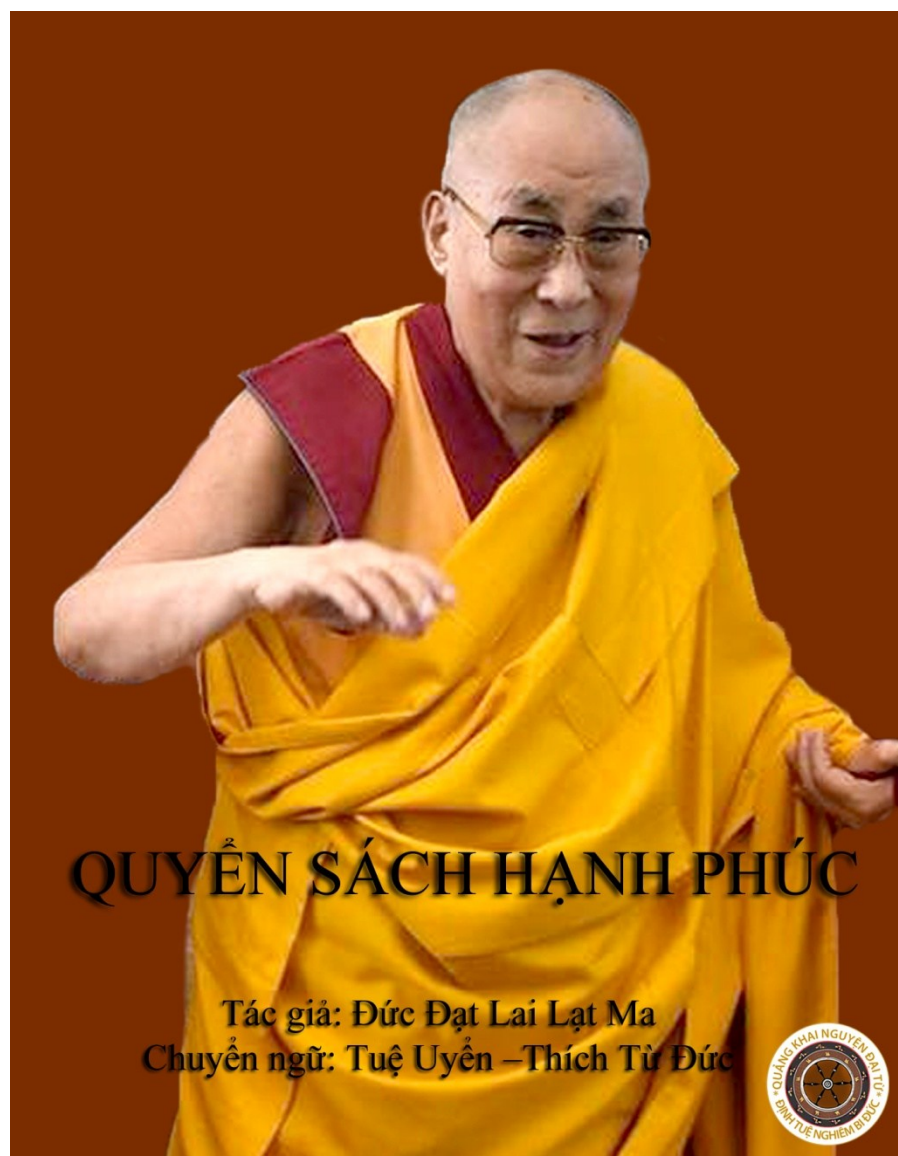




QUYỂN SÁCH HẠNH PHÚC

Nguyên bản: The Big Book of Happiness

Tác giả: Đức Đạt Lai Lạt Ma

Nhật sắc: Renuka Singh

Chuyển ngữ: Tuệ Uyển –Thích Từ Đức

Contents

Lời Mở Đầu.....	5
Phần Một	7
Bí Mật Của Hạnh Phúc	7
<u>1-</u> Nghệ Thuật Hạnh Phúc.....	8
<u>2-</u> Những Trình Độ Khác Nhau Của Hạnh Phúc	21
Phần Hai	40
Tha Thứ Và Từ Bi.....	40
<u>1-</u> Năng Lực Của Tha Thứ	41
<u>2-</u> Yêu Thương Từ Bi	50
<u>3-</u> Yêu Thương Và Trách Nhiệm Thường Dân	61
Phần Ba	73
Thực Tại Và Tuệ Trí	73
<u>1-</u> Tuệ Trí Cổ Xưa Và Tư Tưởng Hiện Đại	74
<u>2-</u> Thân Khỏe Mạnh, Tâm Khỏe Mạnh.....	87
Phần Bốn	95
Hòa Bình Nội Tại Và Ngoại Tại	95
<u>1-</u> Hòa Bình Qua Hòa Bình Nội Tại	96
<u>2-</u> Hy Vọng Cho Một Thế Giới Hòa Bình	108
<u>3-</u> Hòa Bình Và Từ Bi.....	112
Phần Năm.....	126
Bất Bạo Động Và Đạo Đức Thế Tục	126
<u>1-</u> Đạo Đức Cho Thiên Niên Kỷ Mới	127
<u>2-</u> Bất Bạo Động Và Những Giá Trị Tâm Linh Trong Ấn Độ Thế Tục.....	137
<u>3-</u> Đạo Đức Thế Tục, Những Giá Trị Nhân Bản Và Xã Hội.....	142

Lời mở đầu

ĐẠO PHẬT ĐÃ HƯỚNG ĐẠO con đường phát triển của Đức Đạt Lai Lạt Ma – cả nội tại lẫn ngoại tại – và vẫn là một sự hướng dẫn cho cội nguồn thích đáng của nhân loại. Những bài diễn thuyết bao hàm trong sự sưu tập này không đối diện trực tiếp với mục tiêu Giác Ngộ hay Quả Phật. Đúng hơn, chúng soi sáng những chủ đề phổ thông về từ bi; bất bạo động và hòa bình; chủ nghĩa thế tục; một thân thể, tâm thức, cá nhân, và xã hội lành mạnh; và tiềm năng của con người cho hạnh phúc qua sự thực chứng nội tại. Loài người trên thế giới hiện hữu đã sẵn sàng để tiếp nhận tuệ giác xuất phát từ Phật giáo và về Phật giáo vốn trực tiếp che chở chúng ta khỏi khổ đau của chúng ta.

Như được đề cập trong những bài diễn thuyết, tất cả chúng ta có tiềm năng để thoát khỏi những khái niệm tri thức (sở tri chướng) và những cảm xúc tiêu cực (phiền não chướng) nhằm để tránh trải nghiệm những nhiễu loạn và khổ đau trần tục trong đời sống của chúng ta. Tuy nhiên, điều này không hàm ý rằng chúng ta không thể hay không nên cố gắng để đạt đến Giác Ngộ hoàn toàn, sự tự giải thoát khỏi vòng luân hồi đau khổ hay, tối thiểu, đạt đến một thể trạng hòa bình của tâm thức.

Những bài thuyết pháp này cũng tượng trưng cho sự thiếu thốn tâm linh của mọi người khắp mọi nơi trên thế giới, như một minh chứng trong ý định của những lời mời thỉnh mà Đức Thánh Thiện đã nhận được từ nhiều trường đại học, tổ chức và quốc gia. Hơn thế nữa, Đức Thánh Thiện thường nhắc rằng con người, không phân biệt là họ vô thần hay hữu thần tín ngưỡng, vẫn có cốt lõi giải thoát nhân bản với tiềm năng lịch sử của họ.

Ở bất cứ thời điểm nào, loài người cũng đều có thể nâng cao chính họ đến thể trạng giải thoát hay rơi vào vũng bùn của không gian nọ quý... Trách nhiệm chuyển hóa thân thể, lời nói, và tâm thức trong những môi trường văn hóa đa dạng là ở mỗi cá nhân. Nói cách khác, những tư tưởng và hành động đòi hỏi một loại những thứ không mâu thuẫn và chuyển hóa ta trở thành con người đúng thật.

Những bài diễn thuyết khơi dậy không chỉ vấn đề con người hành động như thế nào nhưng cũng là vấn đề, qua nỗ lực và kiên trì hàng ngày, thì người ta có thể khẳng định tính độc đáo của họ và tự tiến hành trong một phương pháp tốt đẹp, phù hợp với bản chất vốn có của họ, và trở thành một người tỉnh thức, một bậc Giác Ngộ để phụng sự nhân loại như thế nào. Thật là lúc cao điểm để loài người gạt bỏ những dự tính không tương và nghiên cứu để đối diện những sự thật bằng việc làm mạnh tính chính trực của con người. Do thế, người ta bắt buộc sống một

cách nhân bản, vốn sẽ có lẽ, trở thành gốc rễ của sự bình đẳng. Cũng thế, nếu chúng ta không trau dồi lòng từ bi và niềm hòa bình nội tại, thì thậm chí nền hòa bình thế giới cũng không mang cho chúng ta sự thăng bằng bên trong.

Chúng ta hãy kết luận với thí dụ về Richard More từ Ái Nhĩ Lan người làm việc rất gần gũi với Đức Đạt Lai Lạt Ma trong việc cải thiện đời sống của những người khác. Hoạt động của More với thiếu nhi trong những hoàn cảnh giữa những làn đạn hay xung đột và cuộc sống phi thường của ông là thật sự đáng ngưỡng mộ. Ông mất ánh sáng của đôi mắt năm 1972, sau khi bị bắn bởi những viên đạn cao su. Richard đã có hành động cao thượng để mời và mở rộng một sự chào đón ấm áp với người lính đã làm ông mù mắt với buổi nói chuyện của Đức Đạt Lai Lạt Ma tại trường đại học Limerick trong năm 2011. Thông điệp từ bi và tha thứ của Đức Đạt Lai Lạt Ma vang dội rất sâu sắc trong hành động của Richard và không chứa chấp bất cứ sân hận hay cay đắng nào đối với Charles, người lính chịu trách nhiệm cho hoàn cảnh của ông. Nhân thể Richard và Charles đã xây dựng tình thân hữu sâu sắc với Đức Đạt Lai Lạt Ma bây giờ.

Tương tự thế, qua những bài diễn thuyết này, tiếp theo bởi những câu hỏi và trả lời, nhiều người đã có thể liên hệ với Đức Thánh Thiện và tuệ giác sâu sắc của ngài với sự thanh thoát lớn lao hơn.

LƯU Ý CỦA NGƯỜI NHẬN SẮC

“TÔI LUÔN LUÔN NÓI TRONG một cung cách thân mật để bổ xung cho tiếng Anh vựng về của tôi,” Đức Đạt Lai Lạt Ma đã nói như vậy trong một bài diễn thuyết trong sưu tập này. Để giữ giọng điệu sống động của ngài và hương vị của nó, chúng ta hãy để những bài nói chuyện này không thay đổi một cách tối đa.

[Renuka Singh](#)

2013

PHẦN MỘT

BÍ MẬT CỦA HẠNH PHÚC

NGHỆ THUẬT HẠNH PHÚC

New Delhi, 2011

Già đi, đôi khi đôi mắt của tôi có một số rắc rối nào đó, cho nên ánh sáng chói quá là không tốt. Và tôi thường diễn thuyết mà không có ghi chú, cho nên ánh sáng là không cần thiết. Các anh chị em thân mến, thật sự tôi rất vui mừng có hội này để nói chuyện hay đúng hơn là diễn thuyết, cho Penguin. Quý vị đã tổ chức cơ hội này, cảm ơn rất nhiều. Khi tôi nói chuyện đến mọi người, tôi luôn luôn có cảm giác rằng chúng ta cùng là những con người - tinh thần, cảm xúc và thân thể. Và quan trọng hơn, mọi người muốn một đời sống hạnh phúc. Tôi nghĩ, vào buổi sáng sớm, ngay khi mọi người thức dậy, không ai lại mong ước thêm nhiều rắc rối trong ngày. Không ai muốn rắc rối. Tuy nhiên, nhiều rắc rối một cách chính yếu lại do chúng ta tạo ra. Tại sao? Đây là một mâu thuẫn lớn.

Tôi nghĩ do hai điều - thứ nhất là thiếu hiểu biết về thực tại, là điều vốn qua việc thiếu một quan kiến toàn diện. Đó là một điều. Thứ kia là quá nhiều thái độ vị kỷ. Hai thứ này - việc thiếu tri thức về thực tại và một thái độ vị kỷ, tôi nghĩ, là những thứ tạo ra các rắc rối không cần thiết. Chúng ta không thể nói rằng rắc rối này là do bởi thứ nọ hay thứ kia. Chúng ta phải nhận ra rằng nhân tố tối hậu của những rắc rối này là ở trong chính chúng ta.

Thế thì, bây giờ, làm sao để loại bỏ chúng? Không phải qua cầu nguyện, không phải qua tiền bạc, không phải qua quyền lực, mà qua việc thông hiểu và tỉnh thức. Chúng ta có thể nói tuệ trí. Vậy thì, bây giờ, hạnh phúc, mọi người, kể cả thú vật, cũng muốn ít bị quấy rầy hơn, ít rắc rối hơn. Thế nên, con người chúng ta, dĩ nhiên cũng là như vậy. Trước khi nói về hạnh phúc, tôi nghĩ thật hữu ích để biết điều gì đó về hệ thống tâm thức của chúng ta. Bởi vì sung sướng và hạnh phúc là một bộ phận của tâm thức chúng ta, và trải nghiệm buồn khổ, đau đớn - những thứ này cũng là một bộ phận của tâm thức chúng ta.

Thông thường quý vị thấy, con người đơn giản có những loại cảm giác hay ấn tượng rằng tâm thức là một thứ, một thực thể, một thứ gì đó độc lập, điều gì đó tuyệt đối. Cho đến bây giờ, như một kết quả của việc gặp gỡ nhiều nhà khoa học trong nhiều trường hợp, tôi đã nhận ra rằng trong lãnh vực khoa học, người ta vẫn chưa thật rõ ràng gì nhiều về sự phân biệt giữa tâm cảm giác và tâm căn bản - thức tinh thần. Cho nên thật quan trọng để thực hiện sự phân biệt ấy. Quý vị có thức cảm giác của tâm (tiền ngũ thức: nhãn, nhĩ, tỉ, thiệt, và thân thức) và thức tinh thần (ý thức).

Thông thường quý vị thấy con người tìm kiếm một loại sung sướng hay hạnh phúc của kinh nghiệm, nhưng họ chính yếu dựa trên trình độ cảm giác. Nhìn vào những thứ gì đó xinh đẹp - nhân thức; âm nhạc du dương - nhĩ thức. Tương tự vị nếm (thiệt thức), mùi hương (tỷ thức), ngay cả tình dục (thân thức). Đây là năm loại kinh nghiệm tích cực, chính yếu ở trình độ cảm giác, nhưng chúng là một loại kinh nghiệm rất tạm thời. Cho đến khi nào âm nhạc còn ở đây, quý vị cảm thấy vui sướng; nhưng rồi nó dừng lại. Và thấy điều gì đó xinh đẹp, quý vị cảm thấy hạnh phúc; một khi nó mất đi - không còn gì cả. Cho nên hạnh phúc ở trình độ cảm giác là ngắn ngủi.

Đối với trình độ tinh thần. Nếu chúng ta phát triển một kinh nghiệm tích cực nào đó ở trình độ tinh thần, thì điều ấy sẽ tồn tại lâu dài. Rồi thì cũng thế, một số kinh nghiệm nào đó là loại cảm giác tĩnh lặng, hòa bình, an lạc hơn. Ở trình độ cảm giác, ngay cả nếu điều gì đó là loại quấy rầy - một giọng nói, một tiếng động, hay một điều kiện khó khăn, phương tiện nghèo nàn hay bệnh tật thân thể - loại đau khổ này có thể được khuất phục với một trình độ tinh thần tĩnh lặng hơn. Trái lại, nếu trình độ tinh thần chứa đựng quá nhiều sợ hãi, quá nhiều lo lắng, quá nhiều căng thẳng, không có trải nghiệm nào mà trình độ cảm giác thụ hưởng có thể giảm thiểu lo lắng của trình độ tinh thần hay sợ hãi. Cho nên, những trải nghiệm của trình độ tinh thần là quan trọng hơn những trải nghiệm của trình độ cảm giác. Tôi nghĩ rằng, nếu chúng ta có một chú ý nào đó, mọi người sẽ nhận ra điều này.

Chúng ta nói rằng ở trình độ tinh thần, hạnh phúc không nhất thiết là một cảm giác sung sướng. Tôi nghĩ hạnh phúc ở đây, một cách chính yếu, là ở trong một cảm giác hài lòng nào đó. Mặc dù khổ não ở trình độ thân thể là một trải nghiệm đau đớn, nhưng nó có thể đem đến một sự hài lòng sâu xa ở trình độ tinh thần. Cho nên hạnh phúc một cách chính yếu liên hệ đến trình độ tâm thức - hay trình độ tinh thần. Dĩ nhiên, tất cả những truyền thống tôn giáo quan trọng đang cố gắng để mang đến sự tĩnh lặng, hòa bình hay một loại cảm giác tích cực ở trình độ tinh thần.

