tự làm một lời hứa trong tâm rằng – nguyện rằng cho đến hết cuộc đời của mình, chúng tôi sẽ cống hiến xa hơn cho một ý tưởng của giải trừ quân bị. Đến khi mà xứ sở của chính chúng tôi được quan tâm, chúng tôi nguyện trong tâm mình rằng trong tương lai, Tây Tạng nên được hoàn toàn là một khu vực phi quân sự. Một lần nữa, trong hành động để mang đến sự giải trừ quân bị, nhân tố then chốt là lòng từ bi yêu thương của nhân loại.

KẾT LUẬN: Ý NGHĨA CỦA TỪ BI YÊU THƯƠNG

Chúng tôi đã nói nhiều về từ bi yêu thương mà chưa giải thích ý nghĩa chính xác của nó. Chúng tôi muốn kết luận bằng việc giải thích ý nghĩa của từ bi yêu thương, điều thường bị hiểu sai lạc. Lòng từ bi yêu thương chân thành

không đặt cơ sở trên kế hoạch và dự tính của chính chúng ta, nhưng đúng hơn là trên quyền lợi của những người khác không kể là bạn thân hay kẻ thù, cũng như thế người ấy ao ước cho hòa bình và hạnh phúc, và nguyện ước vượt thoát khổ đau, và rồi thì trên căn bản ấy chúng ta phát triển sự quan tâm chân thành cho những vấn đề của họ. Đây là lòng từ bi yêu thương chân thành.

Thông thường khi chúng ta quan tâm đến một người bạn thân, chúng ta gọi đây là từ bi yêu thương. Đây không là từ bi yêu thương; nó là sự ái luyến, hay vướng mắc (gắn bó). Ngay cả trong hôn nhân, những cuộc hôn nhân lâu dài vì không phải do bởi gắn bó ái luyến đơn thuần, mặc dù nó là sự hiện diện một cách thông thường – nhưng bởi vì cũng có từ bi yêu thương. Hôn nhân ngắn ngủi do bởi thiếu vắng từ bi yêu thương, chỉ có tình cảm ái luyến đặt cơ sở trên kế hoạch, dự tính và cả ảo tưởng (sự trông mong). Khi chỉ có sự quan hệ ràng buộc giữa những người bạn thân là gắn bó ái luyến, rồi thì khi ngay cả chỉ có một vấn đề nhỏ có thể làm nguyên cơ cho những kế hoạch (ảo tưởng) của một người thay đổi. Ngay khi kế hoạch chúng ta thay đổi, sự gắn bó ái luyến liên kết biến mất – bởi vì sự ái luyến gắn bó ấy đã được đặt cơ sở đơn thuần trên kế hoạch, dự tính và cả ảo tưởng (sự trông mong).

Có thể có một lòng từ bi yêu thương mà không vướng mắc (ái luyến) – và tương tự, có một sự sân giận mà không thù hận. Vì vậy, chúng ta cần phải làm sáng tỏ minh bạch sự khác nhau giữa từ bi yêu thương và ái luyến ràng buộc, giữa sân giận và thù hận. Sự sáng tỏ rõ ràng như vậy rất lợi ích trong đời sống hằng ngày và trong ảnh hưởng tác động của chúng ta với hòa bình thế giới. Chúng tôi lưu tâm rằng đây là căn bản của những giá trị tâm linh cho hạnh phúc của toàn nhân loại, không kể dù đây là một người tín ngưỡng hay không tín ngưỡng.

Dimensions of Spirituality

<http://www.lamayesh.com/otherteachers/hhdl/dimensions.shtml>

Tuệ Uyển chuyển ngữ

05 - 08 - 2008

NGHIỆP - HẠNH PHÚC - TÂM

-His Holiness the Dalai Lama-

Hàng tỉ năm trôi qua giữa thời khởi thủy của thế giới này và khi sự sống lần đầu tiên xuất hiện trên mặt đất. Sau đấy là khoảng thời gian dài lâu để cho sự sống hình thành trở nên trưởng thành trong suy tư- trong sự phát triển và hoàn thiện năng lực tuệ trí của chúng; và ngay cả từ trong thời gian loài người đạt đến sự trưởng thành như hiện tại, hàng nhiều nghìn năm đã trôi qua. Xuyên qua thời gian bao la này thế giới đã chịu đựng những sự đổi thay không ngớt, để nó có thể ở trong trạng thái tiếp diễn liên tục. Ngay cả hiện tại, thuyết tương đối phát sinh gần đây cho biết điều xuất hiện trong thời gian ngắn duy trì tĩnh tại được thấy đã trải qua sự thay đổi trong từng khoảnh khắc. Người ta có thể tự hỏi điều gì đã được duy trì không thay đổi khi mà mỗi loại vật chất và hiện tượng tâm linh dường như là chủ thể lúc nào cũng thế cho chương trình chuyển biến, của tính thay đổi. Tất cả những thứ ấy là mãi mãi khởi sinh, phát triển và biến mất. Trong con lốc của tất cả những sự thay đổi này, có

một Sự Thật đơn độc duy trì liên tục và không thay đổi được-trong ngôn ngữ khác, đây là, Sự Thật Chính đáng thì đi kèm với kết quả lợi ích, và sự thật của những hành động xấu ác thì đi kèm với kết quả tổn hại. Một nhân lành sẽ sinh quả lành, một nhân xấu sẽ sinh quả xấu. Tốt hay xấu, lợi ích hay tổn hại, mỗi kết quả tất yếu phải có một nhân. Nguyên tắc độc hành này là vĩnh cửu, không thay đổi và liên tục. Điều này là một sự thật đã hiện hữu lâu xa trước khi một người bước vào thế giới này, trong thời điểm bình minh của sự hiện diện của người ấy, trong thời gian hiện tại, và nó sẽ tiếp tục theo đuổi với thời gian tương lai vô cùng tận.

Tất cả chúng ta khao khát hạnh phúc và né tránh khổ đau cùng bất cứ thứ gì không hài lòng. Như chúng ta đã biết, niềm vui thích và đón đầu sinh khởi từ một nguyên nhân. Không kể là những hậu quả hiển nhiên nào đấy cũng là do một nguyên nhân hay bởi nhiều nguyên nhân đã được quyết định bởi bản chất tự nhiên của hậu quả ấy. Trong vài trường hợp, ngay cả nếu những nhân tố nguyên nhân không quá mạnh cũng không quá áp đảo, nó vẫn có thể làm cho nhân tố kết quả xảy ra. Bất cứ phẩm chất của nhân tố kết quả như thế nào, hoặc là chúng tốt hay xấu, sự to lớn và cường độ của chúng tương ứng một cách trực tiếp với số lượng và mãnh lực của nhân tố nguyên

nhân. Vì vậy, để thành công trong việc tránh những điều khổ đau không mong đợi và gạt hái được những niềm vui thích khát khao, vấn đề này tự nó không phải nhỏ, đây là sự từ bỏ một khối lượng lớn những thu thập nhân tố nguyên nhân được yêu cầu.

Trong sự phân tích bản chất tự nhiên và trạng thái của hạnh phúc, nó được biểu hiện rõ ràng qua hai phương diện. - Một là niềm vui tức khắc (tạm thời); và thứ hai là niềm vui tương lai (cơ bản). Niềm vui tạm thời bao gồm sự nhàn hạ và thích thú, là những điều con người ao ước như nơi cư trú tốt, vật dụng đáng yêu, thức ăn ngon miệng, hợp tác tốt đẹp, đối thoại vui lòng, v.v và v.v... Nói một cách khác, sự thoả mãn tạm thời là những điều mà con người vui thích trong đời sống này. Câu hỏi là không biết sự hưởng thụ của những hoan hỉ và thỏa lòng này có nhận được một cách trong sạch từ những (nhân tố) nhu cầu ngoại tại được thể nghiệm trong ánh sáng của luận lý lôgic rõ ràng không. Nếu nhân tố ngoại tại chịu trách nhiệm một mình để cho hưng khởi những cảm hứng hỉ lạc như vậy, một người sẽ vui sướng khi những điều này hiện diện, và ngược lại họ sẽ buồn phiền khi chúng vắng mặt. Tuy nhiên, điều này không phải như vậy. Bởi vì, ngay cả trong khi vắng mặt những điều kiện ngoại tại đưa đến sự khoái cảm, một người vẫn có thể vui vẻ và

yên bình. Điều này chứng minh rằng, những nhân tố ngoại tại không chịu trách nhiệm một mình nó cho sự kích thích hạnh phúc con người. Có đúng là những nhân tố ngoại tại duy nhất chịu trách nhiệm hay chúng là toàn bộ điều kiện để cho sự hưng khởi của hoan lạc và hạnh phúc không, nếu vậy một người sở hữu một sự giàu có những nhân tố này sẽ có một sự hỉ lạc hạn chế. Điều này không luôn luôn có nghĩa như vậy. Điều đúng là những nhân tố ngoại tại này thật sự công hiến một phần để tạo nên sự hoan lạc trong đời sống con người. Tuy vậy, nếu tuyên bố rằng những nhân tố ngoại tại là tất cả, là cần thiết và vì vậy là nguyên nhân độc nhất của hạnh phúc trong khoảng thời gian ngắn ngủi của đời sống con người là phát biểu trì trệ và phi lý. Nó có nghĩa không chắc chắn là sự hiện diện của những nhân tố ngoại tại như vậy sẽ tạo nên hạnh phúc. Trên phương diện ngược lại, căn cứ trên những gì xảy ra như kinh nghiệm của hạnh phúc to lớn nội tại -mặc dù vắng mặt toàn bộ những an lạc có được do những nhân tố ngoại tại, và thường vắng mặt hạnh phúc mặc dù chúng (nhân tố ngoại tại) hiện diện-, một cách rõ ràng chỉ cho thấy nguyên nhân của hạnh phúc tùy thuộc trên một tập hợp khác nhau của những điều kiện.

Nếu chúng ta bị làm lạc rằng, bởi những điều bàn luận về những (nhân tố ngoại tại) điều kiện được đề cập ở trên là nguyên nhân duy nhất cấu thành của hạnh phúc cho đến sự loại trừ bất cứ những điều kiện nào khác tạo ra , điều ấy hàm ý rằng (kết quả) hạnh phúc thì liên đới với những nguyên nhân bên ngoài một cách không thể tách rời. Sự hiện diện hay vắng mặt của hạnh phúc được quyết định độc quyền bởi chúng nhưng việc thực tế rõ ràng không đủ chứng cứ chứng tỏ rằng nguyên nhân ngoại tại không cần thiết hay hoàn toàn chịu trách nhiệm đến kết quả của (hiện tượng) hạnh phúc.