Trong hầu hết mọi trường hợp, tôi nghĩ có một nhân tố thông thường đến tất cả mọi tôn giáo - tôn giáo hữu thần và tôn giáo vô thần hay một loại thực tập - đó là tín ngưỡng, hay đức tin. Vậy thì đức tin không là một thứ trình độ cảm giác; đức tin là thức thứ sáu của trình độ tinh thần hay ý thức. Dĩ nhiên, thức cảm giác giúp để nghe âm nhạc, lời cầu nguyện nào đó và những thứ như vậy, hay nhìn vào một hình tượng của Đức Phật, một hình tượng của Thượng Đế hay của Chúa Giê-Su, hay hình tượng của Thần Siva. Dĩ nhiên nó hỗ trợ hữu ích, nhưng loại hiệu quả thật sự hoạt động ở ý thức. Đức tin không xảy ra ở trình độ cảm giác, nhưng ở ý thức, thức tinh thần. Và khi sự thực tập về từ ái, bi mẫn, và với những điều, tha thứ, bao

dung, toai nguyện - tất cả những thứ này thuộc vào thức thứ sáu, thức của trình độ tinh thần, ý thức.

Rồi thì truyền thống tôn giáo vô thần¹ (tức là không có đấng tạo hóa) - chẳng hạn một bộ phận của phái Số Luận - một truyền thống rất cổ xưa của Ấn Độ, tôi nghĩ gần ba nghìn năm, hay hơn thế nữa. Rồi vào thời Đức Phật, Kỳ Na Giáo và Phật Giáo - hai truyền thống tôn giáo vô thần này - phát triển. Hai truyền thống tôn giáo vô thần này không có ý tưởng gì về một đấng tạo hóa nhưng tin vào luật nhân quả - nguyên nhân và kết quả.

Trong đất nước này mọi người biết về luật nghiệp báo. Nghiệp - karma - có nghĩa là hành động - cho dù nó là hành động thân thể, hành động lời nói, hay hành động tinh thần. Nếu quý vị nhìn vào thế giới với một con mắt tích cực hay một động cơ chân thành như bi mẫn hay tha thứ, thế rồi có một loại cảm xúc nào đó xuất hiện; đó là nghiệp. Đó là nghiệp tích cực hay nghiệp tốt lành, vì động cơ của nó là điều gì đó tốt đẹp - một loại cảm nhận quan tâm đến sự cát tường của người khác, vốn là lợi lạc cho người khác và lợi lạc cho tự thân và vì thế được xem như là tích cực. Không có tuyệt đối tích cực hay tiêu cực. Giống như sân hận, thù oán, nghi ngờ có thể có hai loại - tích cực và tiêu cực. Nhưng, một loại động cơ tiêu cực nào đó cuối cùng đem đến một sự khổ não cho người khác hay tự thân; thì nó tạo ra nghiệp tiêu cực.

Hai sự tiếp cận này khác nhau, nhưng mục tiêu là giống nhau - làm mạnh từ ái, bi mẫn, tha thứ, và v.v... Tôn giáo hữu thần sử dụng khái niệm Thượng Đế, đấng tạo hóa; tôn giáo vô thần sử dụng khái niệm của luật nhân quả - nếu quý vị làm việc tốt với người khác, quý vị gặt hái lợi lạc; nếu quý vị làm tổn hại người khác, quý vị gánh lấy kết quả tiêu cực, kết quả là như vậy. Nhưng rồi thì, ngay cả nếu có sự liên hệ với đức tin tôn giáo. Có một cách khác. Các tôn giáo đều liên hệ đến những loại huyền bí nào đó. Nhưng nếu không chạm đến bất cứ sự huyền bí nào cả, trên căn bản của những việc rõ ràng, thì chúng ta có thể cho thấy, hay giáo dục con người rằng nhiệt tình hay một trái tim tình cảm, bi mẫn là cội nguồn của hạnh phúc.

Trước hết, theo sinh lý học, trong tất cả những động vật xã hội, kể cả một số chim, có một loại trách nhiệm nào đó cho nhóm của chúng. Thực tế rằng sự tồn tại, cát tường và hạnh phúc của mỗi cá thể lệ thuộc vào cả nhóm. Do bởi thực tế đó, một cảm nhận về một loại cộng đồng và thống nhất nào đó liên hệ đến cả nhóm còn lại. Chúng ta thuộc vào nhóm đó, cho nên bất chấp, một cá nhân năng lực mạnh mẽ thế nào cũng không thể tồn tại đơn độc. Không chỉ một đời sống hạnh phúc nhưng sự

¹ Lão giáo cũng thuộc tôn giáo vô thần (tức là không có đấng tạo hóa).

tồn tại tự nó lệ thuộc vào toàn thể cộng đồng. Đó là một sự thật. Do bởi thế, phải có một cảm xúc nào đó để đem mọi người lại với nhau, và đó là tình cảm đối với mỗi người khác. Sự sân hận không còn. Cho nên tình cảm hay bi mẫn là một bộ phận của tâm thức chúng ta cho sự tồn tại.

Ở tại trình độ này, những động vật khác cũng giống nhau - chó, mèo, nhiều loại chim có cùng loại năng lực như vậy, một bản chất như vậy. Con người chúng ta có sự thông tuệ tuyệt vời này vì thế trên căn bản của nó, vì những quan tâm lâu dài và một quan điểm rộng rãi hơn, thì chúng ta có thể tăng trưởng ... lòng từ bi, vốn được phát triển một cách sinh học. Ở đây, bi mẫn hay yêu thương một cách chính yếu ở trình độ sinh học; nó là giới hạn, định kiến, và cũng thường đi với thù oán hay nghi ngờ. Sau đó, với việc sử dụng thông tuệ của con người, việc sử dụng lý trí, logic, hay trên việc quan tâm về những nhận thức rộng rãi hơn hay lâu dài, thì mới có thể thật sự trở thành không thành kiến.

Để tôi cho một thí dụ rõ ràng. Nhân tố sinh học của yêu thương hay bi mẫn có thể phát triển đối với bạn bè ta; còn đối với kẻ thù ta, quý vị phát triển lòng bi mẫn thay vì thù oán, sân hận, nghi ngờ. Vì ở trình độ sinh học bị định hướng rất nhiều bởi thái độ của người khác, thái độ của bè bạn quý vị là tốt đối với quý vị, cho nên quý vị yêu mến họ. Thái độ của kẻ thù quý vị là tổn hại cho quý vị, vì thế quý vị đáp ứng lại họ với sân hận, những thứ tiêu cực. Bây giờ hãy sử dụng sự thông tuệ của con người - bất chấp cá nhân ấy là một người bạn hay một kẻ thù hay trung tính, người ấy vẫn là một bộ phận của cộng đồng. Đời sống của quý vị lệ thuộc vào cộng đồng. Những thành viên của cộng đồng không nhất thiết đều là bạn bè của quý vị; một số người làm bức mình cũng là một bộ phận của cộng đồng. Bây giờ ở trong thế giới ngày nay, ngay cả nếu hai người có một loại thái độ tiêu cực đối với nhau, thì để sống còn cả hai đều cần nhau.

Ở đây, thật quan trọng để có một sự phân biệt. Nếu một người được gọi là kẻ thù tạo ra những rắc rối cho quý vị, với mức độ mà hành động ấy được quan tâm, thì quý vị có thể có một sự đáp trả thích hợp. Nhưng như một con người, quý vị có thể giữ lòng từ bi và một cảm nhận quan tâm cho sự cát tường của họ. Trong thực tế, nếu quý vị để việc làm sai lầm của họ tiếp tục mà không kiểm soát, cuối cùng họ sẽ khổ đau. Cho nên vì cảm nhận quan tâm cho sự cát tường lâu dài cho họ, hãy thực hiện một biện pháp đối phó để chấm dứt việc làm sai trái của họ. Vì vậy loại thái độ ấy nhìn như là sự đáp trả, nhưng thật sự là một loại việc làm tốt. Những cung cách rèn luyện tâm thức như vậy - không qua thiền tập mà qua việc sử dụng sự thông tuệ của chúng ta qua phân tích. Qua cách ấy, nhận thức của chúng ta, quý vị thấy, có thể thay đổi.

Một khi chúng ta phát triển thái độ tinh thần của chúng ta, làm nó thực tế hơn - căn cứ trên lý trí - và cởi mở hơn, thì sau đó chúng ta có thể duy trì hạnh phúc. Hạnh phúc ở đây phải làm việc rất nhiều với một tâm tĩnh lặng. Không căng thẳng, không lo âu, không sợ hãi. Ở trình độ quán sát, quý vị có thể thấy những thứ tiêu cực, nhưng ở một trình độ sâu sắc hơn, quý vị có thể vẫn giữ một tâm tĩnh lặng, bất chấp quý vị là một người có tín ngưỡng hay không. Ngày nay trong việc khám phá của khoa học, quý vị thường thấy họ nói: "Thân thể cường tráng, tâm hồn khỏe mạnh" - có một sự nối kết rất gần gũi. Một tâm lo âu trong một thời gian dài thật sự là rất, rất tổn hại sức khỏe thân thể chúng ta. Một tâm tĩnh lặng là một tâm khỏe mạnh; bất chấp hoàn cảnh là gì, nếu quý vị có thể giữ một tâm khỏe mạnh, thế thì điều ấy sẽ mang đến lợi lạc vô vàn cho sức khỏe thân thể của quý vị.

Thực tế, một vài nhà khoa học, trong những cuộc gặp gỡ trong nhiều trường hợp đã nói với tôi: "Sợ hãi, sân hận thù oán thật sự làm hao mòn hệ thống miễn nhiễm của chúng ta." Trái lại, nếu giữ tâm ta tĩnh lặng, ít căng thẳng là rất lợi lạc cho hệ thống miễn nhiễm của ta. Trong một trường hợp ở New York, một nhà khoa học y tế đã đề cập với tôi rằng theo sự khám phá của ông ta, những người thường phát biểu trong "tôi, là tôi, của tôi" thì thường có nguy cơ của bệnh tim hơn. Lý do, dĩ nhiên, là những người như vậy yêu mến chính họ quá nhiều và quá vị kỷ, cho nên với loại thái độ ấy ngay cả một rắc rối nhỏ xuất hiện cũng không chịu nổi.

Một khi quý vị phát triển một trái tim cởi mở hơn, có cảm nhận quan tâm đến sự cát tường của người khác hơn, thì tôi nói là cánh cửa bên trong mở ra. Trước hết, qua cách ấy, quý vị có thể giao tiếp với những người khác một cách rất dễ dàng. Điều đó làm cho quý vị có nhiều bạn bè hơn, và nó làm cho quý vị giảm thiểu cảm giác cô độc cùng làm gia tăng thái độ từ bi, mà vốn nó giúp ích vô vàn để làm giảm thiểu căng thẳng bản thân. Cho nên rất lợi lạc cho sức khỏe của chúng ta. Xét cho cùng, như tôi đã đề cập phía trước, loài người là những tạo vật xã hội, cho nên những thái độ tinh thần này đồng hành nhịp nhàng với thực tế của chúng ta.

Nói chung, tôi nghĩ, người ta nhấn mạnh tầm quan trọng của giáo dục. Rất đúng. Nhiều rắc rối sinh khởi qua việc thiếu tri thức, qua sự thiếu hiểu biết. Cho nên qua giáo dục, chúng ta được trang bị để nhìn vào thế giới trong một cách rộng rãi hơn, hiểu biết hơn, nhờ thế chúng ta có được một cái nhìn toàn diện. Thật sự, chính mục tiêu của giáo dục là để giảm thiểu khoảng cách giữa hiện tượng và thực tại. Cho nên giáo dục nên được toàn diện hơn - như thế đó, tôi nghĩ rất quan trọng. Rồi thì, trên căn bản của những khám phá khoa học, những cảm xúc tích cực là rất quan trọng cho sức khỏe chúng ta, và một cá nhân hạnh phúc có nghĩa là một gia đình hạnh phúc và một cộng đồng hạnh phúc.

Bây giờ, tôi nghĩ tôi bảy mươi sáu. Vào lúc mười sáu tuổi tôi mất tự do; lúc hai mươi bốn tôi trở thành một người tị nạn - vô tổ quốc và vô gia cư. Nhìn vào một cách, tôi đã mất một ngôi nhà nhỏ - Tây Tạng - nhưng tôi đã tìm được một ngôi nhà lớn - Ấn Độ. Thế nào đi nữa, cuộc sống của tôi trải qua rối loạn, nhưng tôi nghĩ, một cách tương đối, tâm tư tôi hoàn toàn hòa bình. Tôi hy vọng rằng sự hòa bình không phải do thiếu tình huống. Tôi nghĩ tâm tư tôi hoàn toàn sắc bén. Khi tôi tham dự với những nhà khoa học nổi tiếng thật sự, khi chúng tôi nói chuyện, kiến thức của tôi so với họ dĩ nhiên hầu như số không. Nhưng chúng tôi được rèn luyện trong truyền thống Na Lan Đà - mỗi một vấn đề chúng tôi phân tích, phân tích một cách hợp lý. Điều đó thật sự giúp ích vô vàn để làm tâm thức chúng tôi sâu sắc hơn. Thế nên tôi hy vọng tâm tư tôi không bị lu mờ thế ấy.

Tuy thế, quý vị thấy mặc cho những kinh nghiệm bất ổn trong đời sống, tâm tư tôi là tương đối khá tĩnh lặng. Kết quả trực tiếp là sức khỏe tôi rất tốt. Thật sự, quý vị thấy, cơ quan quan trọng ấy, túi mật của tôi mất rồi, tôi nghĩ hai hay ba năm trước qua giải phẫu. Thân thể này như một người rất bình thường, nhưng một nội tạng quan trọng của con người đã mất. (Cười) Nhưng một cách căn bản, sức khỏe tôi rất tốt. Tôi nghĩ tình trạng tinh thần của tôi thật sự làm nên mọi điều khác biệt - tôi cảm thấy điều này. Một số nhà khoa học, sau khi khám thân thể tôi, thường nói rằng nó không giống như thân thể của một người hơn bảy mươi tuổi, nhưng dường như trẻ hơn mười tuổi.

Một số người diễn tả tôi như một hóa thân của Quán Thế Âm, tôi không biết tôi có thật sự là một hóa thân của một chúng sanh cao siêu hay không, nhưng tôi biết tâm thức của chính tôi; tôi có thể xem xét tâm thức tôi. Nhưng tôi nghĩ ngay cả một con người thông thường sử dụng trí thông minh của người ấy một cách thích đáng thì đưa đến kết quả là sống với tinh thần hạnh phúc, thân thể khỏe mạnh. Có phải thế không? Mọi người có cùng loại năng lực này. Cho dù họ để ý một cách đầy đủ hay không đến điều này, hay tỉnh giác đầy đủ hay hông - đó là vấn đề. Trái lại, tất cả đều có cùng năng lực. Đó là những gì tôi nói đến - nghệ thuật của hạnh phúc. Rõ chứ?

Một số kho tàng Ấn Độ cổ xưa là tri thức về cảm xúc con người, về tâm thức con người. Bất chấp quý vị nhìn vào Phật Giáo, Kỳ Na Giáo, hay Ấn Độ Giáo, tất cả đều có cùng những thực tập chung - sự thực tập về Xa ma tha, *thiền chỉ*, sự thực tập về tuệ minh sát, *thiền quán*, cả hai là một loại rèn luyện nhất định. Tất nhiên, có nhiều sự giải thích về tâm thức - điều gì đó như một bản đồ của cảm xúc, một bản đồ của tâm thức - tôi nghĩ rằng điều đó thật sự cần nghiên cứu thêm để khám phá. Thế giới của tâm thức là rất bao la và rất quan trọng để biết hệ thống của nó - những tâm thức khác nhau, chúng phát triển như thế nào, chúng hoạt động như thế

nào. Điều đó là quan trọng. Cùng một cách, quý vị thấy, khi quý vị đang chăm sóc cho một thân thể bệnh tật, thì quý vị phải biết hệ thống thân thể và nó hoạt động như thế nào.

Cũng thế ở trình độ tinh thần, chúng ta phải biết toàn bộ hệ thống của tâm thức - thế giới tinh thần như một đối tượng học thuật, chứ không là một đối tượng tôn giáo. Khi tri thức ấy được sử dụng cho những khái niệm như kiếp sống tới, hay thiên đường hay ngay cả địa ngục, thế thì nó liên hệ với tôn giáo. Nhưng chỉ đơn giản cho sự cát tường của thế giới này, hay kiếp sống này, thì không có việc gì với tôn giáo; chúng ta có thể tách rời loại thông tin được sử dụng cho cung cách của một tôn giáo với cách mà nó được sử dụng trong một cung cách thế tục.

Cho nên tôi thường đùa với những người bạn Ấn Độ của tôi. Quý vị thấy đó, họ thường cầu nguyện với những ông bà thần linh của họ, một số nhang đèn, và trì tụng một số câu kệ Phạn ngữ mà không biết ý nghĩa của chúng - không có nhiều lợi lạc trong việc này. Chúng ta phải chú ý nhiều hơn, nghiên cứu sự phong phú của triết lý và tư tưởng Ấn Độ. Điều đó là rất quan trọng.

Tôi thường tuyên bố rằng đức tin tôn giáo và những hành vi phi pháp bất công, như tham nhũng, không thể đồng hành với nhau. Không có lựa chọn thứ ba; chỉ có hai: một đời sống đức tin thuần thành tôn giáo, quan tâm, trung thực, chân thật của công lý; hay một đời sống tham nhũng, phủ nhận thần linh thượng đế, phủ nhận nghiệp quả, chỉ tìm kiếm tiền bạc và quyền lực. Thật sự là một mâu thuẫn lớn khi quý vị cầu nguyện Thần Shiva, cầu nguyện đến Thần Ganesh, nhưng trong khi lại không ngần ngại tham nhũng. Đây là một sự mâu thuẫn lớn.

Cho dù quý vị là một người có tín ngưỡng tôn giáo hay không, nếu toàn bộ xã hội trong sạch và minh bạch hơn, mọi người sẽ cảm thấy hạnh phúc. Quốc gia có thể xây dựng một cách nhanh chóng hơn. Nếu có nhiều tham nhũng, nhiều bất công, thế thì hàng triệu người nghèo khổ đau nhất. Ấn Độ vẫn là một đất nước dân chủ đông dân nhất thế giới. Hơn sáu mươi năm qua, tôi nghĩ, Ấn Độ, đã là một xứ sở rất ổn định vì luật lệ và những nguyên tắc dân chủ. Cho nên người dân Ấn Độ nên suy nghĩ ở trình độ này - xây dựng một Ấn Độ lành mạnh như thế nào. Mỗi người Ấn Độ có một trách nhiệm đạo đức để xây dựng Ấn Độ trong một cung cách lành mạnh hơn. Rồi thì Ấn Độ có thể tạo nên một tác động tích cực nổi bật trên thế giới, bởi vì kích thước của nó, bởi vì lịch sử lâu dài của nó. Cảm ơn.

HỎI VÀ ĐÁP

HỎI: *Tôi thật sự cảm kích, vì ngài đã nói về sự khác biệt giữa vị kỷ và tự yêu mến. Tự yêu mến thường hoàn toàn bị hiểu lầm và lạm dụng như vị kỷ, nhưng nó là cần thiết để biểu hiện thương mến của bi mẫn. Và thật tuyệt vời để nghe quan điểm của ngài.*

ĐÁP: Vâng, yêu thương hay cảm nhận quan tâm cát tường. Ngoại trừ bạn quan tâm cho chính mình hay yêu mến chính bạn, bằng không bạn không thể mở lòng yêu thương đến người khác. Thứ nhất, thương mến và yêu dấu chính mình, và xem vô số những chúng sanh cũng thế - giống như chính mình - muốn một đời sống hạnh phúc, không muốn khổ đau. Vì bạn thật sự quan tâm chăm sóc bạn, trong cùng một loại điều kiện tương tự bạn phải mở rộng cảm nhận quan tâm về sự cát tường của vô số chúng sanh. Thái độ vị kỷ là không quan tâm đến người khác, chỉ nghĩ về cá nhân mình và vì sự quan tâm của chính mình - không chỉ quên lãng sự cát tường của người khác, mà ngay cả bắt nạt, lợi dụng, bóc lột - những thứ như vậy.

Ở đây, thái độ vị kỷ [tích cực] và cũng như những gì bạn gọi là cảm nhận mạnh mẽ về bản thân, là rất cần thiết nhằm để phát triển quyết tâm, ý chí. Thí dụ, lời cầu nguyện ưa thích của tôi - *"Cho đến khi không gian còn tồn tại, cho đến khi còn chúng sanh đau khổ, tôi sẽ hiện diện để phụng sự họ."* Nhằm để phát triển một quyết tâm dũng cảm như vậy bạn cần một cảm nhận mạnh mẽ về bản thân; nhằm để đấu tranh với thái độ vị kỷ tiêu cực bạn cần tự tin về điều ấy, cảm nhận tự thân mạnh mẽ là cần thiết. Tôi nghĩ cảm nhận tự thân mạnh mẽ cộng với si mê hay thiên căn có thể trở thành sai lầm. Okay.

HỎI: *Tôi là một khoa học gia về thần kinh từ Luân Đôn, tôi đã nghiên cứu xong về tác động của thiền tập trên não bộ. Một trong những bức hình ưa thích của tôi là ảnh chụp não bộ của ngài do một người nào đó chụp qua máy dò scanner. Tôi sử dụng nó để cho thấy rằng ngài rất vui vẻ và để nói với những nhà khoa học thần kinh về tác động của thiền tập và tâm linh trên não bộ. Nhưng bức hình ấy hơi cũ, đã mấy năm về trước. Tư tưởng của ngài là gì vào lúc ấy mà dựa vào đó những nhà khoa học thần kinh có thể làm, để giúp chúng tôi hiểu về hạnh phúc?*

ĐÁP: Như tôi đã đề cập trước đây, thông thường tôi đang thực hiện một nỗ lực để thúc đẩy tỉnh giác trong những thứ này nhằm để tạo ra những cá nhân hạnh phúc, gia đình hạnh phúc, cộng đồng hạnh phúc. Nếu tôi sử dụng một lý trí căn cứ trên việc dẫn chứng người khác, có thể nó không được chấp nhận rộng rãi. Cho nên tôi thường sử dụng một kinh nghiệm thông thường, cảm giác chung nhất, như những nhà khoa học khám phá. Những khái niệm nào đó của việc nghiên cứu, qua khám phá khoa học, căn cứ rất nhiều vào một loại lý luận có giá trị, bởi vì người ta chứng

minh nó bằng thực nghiệm. Đức Phật đã tuyên bố, "Không ai trong những môn nhân của tôi - tỳ kheo hay học giả hay nghiên cứu - phải chấp nhận giáo huấn của tôi vì tín ngưỡng, vì tôn kính, mà phải khảo sát và thực nghiệm."

Ngài nói như thế: vậy thì như chúng tôi là những Phật tử, những bông hoa của truyền thống Na Lan Đà, phải thật sự khảo sát ngay cả chính những lời của Đức Phật. Một số lời của Đức Phật đi ngược lại những khám phá từ việc khảo sát; họ có quyền tự do để từ chối những gì Đức Phật nói. Nếu chúng tôi dựa vào một loại niềm tin tôn giáo, ngay cả nếu một tôn giáo rất phổ biến, rất quan trọng, thì nó cũng không thể trở thành phổ quát toàn thể. Nhưng những nghiên cứu và tìm tòi của khoa học có thể phổ quát. Cho nên tôi cảm thấy, cho đến bây giờ - có thể là từ mười năm trước - các nhà khoa học đó là những người thật sự tiên hành những cuộc thí nghiệm đã thật sự rất hữu dụng. Sự cố gắng của tôi trong việc thúc đẩy những giá trị nội tại một cách chính yếu sử dụng kinh nghiệm phổ quát, những giá trị chung nhất và sau đó là những thí nghiệm khoa học.

Vậy thì, ông từ lãnh vực đó - rất tốt. Hãy tiến hành thêm những sự nghiên cứu và ... tôi nghĩ ông ở trong cộng đồng Ấn Độ? Tôi nghĩ những tư tưởng Ấn Độ cổ truyền là rất cởi mở, cho nên một nhà khoa học từ nguồn gốc ấy có thể thành công hơn. Tâm tư của không bị định kiến và vẫn cởi mở.

HỎI: *Thưa Đức Thánh Thiện, cảm ơn ngài rất nhiều vì bài nói chuyện hấp dẫn. Ngài đã nói nhiều về từ bi và hạnh phúc. Tôi có một sự xung đột trong tâm tư tôi - Nếu tôi có lòng từ bi và nếu người nào đó mà tôi yêu thương vô cùng lại đau khổ, tôi làm thế nào để giữ sự hạnh phúc của riêng tôi?*

ĐÁP: Tịch Thiên, một học giả lớn của thế kỷ thứ tám và là một đạo sư Ấn Độ, đã nêu ra câu hỏi này. Không ai muốn những trải nghiệm bất khoan hay đau khổ hay những lo lắng. Nhưng nếu bạn thực hành từ bi thật năng nổ, thật hiệu quả, bạn có thể đón nhận một loại lo lắng quấy rầy nào đó. Khi bạn thấy người nào đó đang trải qua một kinh nghiệm đau khổ, bạn cũng dường như có một loại lo lắng hay đau đớn tinh thần nào đó - cho nên bạn phải thực hiện một sự phân biệt giữa chính bạn và người ấy, hay ngay cả một sự đau khổ thân thể hay một loại bất lực nào đó vốn không xảy ra cho bạn một cách tự nguyện.

Nhưng sự bất an mà bạn cảm thấy như một kết quả của việc quan tâm quá nhiều cho sự cát tường của người khác - đó là tự nguyện. Bạn đã rèn luyện cho chính bạn để phát triển một loại trách nhiệm: bạn đã cho bạn một lòng can đảm để quan tâm đến sự cát tường của người khác. Nếu bạn yếu đuối, thì không thể chăm sóc cho sự cát tường của người khác. Nghĩ quá nhiều về sự cát tường của người khác tạo ra

những rắc rối lớn, bởi vì hầu như có sự đau khổ vô hạn trên hành tinh này - trong loài người hay trong những loài vật khác.

Tôi nghĩ ở Ấn Độ, một cách truyền thống, có một văn hóa rất tốt đẹp về ăn chay. Tôi nghĩ điều đó thật là kỳ diệu. Vào đầu những năm 1960, khi tôi đang đi ngang qua từ Dharamsala đến phi trường Jammu, hầu như không ai bán gà. Ngày nay, hầu như mỗi nhà ăn nhỏ đều có bán gà nhân danh sự tiến bộ. Cũng thế, ở Bangalore, tôi chú ý với rau cải thì có một ít gà. Người ta xem gà như rau cải. Không có cảm giác gì cho sự đau đớn của chúng. Trong mùa hè và mùa đông, luôn có những con gà nhỏ chen chúc nhau trong chuồng - thật đáng buồn.

Chính tôi, bây giờ không phải là một người ăn chay, nhưng tôi có những lý do nào đó. Trong năm 1965 đến 1966, tôi đã từ bỏ thực phẩm không chay lạc, kể cả trứng. Tiếp theo - tôi nghĩ - khoảng mười hai tháng. Tôi là một người ăn chay rất nghiêm túc. Trong thời gian đó, theo lời khuyên của một người bạn Ấn Độ, tôi đã dùng rất nhiều kem và hạt; như một kết quả, tôi bị bệnh ở túi mật. Sau đó, tôi nhớ, tôi thiếu là ba hay bốn tuần, tôi đã ngã bệnh nghiêm trọng. Toàn thân tôi - mắt và móng tay cũng thế - biến thành màu vàng cả. Sau này tôi đùa với một số người bạn của tôi rằng, vào lúc ấy, tôi thật sự trở thành một vị Phật Sống, hoàn toàn vàng - không phải qua sự thực hành tâm linh mà bởi bệnh hoạn.

Cho nên cả những nhà y học Tây Tạng và những nhà y học đối chứng (giữa cổ truyền và hiện đại, giữa thân và tâm) khuyên tôi tốt hơn là tiếp tục theo chương trình ăn uống truyền thống của tôi. Vì thế đây là một sự đấu tranh. Đó là sự biện giải của tôi. Thật sự, chúng tôi đang cố gắng để thúc đẩy sự ăn chay, do vậy tôi nghĩ chúng ta cần một phong trào rộng rãi khắp thế giới. Trong một vài trường hợp, ở Nhật Bản, tôi đùa người Nhật vì dùng quá nhiều cá. Tệ hại nhất là một số người chơi đùa với cá - họ móc cá với lưỡi câu và làm chúng vùng vẫy, sau đó thả chúng ra, bị tổn thương ở miệng như thế.

HỎI: *Thưa Đức Thánh Thiện, cảm ơn ngài đã cùng với chúng tôi; chúng tôi được gia ơn rất nhiều. Tôi có một câu hỏi - trong việc theo đuổi hạnh phúc của chúng tôi, chúng tôi toàn thấy và nghe những thứ xấu. Ngài biết, như đối xử tàn ác với thú vật - chúng tôi đọc ngẫu nhiên trong một quyển sách, hay chúng tôi thấy nó và trong những thời khắc, khi những thứ này ám ảnh chúng tôi, chúng tôi không muốn nghĩ về tra tấn hay đau đớn đến những tạo vật. Chúng ta làm sao chấm dứt những tư tưởng đó? Tôi muốn nói, chúng ta làm sao xóa bỏ chúng, chúng ta có thể chấm dứt chúng không, bởi vì đó là những tư tưởng tiêu cực?*

ĐÁP: Hai cách - hãy suy nghĩ hơn nữa và những gì thật sự giúp hay ích lợi cho việc xua tan sân hận, thù oán, hay tham dục làm tổn hại đến người khác. Chỉ tham muốn làm tổn hại đến người khác có thể không thật sự làm tổn hại họ; chỉ qua hành động, quý vị mới có thể làm tổn hại. Cho nên nếu quý vị thật sự muốn làm tổn hại người khác, mà không sân hận, và với một tâm tư tĩnh lặng, hãy phân tích và tìm ra điểm yếu của người khác và sau đó tấn công. Nếu tự quý vị sân hận, thì quý vị trở thành hơi điên khùng. Quý vị không thể tìm ra điểm yếu, nếu quý vị chỉ tấn công. Thế thì, đôi khi quý vị làm cho đôi tay quý vị đau khô hơn.

Cho nên, thí dụ, nếu người Tây Tạng vẫn giữ sự sân hận đối với những kẻ gây rắc rối cho chúng tôi ở đây, dĩ nhiên họ sẽ xem chúng tôi như kẻ gây rối. Vì thế, chúng tôi xem họ như những kẻ tạo rắc rối. Thế nào đi nữa, quý vị thấy rằng chỉ có cảm nhận tiêu cực sẽ không gây tổn hại cho họ; thay vì thế, hãy giữ lòng nhẫn nhục, giữ lòng từ bi. Trong năm 2008, sau khủng hoảng ngày 10 tháng Ba, tôi ít nhiều đã kinh nghiệm như tôi đã có năm 1959 - bất lực, quá nhiều lo lắng, sợ hãi. Nhưng trong cuộc khủng hoảng 2008, tôi đã thận trọng giữ sự thực tập cho và nhận. Quán tưởng một số nhà lãnh đạo cứng rắn của Trung Cộng, nhận sự sân hận của họ, sự sợ hãi của họ, và cho họ tinh thần thần tha thứ và từ bi của tôi. Vô cùng lợi lạc - không phải ở trong việc giải quyết rắc rối nhưng nó giữ cho tâm hồn tôi tĩnh lặng và yêu thương.

Cho nên, như thế, nếu quý vị để sân hận phá hủy sự hòa bình của tâm hồn quý vị, cuối cùng nó sẽ tàn phá sức khỏe của chính quý vị. Cho nên giữ lòng từ bi - tâm tư của quý vị sẽ vẫn trong sáng. Nếu quý vị phát triển lòng từ bi tròn vẹn, không để sân hận hay thù oán gì trong đó, thế thì sau những nỗ lực liên tục ngày này qua tháng nọ, qua năm kia, hàng thập niên, thể trạng tinh thần có thể thay đổi, đó là những gì tôi có thể nói với bạn qua kinh nghiệm bé nhỏ của tôi.

HỎI: *Tôi là một tiến sĩ y khoa. Hai mươi năm trước, tôi đã hỏi ngài nên làm gì như một bác sĩ, nhưng bây giờ câu hỏi của tôi là: Chúng ta làm thế nào để giúp bệnh nhân duy trì niềm hạnh phúc này khi người ấy bệnh? Thái độ của bệnh nhân ra sao đối với đời sống khi người ấy bệnh?*

ĐÁP: Tùy thuộc vào thái độ tinh thần của người ấy. Nếu người nào tin tưởng vào Thượng Đế, rằng chúng ta là những tạo vật của Thượng Đế và Thượng Đế có nghĩa là tình thương vô hạn, thì người ấy sẽ thấy trong bệnh tật của họ một ý nghĩa nào đó. Rồi thì, những bệnh nhân tin vào luật nhân quả sẽ tin rằng sự bất hạnh hôm nay - kể cả bệnh tật - là do nghiệp tiêu cực trong quá khứ của người ấy. Tuy nhiên, mỗi trải nghiệm là do nghiệp tiêu cực trong trước đây của người ấy; kể cả bệnh tật là qua một nghiệp tiêu cực nghiêm trọng nào đó. Tuy thế, nghiệp là do ta tự tạo

nên; do thế, nếu ta tạo một nghiệp khác, một nghiệp tích cực mạnh mẽ hơn, thế thì ảnh hưởng của nghiệp tiêu cực sẽ giảm thiểu. Cho nên, một cách căn bản, quý vị có một sự kiểm soát nào đó.