Bây giờ, điều gì khác của tập hợp những nguyên nhân nội tại? Chúng được giải thích như thế nào? Là những Phật tử, tất cả chúng ta tin ở luật nghiệp báo- luật tự nhiên của nhân và quả. Bất cứ những (điều kiện) nguyên nhân nội tại của người nào đẩy xuyên qua trong đời sống tiếp theo là kết quả từ những tích tập của những hành động của cá nhân trong những đời sống trước đây. Khi năng lực nghiệp báo của những hành vi quá khứ chín muồi, một người cảm nhận vui thích hay ưu phiền. Chúng không gì khác hơn mà chỉ là hậu quả của những hành động của người ấy trong quá khứ. Điều quan trọng nhất để hiểu là, khi những kết quả thích đáng của những nghiệp báo từ tất cả những hành động quá khứ xuất hiện,

những nhân tố ngoại tại của người ấy liên kết như những thuận duyên. Điều xảy đến liên hệ với những điều kiện xuyên qua hành động (nghiệp) và những nhân tố ngoại tại sẽ sản sinh trạng thái tinh thần thoải mái. Về mặt khác, nếu thiếu vắng điều kiện thiết yếu cho kinh nghiệm vui thích nội tại thì sẽ không có cơ hội cho những nhân tố bên ngoài thích ứng, hay ngay cả nếu những nhân tố bên ngoài hiện diện, sẽ không thể làm cho một người được kinh nghiệm vui thích. Điều này chỉ cho thấy rằng nhân tố nội tại là căn bản trong những điều này, và đây là nhân tố chính quyết định hiện thực của hạnh phúc hay ngược lại. Vì vậy, để đạt được những kết quả khao khát, điều khẩn thiết cho chúng ta là phải tích tập cùng lúc cả hai nguyên nhân-tạo nên nhân tố ngoại tại và nguyên nhân-tạo nên nhân tố nội tại (nghiệp).—(Hay nguyên nhân nội tại là nhân và nguyên nhân ngoại tại là duyên.)----

Để phát biểu vấn đề một cách đơn giản hơn, cho sự tích tập của nhân tố lành nội tại (thiện nghiệp), những gì cần thiết chính như những phẩm chất như là một ít nhu cầu, sự toại ý, sự nhún nhường, sự giản dị, và những đức tính quý báu khác. Thực hành những nhân tố nội tại này sẽ thuận tiện ngay cả chuyển biến những nhân tố ngoại tại đã kể trước đây chúng sẽ biến đổi thuận tiện ngay cả chuyển hoá những ích lợi đặc trưng cho sự sinh khởi của

hạnh phúc. Sự vắng mặt của những nhân tố nội tại thích đáng, như có một ít nhu cầu của sự toại ý, nhẫn nại, tha thứ, v.v... sẽ ngăn trở người ấy hưởng thụ sướng vui, hạnh phúc ngay cả khi tất cả những nhân tố ngoại tại hiện diện. Bên cạnh điều ấy, người ta còn phải có nguồn năng lực của công nghiệp và đức hạnh tích tập trong những đời quá khứ. Nếu khác đi, những hạt giống hạnh phúc không thể tạo thành quả phúc được.

Vấn đề có thể đặt ở một cách khác. Sự vui thích và thất vọng, hạnh phúc và khổ đau kinh nghiệm bởi mỗi cá nhân là những kết quả không thể tránh được của những hành động lợi lạc hay xấu ác mà người ấy đã gây ra, vì vậy được thêm vào tàng thức người ấy. Nếu tại một thời điểm nhất định trong đời sống hiện tại này những quả lành do những thiện nghiệp chín muồi người ấy sẽ thể nhận được, nếu đấy là một người thông thái, thì đấy là những quả phúc của những hành vi sáng suốt đáng khen trong quá khứ. Điều này sẽ tưởng thưởng và khuyến khích người ấy đạt thêm phước nghiệp.

Một cách đơn giản, khi người nào xảy ra kinh nghiệm khổ đau hay không hài lòng, người ấy có thể chịu đựng một cách trầm tĩnh nếu người ấy duy trì một sự tin chắc không giao động rằng, cho dù người ấy có mong ước hay không, người ấy phải đau khổ và mang lấy những hậu

quả của chính những hành vi người ấy đã làm trong quá khứ, mặc dù sự thật bình thường người ấy thường thấy rằng cường độ và mức độ, của sự thất vọng thì rất khó để chịu đựng, hay mang lấy. Bên cạnh, nhận thức rằng chúng không là gì nhưng chỉ là kết quả của những hành động vụng về trong quá khứ sẽ làm người ấy đủ thông minh chưa bỏ những hành động vụng về từ nay trở đi. Giống như vậy, tư tưởng hài lòng rằng, - với sự chín muồi của những nghiệp xấu trong quá khứ, và phần quả xấu bởi những hành động xấu trong quá khứ đã hiện ra, - sẽ là niềm an ủi, khích lệ lớn lao cho người ấy.

Một sự đánh giá đúng đắn tuệ trí này sẽ góp phần hiểu thấu bản chất để đạt được yên bình cho thân và tâm. Thí dụ, giả sử một người bất ngờ bị đau khổ với chấn thương vật lý trầm trọng qua một nhân tố ngoại tại. Nếu, chỉ là năng lực tuyệt đối của ý chí (căn cứ trên sự tin chắc rằng người ấy tự chịu trách nhiệm cho những bất hạnh và khổ đau hiện tại), người ấy có thể vô hiệu hoá sự tăng gia khổ đau rồi thì tâm tư người ấy sẽ thoải mái và yên tĩnh.

Bây giờ để chúng tôi giải thích điều này trong một trình độ khá hơn, cao hơn. Sự quan tâm, sự phấn đấu, và thực thi này là điều có thể làm một cách có hệ thống để tiêu huỷ những điều bất như ý và nguyên nhân của chúng.

Như đã nói ở trước, vui sướng hay khổ đau, hạnh phúc hay bất như ý là kết quả của những hành động tốt hay xấu của một người. Những hành động tốt hay xấu (nghiệp) không là những hiện tượng ngoại tại. Chúng tùy thuộc một cách có căn bản vào tình trạng của tâm. Làm những cố gắng tích cực để tạo dựng mọi thứ có thể của thiện nghiệp và đẩy xa chúng ta khỏi những vết tích của bất thiện nghiệp, là con đường để sáng tạo hạnh phúc và tránh sự tạo đón đau và khổ sở. Đây là điều vẫn thường thấy rằng một kết quả vui vẻ theo sau một nhân lành và hậu quả xây dựng bởi nguyên nhân vụng về là khổ đau.

Vì vậy, quan trọng nhất, chúng ta cố gắng mọi ý nghĩa có thể để gia tăng phẩm chất và khối lượng của những hành động thiện xảo và làm những hành động tương ứng cắt xén bớt những hành động vụng về của chúng ta.

Làm thế nào để việc này được hoàn thành? Những nguyên nhân đáng khen thưởng và ngược lại, kết quả hạnh phúc và khổ đau không tương đồng với đối tượng bên ngoài. Thí dụ, trong cơ thể con người hệ thống gồm những phần khác nhau như phổi, tim, và những bộ phận khác có thể thay thế bằng những bộ phận mới. Nhưng điều này không như vậy với những hành động của nghiệp, điều tịnh hoá tâm. Sự thu thập công nghiệp tươi tốt và sự tiêu huỷ những nhân xấu, là quá trình tịnh hoá

tâm linh. Chúng không thể đạt được với bất cứ sự giúp đỡ nào ở bên ngoài. Phương pháp duy nhất để hoàn thành là bằng sự kiểm soát và luyện tập tâm chưa thuần hoá (cho đến nay). Cho điều này, chúng ta đòi hỏi một sự nhận thức đầy đủ hơn yếu tố gọi là TÂM.

Qua những cánh cửa của năm giác quan một chúng sinh thấy, nghe, ngửi, nếm và dẫn đến sự tiếp xúc với các hình sắc tiếp nhận bên ngoài, các đối tượng, ấn tượng. Hãy để hình sắc, âm thanh, mùi hương, vị nếm, tiếp xúc và những sự kiện tinh thần, những điều liên hệ với sáu thức cảm giác được đóng lại. Khi điều này được hoàn tất sự thu thập những sự kiện quá khứ trên việc điều tâm hướng đến để động não (suy nghĩ ử ê, nghiền ngẫm), sẽ hoàn toàn bị đoạn dứt và dòng chảy của ký ức bị cắt đứt. Một cách đơn giản, những dự tính cho tương lai và sự dự định hành động tương lai không được phép hưng khởi. Cần thiết phải tạo một không gian, nơi tâm trở nên rộng không với tất cả những trình tự như vậy, trong nơi của tất cả những chương trình như vậy của tư tưởng (dự tính, dự định, dự kiến). Tự tại với tất cả những trình tự như vậy nơi ấy duy trì một tâm tinh khiết, trong sáng, rõ rệt và tịch tĩnh. Bây giờ hãy để chúng ta kiểm nghiệm những đặc điểm nào cấu thành "tâm" khi nó đạt đến trạng thái này. Một cách chắc chắn rằng chúng ta sở hữu điều gọi là "tâm", nhưng

làm thế nào để chúng ta thể nhận được sự hiện hữu của nó? Thực tế và bản chất của "tâm", điều được tìm thấy khi toàn bộ gánh nặng của những điều trở ngại và làm lạc nói chung (nhận thức của các giác quan, ký ức suy tư.v.v...) được làm sạch bóng. Thấy rõ, sâu sắc diện mạo này của thật tâm, chúng ta sẽ khám phá rằng, không giống như những đối tượng ngoại tại, thật tính bản nhiên của nó là xa rời hình thể hay màu sắc, mà có thể chúng ta (cũng không) tìm thấy bất cứ căn bản nào chính xác cho những điều sai lầm và những khái niệm lừa dối như vậy như: "tâm" vốn dĩ từ điều này hay điều kia, hay là "tâm" di chuyển từ nơi này đến nơi nọ, hay là "tâm" được xác định vị trí ở nơi như vậy và như vậy. Đến khi tiếp xúc được với không đối tượng tâm giống như một điều trống không rộng rãi vô biên, hay như một đại dương bình lặng, trong sáng và vô tận. Khi thành linh chạm trán với một đối tượng nó lập tức nhận ra ngay đối tượng của nó, như một tấm gương lập tức phản chiếu một người đứng trước nó. Bản chất thật sự của tâm không chỉ gồm có nhận thức rõ ràng đối tượng nhưng cũng truyền đạt kinh nghiệm cụ thể của đối tượng đến người kinh nghiệm qua nó. (* Đây là hai khía cạnh, thể nhận tri thức và truyền đạt kinh nghiệm liên hệ để biết điều gì là đối tượng và cảm giác, nếm, thấy,...thế nào). Một cách bình thường, những hình thức của các tri giác của chúng ta như: nhận