Rồi thì, có lẽ, một người không tin ngưỡng nào đó, khi đối diện với một kinh nghiệm rắc rối hay đau khổ, sẽ phân tích hoàn cảnh. Nếu hoàn cảnh mà ta có thể vượt thắng, thế thì, không cần phải lo lắng hay cố gắng. Nếu hoàn cảnh không thể vượt qua, thì cũng không cần phải lo lắng quá nhiều. Quá nhiều băn khoăn là tự tra tấn; tốt hơn là quên đi. Không dễ dàng, nhưng thế ấy, tôi nghĩ, là một sự tiếp cận thực tế khi chúng ta đối diện với một rắc rối nào đó.

Đây là một kinh nghiệm nhỏ của tôi. Tôi nghĩ hơn mười năm trước, tôi bị đau trong ruột. Ngày đó tôi ở Bihar, đi ngang qua một ngôi làng; tôi thấy nhiều người nghèo khổ, trẻ em khốn khó không có giày dép hay bất cứ cơ hội nào cho việc học vấn. Rất buồn. Rồi thì tôi đã thấy những thứ tệ hại hơn ở Patna. Sau đó tôi đến khách sạn của tôi, cơn đau trở nên dữ dội hơn, và hầu như cả đêm ấy tôi khổ sở. Nhưng tôi liên tục nghĩ về những đứa trẻ không nơi nương tựa. Khi tâm tư tôi chuyển hướng đến cảm nhận từ bi yêu thương - cơn đau thân thể của tôi giảm thiểu. Cho nên hãy nghĩ nhiều hơn về sự cát tường của người khác hơn là những rắc rối của chính bạn, kể cả bệnh tật của chính quý vị. Bằng cách đi, tôi không biết. Tôi nghĩ quý vị phải tham khảo với những nhà tâm lý học và tâm lý trị liệu phương tây hay những gì như thế. Hay có lẽ tốt nhất là dùng chất say (như rượu)? Hay chỉ nằm xuống.

HỎI: *Tôi tự hỏi yêu cầu đừng đưa ra những câu hỏi liên quan đến chính trị là từ Đức Thánh Thiện hay từ những người tổ chức ra buổi nói chuyện quý báu này - trong ý nghĩa rằng chính trị không tác động với hạnh phúc trong thời đại của chúng ta như trong những thời kỳ khác? Bên cạnh đó, có phải công lý là thích hợp với lòng từ bi mà ngài nói đến? Xin ngài giải thích về nó một ít?*

ĐÁP: Tôi nghĩ công lý là trên trình độ của hành động và từ bi là về động cơ. Động cơ, chẳng hạn như động cơ, thật sự là về việc quan tâm đến sự cát tường của người khác. Với loại thái độ tinh thần ấy sẽ không có chỗ cho sự lừa dối, bóc lột hay tổn hại, vì bạn đang chăm sóc đến sự cát tường của người khác.

Thí dụ, sự thực hành của người xuất gia Phật Giáo đề cập, khi tu sĩ chứng kiến một người thợ săn đến gần một con thú, nó biến mất trong rừng; tu sĩ chú ý phương hướng nào. Khi người thợ săn đến và hỏi tu sĩ con thú đó đi ngã nào, nếu tu sĩ nói sự thật, người thợ săn sẽ bắt được con thú. Trong trường hợp đó, tốt hơn là nói dối,

bởi động cơ là chân thành. Cho nên được phép. Vì vậy sự nói dối ở trình độ hoạt động - hoạt động thân thể, hoạt động tinh thần, cho dù tích cực hay tiêu cực.

Có lần nọ, một nhóm người Việt Nam đã hỏi tôi về việc tham nhũng nhằm để có việc làm tốt trong cộng đồng hay cho một số lượng lớn hơn của công nhân. Tôi nói với họ rằng một mục tiêu như vậy, với lòng chân thành, động cơ từ bi, xuất phát từ việc quan tâm cho một nhóm đông người. Nếu nó liên hệ đến một sự tham nhũng nho nhỏ nào đó, thế thì đó là một sự tham nhũng tích cực. Thế nên những thứ này lệ thuộc vào mục tiêu và hành động như vậy đấy.

Chính trị, thật sự, quý vị thấy, tôi bây giờ cuộc đã nghỉ hưu với trách nhiệm chính trị trong mức độ quan tâm đến cuộc đấu tranh của người Tây Tạng. Tôi giao lại cho những người lãnh đạo dân cử một cách tự nguyện, vui vẻ và tự hào. Cho nên vào lúc này, nếu người nào hỏi tôi về một sự phức tạp nào đó của chính quyền Trung Cộng, thì tôi thường trả lời rằng bây giờ tôi đã nghỉ hưu. Cho nên tôi có nhiều tự do hơn - nếu tôi muốn trả lời thì tôi trả lời, và nếu tôi không muốn, tôi nói rằng tôi đã nghỉ hưu.

HỎI: *Với tất cả lòng biết ơn và khiêm hạ, tôi muốn biết ngài định nghĩa về Thượng đế là gì và người ta kinh nghiệm về Thượng đế như thế nào?*

ĐÁP: Một lần, tôi nghĩ ở phương Tây, một phóng viên nào đó đã hỏi tôi, "nếu ngài có cơ hội để gặp Giê-su Ki-tô, câu hỏi của ngài sẽ là gì?" Tôi trả lời, "Thượng đế là gì?" (Cười) Thế nên điều đó là huyền bí. Dĩ nhiên, tôi nghĩ mỗi tôn giáo có một loại thuật ngữ nào đó, nhưng có những thứ nào đó vượt ngoài suy nghĩ của chúng ta, vượt ngoài ngôn ngữ của chúng ta. Đức Phật là một chúng sanh Giác Ngộ, nhưng rồi, ngay cả chi tiết về Giác Ngộ, phẩm chất cao nhất của tinh thần là vượt ngoài tư tưởng của chúng ta. Thật là khó khăn. Tôi nghĩ rằng khoa học hiện đại không chứng minh cũng không bác bỏ về Thượng đế. Đó là một sự huyền bí.

NHỮNG TRÌNH ĐỘ KHÁC NHAU CỦA HẠNH PHÚC

Anh chị em thân mến, tôi vô cùng vui mừng hiện diện trong hội trường này một lần nữa. Lần trước có những con chim bồ câu bay qua bay lại đây đó, nhưng hôm nay dường như dường như không còn bồ câu nữa ...

Trước tiên vì đây là kỷ niệm lần thứ ba mươi của Tushita, tôi phải nói với Zopa Rinpoche và tổ chức của ngài rằng trong ba mươi năm qua ngài đã thật đã cống hiến nhiều cho Đạo Phật, và qua đó tôi nghĩ một số người nào đó đã có được sự an bình nội tại hơn. Thế nên, tôi rất cảm kích điều đó.

Năm tháng đã trôi qua từ lần nói chuyện trước của tôi trong hội trường này. Thời gian không bao giờ dừng lại; nó luôn luôn di chuyển, và không năng lực gì có thể làm nó dừng lại. Nhưng những gì chúng ta có thể làm là sử dụng thời gian một cách thích đáng. Trong ý nghĩa nào mà tôi nói là “thích đáng”? Tôi nghĩ rằng ngay cả những bông hoa này cũng có một thứ quyền nào đó để lớn mạnh, để nở hoa, và cuối cùng cũng sản sinh ra hạt giống, bảo đảm cho một thế hệ mới. Trên tất cả của yếu tố vật lý này, chúng ta, như những tạo vật sống động, như những chúng sanh, có yếu tố màu nhiệm mà chúng ta gọi là “tâm” hay “thức”, cũng như những cảm xúc. Mặc dù trình độ thô của thức và cảm xúc là rất lệ thuộc vào những tế bào não bộ, nhưng bản chất tối hậu của thức vẫn là điều gì đó huyền bí đối với những người bình thường.

Rõ ràng, mọi người có một cảm giác về tự ngã – “tôi”. Trong ba nghìn năm qua hay hơn thế, con người đã cố gắng để xác định tự ngã là gì, thế nên có những quan điểm khác nhau về tự ngã. Cũng thế mọi người có kinh nghiệm về vui sướng và đốn đau, và mỗi con thú cũng có một loại kinh nghiệm tương tự. Vậy thì, với tự do của tự ngã và những kinh nghiệm của vui sướng và đốn đau, thì mỗi người khao khát nhiều vui sướng hơn, nhiều hạnh phúc hơn, và không muốn khổ đau là tự nhiên. Cảm nhận ấy là thông thường với tất cả chúng sanh, mặc cho những đặc trưng khác biệt về thân thể. Rõ ràng rằng chó, mèo, và những con thú khác, kể cả côn trùng, tất cả đều có một cảm nhận về cái tôi, về tự ngã và với một khao khát có ít khổ đau hơn.

Bây giờ, ở đây, khi tôi sử dụng chữ “hạnh phúc”, tôi đang nói về hạnh phúc trong một ý nghĩa chân thành, sự hài lòng sâu xa. Cũng có thể ngẫu nhiên là những thử thách gay go hay khó khăn có thể đem đến một sự hài lòng hơn. Tôi nghĩ rằng, ở một phạm vi nào đó, những con thú cũng có thể trải nghiệm loại hài lòng đó. Sự khác biệt giữa con người chúng ta và những con thú khác là sự thông minh lạ thường của con người, và do bởi điều đó mà chúng ta có những trình độ khác nhau của hài lòng. Đối với thú vật, tôi nghĩ sự hài lòng chính yếu đến từ những kinh nghiệm vật lý hay cảm giác. Con người chúng ta chia sẻ cùng trình độ hài lòng ấy với những con thú, nhưng do bởi sự thông minh đặc trưng, do vì con người phức tạp hơn nhiều, cho nên chúng ta có sự hài lòng sâu rộng hơn ở trình độ tinh thần. Mặc dù, ở một chừng mực nào đó, thú vật trải nghiệm hài lòng cả những trình độ cảm giác và tinh thần, nhưng con người chúng ta rõ ràng trải nghiệm sự hài lòng rộng lớn hơn ở trình độ tinh thần.

Những người như vận động viên đôi khi trải nghiệm thử thách cam go rất nhiều ở trình độ vật lý, nhưng họ có một mục tiêu nào đó và khi họ đạt được mục tiêu thì họ có sự thỏa mãn vô cùng ở trình độ tinh thần. Do vậy, tất cả những thử thách gian khó ở trình độ vật lý mang đến một sự thỏa mãn hơn. Tôi nghĩ ngay cả chúng ta cũng có những kinh nghiệm như vậy. Thí dụ, có thể có hai bệnh nhân có cùng chứng bệnh thân thể trong cùng một phòng của một bệnh viện. Một người có năng lực tinh thần có thể nghĩ nhiều hơn về những thứ nào đó, người kia thì ít khả năng tư duy hơn chỉ quan tâm đến những trải nghiệm thân thể vật lý. Bệnh nhân có năng lực tinh thần nghèo nàn hơn sẽ có nhiều đau đớn hơn và chán chường hơn. Mặc dù trình độ đau đớn thân thể là giống nhau, nhưng trình độ tinh thần, thái độ của họ khác nhau đối với bệnh tật và đau đớn của họ, vốn đã làm nên sự khác biệt.

Dĩ nhiên, đôi khi chúng ta nói, “Hôm nay thân thể của tôi hơi không thoải mái, hơi đau nhức, nhưng tâm tư tôi rất hạnh phúc”. Và cũng có những trường hợp ngược lại, không có vấn đề về thân thể nhưng tinh thần lại khổ sở. Rõ ràng có hai trình độ. Giữa hai thứ, thứ nào nghiêm trọng hơn? Đây là trình độ tinh thần. Sự bệnh hoạn hay không thoải mái thân thể có thể được khuất phục bằng hạnh phúc tinh thần. Sự thỏa mãn tinh thần có thể chinh phục sự đau đớn thân thể. Trái lại, nếu một người sự khổ sở tinh thần, với việc lo lắng quá, căng thẳng quá, thì sự thoải mái thân thể không thể chinh phục được nỗi băn khoăn tinh thần. Trình độ tinh thần là quan trọng hơn.

Với những trình độ khác nhau của hạnh phúc và thỏa mãn, ở trình độ thật căn bản, tôi có thể nói rằng tôi rất hạnh phúc. Vì tôi có một giấc ngủ rất tốt lành tối qua, theo sau đó là một bữa điểm tâm và một bữa trưa ngon lành, tôi rất vui sướng, rất hài lòng. Loại hạnh phúc hay hài lòng thế đó là thông thường với những thú vật

khác. Khi những con thú được cho ăn uống no đủ và không có gì nguy hiểm tức thời, chúng đứng là rất bình yên. Tôi nghĩ là chúng cũng hành thiền trong cách ấy. Khi một con thỏ ngồi mà không động đậy, tôi nghĩ nó đang thiền. Và cũng giống với một con bò câu, khi nó no đủ và không có hiểm họa gì tức thời. Dĩ nhiên, thật sự hành thiền thì phức tạp hơn thế. Chỉ nhắm mắt lại và không động đậy không phải là thiền.

Có một trình độ khác của hạnh phúc vốn không liên hệ với trình độ vật lý. Thí dụ, trong trường hợp của riêng tôi, tôi cảm thấy hạnh phúc nếu trong tháng qua hay năm rồi, tôi đã làm một việc gì đó hữu ích, chẳng hạn như tham dự những cuộc gặp gỡ hay tự học hỏi hay thực hành, vốn cho tôi một loại toại nguyện nào đó, hay nếu tôi đã hoàn thành ý nghĩa thật sự của cuộc sống bằng việc cống hiến một sự phụng sự nho nhỏ nào đó cho những người khác. Nếu tôi có thể mang đến một niềm hạnh phúc hay một sự thỏa mãn tạm thời nào đó cho người khác, kể cả thú vật, thì tôi cảm thấy hạnh phúc.

Cách đây mới hai ngày thôi, khi tôi đang từ sân bay về khách sạn và phải dừng lại khi đèn đỏ. Tôi đã chú ý thấy một em bé nghèo trên đường phố. Em bé ấy đang xin ăn, với một cái ly, với những người đang lái xe. May mắn thay, chiếc xe của tôi dừng lại nơi ấy. Do vì tôi đã kinh nghiệm trước đây về những sự kiện như vậy, nên tôi thường để một ít tiền trong túi, nhưng đó là ngày khác còn hôm nay tôi không có gì trong túi ngoài trừ vài viên kẹo. Tôi rồi thì phải mượn tiền từ những người cảnh sát trên xe của tôi và cho đứa bé. Một giờ trước, tôi đã nhận sửa sô cô la từ một người bạn, và tôi cũng cho đứa bé. Vào lúc ấy đúng là tôi cảm thấy hạnh phúc. Mẹ của đứa bé cùng đi với nó mang theo một đứa nhỏ hơn và đứa bé ấy đã mỉm cười thật tươi với mẹ nó. Ở thời khắc ấy, ngay khi tôi thấy thái độ vui sướng của đứa bé với mẹ nó, tôi thật sự cảm thấy một sự toại nguyện sâu xa. Cho nên, những việc nhỏ có thể mang đến một loại vui sướng nào đó, tôi thiếu một khoảng thời gian ngắn.

Khi tôi quán chiếu về những thứ này, tôi thấy rằng có một trình độ khác của hạnh phúc hay hài lòng vốn không liên hệ gì đến thân thể vật lý. Dĩ nhiên, kinh nghiệm tâm linh của tôi là rất, rất giới hạn – có thể là một ít trên số không. Khi tôi quán chiếu về những thứ này, tôi thấy rằng có thể có sự toại nguyện sâu xa ở trình độ tinh thần thuần khiết không cần dựa vào những giác quan – về việc thấy, nghe, nếm hay xúc chạm vào thứ gì đó. Sự toại nguyện đó làm tôi can đảm hơn để đem những thứ thực tập này xa hơn và cũng như ao ước chia sẻ chúng với những người khác vốn rồi rắm tinh thần.

Chúng ta có những kinh nghiệm hàng ngày ở những trình độ khác nhau của hạnh phúc. Tôi nghĩ rằng những người không tín ngưỡng cũng có những loại kinh nghiệm tương tự từ việc giúp đỡ những người khác, hay tối thiểu từ việc không làm tổn hại họ. Việc giúp đỡ người khác cho chúng ta một cảm giác hạnh phúc và qua những thái độ như vậy chúng ta có thêm những người bạn. Bất cứ ta đi đâu, ta cũng thấy thêm những nụ cười, thêm sự thân thiện. Nếu ta là một người vị kỷ và hẹp hòi quá mức, ta nghi ngờ những người khác, và vì tính vị kỷ của ta, ta giữ khoảng cách với người khác. Với những cảm giác như vậy, chúng ta không thể cảm thấy hạnh phúc khi ta thấy thêm những người khác; chúng ta cảm thấy không thoải mái. Như vậy thật sự là chống lại bản chất căn bản của con người. Chúng ta là những tạo vật xã hội.