thức của mắt, nhận thức của tai, v.v... diễn tả những chức năng trên những hiện tượng bên ngoài trong thái độ liên hệ méo mó toàn bộ. Kiến thức kết quả trên nhận thức cảm giác, căn cứ trên toàn bộ những hiện tượng bên ngoài, cũng là toàn bộ tự nhiên. Khi toàn bộ kích thích loại này bị đóng kín và khi những kinh nghiệm cụ thể và nhận thức trong sáng khởi lên từ trong ấy, tâm thể hiện đặc tính trống không vô tận giống như không gian vô biên. Nhưng cái "không" này không được xem như thật tính tự nhiên của tâm. Chúng ta phải trở nên thật quen thuộc với sự nhận thức đến hình thể và màu sắc của toàn bộ những đối tượng, khi chúng ta tập trung sự tự quán sát bên trong đến tính bản nhiên của tâm, nó là, như chúng tôi đã nói, được tìm thấy là một sự trống không vô tận tự tại với bất cứ sự u tối vô minh hay những chương ngại nào khác. Tuy vậy, điều này không có nghĩa là chúng ta đã thấy rõ thật tính tinh tế bản nhiên của tâm. Những điều được giải thích ở trên liên quan đến trạng thái của tâm trong sự liên hệ với kinh nghiệm cụ thể và nhận thức trong sáng bởi tâm, những điều là chức năng của nó, nhưng nó chỉ diễn tả tính bản nhiên tương đối của tâm.

Thêm một vài khía cạnh và trạng thái khác của tâm. Trong ngôn ngữ khác, thể nhận tâm ở mức độ căn bản nhất, có nhiều thuộc tính liên hệ đến nó. Chỉ như cử hành

bao gồm những lớp chồng chất lên nhau và có thể bóc ra, vì vậy mỗi một đối tượng có vô số lớp chồng chất; và điều này không sai với tính bản nhiên của tâm được giải thích ở đây; nó cũng vậy, có lớp này trong lớp nọ, trạng thái này trong trạng thái kia.

Tất cả những sự, những vật được hợp thành là những đối tượng dễ tan rã. Vì kinh nghiệm và kiến thức là vô thường và là đối tượng dễ tan rã, cho nên "tâm", với những chức năng (tự nhiên), không phải là điều gì ấy được duy trì bất biến và vĩnh cửu. Từ từng khoảnh khắc nó phải thay đổi và tàn hoại. Sự chuyển biến này của tâm là khía cạnh tự nhiên của nó. Tuy vậy, khi chúng ta quán sát, thật tính tự nhiên của tâm có nhiều khía cạnh, bao gồm những nhận thức của những kinh nghiệm cụ thể và tri thức của những đối tượng. Bây giờ chúng ta hãy thể nghiệm xa hơn để hiểu thấu ý nghĩa tinh tế căn bản của một tâm như thế. Tâm hiện hữu bởi nguyên nhân của chính nó. Để phủ nhận căn nguyên của tâm tùy thuộc vào một nguyên nhân, hay nói rằng nó được mệnh danh như một phương tiện để nhận ra bản chất của tập hợp tâm, thì không đúng. Với sự quán sát nông cạn của chúng ta, tâm, có kinh nghiệm cụ thể và nhận thức rõ rệt như tính tự nhiên của nó, xuất hiện như một thực thể toàn năng, độc lập, thống trị một cách hoàn toàn ở khắp nơi.

Tuy nhiên, phân tích sâu hơn sẽ thấy rằng tâm này, sở hữu như nó làm chức năng của kinh nghiệm và nhận thức, nó không là một thực thể tự sáng tạo nhưng lệ thuộc vào những nhân tố khác cho sự tồn tại của nó. Vì lý do này nó tùy thuộc vào những điều khác hơn chính nó. Phẩm chất không độc lập này của căn bản của tâm là thực tính tự nhiên của nó trong điều khiến đây là nền tảng thực sự của chính nó.

Ở hai khía cạnh này, thật tính cơ bản tự nhiên của tâm và một kiến thức của thực tính cơ bản tự nhiên đây, điều trước là căn bản và điều kế tiếp là thuộc tính. Tâm (tự ngã) là căn bản và tất cả những trạng thái khác nhau của nó là những thuộc tính. Tuy vậy, căn bản và những thuộc tính, điều căn bản-đầu tiên có cùng thể chất với từng đơn vị-những thuộc tính. Sự sáng tạo vô ngã (tùy thuộc trên một nguyên nhân khác chính nó) thực thể tâm (nền tảng căn bản) và bản chất của nó, tính không, có sự tồn tại một cách không ngừng như một thực chất, giống nhau, không thể tách rời từ khởi nguyên vô thi. Tính tự nhiên của tính không toả khắp tất cả mọi yếu tố. Bây giờ khi chúng ta và vì chúng ta không thể hiểu thấu hay nhận thức thấu đáo sự bền bỉ, tự nhiên, nền tảng thực sự (tính không) của tâm chúng ta, chúng ta tiếp tục liên lụy vào những sai lầm và những thiếu sót của chúng ta vẫn cứ dai dẳng.

Nhận tâm như chủ thể và thực tại cơ bản của tâm như đối tượng của nó, chúng ta sẽ đạt đến một sự thấu hiểu thích đáng với bản chất thực tính của tâm... thực tại tốt cùng của tâm. Và khi, sau một thời gian dài kiên nhẫn thiền định, chúng ta sẽ nhận biết và hiểu thấu thực tại tốt cùng của tâm, là điều lìa xa những đặc tính của nhị nguyên, chúng ta sẽ dần dần có thể làm rỗng không ảo tưởng và những khiếm khuyết của những tư tưởng trung tâm và phụ thuộc như giận dữ, thích phô trương, ghen ghét, thèm muốn, v.v...

Thất bại trong việc nhận diện tính bản nhiên của tâm sẽ được vượt thắng qua việc đạt được năng lực nhận biết thực tại cơ bản của tâm. Điều này lại sẽ nhổ gốc của khát dục và thù ghét cùng tất cả cội rễ của những vọng tưởng phụ thuộc khác của chúng ta từ căn bản. Vì thế, không có chỗ để tích tập những nghiệp không lành.

Theo những nghĩa này việc tạo những ác nghiệp ảnh hưởng cho những đời sống tương lai sẽ bị loại trừ; chúng ta sẽ có thể gia tăng chất lượng và số lượng của điều kiện nguyên nhân công hạnh lành và để trừ diệt gốc sự tạo tác điều kiện nguyên nhân tổn hại ảnh hưởng những đời sống tương lai-ngoài những nghiệp xấu tích tập trước đây ra.

Trong việc thực hành để đạt được kiến thức toàn hảo của thực tính bản nhiên của tâm, đòi hỏi những cố gắng tích cực và tập trung tinh thần để nhận biết thấu đáo đối tượng. Trong những điều kiện bình thường của chúng ta như hiện tại, khi tâm chúng ta tiếp xúc với bất cứ gì nó liền bị lôi cuốn tức thì. Điều này khiến sự nhận hiểu bất lực. Vì vậy, để đạt được năng lực tịch tĩnh to lớn của tinh thần, sự nỗ lực thật tối đa là đòi hỏi cấp thiết nhất. Thí dụ như, một dòng sông lớn trôi chảy qua một vùng mở rộng sẽ có rất ít năng lực, nhưng khi nó xuyên qua một dốc núi hẹp tất cả nước tập trung trong một không gian hẹp và vì vậy nó tuôn chảy với một mãnh lực lớn. Với một lý do đơn giản tất cả những điều xao lãng của tinh thần, điều lôi cuốn tâm xa rời với đối tượng quán chiếu được tránh và tâm duy trì kiên định không chuyển trên đối tượng. Ngoại trừ điều này được hoàn tất, sự thực hành để đạt được một sự thấu hiểu thích đáng thực tính bản nhiên của tâm sẽ hoàn toàn thất bại.

Làm cho tâm thuần thực ngoan ngoãn, là điều căn bản cho chúng ta rèn luyện và kiểm soát nó tốt đẹp. Lời nói và hành động của thân là điều tương ứng với trình tự của tinh thần, tuyệt không cho phép nó diễn tiến trong chiều hướng vô ý, thả lỏng, và bừa bãi. Chỉ như một huấn luyện viên luyện tập và trầm tĩnh một con ngựa hoang

bướng bình bằng khuấy phục nó và sự rèn luyện dài lâu. Vì vậy những hành động hoang dã, rong ruổi, bừa bãi phải được thuần hoá và làm chúng ngoan ngoãn, chính đáng, và thiện xảo. Vì vậy những lời Dạy của Đức Thế Tôn bao gồm trong ba chủ đề, đó là giới (rèn luyện đạo đức cao thượng), định (rèn luyện thiền định cao thâm) và tuệ trí (rèn luyện tuệ trí cao xa), tất cả đây là để dành cho rèn luyện tâm.

Bằng việc học tập, thiền định và thực hành tam vô lậu học trong phương pháp này, chúng ta hoàn thành tiến trình thực chứng. Một người luyện tập sẽ được phú cho phẩm chất tuyệt vời của khả năng có thể chịu đựng một cách kiên nhẫn những bất hạnh và khổ đau, những điều là kết quả những nghiệp chướng quá khứ của người ấy.

Người ấy sẽ quan tâm sự bất hạnh của chính họ như chuyện không may mà lại hoá may, làm cho người ấy sáng tỏ ý nghĩa của nghiệp báo và làm cho người ấy nhận thức thấy sự cần thiết để tập trung tiến hành duy chỉ những hành động đạo nghiệp xứng đáng mà thôi. Nếu nghiệp xấu quá khứ của người ấy chưa trở quả, nó sẽ vẫn có thể được xoá sạch những nghiệp chưa chín này bằng việc sử dụng sức mạnh của bốn năng lực:

1- Quyết định đạt đến Phật quả;

2- Quyết định tránh làm những hành vi sai trái lỗi lầm, ngay cả cái giá của một đời sống;

3- Tiến hành những hành vi tốt lành;

4- Sám hối.

Đây là con đường để đạt được hạnh phúc trực tiếp, tức thời, gần nhất, để mở đường cho đạt đến giải thoát và giúp chúng ta tránh tích tập những lỗi lầm xa hơn.