Suốt cuộc đời của một người, một đời sống hạnh phúc lệ thuộc vào những người khác; đó là căn bản của một đời sống hạnh phúc, thành công. Nếu chúng ta nghi ngờ và giữ khoảng cách với người khác, chúng ta trở thành bị cô lập tinh thần; rồi chúng ta cảm thấy lẻ loi, sợ hãi, và một cảm giác bất an. Thế nên, bất chấp ta là một người có tín ngưỡng hay không tín ngưỡng, hãy là một người trung thực, nhiệt tình; chúng ta rồi thì sẽ là một người hạnh phúc hơn. Điều đó rất quan trọng. Chúng ta không nói ở đây về kiếp sống tới hay Đức Phật hay Thượng Đế. Đơn giản là chúng ta đang thăm tra cách tốt nhất để đạt đến một đời sống hạnh phúc, và đây là những thái độ nội tại, những phẩm chất nội tại này, là những nhân tố then chốt để làm một người hạnh phúc.

Vì chúng ta là những tạo vật xã hội, chúng ta là những bộ phận của một xã hội, và nhằm để sống một cách hạnh phúc trong xã hội ấy, điều thiết yếu là chúng ta có tâm linh cộng đồng, chúng ta chia sẻ những vắn nạn và những thứ khác, và hoàn toàn hợp tác với nhau. Cộng đồng rồi thì sẽ hạnh phúc hơn nhiều. Nhằm để có được một sự hợp tác chân thành, thì tình thân hữu là nhân tố chìa khóa, và sự tin tưởng là căn bản của tình thân hữu, không phải tiền bạc, quyền lực, học vấn, hay trí thông minh. Nếu có sự tin tưởng thật sự, thì tình thân hữu sẽ đến sau đó. Nếu chúng ta muốn tin tưởng, thì nhiệt tình và sự quan tâm chân thành cho sự cát tường của người khác, hãy chăm sóc người khác tối đa như làm cho chính mình, thì sẽ không có chỗ cho việc lừa đảo người khác, cho sân hận hay ganh tỵ.

Nếu người nào đó thành công, chúng ta nên cảm thấy hạnh phúc hơn là lo lắng rằng họ đang thành công hơn chúng ta. Không có chỗ cho ganh tỵ hay cảm giác ganh đua tiêu cực. Những cảm giác ganh đua tích cực thì tốt, nhưng tiêu cực thì không. Miễn là chúng ta tôn trọng những quyền của người khác, miễn là chúng ta quan tâm chân thành cho sự cát tường của người khác, thì không có chỗ cho giết

hại, trộm cắp, lừa dối, hãm hiếp, hay bắt nạt. Tất cả phẩm hạnh, tất cả những động của thân thể, lời nói, và tinh thần của chúng ta có thể là trong sạch.

Sự cởi mở và nhiệt tình chân thành là căn bản của sự tự tin, hay sức mạnh nội tại. Với chúng, chúng ta có thể đối diện với những người khác một cách trong sạch, như chúng ta không có gì để dấu diếm. Đó là căn bản của việc phát triển sự tin tưởng. Tin tưởng mang đến tình thân hữu, và tình thân hữu mang đến một cộng đồng hạnh phúc, hay ngay cả một gia đình hạnh phúc. Cho dù chúng ta có chấp nhận một niềm tin tôn giáo hay không đó là tùy vào cá nhân, đó là vấn đề của cá nhân. Nhưng những gì tôi gọi là “đạo đức thế tục” là cần thiết bởi vì chúng ta muốn một đời sống hạnh phúc. Chúng ta không đang nói về kiếp sau hay những thứ khác. Đơn giản là chúng ta muốn một cuộc sống hạnh phúc.

Ở một trình độ khác, có những người có tín ngưỡng. Tôi cảm thấy rằng đây là hai khía cạnh của tất cả những tôn giáo truyền thống quan trọng – một khía cạnh là sự thực tập và khía cạnh kia là triết lý hay giáo lý. Miễn là khía cạnh thực tập được quan tâm, tất cả những tôn giáo truyền thống đều giống nhau. Tất cả những truyền thống dạy chúng ta thực tập về từ ái và bi mẫn, và với việc ấy là, tâm linh của tha thứ và bao dung, cũng như kỷ luật tự giác.

Nhằm đề cao những sự thực tập này, có những triết lý và những quan điểm khác nhau hình thành. Có hai nhóm tôn giáo – hữu thần và vô thần. Nhóm tôn giáo hữu thần tin tưởng vào một đấng tạo hóa đầy quyền năng, cho dù là Thượng Đế, Allah hay Brahma, và tận cùng, mọi thứ lệ thuộc vào đấng tạo hóa này. Tất cả mọi sự hiện hữu và đặc biệt là loài người là được tạo dựng bởi cùng một Thượng Đế.

Một lần ở Jerusalem, tôi đã gặp và thảo luận với một số người Do Thái và một số người Palestine Hồi giáo. Một giáo viên Do Thái nói với đám đông của chúng tôi về một đồ điều ông ta giảng dạy cho những học sinh Palestine trong lớp. Khi những học sinh Palestine thấy những người lính hay cảnh sát Do Thái ở những chốt kiểm soát, họ thường cảm thấy không vui. Thế nên ông đề nghị rằng khi chúng gặp người nào đó làm chúng tức tối, thì chúng nên nhớ rằng con người ấy là hình ảnh của Thượng Đế. Đây là điều mà ông dạy chúng và sau này một số học sinh Palestine báo cáo rằng chúng thấy lợi lạc vô cùng trong việc nghe theo lời khuyên của ông. Ở trình độ tinh thần, những cảm giác không thoải mái của chúng lập tức giảm thiểu. Trong cách ấy, nếu chúng ta có một đức tin vô hạn trong Thượng Đế, khi chúng ta đối diện với những người làm chúng ta tức tối không thoải mái, thì chúng ta có thể nghĩ, “Con người này hình ảnh của Thượng Đế. Người ấy cũng được Thượng Đế tạo ra.” Đó là một phương pháp đầy năng lực.

Trong một trường hợp ở Hoa Kỳ hoặc Canada, tôi ngồi cùng với một người Ki tô hữu và sau khi chúng tôi đã thảo luận và trao đổi một số giá trị tâm linh, ông ấy đàn guitar và hát một số lời ca ngợi Thượng Đế. Trong lúc ấy, những giòng lệ đã rơi từ mắt ông vì đức tin vô hạn trong Thượng Đế. Thực tế, sự quy phục hoàn toàn trong Thượng Đế cũng hoạt động để làm giảm thiểu tính vị kỷ. Trong sự tiếp cận của Phật giáo, có hai loại vị tha - một, sự vị tha của đời sống quy ước thế gian và thứ kia, trình độ cứu kính của vị tha; mục đích là để giảm thiểu tính vị kỷ cực đoan. Do vậy, đức tin vô hạn trong Thượng Đế và quy phục Thượng Đế hoạt động nhiều hay ít cũng giống như vậy. Thượng Đế là từ ái vô hạn, cho nên những người có tín ngưỡng phải đi theo cách ấy. Do vậy rất tốt. Những sự thực tập này là ở trình độ tinh thần, không ở trình độ giác quan.

Tôi nghĩ rằng quý vị có thể sử dụng trình độ giác quan để bổ sung cho trình độ tinh thần – bằng việc lắng nghe âm nhạc tôn giáo hay xem hình ảnh tôn giáo, thí dụ thế. Đối với tôi, tôi xem những bức tượng hay hình ảnh Mẹ Maria bồng Giê-Su như một đứa bé sơ sinh như một biểu tượng nổi bật của từ ái và bi mẫn. Thật là đẹp đẽ. Nhưng Giê-Su ở trên thánh giá đôi khi làm tôi cảm thấy buồn. Mẹ Maria bồng Giê-Su hài đồng liên hệ đến từ ái, bi mẫn, và ân cần. Một lần khi tôi hành hương đến một thánh địa Ki tô giáo, Fatima, ở Bồ Đào Nha. Nơi có một bức tượng nhỏ của Đức Mẹ Maria. Vài người chúng tôi ở đó, dĩ nhiên với những anh chị em Ki tô hữu địa phương. Chúng tôi ngồi lại với nhau trong một vài phút để hành thiền trong im lặng. Khi tôi và mọi người sắp rời đi, tôi quay lại và bức tượng nhỏ của Đức Mẹ Maria thật sự mỉm cười với tôi. Tôi nghĩ rằng chắc có điều gì sai sót trong tâm tôi, nhưng rồi sau này khi quán chiếu lại sự kiện, tôi chắc chắn đó là thật.

Tôi có một kinh nghiệm tương tự một lần trong một tu viện Tây Tạng ở Nam Ấn. Tôi thật sự ngưỡng mộ nhiều với Maria, cho nên tôi nghĩ Maria đã cảm kích về điều ấy, hay cho tôi một loại gia hộ đặc biệt. Hay thỉnh thoảng tôi nói đùa rằng Maria không phân biệt giữa Phật tử và không Phật tử. Thật sự Đạo Phật không có khái niệm về một đấng tạo hóa. Nói một cách nghiêm khắc, theo quan điểm của những tôn giáo hữu thần, thì Phật tử là những người không có đức tin.

Thế nào đi nữa, nếu có đức tin, những giáo thuyết nào đó được tất cả những truyền thống quan trọng giữ gìn là rất tốt vì chúng cung cấp sự hòa bình nội tại, niềm an bình ở trình độ tinh thần. Với việc liên hệ đến những truyền thống tôn giáo vô thần, có Phật giáo, Kỳ Na giáo, và phái Số Luận², một trường phái tư tưởng cổ khác không Phật giáo của Ấn Độ vốn rất phức tạp và đối kháng hiệu quả nhất với Phật

² Kỳ na giáo: Jainism, Sankhya; Số Luận; có thể kể thêm Lão giáo hay Đạo giáo cũng thuộc loại này với lý thuyết: người bắt chước đất, đất bắt chước trời, trời bắt chước đạo, đạo bắt chước tự nhiên.

giáo trong lãnh vực triết lý. Đó là một triết lý rất phức tạp, rất phong phú. Trong truyền thống Số Luận, có hai nhóm: một nhóm chấp nhận đấng tạo hóa, và nhóm khác không chấp nhận.

Những truyền thống vô thần không tin tưởng vào một đấng tạo hóa nhưng tin luật nhân quả - rằng mọi thứ hình thành như sự tiếp nối của những nguyên nhân và điều kiện trước đó. Không phải là mọi thứ bỗng nhiên xảy ra mà không có nguyên nhân. Không có đấng tạo hóa; mọi thứ xảy ra thông qua những nguyên nhân và điều kiện của chính nó, cho nên chúng ta gọi nó là luật nhân quả. Theo đó, như tôi đã đề cập trước đây, với việc liên hệ đến bất cứ hành vi tích cực nào, “tích cực” có nghĩa là không chỉ mang đến một sự hài lòng nào đó tạm thời cho chính ta mà về lâu về dài sự hài lòng hay lợi ích, vốn đến qua việc phụng sự người khác. Việc đem đến một lợi ích nào đó cho những người khác là cách tốt nhất để đạt được sự toại nguyện về lâu về dài cho chính ta, vì đó là hành vi tích cực – nghiệp tích cực hay nghiệp lành. Nghiệp tích cực mang đến một kết quả tích cực.

Những thí dụ của nghiệp tiêu cực chẳng hạn như sát sanh, trộm cắp, tà dâm (chủ yếu là hiếp dâm), vọng ngữ, làm tổn hại đến thân thể và sở hữu vật chất của người khác, nói lời chia rẽ vốn liên hệ đến những từ ngữ chia rẽ bạn bè hay những người vốn đến với nhau. Chúng ta thường nói rằng có mười nghiệp bất thiện, và đối lập với chúng là nghiệp tích cực, chẳng hạn như tránh làm tổn hại đến người, tránh giết hại, tránh trộm cắp, và v.v... Nghiệp có nghĩa là hành động. Những hành giả tin tưởng vào luật nghiệp báo đôi khi dễ dàng quy trách nhiệm: “Ô, đây là nghiệp! Không thể làm gì khác hơn!” Tôi nghĩ đó là một sai lầm. Nghiệp được chúng ta tạo ra, cho nên trong trường hợp chúng ta sắp trải nghiệm kết quả của một nghiệp tiêu cực nào đó – nếu chúng ta thực hiện một nỗ lực – qua nỗ lực của chúng ta thì chúng ta có thể tạo nên một nghiệp tích cực mạnh mẽ hơn vốn có thể trung hòa nghiệp tiêu cực trước đó. Qua năng lực thuần túy của nghiệp tích cực, năng lực của nghiệp tiêu cực để sản sinh những hậu quả tiêu cực có thể được tiêu trừ.

Khi chúng ta phản chiếu trên những hành vi đúng đắn của chúng ta – những hành vi vốn đem đến tối thiểu một hạnh phúc nào đó, một sự hài lòng nào đó, một sự thoải mái nào đó cho người khác, kể cả những loài vật – thì chúng ta đón nhận sự hài lòng vô hạn. Điều này xảy ra ở trình độ tinh thần, và nó xảy ra phù hợp với luật nghiệp báo. Cho nên, nghiệp có thể thay đổi, bởi vì nó là do chúng ta tự tạo ra. Mọi thứ tùy thuộc vào năng lực ý chí của chúng ta – “tôi phải làm việc này, bất chấp có bao nhiêu chướng ngại đi nữa.” Mặc dù một vài năm về trước chúng ta cảm thấy thật không có thể thực hành những điều gì đó, khi thời gian trôi qua và chúng ta tự cảm thấy quen thuộc với những thứ ấy, tâm thức chúng ta dần dần tiến đến gần

hơn, gần hơn, và gần hơn. Sau một vài thập niên, thì chúng ta thật sự trải nghiệm những thứ ấy.

Trong trường hợp của riêng tôi, một vài thập niên trước, có những thứ nào đó mà tôi cảm thấy thật sự khó khăn để thực hành, nhưng bây giờ, sau ba mươi hay bốn mươi năm, những thứ như vậy đã trở nên dễ dàng hơn nhiều lắm. Đó là cùng chủ đề, cùng con người, cùng tâm thức, nhưng do thói quen với sự thực tập, nên ngày càng gần hơn. Giống như với những phi hành gia. Họ không thể điều khiển mọi thứ ngay lập tức, nhưng qua việc rèn luyện và trở nên quen thuộc với những gì họ phải làm, cuối cùng họ có thể hành động mà không phải suy nghĩ nhiều. Bấm nút thứ nhất, nút thứ hai, nút thứ ba, đến một cách tự động.

Phật học nói rằng có một sự giới hạn đối với bất cứ sự rèn luyện thân thể vật lý nào bởi vì trình độ vật lý thô phù, cho nên có sự giới hạn. Qua rèn luyện chúng ta có thể nhảy qua một khoảng cách hay độ cao nào đó đáng kể. Nhưng vì tâm không có hình thể, cho nên nếu chúng ta làm quen thuộc với những thứ nào đó, thì không có giới hạn. Nó có thể gia tăng, vì căn bản của nó không cứng nhắc. Với sự rèn luyện thân thể vật lý, vì căn bản của nó là cứng nhắc cụ thể, cho nên bị giới hạn. Nhưng với một phẩm chất tinh thần, một khi ta phát triển nó đến một trình độ nào đó, miễn là chúng ta lưu ý đến sự phát triển, thì cảm giác ấy đến một cách tự động. Không cần phải nỗ lực trong từng trường hợp. Nhưng với sự rèn luyện thân thể, thí dụ với những vận động viên, quý vị cần rèn luyện liên tục. Nếu không vận động trong vài tháng, thì quý vị cần luyện tập để đạt đến cùng trình độ vốn có. Phẩm chất tinh thần không giống như thế. Qua kinh nghiệm của riêng ta, nếu chúng ta chú ý, thì chúng ta nhận thấy rằng có những sự khác biệt giữa những phẩm chất của trình độ thân thể và tinh thần.

Tâm thức chúng ta vô hình, vô tướng, và trong một cách nào đó thì rất khó để kiểm soát, trong một cách khác thì rất dễ dàng để kiểm soát, để chuyển hóa. Kiểm soát hay chuyển hóa ở trình độ tinh thần hình thành một cách toàn diện qua ý chí tự nguyện, qua nhiệt tình. Không có áp lực bên ngoài có thể thay đổi tâm thức chúng ta, nó chỉ có thể thay đổi một cách tự nguyện. Thế nên, nhằm để phát triển loại nhiệt tình tự nguyện ấy, thì chúng ta phải thấy lợi ích của những cung cách tích cực nào đó của tư duy, chẳng hạn như từ ái, ân cần, tôn trọng người khác và tùy hỷ trong những hành vi tốt lành của người khác, và tính gây hại của sân hận, ganh tỵ, và những tâm tiêu cực khác. Đó là những gì mang đến lòng tin chắc: “Tôi muốn giảm thiểu những cảm xúc tiêu cực nay và tăng gia những thứ tích cực.” Sau đó chúng ta tự nguyện hiện thực nỗ lực trong hành động.