<http://www.lamayesh.com/otherteachers/hhdl/happinesskarma.shtml>

-Tuệ Uyển dịch-

NHÂN LOẠI TIẾN ĐẾN MỘT THẾ GIỚI HOÀ BÌNH

His Holiness the Dalai Lama
Tuệ Uyển Việt dịch

Giới thiệu



Khi chúng ta thức dậy mỗi buổi sáng và nghe trên đài phát thanh hay đọc trên báo chí, chúng ta đối diện với những tin tức buồn thảm giống nhau: bạo hành, tội phạm, chiến tranh, và thiên tai. Chúng tôi không thể nhớ lại một ngày nào không có những báo

cáo về những thảm kịch xảy ra ở đâu đấy. Ngay cả trong thời gian hiện tại ngày nay điều rõ ràng rằng đời sống quý giá của loài người thì không an toàn. Không có một thế hệ quá khứ nào lại chứng kiến quá nhiều những tin tức đau buồn như chúng ta đối diện ngày nay, sự tỉnh thức cảnh giác liên tục này về sợ hãi và căng thẳng nên tạo thành một câu hỏi nghiêm khắc của mỗi người nhạy

cảm và từ bi đối với tiến trình của thế giới hiện đại của chúng ta.

Thật là đáng buồn rằng càng có nhiều những vấn đề nghiêm trọng hơn sản sinh từ sự ngày càng phát triển của xã hội công nghiệp kỹ nghệ. Khoa học và kỹ thuật đã hoạt động diệu kỳ trên nhiều lãnh vực, nhưng những vấn đề nan giải của nhân loại vẫn tồn tại. Có một sự chưa từng có về sự biết đọc-biết viết (xoá nạn mù chữ), tuy vậy sự giáo dục (học vấn) toàn cầu dường như không nuôi dưỡng, khuyến khích, ấp ủ một tính tốt, một lòng tốt, một lòng hào hiệp, mà thay vào đấy chỉ là một tinh thần hiếu động và không hài lòng hay sự bất mãn.

Không có nghi ngờ gì về sự gia tăng trong tiến trình và kỹ thuật vật chất của chúng ta, nhưng trong một khía cạnh nào đấy điều này không có khả năng, hay không đủ khi mà chúng ta chưa thành công trong việc đem đến hoà bình và hạnh phúc hay là trong việc vượt thắng khổ đau.

Chúng ta chỉ có thể kết luận rằng phải có những sai lầm một cách nghiêm trọng với chương trình và sự phát triển của chúng ta, và nếu chúng ta không kiểm soát lại nó đúng lúc có thể có một hậu quả khủng khiếp cho tương lai của loài người. Chúng tôi hoàn toàn không chống lại khoa học và kỹ thuật - chúng đã cống hiến một cách bao

la, mệnh mang cho toàn bộ kinh nghiệm của loài người; cho một đời sống vật chất tốt đẹp và thoải mái của chúng ta và cho sự hiểu biết vĩ đại đối với thế giới chúng ta đang sống. Nhưng nếu chúng ta nhấn mạnh quá nhiều đến khoa học và kỹ thuật chúng ta có nguy cơ quên lãng với những khía cạnh về tri thức và hiểu biết của con người với sự cảm hứng trên tính trung thực, tính chân thật, tính lương thiện và lòng vị tha.

Khoa học và kỹ thuật, mặc dù có thể tạo nên một sự thoải mái vật chất không tính đếm được, nhưng không thể thay thế cho những giá trị tinh thần và nhân bản lâu đời mà văn minh thế giới đã được tô điểm một cách sâu sắc, rộng rãi, trong tất cả mọi hình thức quốc gia của nó mà chúng ta được biết ngày hôm nay. Không ai có thể phủ nhận những lợi ích vật chất chưa từng có của khoa học kỹ thuật, nhưng những nan đề của loài người vẫn tồn tại; chúng ta tiếp tục đối diện với những vấn đề giống như vậy, nếu không phải là thêm khổ đau, sợ hãi và căng thẳng. Vì vậy chúng không chỉ là hướng đến một sự cân bằng giữa phát triển vật chất trên một phương diện và phát triển những giá trị tinh thần về mặt kia. Nhằm mục tiêu đem đến một sự điều chỉnh vĩ đại này, chúng ta cần làm sống lại những giá trị nhân bản của chúng ta.

Chúng tôi chắc chắn rằng nhiều người chia sẻ sự quan tâm của chúng tôi về sự khủng hoảng đạo đức toàn cầu và sẽ tham gia vào lời kêu gọi của chúng tôi đến tất cả những ai theo chủ nghĩa nhân đạo và những người thực hành tôn giáo, những người cũng chia sẻ quan tâm này để hỗ trợ làm nên một xã hội, một cộng đồng của chúng ta từ bi hơn, bác ái hơn, yêu thương hơn, công bằng hơn, và vô tư hơn. Chúng tôi không nói như một Phật tử hay ngay cả là như một người Tây tạng. Mà chúng tôi cũng không tuyên bố như một nhà chuyên môn trên những chính trường quốc tế (mặc dù chúng tôi không tránh khỏi bình luận trên những vấn đề này). Tốt hơn là, chúng tôi nói năng đơn giản như một người của nhân loại, như một người ôm ấp những giá trị tinh thần nhân bản mà căn nguyên của nó không chỉ ở Đại thừa Phật giáo mà ở tất cả những tôn giáo vĩ đại trên thế giới. Từ triển vọng của viễn cảnh này chúng tôi muốn chia sẻ với tất cả quan điểm cá nhân của chúng tôi - rằng:

- 1- Chủ nghĩa nhân đạo toàn cầu là căn bản để giải quyết những vấn đề của trái đất;
- 2- Từ bi bác ái là cột trụ của hoà bình thế giới;
- 3- Tất cả những tôn giáo thế giới phải chuẩn bị sẵn sàng cho một thế giới hoà bình bằng con đường này, với tất cả người nhân đạo của bất cứ triết thuyết nào.

4- Mỗi cá nhân phải có một trách nhiệm toàn cầu để hình thành những tổ chức phục vụ cho những việc cần thiết của nhân loại.

GIẢI QUYẾT NHỮNG VẤN NẠN CỦA NHÂN LOẠI THÔNG QUA VIỆC CHUYỂN HOÁ THÁI ĐỘ CỦA CON NGƯỜI

Trong nhiều vấn đề mà chúng ta đối diện ngày nay, có một số là thiên tai và phải được chấp nhận và đối diện với một sự trấn tĩnh, bình thản. Tuy vậy, những việc khác, là do chúng ta tự làm nên, tạo nên bằng sự thiếu hiểu biết, thiếu cảm thông, và có thể điều chỉnh được. Một loại như vậy đã trỗi dậy từ sự xung đột của những tư tưởng, chính trị và tôn giáo. Khi người ta chiến đấu với kẻ khác đến tận cùng của sự hẹp hòi, chúng ta đã đánh mất cái cảnh tượng căn bản của loài người điều mà đã nối kết chúng ta lại với nhau như một gia đình loài người dường như đơn độc trong vũ trụ bao la. Chúng ta phải nhớ rằng sự khác nhau về tôn giáo, tư tưởng, và hệ thống chính trị của thế giới là nhằm ý nghĩa cho nhân loại đạt được hạnh phúc. Chúng ta không được đánh mất cái viễn tượng của mục tiêu căn bản này và không khi nào chúng ta nên đánh giá những ý nghĩa nào trên điều này; quyền lợi tối thượng của loài người, của nhân tính đứng

trên tất cả mọi vấn đề và tư tưởng phải luôn luôn được duy trì và nhắc nhở.

Với viễn cảnh của sự nguy hiểm lớn nhất rõ ràng mà loài người đối diện - trong sự kiện, toàn thể sự sống trên hành tinh của chúng ta - là sự đe dọa của hiểm họa tàn phá bởi bom nguyên tử. Chúng tôi nghĩ không cần quá chi tiết về sự nguy hiểm này, nhưng chúng tôi kêu gọi tất cả những lãnh tụ của các cường quốc nguyên tử, những người thật sự nắm giữ tương lai của thế giới trong tay, đến những khoa học gia và kỹ thuật gia những người tiếp tục chế tạo nên những vũ khí của sự tàn phá kinh khiếp này, và đến tất cả những người có những vị trí ảnh hưởng đến những lãnh tụ của họ; chúng tôi kêu gọi đến họ thực thi sự ôn hoà của họ và bắt đầu làm việc tháo bỏ và phá huỷ toàn bộ vũ khí nguyên tử. Chúng ta biết rằng trong sự kiện của một cuộc chiến tranh hạch tâm sẽ không có người chiến thắng vì sẽ không có kẻ nào tồn tại ! Có phải nó không làm hoảng sợ nhưng chỉ để trầm tư với sự tàn phá phi nhân và vô tâm như vậy mà thôi hay sao ? Và, nó không hợp tình, hợp lý hay sao khi chúng ta nên từ bỏ nguyên nhân cho sự tàn phá của chính chúng ta khi mà chúng ta biết nguyên nhân và có cả thời gian cùng ý nghĩa để làm như thế ? Thông thường chúng ta không thể vượt thắng những vấn đề nan giải của chúng ta bởi vì

có thể chúng ta không biết nguyên nhân hay, nếu chúng ta hiểu nó, không có ý nghĩa gì để từ bỏ hay giải quyết việc ấy. Điều này không phải là trường hợp của hiểm họa hạt nhân.

Cho dù chúng ta thuộc vào loài tiến triển hơn như loài người hay những loài đơn giản hơn như loài vật, tất cả mọi loài căn bản đều tìm kiếm hoà bình, thoải mái và an toàn. Cuộc sống đáng yêu đối với loài vật thẳm lặng cũng như đối với bất cứ một người nào; ngay cả côn trùng đơn giản nhất cũng cố gắng để bảo vệ đối với những hiểm nguy đe dọa cho đời sống của nó. Giống như mỗi chúng ta muốn sống và không muốn chết, đây cũng là ước vọng của tất cả những tạo vật khác trong vũ trụ mặc dù năng lực của chúng tác động lên điều này như thế nào, đây lại là một vấn đề khác.

Đại khái có hai loại của hạnh phúc và khổ đau, tinh thần (tâm lý) và vật chất (vật lý), và cho cả hai điều này, chúng tôi tin tưởng rằng hạnh phúc và khổ đau của tinh thần là sâu sắc và kịch liệt hơn. Vì thế, chúng tôi nhấn mạnh việc rèn luyện tâm để chịu đựng khổ đau và đạt đến trạng thái thật cùng tận của hạnh phúc. Tuy vậy, chúng tôi có một ý kiến tổng quát và cụ thể hơn về hạnh phúc, một sự phối hợp của hạnh phúc nội tại, sự phát

triển kinh tế, và, trên tất cả, sự thanh bình của thế giới. Để đạt được những mục tiêu này chúng tôi cảm thấy cần thiết để phát triển một ý thức cảm xúc của trách nhiệm toàn cầu, một sự quan tâm sâu sắc cho tất cả bất kể tín ngưỡng, màu da, giới tính, hay quốc tịch.