Một khi chúng ta thấy nhu cầu của loại chuyển hóa như vậy, rồi thì chúng ta sẽ phát triển ý chí để thực hiện nỗ lực ngày đêm, kể cả trong những giấc mơ của chúng ta. Tâm vô hình, vô tướng này, sẽ dần dần thay đổi. Những nguồn gốc của lo lắng, và rắc rối tinh thần cuối cùng sẽ được giảm thiểu, và sự hòa bình của tâm sẽ gia tăng bất chấp những thứ xảy ra chung quanh chúng ta. Không năng lực ngoại tại nào có thể hủy hoại sự hòa bình nội tại của chúng ta. Sự hòa bình nội tại của chúng ta sẽ bị hủy hoại tức thời bởi những kẻ thù nội tại của chúng ta – sân hận, thù oán, ganh tỵ. Đây là những kẻ thù thật sự. Những kẻ thù ngoại tại, bất chấp mạnh mẽ thế nào đi nữa, chỉ có thể tàn phá thân thể vật chất của chúng ta mà thôi, chứ không thể phá hoại sự hòa bình bên trong của chúng ta. Một khi sự sân hận, thù oán, và ganh tỵ phát triển, nó liền tức thời phá hoại sự hòa bình nội tại của chúng ta. Cho nên, kẻ thù không phải ở bên ngoài; kẻ thù ở bên trong đây.

Một trong những người bạn Hồi giáo của tôi nói rằng “thánh chiến (jihad)” có nghĩa thật sự là để chiến đấu với những cảm xúc phiền não tai hại – là thứ mà Phật giáo gọi là kẻ thù nội tại. Đó là một ý nghĩa của thánh chiến - jihad. Cho nên tất cả những sự thực tập này thật sự đòi hỏi khái niệm jihad. Nhưng có một số người có những ấn tượng khác về ý nghĩa của nó.

Theo quan điểm của một hành giả Phật giáo, càng đạt được kinh nghiệm nội tại, thì tâm thức của hành giả càng ổn định. Dĩ nhiên, như tôi đã đề cập trước đây, chính tôi là một hành giả rất nghèo nàn, nhưng ngay cả từ một kinh nghiệm nho nhỏ của tôi thì tôi có thể quả quyết với quý vị rằng qua rèn luyện tâm thức, thì tâm thức của chúng ta trở nên ổn định hơn và trải nghiệm ít căng thẳng và ít sợ hãi hơn, là điều vốn mang đến một sự tự tin hơn. Cũng thế, với một tâm tĩnh lặng thì chúng ta có thể thấy thực tại một cách rõ ràng hơn. Khi tâm thức chúng ta bị khổng chế bởi sợ hãi, hay sân hận, thì chúng ta không thể thấy thực tại một cách chính xác. Khi tâm chúng ta quá bị quấy rầy, thì chúng ta không thể sử dụng trí thông minh của con người một cách thích đáng. Tôi nghĩ rằng lòng nhiệt tình lập tức mang đến sức mạnh nội tại và cũng có thể cho phép tâm thức chúng ta thể hiện chức năng một cách bình thường hơn, một cách khách quan hơn. Trong cách ấy, chúng ta đạt đến một trình độ khác của tâm thức hòa bình, một trình độ khác của hạnh phúc và toại nguyện.

Nếu chúng ta rèn luyện trong cách này, thì ngay cả khi chúng ta được sanh ra như một con người rất bình thường, thì có khả năng vào thời điểm lâm chung, thể trạng tinh thần của chúng ta sẽ tiến bộ hơn. Rồi thì một trăm phần trăm bảo đảm rằng kiếp sống tới của chúng ta sẽ là một kiếp sống rất tích cực. Đòi hỏi tiếp đời cách ấy. Người Phật tử tin tưởng rằng trong kiếp sống vô tận sẽ ngày càng tốt đẹp hơn,

tốt đẹp hơn, tốt đẹp hơn lên, ..., cho đến khi mục tiêu cuối cùng của Quả Phật được đạt đến. Hạnh phúc tối đa là ở Quả Phật.

Trong Bát Nhã Tâm Kinh, câu thần chú: *Tadyatha Gate Gate Paragate Parasamgate Buddhi Soha* (yết đế yết đế ba la yết đế ba la tăng yết đế bồ đề tát bà ha). Dĩ nhiên, tôi không thể phát âm một cách chính xác. Khi những học giả thật sự của Sanskrit tán tụng bằng Sanskrit, thì thật đặc biệt. Với ngôn ngữ Tây Tạng, thì tôi không biết. Thế nào đi nữa, ý nghĩa của *tadyatha* là “nó là như vậy”, *gate gate* có nghĩa là “đi, đi”, *paragate* nghĩa là “vượt qua”, *parasamgate* nghĩa là “vượt qua một hoàn hảo”, và *bodhi* nghĩa là “xin cho hạt giống của Bồ đề, hay giác ngộ, được gieo trồng.”

Thường thường, tôi nói đùa với mọi người rằng *Gate Gate Paragate Parasamgate Buddhi Soha* có hai trình độ - một là vật lý và thứ khác là tinh thần. Ở trình độ vật lý, không cần nỗ lực, chúng ta đi, đi, đi vượt qua, có nghĩa là chúng ta đi từ thiếu niên để là thanh niên và rồi trung niên và là người lão niên. Rồi thì với *bodhi svaha*, chúng ta cuối cùng đi đến nghĩa trang. Trong một trường hợp, hoặc là ở châu Âu hay châu Mỹ, chúng ta phải đi ngang qua một nghĩa trang gần đây. Sau đó, trong buổi nói chuyện của tôi, tôi đề cập rằng kinh nghiệm của việc đi ngang qua một nghĩa trang, và rằng đó là nơi đến cuối cùng của chúng ta. Ở trình độ vật lý, không cần phải nỗ lực, nó xảy ra một cách tự động.

Vị trí của tôi bây giờ là *parasamgate*. Vì bây giờ tôi đã bảy mươi sáu tuổi, *gate gate* và *paragate* đã qua rồi, và bây giờ nó là *parasamgate*, với nghĩa trang chỉ như điểm đến cuối cùng. Hay có lẽ thân thể tôi sẽ được đặt trong một chorten hay tháp mộ. Tôi không biết. Nhưng thế nào đi nữa, đó là điểm đến cuối cùng ở trình độ vật chất. Do thế, nó sẽ đi theo cách ấy không cần nỗ lực.

Bây giờ, chỗ chúng ta cần sử dụng nỗ lực là ở trình độ tinh thần của *Gate Gate Paragate Parasamgate Buddhi Soha*. Hai chữ đầu, *gate gate*, liên hệ đến những con đường của tích lũy (tư lương đạo) và chuẩn bị (gia hạnh đạo). *Paragate* có nghĩa có nghĩa đạt đến trình độ thứ ba, con đường thấy đạo (kiến đạo). Và theo những giai tầng của Bồ tát thừa, địa thứ nhất được đạt tới, tiếp theo là những địa còn lại của thập địa. Sau đó đến *bodhi svaha* – Quả Phật. Như tôi đề cập trước đây, tôi là một hành giả nhỏ của Phật giáo, và tôi đang thật sự thực hiện nỗ lực của việc đi trên lối của *gate gate*. Đôi khi tôi cảm thấy một số dấu hiệu của cửa thứ nhất *gate*, mặc dù tôi chưa đạt đến đấy, nhưng tôi đã có một số dấu hiệu về nó. Cho nên, nếu tôi có thêm thời gian để thực hiện nỗ lực, tôi hoàn toàn chắc chắn rằng tôi sẽ đạt đến trình độ thứ nhất của *gate*.

Một cách căn bản thì tất cả chúng ta đều giống nhau, đều là những con người. Tinh thần, cảm xúc và thân thể đều giống nhau. Thế rồi, từ quan điểm của Phật giáo, mọi người đều có Phật tánh, hay Tathagatagarbha. Phật tánh, hay hạt giống Phật là ở đây. Miễn là linh quang ở đây, thì hạt giống Phật ở đây. Linh quang là nguồn gốc căn bản, nhân căn bản của thức. Miễn là thức ở đây, nguồn gốc căn bản của thức phải ở đây. Thứ ấy, nói một cách đại khái, là Phật tánh. Đây là năng lực để trở thành toàn tri toàn giác. Từ đây, Giác Ngộ hình thành. Những viên đá, vốn không có tâm thức, nên không có Phật tánh, vì vậy chúng không có năng lực ấy. Chúng sanh, kể cả thú vật, có thức. Ngay cả thức của một con thú là rất giới hạn, thức vẫn ở đây. Do vậy, vì theo quan điểm của Phật giáo, tất cả chúng sanh có Phật tánh, nên chúng sanh luôn luôn có khả năng để thành tựu Quả Phật.

Vì thế, với việc quan tâm đến những trình độ khác nhau của hạnh phúc, những người không tín ngưỡng đạt đến nó trên căn bản thế tục. Đây là một. Thứ đến, đối với những người có tín ngưỡng, thì có đức tin tôn giáo hữu thần và đức tin tôn giáo vô thần. Phật giáo là một đức tin trong tôn giáo vô thần và trong Phật giáo cũng có truyền thống Pali và Sanskrit.

Vậy thì, như tôi thường làm, tôi muốn có một vài câu hỏi. Nhưng tôi muốn nói rõ rằng chúng phải là những câu hỏi đầy đủ ý nghĩa, chứ không là những câu hỏi ngớ ngẩn. Những câu hỏi ngớ ngẩn làm mất thời gian. Và nếu có quá nhiều câu hỏi ngớ ngẩn thì tôi có thể bức bối, và sau đó quý vị sẽ phải nghe những lời gắt gỏng. Đó cũng sẽ là một minh chứng cho sự giận dữ của Đạt Lai Lạt Ma.

HỎI & ĐÁP

HỎI: *Làm sao một đứa trẻ thấy hạnh phúc khi thấy cha mẹ bị đau khổ vì con bệnh giai đoạn cuối?*

ĐÁP: Tôi hoàn toàn chia sẻ sự quan tâm của bạn. Nó làm tôi nghĩ về lúc mẹ tôi qua đời, và một cách đặc biệt khi vị trưởng lão giáo thọ của tôi viên tịch. Khi vị trưởng lão giáo thọ, người trao cho tôi cụ túc giới qua đời, tôi đã thật sự cảm thấy như tôi mất đi một tảng đá vững vàng mà tôi học hỏi trên ấy. Vào lúc ngài qua đời, tôi không còn tảng đá vững vàng ấy nữa. Nhưng rồi thì tôi đã nhớ rằng vị giáo thọ quá cố của tôi thường đọc những vần kệ của Tịch Thiên để khuyến khích – khi chúng ta đang đi ngang qua một số khó khăn, thì chúng ta phải nghĩ về thực tế của những khó khăn đó. Nếu có khả năng vượt thắng chúng, thế thì không cần phải lo lắng; và nếu không có cách để vượt thắng loại thảm họa đó, thế thì lo lắng cũng không ích gì. Đó là sự tiếp cận rất thực tế.

Cho nên, khi bạn đang đối diện một hoàn cảnh mà cha mẹ bạn có một con bệnh giai đoạn cuối – một loại bệnh tật rất nghiêm trọng hay đau đớn – xin hãy thực hiện mọi nỗ lực để vượt thắng nó, để chữa trị nó. Nếu không thể chữa trị, thế thì săn sóc chính bạn nhiều hơn. Và ngay cả nếu sự kiện trở nên tệ hại nhất diễn ra, thì quý vị nên hướng đời sống của quý vị trong một cung cách đầy đủ ý nghĩa hơn vì thế cha mẹ quá cố của quý vị sẽ cảm thấy hạnh phúc. Nếu quý vị lo lắng quá nhiều, và trong trường hợp tệ hại nhất có một sự suy nhược thần kinh do quá nhiều băn khoăn, tôi nghĩ những người bạn của quý vị sẽ cảm thấy rất buồn trong trường hợp của cha mẹ quá cố của quý vị. Sau khi vị giáo thọ của tôi viên tịch, tôi tự nói với mình, “Bây giờ tôi phải nhận lấy toàn bộ trách nhiệm để hoàn thành mong ước của vị giáo thọ quá cố của tôi.” Do vậy, thảm kịch ấy biến thành việc đạt đến sức mạnh hơn, hăng hái hơn.

Nếu quý vị là người không tin ngưỡng, hãy nghĩ về việc làm những thứ nào đây trong kiếp sống này. Nếu là một người có tín ngưỡng, tin vào những kiếp sống sau, thì quý vị có thể trì tụng những mật ngôn nào đó và hồi hướng cho cha mẹ của quý vị. Và nếu quý vị là một người có tín ngưỡng trong một tôn giáo hữu thần, hãy nhớ đến Thượng Đế và hãy nhớ rằng phải có một ý nghĩa nào đó trong hoàn cảnh đau buồn về cha mẹ của quý vị. Chỉ có Thượng Đế mới biết ý nghĩa ấy, quý vị thì không. Nếu quý vị tin vào luật nhân quả nghiệp báo, thì hãy nghĩ về nghiệp quả của chính cha mẹ quý vị và về vấn đề hệ quả đặc thù này đã đem hoa kết trái như thế nào từ những nghiệp nhân trước đó của họ.

HỎI: *Làm sao chúng ta yêu thương những người không thương yêu chúng ta?*

ĐÁP: Tình thương của chúng ta thường là tình thương định kiến. Tình thương ấy thật sự là dính mắc, và như thế ấy thì không lành mạnh. Dính mắc thì đồng hành sâu đậm với thù oán và ganh tỵ. Những gì chúng ta cần là tình yêu và lòng thương mến không thành kiến, tình yêu và lòng thương mến không điều kiện hay từ ái và bi mẫn. Nếu lý do ta yêu một người nào đó vì người ấy yêu ta hay tốt với ta, đó là tình yêu định kiến. Bất kể dù người nào đó có tích cực với chúng ta hay không, thì người ấy vẫn xứng đáng với lòng thương mến bi mẫn của chúng ta, sự quan tâm của chúng ta. Điều này kể cả kẻ thù ta. Miễn là thái độ này được quan tâm, thì người nào đó có thể tiêu cực với ta, nhưng ta không nghĩ về điều ấy; ta nghĩ rằng kẻ thù ta cũng là một chúng sanh và cũng muốn hạnh phúc và có mọi quyền lợi để vượt thắng khổ đau. Trong cách này, chúng ta phát triển một cảm nhận quan tâm chân thành cho sự cát tường của họ. Đó là lòng thương mến không định kiến, lòng bi mẫn thật sự. Nhằm để phát triển điều này, chúng ta phải thực tập một sự buông xả căn bản, rồi thì bình đẳng hóa chính ta với mọi chúng sanh khác, cả bạn bè và kẻ thù. Từ việc thấy rằng mọi người đều có cùng quyền lợi để vượt thắng khổ đau,

sau đó chúng ta phát triển một cảm nhận quan tâm. Đó là tình yêu không định kiến; đó là lòng từ ái thật sự.

Nếu chúng ta có thể thực tập được như vậy, thế thì hãy thực tập; bằng nếu không, vậy thì hãy thực hiện một sự chuẩn bị nào đó cho việc trả thù – Tôi không đùa! Trả thù đem đến một sự căm giận hơn, tình trạng tinh thần rối loạn hơn. Nếu thất bại và đáp ứng một cách mạnh mẽ, thì ta thậm chí lo lắng hơn, lo lắng vô tận. Ngay từ lúc đầu, hãy tự cởi mở chính mình, “Bất chấp họ làm gì.” Dĩ nhiên, nếu họ cố gắng tổn hại thân thể ta, thì hãy cẩn thận. Ta phải thật thận trọng, bằng không thì ta sẽ nghĩ hay nói điều gì đó tiêu cực. Chỉ nghĩ, “Không hề gì, không hề gì.”

Thí dụ, khi một số viên chức Trung Cộng diễn ta tôi như một con quỷ, nó làm tôi bật cười. Đôi khi tôi nói đùa với một số bạn bè người Hoa của tôi rằng họ càng lập đi lập lại sự phỉ báng ấy, thì cặp sừng của quỷ của tôi sẽ càng mọc dài hơn. Đúng là ngớ ngẩn, có phải không? Cho nên, hãy nghĩ trong cách ấy, xem nhẹ nó và sẽ không có gì rắc rối.

HỎI: *Vai trò của nghiệp và cảm xúc trong việc theo đuổi hạnh phúc là thế nào?*

ĐÁP: Tôi nghĩ sự khao khát quá mạnh có thể cũng là một loại cảm xúc trong cảm giác, nhưng có một vai trò quan trọng diễn ra bởi những cảm xúc tích cực mạnh mẽ, chẳng hạn như lòng bi mẫn rộng lớn, một cảm nhận của việc quan tâm vì sự khổ đau của người khác. Khi quý vị nghĩ về khổ đau của người khác, nước mắt tuôn rơi vì có quá nhiều cảm giác, nhưng cảm xúc đó là cảm xúc rất tích cực, đem đến sự nhiệt tình hơn để phụng sự người khác, để làm việc gì đó cho mọi người. Loại cảm xúc đó mang đến quyết tâm, như được biểu lộ trong lời cầu nguyện ưa thích của tôi – “Khi nào không gian còn tồn tại, khi nào chúng sanh đau khổ còn hiện hữu, Tôi nguyện cũng sẽ hiện diện để phụng sự tất cả.” Loại quyết tâm đó đầy năng lực được đem đến bởi những cảm xúc như vậy.

Thế nên, cảm xúc không nhất thiết là tiêu cực. Tôi nghĩ có hai loại cảm xúc. Một loại cảm xúc đến một cách tự động và tổng quát là tiêu cực. Một loại cảm xúc khác đến qua tu tập, qua lý trí và việc làm cho quen thuộc, và thường là tích cực.

HỎI: *Cha mẹ giúp cho con cái của họ hạnh phúc như thế nào?*

ĐÁP: Tôi nghĩ tùy thuộc vào lứa tuổi của con cái. Trong kinh nghiệm của tôi, khi tôi còn rất trẻ, tôi nhớ rằng bất cứ khi nào một người mới đến lãnh sự quán Ấn Độ thuộc Anh ở Lhasa thì luôn luôn mang đến đồ chơi cho tôi. Khi tôi nhận tin tức rằng có một người mới đến và muốn có một cuộc gặp gỡ chính thức, thì tôi luôn

luôn hào hứng về loại đồ chơi nào mà người ấy sẽ tặng tôi. Thế nên, vào lúc rất trẻ, đó là những gì quan trọng. Khi con trẻ hơi lớn lên, tôi nghĩ là chúng cần những sự hướng dẫn hay gương mẫu đầy đủ ý nghĩa. Ở tất cả mọi lứa tuổi, đó là tình cảm tối đa của quý vị, sự yêu thương tối đa của quý vị cho con cái đó là rất quan trọng. Tôi nghĩ khi cụ mạnh mẽ nhất trong việc thay đổi tâm tư người khác là tình yêu thương, chứ không phải tiền bạc. Tình cảm chân thành và một cảm nhận quan tâm chân thành thật sự tác động vào tâm tư và cảm xúc của con trẻ.

HỎI: Đức Thánh Thiện nói rằng người ta nên không sợ hãi, nhưng nếu cha mẹ ngài đặt sự sợ hãi vào tâm tư ngài, thì ngài không thể chống lại họ.

ĐÁP: Việc đó tùy thuộc vào động cơ, và cũng như mục đích. Nếu con cái lười biếng, nếu quý vị có một mục đích tốt lành và chân thành quan tâm đến tương lai cát tường của chúng, thì đôi khi quý vị có thể sử dụng một chút áp lực hăm dọa. Những thứ như vậy là tích cực. Thật không tốt nếu xem thường con cái và trêu chọc hay mỉa mai chúng. Quý vị phải tôn trọng con cái quý vị và cho chúng tình cảm tối đa.

Ở đây tôi muốn kể cho quý vị nghe về câu chuyện của tôi. Khi tôi 7 hoặc 8 tuổi, tôi đã bắt đầu học thuộc lòng một số kinh luận căn bản. Vì tâm thức tôi khá sắc bén, nên tôi có thể học thuộc lòng một cách dễ dàng, nhưng do bởi thế, tôi cũng rất lười biếng. Vào lúc đó, anh trai tôi và tôi đang học chung với nhau, nên giáo thọ của tôi có hai cây roi, một cây màu vàng và một cây bình thường. Cây roi bình thường để dành cho anh tôi, và cây roi vàng được coi là cây roi thánh thiện dành cho học trò thánh thiện – Đức Đạt Lai Lạt Ma. Tôi biết là cây roi thánh thiện không sinh ra cái đau thánh thiện, chỉ là cái đau bình thường. Vì sợ, tôi phải hơi nỗ lực trong học tập. Nhưng sau này, dĩ nhiên, giáo thọ của tôi rất ân cần. Một số nỗ lực của tôi là vì sợ; nhưng nỗ lực của tôi cũng vì sự cảm kích sâu xa cảm nhận quan tâm của các ngài cho tôi và lòng từ ái của các ngài thì vô cùng, vô cùng mạnh mẽ hơn.

Như tôi đã đề cập trước đây, khi giáo thọ của tôi qua đời, tôi thật sự cảm thấy một sự mất mát vô tận, đó là cho chính người đã giữ cây roi. Nên đó là thí dụ. Quý vị phải cho tình cảm tối đa và thỉnh thoảng, nếu cần thiết, thì quý vị có thể sử dụng những phương pháp hay lời nói hơi nghiêm khắc, nhưng quý vị làm như thế là vì cảm nhận quan tâm chân thành và vì một mục tiêu tốt lành. Quý vị phải hành động phù hợp với những hoàn cảnh.

HỎI: Hạnh phúc có thể giảm thiểu sự thoái nát trong xã hội và quốc gia không?

ĐÁP: Vâng, hạnh phúc chân thật trên căn bản của trung thực và sự thật. Con người cảm nhận rằng quý vị hài lòng với tiền bạc của quý vị qua những hành động không căn cứ trên đạo đức là sai. Điều đó rất rất là nông cạn; họ thật sự ngu ngơ và thiển cận. Những con người – cho dù là những lãnh tụ tôn giáo, thương gia, chính trị gia, và từ bất cứ chuyên môn khác nào – là thật sự yếu kém sâu bên trong, và cuộc sống của họ thì đầy ảo giác hay nhận định sai lầm. Những người như vậy không thể hành động một cách lương thiện thật sự vì họ có điều gì đấy che giấu; do bởi chính điều đó, một cảm giác không thoải mái luôn luôn ở sâu bên trong ấy. Làm sao họ lương thiện thật sự? Họ không thể. Như tôi đã đề cập trước đây, họ không thể xây dựng một sự tin tưởng thật sự, và cuối cùng họ sẽ trở thành thấp hèn.

HỎI: *Vai trò của âm nhạc trong việc đem hòa bình đến thế giới là gì?*

ĐÁP: Tôi phải nói là rất giới hạn. Dĩ nhiên, như tôi đã đề cập trước đây, một sự hài lòng nào đó đến từ trình độ giác quan. Những thứ như âm nhạc và phong cảnh xinh đẹp có thể đem đến một sự hòa bình nào đó của tâm thức, nhưng loại hòa bình đó của tâm thức hoàn toàn lệ thuộc vào những nhân tố bên ngoài, và khi những nhân tố đó không còn nữa, thì quý vị thấy khó để vượt qua thời gian. Đôi khi tôi cảm thấy hơi thương hại cho những một số nhóm du lịch. Một số người già có nhiều tiền, nhưng vì họ đã về hưu và không có một loại việc làm đặc thù, họ thiếu một loại năng lực suy nghĩ. Để trải nghiệm một sự hài lòng nào đó thì hoàn toàn vào trình độ giác quan. Ngoại trừ họ có một nghề nghiệp nào đó ở trình độ giác quan ngoại tại, bằng không thì họ không thể vượt qua thời gian, họ chán chường. Nếu quý vị có một số kinh nghiệm niềm hòa bình của tâm thức và toại nguyện ở trình độ tinh thần, thì quý vị không cần lệ thuộc vào năng lực của cảm giác. Quý vị không cần đi đây đi đó. Quý vị có thể ở trong một nơi vắng vẻ tịch mịch; quý vị đạt được một sự hòa bình tối đa của tâm thức.

Trong một trường hợp tôi viếng thăm một đại tu viện ở Barcelona, ở Tây Ban Nha. Một tu sĩ Thiên Chúa giáo đã đến gặp tôi và người tổ chức đã nói với tôi rằng tu sĩ ấy đã ở một tịch mịch trong ngọn núi ở sau tu viện đó. Ông ở đấy trong một thời gian dài như vậy, năm năm với hầu như không có thức ăn nóng. Khi chúng tôi gặp nhau, tôi nói với ông, “Tôi được nghe rằng ông đã ở trong núi năm năm như một ẩn sĩ. Ông đã thực tập gì trong núi?” Ông nói với tôi, “Tôi hành thiền về yêu thương.” Khi ông đề cập đến việc đó, trong đôi mắt ông có một phản chiếu nào đó về sự âm áp của ông. Tôi dâng trào một sự tôn kính sâu xa và ngưỡng mộ đối với ông.

Một điều nữa là tiếng Anh của ông ngay cả tệ hơn tôi. Tôi nói chuyện trôi chảy trong vốn tiếng Anh nghèo nàn của tôi với ông vì tiếng Anh của tôi hơi khá hơn ông. Chúng tôi đã có một cuộc trao đổi rất ý nghĩa. Đó là một tu sĩ tuyệt vời.

Một số hành giả Phật giáo, kể cả một số Tây Tạng, cũng thích sống trong những nơi thật đơn độc, cô lập vì những nơi ấy cho họ cơ hội để sử dụng những năng lực con người của họ ở trình độ tinh thần, đem đến cho họ niềm hòa bình nội tại và sức mạnh nội tại bao la. Những người như vậy không bao giờ dựa vào âm nhạc hay những thứ ngoại tại khác. Dĩ nhiên, việc nghe nhạc có thể bổ sung cho sự thực tập tâm linh khác. Đôi khi chúng ta có thể chỉ nghĩ về ý nghĩa của một sự cầu nguyện nào đó, và vào lúc khác nghe cùng lời cầu nguyện ấy với một âm điệu nào đó có thể tác động chúng ta hơn. Tất cả mọi truyền thống tôn giáo phối hợp những lời cầu nguyện nào đó với âm nhạc. Tôi nghĩ vấn đề chính là việc thực tập ở trình độ tinh thần, nhưng quý vị có thể xem những thứ gì đó, nghe nhạc, và thỉnh thoảng cũng có một miếng bánh thánh bỏ vào trong miệng quý vị. Cho nên tất cả ba giác quan này có thể hoạt động với nhau như một sự bổ sung cho việc thực tập tâm linh.

HỎI: *Ai sẽ có được năng lực để yêu thương và tình cảm hơn – đàn ông hay đàn bà?*

ĐÁP: Tôi nghĩ một cách tổng quát, qua những nhân tố sinh học, đàn bà có năng lực hơn với việc liên hệ đến một ý nghĩa của việc quan tâm cho sự cát tường của người khác. Trong một cuộc thảo luận của tôi với những nhà khoa học, họ cho rằng khi hai người – một nam và một nữ - nhìn vào một người nào đó đang trải nghiệm đau đớn, sự đáp ứng của người nữ là mạnh hơn người nam. Cũng thế, theo sinh học, với người nam, một khi người ấy hưởng thụ thể là xong, nhưng người nữ phải mang đứa bé trong nhiều tháng, và rồi sau khi sanh người ấy phải thực hiện một nỗ lực vô cùng để chăm sóc đứa trẻ.

Tôi thường kể câu chuyện về điều gì đó tôi đã đề cập trên một chuyến bay dài cả đêm từ Nhật Bản đến Hoa Kỳ. Cùng với những hành khách, tôi để ý một cặp vợ chồng trẻ với hai đứa bé. Một đứa thì rất nhỏ còn đứa kia đã biết đi. Lúc khởi đầu, đứa lớn chạy tới chạy lui, gây rối một chút, nhưng chẳng hề gì. Lúc đầu, cả cha mẹ cùng để ý đến hai đứa bé. Sau đó, khoảng nửa đêm, người cha rơi vào giấc ngủ. Người mẹ vẫn quan tâm đến hai đứa bé đó. Bà chăm sóc chúng, đặc biệt đứa nhỏ, cả đêm. Đến lúc chúng tôi gần đến San Francisco hay Los Angeles, mắt của bà mẹ rất đỏ. Đó là một biểu hiện rõ ràng. Cả cha mẹ đều yêu thương thật sự con cái họ, nhưng có một sự giới hạn nào đó với việc người cha chăm sóc chúng, trái lại bà mẹ chăm sóc chúng cả đêm.

Và nhìn vào những con chó và chim. Con mẹ liên tục chăm sóc những đứa con cho đến khi chúng có thể sống độc lập. Dĩ nhiên, con chó cha chỉ thụ hưởng, thế là xong; chó cha không làm gì cả. Nhưng một số con chim ở với nhau cho đến khi con nó có thể sống độc lập, với cả cha và mẹ chim mớm mồi cho chúng. Và rồi thì hơn nữa, bà mẹ có những cảm xúc mạnh mẽ hơn nhiều đối với con cái; đó là nhân tố sinh học, vì chúng ta cần điều đó. Đời sống của chúng ta bắt đầu và chúng ta sống còn với tình cảm của bà mẹ chúng ta và sữa của bà mẹ chúng ta. Tôi thường nói với mọi người, có vài trăm người ở trong tòa nhà này, thí dụ thế, và trong khi chúng ta có thể giống nhau bên ngoài, thì tôi nghĩ rằng những người nào nhận tôi đa tình cảm từ bà mẹ của họ khi họ còn bé bỏng thì cảm thấy an toàn hơn, tĩnh lặng hơn sâu bên trong. Những người nào mất mẹ, không nhận tình cảm từ bà mẹ hay ngay cả bị họ ngược đãi, mặc dù họ bên ngoài giống nhau và có thể có một đời sống thành công, nhưng sâu bên trong có một số niềm đau nào đó, một dấu vết nào của kinh nghiệm đó.

Do vậy, theo sinh học thì người nữ là động lòng thương hơn. Khi tôi có một buổi nói chuyện công cộng ở Hoa Kỳ, Âu châu, hay ở Ấn Độ, tôi thường đề cập rằng ở thời kỳ ban sơ, loài người chúng ta không có khái niệm về giới lãnh đạo. Mọi người bình đẳng và làm việc với nhau. Một số nhà triết học Mác xít nói rằng chủ nghĩa Mác xít nguyên thủy – mọi người bình đẳng, làm việc với nhau và chia sẻ bất cứ thứ gì họ có. Rồi cuối cùng khái niệm về giới lãnh đạo hình thành. Vào lúc ấy giáo dục không có vai trò gì, vì thế sức mạnh thân thể là nhân tố chính trong việc trở thành lãnh đạo. Vì thế là sự bắt đầu cho sự thống trị của nam giới. Giống như thế với những thú vật khác, như loài khỉ. Vì nam giới mạnh mẽ hơn, họ trở thành trội hơn.

Rồi cuối cùng, giáo dục đi đến đóng một vai trò quan trọng hơn trong xã hội, vì thế làm cho bình đẳng hơn. Trong những năm gần đây, những thế kỷ gần đây, có một số nữ lãnh đạo rất nổi tiếng, ảnh hưởng. Điều đó cũng xảy ra trong xứ sở này, và Golda Meir ở Do Thái là một lãnh đạo rất mạnh, có phải thế không? Điều đó mang lại một chút bình đẳng hơn. Bây giờ đã đến lúc khi chỉ có giáo dục thôi thì không đủ. Chúng ta cần có một nỗ lực đặc biệt để thúc đẩy và gia tăng lòng yêu thương của loài người. Bây giờ, ở đây, người nữ nên có một vai trò năng động hơn. Đó là quan điểm tổng quát của tôi. Khi đi đến trình độ của gia đình cá thể. Tôi không biết. Đôi khi, nếu người nữ có năng lực hơn, thì người cha trở thành giống như nô lệ. Và thỉnh thoảng, bà mẹ trở thành hầu như giống nô lệ. Việc đó khác nhau tùy từng trường hợp. Nhưng thật sự, như tôi đề cập trước đây, những mối quan hệ nên căn cứ trên lòng từ ái chân thành, lòng bi mẫn chân thành; chúng không nên căn cứ chỉ trên sự hấp dẫn thân thể, nhưng trên sự tôn trọng sâu xa cho người kia. Vì vậy, khi chúng ta có những cảm giác chân thành của sự gần gũi và quan tâm, thì trên

căn bản của sự tôn trọng sâu xa, cha mẹ tự nhiên trở thành bình đẳng. Điều này luôn luôn xảy ra.

HỎI: *Khi ngài thấy người nào đó làm tổn hại hay phá hoại môi trường của ngài, ngài tiếp cận với họ như thế nào? Ngài phản ứng như thế nào với hoàn cảnh đó?*

ĐÁP: Việc này có liên hệ đến một gia đình hay một tổ chức nào không? Ngày nay, một số tổ chức, kể cả chính quyền đôi khi hành động phù hợp với chương trình của họ. Điều này có thể ứng dụng một cách đặc thù vào những quốc gia như Trung Cộng, nơi không có bộ máy tư pháp độc lập. Nhưng nó cũng áp dụng tới những cơ sở tư nhân và đến những gia đình riêng lẻ.