Hứa hẹn theo sau ý tưởng trách nhiệm toàn cầu này là sự kiện đơn giản rằng, trong dạng thức phổ thông, tất cả những khát vọng của những người khác là giống như của tôi. Mỗi người muốn hạnh phúc, mỗi chúng sinh muốn hạnh phúc, và không muốn khổ đau. Nếu chúng ta, loài người thông minh, không chấp nhận sự kiện này, thì sẽ có nhiều hơn và nhiều hơn khổ đau trên hành tinh này. Nếu chúng ta nuôi dưỡng một trung tâm tự ngã để tiếp cận với cuộc sống và không ngớt cố gắng sử dụng, lợi dụng kẻ khác cho lợi ích của chính chúng ta, chúng ta có thể đạt được những lợi ích tạm thời, nhưng về lâu về dài chúng ta sẽ không thành công trong việc đạt đến ngay cả hạnh phúc cá nhân, và thanh bình thế giới sẽ hoàn toàn là một câu hỏi ngoài lề.

Trong đòi hỏi cho hạnh phúc, nhân loại đã từng sử dụng những phương pháp khác nhau, mà tất cả cũng rất thường tàn bạo và kinh khiếp. Những thái độ ứng xử hoàn toàn không xứng hợp với cái nhãn hiệu con người, người ta đã

giáng khổ đau xuống đồng loại và những loài khác cho những lợi ích vị kỷ của họ. Cuối cùng, những hành động thiện cận như vậy sẽ đem đến khổ đau cho chính người ấy cũng như những người khác. Để được sinh ra làm người tự nó là một sự kiện hiếm có, và thật là thông minh để lợi dụng cơ hội này một cách có hiệu quả và thiện nghệ như chúng ta có thể làm. Chúng ta phải có viễn cảnh chính đáng của tiến trình của cuộc sống toàn cầu, vì vậy hạnh phúc và vinh quang của một người hay một nhóm thì không thể tìm kiếm bằng sự trả giá của kẻ khác.

Tất cả những lời kêu gọi này là cho một sự tiếp cận mới đến những vấn đề của địa cầu chúng ta. Thế giới đang trở nên nhỏ hơn và nhỏ hơn - và càng ngày càng lệ thuộc liên đới hơn - như một kết quả của sự phát triển nhanh chóng của kỹ thuật và trao đổi mậu dịch thế giới cũng như sự phát triển quan hệ giữa các quốc gia. Bây giờ chúng ta lệ thuộc rất nhiều với những người khác. Ngày xưa, những vấn đề hầu hết là ở phạm vi gia đình, và người ta giải quyết một cách tự nhiên ở cấp độ gia đình, nhưng tình trạng đã thay đổi. Ngày nay chúng ta quá lệ thuộc, quá liên hệ gần gũi với những người khác, và rằng nếu không có một ý thức trách nhiệm toàn cầu, một cảm giác huynh đệ tỉ muội toàn cầu, và một sự hiểu biết và tin tưởng rằng chúng ta là một phần của một gia đình nhân

loại lớn, chúng ta không thể hy vọng vượt thắng những hiểm họa cho sự tồn tại quý báu của chúng ta - hãy để chỉ tình thân nhân loại mang về hòa bình và hạnh phúc.

Những vấn đề của một quốc gia không thể được giải quyết một cách hài lòng bởi chính quốc gia ấy nữa; nó lệ thuộc rất nhiều trên sự hứng khởi, thái độ, và sự hợp tác của những quốc gia khác. Một chủ nghĩa nhân đạo toàn cầu tiếp cận đến những vấn đề của thế giới dường như là một căn bản hợp lý duy nhất cho thanh bình của thế giới. Điều này có nghĩa gì? Chúng ta bắt đầu từ sự thừa nhận trước tiên rằng tất cả mọi loài yêu mến, ấp ủ hạnh phúc và không muốn khổ đau. Rồi thì nó trở nên cả hai sự sai lầm đạo đức và thực tế không thông minh để tiếp tục theo đuổi chỉ cho hạnh phúc của chính mình và lãng quên cảm xúc và khát vọng của tất cả những người khác chung quanh chúng ta như những thành viên của một gia đình nhân loại. Chiều hướng thông thái hơn là cũng nghĩ đến những người khác khi theo đuổi cho chính hạnh phúc của chúng ta. Điều này sẽ dẫn đến điều được gọi là sự tự quan tâm mình mãi. Hy vọng đây là điều sẽ chuyển hóa chính nó thành thỏa hiệp tự quan tâm, hay tịch tĩnh hơn, quan tâm hỗ tương.

Mặc dù sự phát triển lệ thuộc liên đới giữa các quốc gia chắc rằng có thể phát sinh sự đồng cảm hợp tác hơn, nhưng thật là khó khăn để đạt đến một tâm linh chân thành hợp tác cho đến khi mà người ta vẫn duy trì trong sự lãnh đạm thờ ơ đến cảm giác và hạnh phúc của những người khác. Khi người ta bị thúc đẩy bởi động cơ chủ yếu là tham lam và ghen tỵ, thì người ta không thể sống trong hòa hiệp. Một tâm linh tiếp cận có thể không thể giải quyết toàn bộ những vấn đề chính trị mà đã từng bị quay cuồng bởi lẽ thói ngả chấp hay vị kỷ, nhưng về lâu về dài nó sẽ vượt thắng chinh phục cái chìa khóa căn bản của những vấn đề mà chúng ta đối diện hôm nay.

Mặt khác, nếu nhân loại tiếp tục tiếp cận với những vấn đề của mình với tư tưởng chỉ với tính cách lợi ích nhất thời, những thế hệ tương lai sẽ đối phải đối diện với những khó khăn khủng khiếp. Dân số toàn cầu đang gia tăng, và tài nguyên của chúng ta thì đang nhanh chóng cạn kiệt. Hãy nhìn cây cối, thí dụ. Không ai biết chính xác những tác động nào có hại do việc tàn phá rừng ô ạt sẽ có trên toàn bộ khí hậu, đất đai, và môi trường sinh thái học của địa cầu. Chúng ta đối diện với những vấn đề khó khăn vì người ta đang tập trung chỉ trên sách lược ngắn hạn, lợi ích vị kỷ của họ, không nghĩ đến toàn bộ gia đình nhân loại. Người ta không nghĩ đến trái đất và

những tác động lâu dài đối với toàn bộ đời sống của thế giới và vũ trụ của chúng ta. Nếu chúng ta, thế hệ hiện tại không nghĩ đến những vấn đề này bây giờ, những thế hệ tương lai có thể không thể đối phó với chúng.

TỪ BI YÊU THƯƠNG LÀ CỘT TRỤ CỦA THẾ GIỚI THANH BÌNH

Theo giáo nghĩa của đạo Phật, hầu hết những vấn đề khó khăn của chúng ta xuyên qua bởi sự đam mê khát vọng và vướng mắc ngã chấp đến những việc mà chúng ta hiểu sai lầm như thực thể tồn tại lâu dài. Sự theo đuổi những đối tượng của sự khát vọng và vướng mắc của chúng ta liên hệ với chiến tranh xâm lược hay gây hấn và sự cạnh tranh và cho đó như là những phương tiện có hiệu quả. Những tiến trình tinh thần này có thể dễ dàng chuyển thành những hành động, sản sinh đấu tranh như một tác động rõ ràng. Những tiến trình như vậy đã theo tâm tính loài người từ xa xưa, nhưng sức tàn phá của chúng đã trở nên tác động hơn dưới những điều kiện hiện đại. Chúng ta có thể làm gì để kiểm soát và điều chỉnh những loại "thuốc độc" này - ảo tưởng, tham lam, và hiếu động-gây hấn? Những thứ thuốc độc này là mặt trái của hầu hết những vấn đề khó khăn trên thế giới.

Như một thành viên đến từ truyền thống đại thừa Phật giáo, chúng tôi cảm thấy rằng yêu thương và từ bi là kết cấu, là khung sườn, là nền tảng đạo đức của thanh bình thế giới. Hãy để chúng tôi trước nhất giải thích thế nào là ý nghĩa của từ bi. Khi chúng ta có một lòng trắc ẩn hay từ bi cho một người rất nghèo, chúng ta biểu hiện cảm xúc bởi vì người ấy nghèo; lòng từ bi của chúng ta căn cứ trên sự quan tâm vị tha. Mặt khác, tình thương đến người chồng, người vợ, con cái, hay bạn thân thì thường đặt trên sự ái luyến hay chấp trước. Khi sự ái luyến hay chấp trước thay đổi sự tử tế lịch sự cũng thay đổi; nó có thể biến mất. Điều này không phải là lòng yêu thương chân thật. Tình yêu thương chân thành thì không đặt trên sự chấp trước, mà trên lòng vị tha. Trong trường hợp này lòng từ bi yêu thương của chúng ta sẽ tồn tại như một sự đáp ứng nhân đạo đến sự khổ đau cho đến khi nào chúng sinh còn tiếp tục đau khổ.

Loại từ bi yêu thương này là điều chúng ta phải cố gắng để phát triển trong chính mỗi chúng ta, và làm nó lớn mạnh từ một sự giới hạn khối lượng đến vô giới hạn. Từ bi yêu thương không phân biệt, không gò bó, không giới hạn cho tất cả mọi loài chúng sinh là một cách rõ ràng không phải tình yêu thương cho những người bạn hay gia đình, điều bị làm giảm giá trị hay bị làm xấu đi bởi si ám,

khát ái, và chấp trước. Loại tình yêu thương mà chúng ta nên tán thành là tình thương bao la hơn điều mà chúng ta có thể có ngay cả cho những người đã từng làm tổn hại đến chúng ta: kẻ thù của chúng ta.

Nhân tố chính cho từ bi thương yêu là mỗi người chúng ta muốn tránh khổ đau và được hạnh phúc. Điều này, trong cái nhìn, là căn bản giá trị cảm giác của cái "tôi", điều quyết định cái tính phổ biến khát vọng hạnh phúc. Quả thực, tất cả mọi loài sinh ra với những khát vọng giống nhau và nên có một quyền bình đẳng để đáp ứng cho tất cả mọi giới. Nếu so sánh chính chúng tôi với những người khác, vô số, chúng tôi cảm thấy rằng những người khác quan trọng hơn bởi vì chúng tôi chỉ là một thành viên trong khi những người khác thì quá nhiều. Xa hơn nữa, truyền thống Phật giáo Tây tạng dạy chúng tôi hãy nhìn tất cả chúng sinh như những người mẹ thân thương của chúng tôi và biểu lộ lòng biết ơn của chúng tôi bằng cách yêu thương tất cả. Và theo giáo nghĩa đạo Phật, chúng ta sinh và tái sinh trong vô số kiếp sống, và điều này có thể nhận thức được rằng mỗi chúng sinh đã từng là cha mẹ của nhau ở lần này hay lần khác. Trong cách này, tất cả chúng sinh trong vũ trụ cùng chia sẻ liên hệ của một gia đình.

Cho dù một người có tin tưởng ở tôn giáo hay không, không một ai lại không hiểu rõ giá trị hay không cảm kích lòng yêu thương và từ bi. Ngay từ khoảnh khắc của sự sinh, chúng ta được sự săn sóc triều mến của cha mẹ chúng ta, và sau này trong cuộc sống, khi đối diện với khổ đau của bệnh tật và tuổi già, chúng ta lại lệ thuộc vào lòng tốt của những người khác. Nếu từ lúc bắt đầu và cho đến lúc cuối đời chúng ta lệ thuộc vào sự tử tế của những người khác, tại sao ở khoảng trung gian không nên hành động ân cần đến những người khác?

Sự phát triển một trái tim ân cần thân thương(một cảm giác gần gũi với tất cả chúng sinh) không liên hệ với tín ngưỡng mà chúng ta phụng thờ với những qui ước thực hành tôn giáo. Nó không chỉ cho người tín ngưỡng tôn giáo, nhưng cho mọi người không kể thuộc thành phần nào của màu da, tôn giáo, hay chính trị. Nó dành cho tất cả những ai thấy rằng, ở trên tất cả, mình là một thành viên của gia đình nhân loại và những ai thấy những việc với viễn cảnh bao la và lâu dài hơn. Đây là một cảm giác với mãnh lực năng động mà chúng ta nên phát triển và áp dụng, thay vì chúng ta thường hờ hững nó, đặc biệt trong những năm chính yếu khi chúng ta trải qua kinh nghiệm của một ý thức sai lầm về an toàn.

Khi chúng ta nghĩ đến tầm quan trọng của một viễn cảnh lâu dài hơn, sự kiện là tất cả chúng ta ước vọng để đạt đến hạnh phúc và né tránh khổ đau, và giữ trong tâm sự không quan trọng của chúng ta trong mối liên hệ đến vô lượng chúng sinh khác, chúng ta có thể kết luận rằng đó là toàn thể thế giới chia sẻ những sở hữu của chúng ta với những kẻ khác. Khi chúng ta rèn luyện tâm chúng ta với một cái nhìn thế này, – một ý thức yêu thương chân thành và tôn trọng đến kẻ khác – một cảm xúc từ bi thành thật trở nên có thể hiện thực. Hạnh phúc cá nhân sẽ dừng lại để ý thức tự tìm một sự tác động; nó trở thành một sự tự động và cao xa thâm diệu bằng sự sản xuất toàn bộ tiến trình của yêu thương và phục vụ kẻ khác.

Một kết quả khác của phát triển tâm linh, phổ biến thông dụng trong đời sống hằng ngày, là nó cho một sự tịch tĩnh yên ổn và sự nhanh trí của tâm. Đời sống chúng ta trong sự thay đổi liên tục, mang đến vô số khó khăn. Khi đối diện với một tâm tĩnh lặng và trong sáng, những vấn đề khó khăn có thể được giải quyết một cách thành công; khi, thay vì, chúng ta mất sự kiểm soát tâm tính chúng ta qua thù ghét, vị kỷ, ganh tị, và giận dữ, chúng ta đánh mất ý thức của sự phán đoán. Tâm chúng ta trở nên mù quáng và ngay tại những thời khắc cuồng dã ấy bất cứ chuyện gì cũng có thể xảy ra, kể cả chiến tranh. Vì vậy,

thực tập từ bi và tuệ trí là thông dụng cho tất cả, đặc biệt cho những người có trách nhiệm điều khiển cả bộ máy của quốc gia, trong tay những ai nắm giữ quyền lực và cơ hội để tạo dựng cấu trúc của một thế giới thanh bình.

NHỮNG TÔN GIÁO THẾ GIỚI VÌ THẾ GIỚI THANH BÌNH

Những vấn đề chính thảo luận tiếp diễn phù hợp với đạo đức của tất cả những tôn giáo thế giới. Chúng ta phải thấy rằng đại đa số tôn giáo trên thế giới – Phật giáo, Thiên chúa giáo, Ấn giáo, Hồi giáo, Khổng giáo, Lão giáo, Do thái giáo, Bái hỏa giáo (Zoroastrianism), Kỳ na giáo (Jainism), đạo Sikh (Sikhism) – có cùng những ý tưởng giống nhau về lòng yêu thương, giống nhau về mục tiêu lợi ích cho nhân loại thông qua thực hành tâm linh, và giống nhau về tác động làm cho giáo đồ của chúng ta trở nên những người tốt đẹp hơn. Tất cả những tôn giáo giáo huấn những giới điều đạo đức cho sự toàn hảo những phương diện của tâm, thân, và lời nói. Tất cả đều dạy chúng ta không được lừa dối, trộm cắp hay lấy mạng sống của kẻ khác, v.v... Mục tiêu phổ thông của tất cả những giới điều đạo đức đề ra bởi những đạo sư vĩ đại của nhân loại là vô ngã, không vị kỷ. Những đạo sư vĩ đại muốn giảng dạy để hướng dẫn giáo đồ xa rời những

con đường của những hành vi tiêu cực bởi nguyên nhân của si mê, ám tối và phát sinh trong họ những con đường của tính tốt, của lòng hào hiệp.

Tất cả những tôn giáo nhất trí trên sự cần thiết kiểm soát cái tâm hoang dã, không được luyện tập ẩn chứa vị kỷ và những cội rễ của những phiền muộn, rối rắm, bất an, và mỗi tôn giáo dạy một con đường hướng đến một trạng thái tâm linh hòa bình, thuần hóa, đạo đức, và thông tuệ. Trong nhận thức này chúng tôi tin tưởng tất cả mọi tôn giáo có một thông điệp cùng bản chất. Những sự khác nhau của giáo lý có thể bị đổ lỗi đến sự khác nhau của thời đại và hoàn cảnh như sự ảnh hưởng của văn hóa; quả vậy, chưa bao giờ ngừng nghĩ sự tranh luận học thuật khi chúng ta xem xét đến khía cạnh tinh khiết tâm linh siêu hình của tôn giáo. Tuy vậy, nó sẽ lợi ích hơn để cố gắng thực hành bổ sung trong cuộc sống hằng ngày sự chia sẻ những giáo huấn cho lòng hảo tâm, tính hào hiệp được dạy bởi tất cả những tôn giáo tốt hơn là để tranh luận về những khác biệt nhỏ nhoi khi tiếp cận.

Có nhiều tôn giáo khác nhau để mang đến sự thoải mái và hạnh phúc cho nhân loại trong nhiều phương pháp như những chữa trị cho những chứng bệnh khác nhau. Tất cả những tôn giáo nỗ lực phương pháp riêng của nhau để hỗ

trợ chúng sinh né tránh khổ đau và gặt hái hạnh phúc. Và, mặc dù chúng ta có thể tìm những lý do căn bản nào đấy thích hợp để giải thích những chân lý của tôn giáo, có một nguyên nhân to lớn hơn nhiều để đoàn kết hòa hiệp, xuất phát từ trái tim con người. Mỗi tôn giáo hoạt động trong đường hướng của chính mình để làm giảm bớt khổ đau của nhân loại và cống hiến đến nền văn minh thế giới. Sự đổi đạo không phải là phương hướng. Thí dụ, chúng tôi không nghĩ đến việc biến đổi những người khác trở thành Phật tử hay chỉ đơn thuần xa hơn vì lý do Phật giáo. Tốt hơn, chúng tôi cố gắng nghĩ đến việc làm thế nào như một con người Phật tử có thể đóng góp đến hạnh phúc của con người.

Trong khi đề ra những điều tương tự căn bản của những tôn giáo thế giới, chúng tôi không biện hộ cho một tôn giáo đặc biệt nào để làm mất uy tín, hay bất lợi đến tất cả những tôn giáo khác, chúng tôi cũng không tìm kiếm một tôn giáo thế giới mới. Tất cả những tôn giáo khác nhau trên thế giới cần làm phong phú cho kinh nghiệm của nhân loại và văn minh thế giới. Tâm tính loài người chúng ta, hiện hữu phẩm chất, năng lực và khuynh hướng khác nhau, cần những tiếp cận khác nhau đến hòa bình và hạnh phúc. Nó giống như thực phẩm. Những người nào đây tìm đến Cơ đốc giáo cảm thấy hấp dẫn hơn, những

người khác thích Phật giáo bởi vì không có đấng tạo hóa trong nó và mọi thứ tùy thuộc trên những hành động của chính chúng ta. Chúng ta có thể có những cuộc thảo luận tương tự cho những tôn giáo khác như thế. Vì vậy, quan điểm thì rõ ràng, loài người cần tất cả những tôn giáo của thế giới để thích hợp với những cung cách sống, nhiều loại nhu cầu tâm linh khác nhau, và thừa kế truyền thống quốc gia của mỗi cá thể con người.

Từ viễn tượng này mà chúng tôi hoan nghênh những tác động hiện hữu đã làm những phần khác nhau của thế giới cho sự hiểu biết hơn giữa những tôn giáo. Sự cần thiết cho điều này đặc biệt cấp bách ngay bây giờ. Nếu tất cả những tôn giáo hành động cải thiện nhân loại như sự quan tâm chính của họ, rồi thì họ có thể dễ dàng hoạt động hợp tác với nhau trong sự hoà hiệp cho thanh bình thế giới. Sự cảm thông liên hệ của những người khác tín ngưỡng (sự hiểu biết liên tôn) sẽ mang đến sự đoàn kết hoà hiệp cần thiết cho mọi tôn giáo để hoạt động hợp tác với nhau. Tuy nhiên, mặc dù quả thực đây là một bước quan trọng, chúng ta phải nhớ rằng không có những giải pháp nhanh chóng hay dễ dàng. Chúng ta không thể che dấu những khác nhau của giáo điều đã tồn tại với những tín ngưỡng khác nhau, chúng ta cũng không hy vọng thay thế những tôn giáo hiện hữu bằng một tín ngưỡng toàn

cầu mới. Mỗi tôn giáo có những cống hiến đặc biệt chính nó để hành động, và mỗi tôn giáo trong phương pháp riêng của mình thích hợp cho từng nhóm người như họ thông hiểu đời sống. Thế giới cần tất cả mọi tôn giáo.

Có hai nhiệm vụ đối mặt với những hành giả tôn giáo, những người quan tâm đến hoà bình thế giới. Thứ nhất, chúng ta phải đẩy mạnh sự hiểu biết liên tôn cũng như tạo nên một không khí có thể hoạt động được của sự hoà hiệp giữa tất cả các tôn giáo. Điều này có thể đạt được từng bộ phận bằng sự tôn trọng những tín ngưỡng của những người khác và bằng sự nhấn mạnh sự quan tâm chung của chúng ta cho nhân loại tốt đẹp hơn. Thứ hai, chúng ta phải đem sự đồng tâm nhất trí có thể thành tựu trên những căn bản giá trị tâm linh điều đã tác động mỗi trái tim con người và làm tăng hạnh phúc chung của loài người. Điều này có nghĩa là chúng ta phải nhấn mạnh mẫu số chung của tất cả mọi tôn giáo - những ý tưởng nhân đạo. Đây là hai bước sẽ cho phép chúng ta hành động một cách cá nhân và hợp tác để tạo nên những điều kiện tâm linh cần thiết cho hoà bình thế giới.

Chúng ta những hành giả thực tập những tín ngưỡng khác nhau có thể hợp tác hành động vì hoà bình thế giới khi chúng ta nhìn những tôn giáo khác nhau như những công

cụ căn bản để phát triển một trái tim tốt, một hảo tâm - yêu thương và tôn trọng những kẻ khác, một ý thức cộng đồng chân thành. Điều quan trọng nhất là nhìn vào mục tiêu của tôn giáo chứ không nhìn vào những diễn giải giáo điều hay siêu hình, điều có thể dẫn đến duy lý trí (sự quá nặng về trí óc). Chúng tôi tin tưởng rằng đại đa số tôn giáo trên thế giới có thể cống hiến cho hoà bình thế giới và hợp tác với nhau vì lợi ích của con người nếu chúng ta để qua một bên những khác biệt siêu hình trừu tượng, điều thực sự là công việc nội bộ, nhiệm vụ nội tâm của từng tôn giáo.

Bất chấp những tiến bộ thế gian phi tôn giáo đã mang đến bởi sự hiện đại hoá toàn cầu đổi mới và bất chấp những cố gắng có hệ thống của một số bộ phận của thế giới để phá huỷ những giá trị tinh thần, đại đa số nhân loại tiếp tục tin tưởng một tôn giáo này hay tôn giáo kia. Sự bất tử của niềm tin tôn giáo, bằng chứng ngay cả dưới những hệ thống chính trị không tôn trọng tín ngưỡng hay phi tôn giáo rõ ràng minh chứng hiệu lực của tôn giáo như thế. Năng lượng và sức mạnh tâm linh này có thể được sử dụng có ý nghĩa, và có tầm quan trọng để mang những điều kiện tâm linh cần thiết cho hoà bình thế giới. Những lãnh tụ tôn giáo và những nhà nhân đạo trên toàn

thế giới có một vai trò đặc biệt hành động trong mỗi lưu tâm này.

Cho dù chúng ta sẽ có thể đạt đến hoà bình thế giới hay không, chúng ta không có lựa chọn nào khác mà phải hành động tiến tới mục tiêu ấy. Nếu tâm tư chúng ta bị chế ngự bởi sân hận, giận dữ, chúng ta sẽ đánh mất đi phần tuyệt hảo thông minh của loài người - tuệ trí, khả năng quyết định giữa đúng và sai. Sân hận, giận hờn là một trong những vấn đề nghiêm trọng nhất của thế giới ngày nay.

NĂNG LỰC CÁ NHÂN ĐỂ ĐỊNH HƯỚNG NHỮNG TỔ CHỨC

Sân hận đóng một vai trò không nhỏ trong những xung đột hiện tại như ở Trung Đông, Nam Á, Bắc và Nam, v.v... Những xung đột này khởi lên từ sự thất bại để hiểu biết nhân tính của người khác. Câu trả lời không phải là sự phát triển hay dùng những lực lượng quân sự to lớn, mạnh mẽ hơn, cũng không là sự chạy đua vũ trang. Nó cũng không là chính trị trong sạch hay kỹ thuật trong sạch. Một cách căn bản nó là tâm linh, trong ý thức rằng điều gì đòi hỏi một ý thức hiểu biết trong vấn đề chung của nhân loại. Thù ghét và chiến đấu không thể đem đến hạnh phúc cho bất cứ ai, ngay cả những kẻ chiến thắng

của chiến trường. Bạo lực luôn luôn sinh sản khổn cùng và vì vậy nó là sự sản xuất tiêu cực một cách căn bản. Cho nên, nó là thời gian của những lãnh tụ thế giới học hỏi vượt thắng những khác biệt về chủng tộc, văn hoá, và tư tưởng và để lưu tâm những người khác qua đôi mắt thấy những vấn đề chung của nhân loại. Vì làm như thế sẽ lợi ích cho những cá nhân, những cộng đồng, những quốc gia và rộng ra cho toàn thế giới.

...

Chúng tôi gợi ý rằng những lãnh tụ thế giới gặp nhau mỗi năm một lần ở một địa điểm vô cùng xinh đẹp không nhằm một mục tiêu gì cả, chỉ gặp nhau để hiểu nhau như những con người. Rồi thì, sau đấy, họ có thể gặp gỡ và thảo luận những vấn đề hỏ tương toàn cầu. Chúng tôi chắc chắn rằng nhiều người sẽ chia sẻ ao ước của chúng tôi rằng những lãnh tụ của thế giới gặp gỡ tại bàn hội nghị trong một không khí tôn trọng lẫn nhau và hiểu nhau với tình người.

Để phát triển sự gặp gỡ cá nhân với cá nhân trên toàn thế giới, chúng tôi muốn thấy sự cổ vũ lớn hơn của du lịch quốc tế. Cũng vậy, trong hoàn cảnh rộng lớn, đặc biệt là những xã hội dân chủ, có thể hành động một công hiến to tát cho hoà bình thế giới bằng sự cho phép những tin tức

rộng rãi hơn đến những thứ gợi phần khích con người phản ánh tính chất căn bản hoà hiệp đồng nhất của nhân loại. Với sự vươn lên của một ít cường quốc lớn trên vũ đài quốc tế, nhân đạo đóng vai trò trong những tổ chức quốc tế đang bị phớt lờ và hờ hững. Chúng tôi hy vọng rằng điều này sẽ được điều chỉnh và rằng tất cả những tổ chức quốc tế, đặc biệt là Liên Hiệp Quốc, sẽ được năng nổ và tác động hơn bảo đảm chắc chắn lợi ích tối đa cho nhân loại và đẩy mạnh, khuyến khích, tích cực ủng hộ sự hiểu biết quốc tế. Thực vậy nó sẽ là thảm kịch nếu một ít cường quốc thành viên tiếp tục quên đi phần lớn của thế giới giống như Liên hiệp quốc là cho những cảm hứng một phía của họ. Liên hiệp quốc phải trở nên phương tiện cho hòa bình thế giới. Thân thể này, cơ cấu này, hội đồng này của thế giới phải được tôn trọng bởi tất cả, Liên hiệp quốc là niềm hy vọng duy nhất cho những quốc gia bị áp bức, nhược tiểu và vì lý do đấy cho toàn thể hành tinh chúng ta.

Khi tất cả những quốc gia mà kinh tế tùy thuộc trên những quốc gia khác hơn bao giờ hết, sự hiểu biết của nhân loại phải vượt khỏi những biên giới quốc gia và thích ứng theo cộng đồng quốc tế rộng lớn. Thực vậy, ngoại trừ chúng ta có thể tạo nên một không khí hợp tác chân thành, đạt được không phải bởi đe dọa hay thật sự

dùng đến vũ lực nhưng bằng sự thông cảm chân thành của con tim hiểu biết, những nan đề của thế giới sẽ chỉ tăng lên. Nếu những người trong những quốc gia nghèo bị từ chối hạnh phúc mà họ khao khát và đáng được hưởng, tự nhiên họ sẽ không hài lòng và quy những vấn đề cho những nước giàu. Nếu những hình thức xã hội, chính trị, và kinh tế không ai muốn bị tiếp tục lạm dụng, lừa gạt, phỉnh phờ không thiện ý với người dân, sự đạt đến hòa bình thế giới thật đáng ngờ, hay không chắc chắn. Tuy vậy, nếu chúng ta làm hài lòng mọi người ở cấp độ con tim với con tim, hòa bình sẽ đến một cách chắc chắn.

Trong mỗi quốc gia, cá nhân phải được trao cho quyền được hạnh phúc, và trong những quốc gia phải quan tâm bình đẳng cho quyền lợi của ngay cả những quốc gia nhỏ nhất. Chúng tôi không đang gợi ý rằng hệ thống này tốt hơn hệ thống kia và tất cả nên được chấp nhận. Trái lại, nhiều hệ thống chính trị và tư tưởng khác nhau là ước ao khao khát và phù hợp với những khuynh hướng khác nhau trong cộng đồng nhân loại. Trạng thái muôn màu muôn vẻ này làm nổi bật yêu cầu không ngừng của nhân loại cho hạnh phúc. Vì vậy mỗi cộng đồng nên tự do liên hệ gắn bó với hệ thống chính trị, kinh tế và xã hội của chính mình, trên cơ sở chính của sự tự quyết.

Việc đạt đến công lý, hòa hiệp, và hòa bình tùy thuộc trên nhiều nhân tố. Chúng ta nên nghĩ về chúng trong những quan hệ của lợi ích nhân loại cho tương lai lâu dài hơn là định kỳ ngắn hạn. Chúng tôi nhận thức được tầm cỡ công việc phía trước chúng ta, nhưng chúng tôi không thấy lựa chọn nào khác hơn những điều mà chúng tôi đã đề xuất – điều đặt căn bản trên lợi ích chung của nhân loại chúng ta. Những quốc gia không có lựa chọn nào khác hơn mà phải quan tâm đến quyền lợi của nhau, không phải vì sự tin tưởng của họ ở nhân loại mà bởi vì nó là trong sự hỗ tương và lợi ích lâu dài mà tất cả cùng quan tâm. Một sự đánh giá đúng cho thực tế mới này được biểu thị bằng sự lớn mạnh của những tổ chức kinh tế khu vực hay lục địa như Cộng đồng kinh tế Âu châu, Liên hiệp các quốc gia Đông Nam Á, Tổ chức tự do mậu dịch Châu Mỹ, v.v...Chúng tôi hy vọng các tổ chức trao đổi mậu dịch liên quốc gia sẽ được hình thành nhiều hơn, đặc biệt trong những khu vực nơi kinh tế phát triển và khu vực nguồn dự trữ đường như thiếu thốn thường xuyên.

Dưới những điều kiện hiện tại, một cách rạch ròi dứt khoát có một nhu cầu lớn mạnh cho sự thông cảm của nhân loại và một ý thức trách nhiệm toàn cầu. Để đạt được những mục tiêu này, chúng ta phải phát sinh một

trái tim tốt và tử tế, một lòng hảo tâm và ân cần, nếu không có điều này, chúng ta có thể cũng không đạt được hạnh phúc toàn cầu hoặc cuối cùng cũng không đạt đến hoà bình thế giới. Chúng ta không thể tạo dựng hoà bình trên giấy tờ. Trong khi chủ trương trách nhiệm toàn cầu và tình anh chị em toàn cầu, cơ sở lập luận là bản chất của loài người được tổ chức hoàn toàn riêng biệt với hình thức những xã hội của quốc gia. Vì vậy, trong nhận thức thực tế, chúng tôi cảm thấy những xã hội này phải hành động như những mạng cầu trúc cho hoà bình thế giới.

Những cố gắng đã được triển khai trong quá khứ nhằm tạo dựng những xã hội công bằng và bình đẳng hơn. Những tổ chức đã được hình thành với những hiến chương cao quý để tranh đấu những năng lực chống xã hội. Bất hạnh thay, những ý tưởng như thế đã từng bị lừa bịp bởi vị kỷ. Hơn bao giờ hết, ngày nay chúng ta chứng kiến đạo đức và những nguyên tắc cao quý bị che khuất bởi bóng tối của sự quan tâm vị kỷ, đặc biệt trong không khí của chính trị. Có một trường phái tư tưởng cảnh báo chúng ta kiềm chế hoàn toàn với chính trị, như chính trị là đồng nghĩa với thiếu đạo đức. Chính trị không đạo đức không giúp cho lợi ích của nhân loại, và đời sống không đạo đức hạ thấp loài người xuống trình độ của loài vật. Tuy vậy, chính trị không phải hiển nhiên nhóp

nhúa. Tốt hơn là rằng, những công cụ văn hóa chính trị của chúng ta đã bóp méo những tư tưởng cao thượng và những quan niệm cao quý đóng góp cho lợi ích của nhân loại. Đương nhiên, những người tinh thần biểu lộ sự quan tâm về những lĩnh vực tôn giáo lẫn lộn với chính trị, khi họ e ngại chính trị hắc ám làm ô uế tôn giáo.

Chúng tôi tự hỏi một giả định thông thường rằng tôn giáo và đạo đức không vị trí trong chính trị và rằng nhân vật tôn giáo nên tự tách rời như những nhà ẩn dật hay khổ hạnh. Những quan điểm như vậy của tôn giáo là quá thiên lệch; nó thiếu một viễn tượng thực sự đúng mực trong mối quan hệ của cá nhân và xã hội và vai trò của tôn giáo trong đời sống của chúng ta. Đạo đức như điều cốt yếu quyết định đến một chính trị gia cũng như đối với một hành giả tôn giáo. Những hậu quả nguy hại sẽ kéo theo khi những chính trị gia và người cầm quyền quên những nguyên tắc đạo đức chủ yếu. Cho dù chúng ta tin tưởng ở Thượng Đế hay nghiệp báo nhân quả, đạo đức vẫn là nền tảng của mỗi tôn giáo.

Những phẩm chất của con người như đạo đức, từ bi, lịch sự, tuệ trí, v.v... đã là những nền tảng của tất cả mọi nền văn minh. Những phẩm chất này phải được phát triển và duy trì thông qua hệ thống giáo huấn đạo đức trong một

môi trường xã hội thuận lợi vì thế một thế giới nhân bản hơn có thể vươn lên. Những phẩm chất đòi hỏi sáng tạo như một thế giới phải được thấm nhuần ngay từ lúc bắt đầu, từ tuổi thơ. Chúng ta không thể chờ đợi để thế hệ sau làm sự thay đổi này, thế hệ hiện tại phải cố gắng làm mới những giá trị căn bản của loài người. Nếu có bất cứ hy vọng nào, đây là trong thế hệ sau, nhưng ngoại trừ chúng ta tiến hành sự thay đổi lớn lao trên bình diện toàn cầu trong hệ thống học vấn hiện tại của chúng ta. Chúng ta cần một cuộc cách mạng trong nguyện ước của chúng ta để thực hành những giá trị nhân đạo toàn cầu.

Thật là thiếu sót khi đánh tiếng kêu gọi ngưng sự suy luận đạo đức; chúng ta phải hành động về việc này. Khi những chính quyền hiện tại không gánh trên vai trách nhiệm tôn giáo như thế, những linh tụ nhân đạo và tôn giáo phải củng cố sự tồn tại những tổ chức công dân, xã hội, văn hóa, học vấn và tôn giáo, để làm sống lại những giá trị nhân bản và tâm linh. Bất cứ nơi nào cần thiết, chúng ta phải tạo thành những tổ chức mới để đạt được những mục tiêu này. Chỉ có trong những việc làm như thế có thể chúng ta hy vọng tạo nên một căn bản vững chắc cho hòa bình thế giới.

Sống trong xã hội, chúng ta nên chia sẻ những khổ đau của những đồng bào, công dân, của chúng ta và thực hành từ bi, lòng khoan dung và sự nhẫn nại không chỉ đối với những người thân yêu của chúng ta mà cũng đến với kẻ thù của chúng ta. Đây là sự thể nghiệm sức mạnh đạo đức của chúng ta. Chúng ta phải làm một cuộc trải nghiệm bằng sự thực hành của chính chúng ta, cho điều mà, chúng ta không thể hy vọng thuyết phục người khác giá trị của tôn giáo chỉ bằng lời nói. Chúng ta phải sống trên cùng một trình độ liêm minh và hy sinh cao thượng mà chúng ta đã đòi hỏi ở kẻ khác. Mục tiêu căn bản của tất cả mọi tôn giáo là phục vụ cho lợi ích của nhân loại. Điều này là tại sao rất quan trọng rằng tôn giáo luôn luôn được sử dụng để tác động cho hạnh phúc và hòa bình của tất cả mọi loài chúng sinh và không chỉ cho những người thay đổi chính kiến.

Hơn nữa, trong tôn giáo không có những biên giới quốc gia. Một tôn giáo có thể và nên được tiếp nhận và thực hành bởi bất cứ ai tìm thấy lợi ích trong ấy. Nhưng sự hòa nhập vào một tôn giáo đặc biệt nào đấy không có nghĩa là sự từ chối một tôn giáo khác hay cộng đồng của chính ai đấy. Thực tế là, nó thật quan trọng rằng ai đấy nương tựa một tôn giáo không nên cắt đứt chính họ ra khỏi cộng đồng của họ; họ nên tiếp tục sống trong cộng

đồng của chính họ và trong sự hòa hiệp với những thành viên của cộng đồng ấy. Bởi vì bằng sự thoát ly khỏi cộng đồng của chính mình, chúng ta không thể làm lợi ích cho những người khác, trong khi mà lợi ích cho người khác lại thật sự là căn bản hướng vào của tôn giáo.

Trong mỗi lưu tâm này, có hai việc quan trọng để giữ trong tâm: tự trắc nghiệm và tự sửa sai. Chúng ta nên liên tục kiểm soát thái độ chúng ta đối với những người khác, trắc nghiệm tự chính chúng ta một cách cẩn thận, và chúng ta nên sửa sai chính chúng ta ngay lập tức khi chúng ta tìm thấy chúng ta trong sự sai sót.

Cuối cùng, một vài lời về tiến trình vật chất. Chúng tôi đã từng nghe rất nhiều lời phàn nàn về tiến trình vật chất với những người phương Tây, và tuy vậy, một cách nghịch lý, nó là điều rất tự hào của thế giới phương Tây. Chúng tôi không thấy có gì sai với sự tiến bộ vật chất tự chính nó, người được cung cấp là luôn luôn cho trước. Chúng tôi tin tưởng vững chắc rằng để giải quyết những vấn đề của nhân loại trong tất cả những tính chất của nó, chúng ta phải kết hợp và hòa điệu sự phát triển kinh tế với sự lớn mạnh của tâm linh.

Tuy vậy, chúng ta phải biết những giới hạn của nó. Mặc dù những kiến thức vật chất, (duy vật, thể tục, trần gian)

trong hình thức của khoa học và kỹ thuật đã cống hiến lợi ích một cách không lồ cho nhân loại, nó không có thể tạo nên hạnh phúc tận cùng. Thí dụ, những nơi kỹ thuật phát triển thì có thể tiến bộ hơn những xứ sở khác, những vẫn còn rất nhiều những khổ đau tinh thần. Điều này bởi vì kiến thức vật chất thế gian chỉ có thể cung cấp một loại hạnh phúc tùy thuộc trên những điều kiện vật lý. Nó không thể cung cấp hạnh phúc, điều, tuôn trào từ phát triển nội tại độc lập với những nhân tố ngoại tại.

Để làm mới những giá trị nhân bản và đạt đến hạnh phúc tận cùng, chúng ta cần xem di sản chung của nhân loại khắp các quốc gia trên toàn thế giới. Mong rằng bài luận văn cung cấp một sự nhắc nhở cấp bách để chúng ta khỏi quên những giá trị nhân bản, điều đã liên kết tất cả chúng ta như một gia đình đơn độc trên địa cầu này.

*Chúng tôi đã viết những dòng trên
Để nói với cảm xúc chung thủy của chúng tôi
Bất cứ khi nào chúng tôi gặp ngay cả một người ngoại
quốc
Chúng tôi luôn luôn có một cảm giác giống nhau
Chúng tôi đang gặp một thành viên khác của gia đình
nhân loại
Thái độ này làm sâu thêm*

*Ảnh hưởng và tôn trọng của chúng tôi cho tất cả chúng
sinh*

Cầu cho nguyện ước tự nhiên này là

*Sự cống hiến nhỏ nhoi của chúng tôi cho hòa bình thế
giới*

Chúng tôi cầu nguyện cho tình thân hữu hơn

Ân cần hơn và hiểu biết hơn

Gia đình nhân loại trên hành tinh này.

Cho tất cả những ai không thích khổ đau.

Những người yêu quý hạnh phúc tận cùng

Đây là lời khẩn thiết chân thành của chúng tôi!

A Human Approach to World Peace

<http://dalailama.com/page.62.htm>

Tuệ Uyển chuyển ngữ

29-07-2008

Thư Viện Hoa Sen lập thành bản Ebook PDF