Nếu có thể thì thật hợp lý để nói chuyện với người đã tạo nên vấn nạn môi trường ấy. Chăm sóc môi trường là sự quan tâm của mỗi người, và tất cả chúng ta cũng có thể thực hiện những sự đóng góp nho nhỏ đến sinh quyền địa cầu. Thí dụ trong trường hợp của riêng tôi, tôi không bao giờ dùng bồn tắm trong khách sạn trong vài thập niên trở lại đây; tôi chỉ tắm bằng vòi bông sen. Tôi xem đó như một đóng góp nhỏ mà tôi làm để tiết kiệm nước. Dĩ nhiên, chỉ một người làm thì không có nhiều hiệu quả. Và bất cứ khi nào tôi rời phòng, tôi luôn luôn tắt hết mọi đèn điện. Những loại hành vi như vậy về phần của một cá nhân không có ý nghĩa gì nhiều, nhưng tôi thiếu về tinh thần tôi đã làm một đóng góp nào đó. Một gia đình riêng có thể chăm sóc môi trường bằng việc thu nhặt rác rưởi. Trong những cung cách nho nhỏ thì họ có thể làm một sự đóng góp, một cách gián tiếp làm giảm thiểu sự hâm nóng địa cầu. Thế nên, trao đổi với láng giềng của quý vị, và nếu không có kết quả gì, thì hãy mời thêm nhiều người tham gia thực hiện một nỗ lực nào đó. Nếu như vậy mà thất bại, thế thì tôi không biết – có lẽ chiến đấu!

HỎI: *Chúng ta thật sự hạnh phúc như thế nào trong những hoàn cảnh bất lợi hay thù địch?*

ĐÁP: Điều này hoàn toàn tùy thuộc vào sức mạnh nội tại của quý vị. Ở những giai đoạn đầu thì điều này là khó khăn ngay cả cho một hành giả, nhưng chúng ta phải thực hiện một nỗ lực. Cuối cùng quý vị có năng lực bên trong mạnh mẽ hơn, và sau đó thì trở nên dễ dàng hơn nhiều để đối phó với những rắc rối như vậy. Tự nhiên mà nói, những sự thực hành như vậy không phải dễ dàng. Quý vị cần nỗ lực liên tục, với quyết tâm – “Tôi phải thực hành điều này. Tôi phải gia tăng lòng từ bi của tôi.” Bao dung hay nhẫn nại, rồi thì sẽ tự động đến. Đây là một sự tiếp cận thực tiễn với nhẫn nại và lợi ích vô hạn trong việc mang nó đến. Tôi nghĩ chúng ta thường quên lãng những yếu tố căn bản này của tâm thức và một cảm xúc phiền não nào đó trở nên ưu thế.

Những người nào tin tưởng trong giáo Pháp hay một số truyền thống tâm linh nào khác, như tôi đã đề cập trước đây – cho dù là tôn giáo hữu thần hay vô thần – thì quý vị nên chân thành và nghiêm túc với tín ngưỡng của quý vị. Điều đó là quan trọng. Đức tin không chỉ là việc làm trên đầu môi. Tín ngưỡng phải trở thành một bộ phận trong đời sống hàng ngày của quý vị, rồi thì giá trị chân thật của nó sẽ đến. Những người nào không tin tưởng nhiều trong những truyền thống như vậy có thể nghĩ đơn giản, “Tôi muốn một đời sống hạnh phúc, và việc đạt được một đời sống hạnh phúc tùy thuộc vào sức mạnh nội tại của tôi, và điều đó tùy thuộc vào quan điểm của tôi, thái độ của tôi.”

Do vậy, trước nhất, hãy cố gắng chú ý nhiều hơn vào những giá trị nội tại của quý vị, bên cạnh việc chỉ nghĩ. Điều đó là rất nông cạn. Ngày nay, khi tôi nghe đài BBC hay xem truyền hình, chúng luôn nói về đô la, đô la, kinh tế, kinh tế. Tôi nghĩ việc đó thật sự ảnh hưởng tâm thức chúng ta trở thành ô nhiễm hơn. Từ những nền văn minh Ai Cập, Trung Hoa, và thung lũng Ấn Hà, thì tôi nghĩ nền văn minh thung lũng Ấn Hà thì có những quan điểm triết lý phức tạp hơn nhiều. Ấn Độ, theo truyền thống thì có một nền khoa học nội tại rất mạnh, rất giàu. Khoa học hiện đại bây giờ đang chú ý ngày càng nhiều hơn và khao khát có thêm những thông tin về tâm thức và vấn đề đối phó với những cảm xúc từ di sản văn hóa truyền thống của Ấn Độ. Thật rất, rất quan trọng để nhận ra kho tàng cổ truyền của Ấn Độ và không quên những giá trị nội tại này. Dĩ nhiên, thật rất quan trọng để học hỏi vấn đề phát triển vật chất như thế nào qua khoa học và kỹ thuật hiện đại, do thế giáo dục liên hệ đến những thứ này cũng rất rất quan trọng; nhưng trong lúc đó, quý vị cũng phải biết những giá trị truyền thống. Những người Tây Tạng chúng tôi cũng phải học hỏi về giáo dục hiện đại, nhưng những giá trị truyền thống của chúng tôi vẫn liên hệ rất nhiều. Đó là những gì mà tôi muốn chia sẻ cùng quý vị. Cảm ơn.

BÌNH LUẬN: Thưa Đức Thánh Thiện, có một thông điệp này kính gửi đến ngài. Tôi trích: “Thưa Đức Thánh Thiện, tôi đến từ Lhasa, và tôi nghĩ rằng tôi có thể đại diện cho hầu hết những học trò Tây Tạng. Tôi muốn nói là chúng tôi yêu mến ngài, chúng tôi tôn kính ngài, chúng tôi sẽ đi theo ngài. Ngài là vị thầy vĩ đại trong tâm chúng tôi, trong tim chúng tôi.”

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Cảm ơn.

PHẦN HAI

THA THỨ VÀ TỪ BI

NĂNG LỰC CỦA THA THỨ

Cảm ơn, cảm ơn, cảm ơn. Tôi nghĩ, như một dấu hiệu của tôn trọng, tôi sẽ đứng để nói chuyện. Cách ấy, tôi cũng có thể thấy thêm những khuôn mặt. Tôi thường diễn tả tất cả chúng ta như những anh chị em. Chúng ta đều là những con người giống nhau ở trình độ nền tảng. Chúng ta giống nhau từ tinh thần, cảm xúc, đến thân thể. Ở trình độ vật lý, có những khác biệt nhỏ, như độ lớn của lỗ mũi. Lỗ mũi của tôi được xem như là một cái mũi lớn. Tôi không nghĩ nó là một cái mũi lớn. Cho nên đó là điều quan trọng. Chúng ta phải nhận ra mỗi người khác như một con người – không có gì khác nhau. Rồi thì, ở trình độ thứ hai – vâng, có những khác biệt về tín ngưỡng, khác biệt về màu da, khác biệt về quốc gia. Tôi nghĩ, ngày nay vẫn nạn mà chúng ta đang đối diện là chúng ta nhấn mạnh quá nhiều về tầm quan trọng ở trình độ thứ hai, quên lãng rằng ở trình độ thứ nhất thì chúng ta là những con người giống nhau.

Và rồi cũng thế, trong thực tế ngày nay, chúng ta phải nghĩ về toàn thể nhân loại. Tôi nghĩ khi chúng ta đối diện với một vấn nạn nào đó, chúng ta nên đối phó với chúng với cảm nhận rằng tất cả chúng ta đều là những con người giống nhau. Sự quan tâm của tôi là liên quan đến sự quan tâm của họ, sự quan tâm của họ liên hệ đến sự quan tâm của tôi. Tôi luôn luôn xem tôi chỉ là một trong gần bảy tỉ người hiện nay – tôi là một bộ phận của loài người. Thế nên, sự hạnh phúc tương lai của tôi hoàn toàn lệ thuộc vào toàn thể nhân loại còn lại. Bất chấp là nếu một người đơn độc là năng lực hay giàu có như thế nào – người ấy vẫn là một bộ phận của nhân loại. Nếu loài người hạnh phúc, hòa bình và thương yêu hơn, thế thì mọi người đều lợi lạc. Và bây giờ, trong nền kinh tế hiện đại, không có biên giới thật sự - không có biên giới tôn giáo.

Thế nên, đây là thực tế. Thời gian đã đến để nghĩ về toàn thể nhân loại và chúng ta phải nói trên trình độ của con người. Do vậy, khi quý vị thấy tôi suy nghĩ, qua phát biểu của tôi, thì quý vị có thể trong một phạm vi nào đó đọc được tâm ý tôi. Thí dụ, bây giờ mọi người có cảm nhận về tự ngã – cái “tôi”. Nhưng không có ai xác định cái “tôi” là gì. Không ai biết. Trong hàng nghìn năm, những truyền thống khác nhau đã đưa ra những sự giải thích khác nhau về tự ngã, nhưng vẫn không rõ ràng lắm. Và, theo tự nhiên, mọi người muốn hạnh phúc, sung sướng, vui tươi. Ngay cả những con thú cũng có cùng cảm nhận và cùng khát vọng như vậy. Và vì chúng ta không muốn trải nghiệm khổ đau, cho nên chúng ta muốn vượt thắng các rắc rối.

Đó là căn bản của khái niệm nhân quyền. Mọi người đều có quyền để chiến thắng các vấn nạn và khổ đau.

Cội nguồn cứu kính của tâm hòa bình và hạnh phúc ở cấp độ tinh thần là ở trong chính chúng ta – không phải là tiền bạc, quyền lực, hay địa vị. Một số người bạn của tôi có thể là tỉ phú, rất giàu, nhưng ở mức độ cá nhân họ rất khổ não. Nếu quý vị lệ thuộc vào tiền bạc, thì sẽ thất bại trong việc đem đến hòa bình nội tại. Và cũng thế những người nào rất uy lực, tôi nghĩ rằng sâu thẳm bên trong, họ có rất nhiều băn khoăn, căng thẳng, sợ hãi và không tin cậy. Thế nên, giá trị vật chất sẽ không thể mang đến sự vui sướng hay hòa bình thật sự bên trong. Tình cảm hay lòng nhiệt tình là những gì thật sự mang đến sức mạnh nội tại và sự tự tin, cùng giảm thiểu sợ hãi và tăng trưởng tình bạn cùng sự tin cậy. Sự tin cậy mang đến tình bạn. Chúng ta là những tạo vật xã hội – sự cộng tác chân thành căn cứ trên sự tin cậy hỗ tương và rất cần thiết.

Vì thế cho nên, một khi chúng ta có một tâm từ bi và nhiệt tình hơn, toàn bộ không khí trở thành tích cực và thân hữu hơn. Qua cung cách ấy, người ta nói rằng, khi quý vị nhìn về phía trước, quý vị cảm thấy, ô, đó là những người bạn của tôi; nhìn về phía bên này, ô, đó là những người anh chị em của tôi, nhìn về bên nọ, người ấy cũng là thân hữu của tôi. Nếu quý vị mang sự sợ hãi, không tin cậy, và tự làm cho mình hơi có khoảng cách với những người khác, thế thì khi một người khác nhìn vào quý vị, người ấy thấy nghi ngờ, không tin tưởng, và cẩn thận hơn. Như một kết quả, sâu bên trong, quý vị có một cảm giác cô độc. Từ đó, những vấn nạn huyết áp và quá nhiều căng thẳng – và tất cả những thứ bệnh tật xảy ra.

Trong một lần nọ, ở New York, tại Đại học Columbia, tôi đã có một hội nghị với những nhà khoa học y tế. Một nhà y học đề cập trong trình bày của ông ta rằng những người thường nói trong những ngôn ngữ như “tôi, tôi, của tôi, của tôi” thì có nhiều cơ hội hay hiểm họa của chứng nhồi máu cơ tim (cười). Ông không giải thích tại sao, nhưng tôi cảm thấy điều đó rất đúng. Như tôi đã đề cập trước đây, sâu bên trong, những người này có sợ hãi và không tin tưởng; và nếu quý vị tiếp tục luôn duy trì khoảng cách với những người khác, thế đó sẽ mang đến sự hiu quạnh. Rồi thì như vậy sẽ trở thành khó khăn để giao tiếp với những con người khác. Xét cho cùng, bạn là một tạo vật xã hội – bạn là một thành phần của cộng đồng và bạn phải đối diện với những người khác. Nhưng do bởi sự yếu đuối bên trong của chúng ta, chúng ta tự cô lập với người khác. Làm sao một người như vậy hạnh phúc được? Vì thế sẽ có nhiều lo lắng và căng thẳng hơn nữa. Một khi chúng ta phát triển một cảm giác quan tâm cho sự cát tường của những người anh chị em chúng ta lớn hơn, một cánh cửa nội tại sẽ tự động mở ra và sẽ trở thành rất dễ dàng

để giao tiếp với những người khác. Bất chấp ta là một người có tín ngưỡng hay không, thì phẩm chất hay tiềm năng này đã sẵn có với chúng ta từ lúc mới sinh ra.

Trước nhất, mọi người đến từ những bà mẹ của họ. Đôi khi quý vị thấy, ở Ấn Độ, có những câu chuyện về những con người hay những vị thánh rất vĩ đại được sinh ra từ hoa sen. Tôi nói đùa với mọi người rằng, vì những người như vậy có thể có những thái độ từ bi hơn đối với hoa sen hơn là đối với con người. May mắn thay chúng ta được sinh ra từ mẹ của chúng ta. Cho nên ngay sau khi chúng ta được sinh ra, bằng một nhân tố sinh học, về cả hai phía – bà mẹ và đứa bé – có một cảm nhận tức thời và bao la của thân mật và tin tưởng. Từ phía bà mẹ, cảm xúc từ ái hay tình cảm mạnh mẽ đem đến năng lượng nhằm để bảo vệ và chăm sóc đứa bé.

Đây là một nhân tố sinh học. Nó không đến từ đức tin tôn giáo – không hiến định, không sức mạnh cảnh sát. Bà mẹ con người giống như bà mẹ chó, mèo, chim – bà ấy có một tình cảm hay cảm giác vô biên quan tâm cho con cái của bà ấy. Thế nên, một cách sinh học, chúng ta được trang bị với loại tình cảm ấy. Bất cứ người nào hay bất cứ con vật nào trân trọng tình cảm của người khác thì cũng có tiềm năng để biểu lộ tình cảm đến một kẻ khác. Vì chúng ta được sinh ra trong cách ấy, chúng ta lớn lên dưới mỗi tình cảm vô vàn và sự chăm sóc của người khác. Vậy thì xa hơn nữa, một số nhà khoa học nói rằng quá nhiều sân hận hay sợ hãi thì thật sự ăn mòn hệ thống miễn nhiễm của chúng ta. Một tâm từ bi hơn là rất hữu ích để kéo dài hệ thống miễn nhiễm của chúng ta. Do vậy, trong chính máu huyết của chúng ta, có một loại hạt giống nào đó của tình cảm. Với một tâm từ bi hơn, tình trạng thân thể của chúng ta sẽ rất tốt. Một tâm tức tối không thể đồng hành tốt với cấu thành thân thể. Vậy nên chúng ta có thể nói rằng bản chất tự nhiên của con người là tích cực và từ bi hơn.

Và xét cho cùng, chúng ta là những tạo vật xã hội. Ngay cả những con vật khác cũng có một lòng vị tha hạn chế, do bởi nhu cầu của sự tồn tại. Trong trường hợp của con người, do bởi sự thông minh, tâm vị tha của họ có thể mở rộng phạm vi. Từ bi yêu thương, vốn đến từ nhân tố sinh học, nên được mở rộng bằng việc sử dụng trí thông minh của con người – suy nghĩ và khảo sát những ưu và khuyết điểm – và sau đó quý vị có được sự tự tin và tỉnh giác. Lòng nhiệt tình cũng rất quan trọng cho cộng đồng, cho gia đình, và cho cá nhân. Nếu cá nhân có một tâm từ bi hơn, thì cá nhân được duy trì tốt đẹp nhất.

Khi tôi đang đi ngang một con đường, trong một cung cách thường khi của tôi, tôi luôn luôn mỉm cười. Đôi khi những người hơi bảo thủ - và đặc biệt một số cô gái trẻ - họ cảm thấy hơi nghi ngờ khi tôi mỉm cười với họ. Thay vì đón nhận hạnh phúc, họ trông như: “Ô, tại sao người này lại mỉm cười với tôi?” Cho nên có nghĩa

là, khi tôi mỉm cười vào một người khác như một người anh chị em, tôi cảm thấy hạnh phúc; nhưng thái độ từ bi của tôi không nhất thiết sẽ mang đến hạnh phúc cho người khác. Nó mang lại nghi ngờ và lo lắng hơn cho họ. Do vậy, như một kết quả của sự thực tập từ bi, thì lợi lạc trước nhất là đến cho chính mình.

Tôi muốn nói rõ điều này – đôi khi người ta cảm thấy rằng sự thực tập từ bi là điều gì đó tốt lành cho người khác, chứ không nhất thiết là cho chính tự thân. Điều đó hoàn toàn sai lầm. Từ lúc sinh ra, chúng ta đã được trang bị với tiềm năng này. Vâng, nhân tố sinh học này tồn tại như một hạt giống. Sau đó chúng ta phải dùng trí thông minh con người để mở rộng nó.

Thế nên, có hai cấp độ. Thứ nhất là cấp độ của tình cảm hay từ bi, là thứ vốn chính yếu là một nhân tố sinh học. Điều đó rất giới hạn, và cũng bị định hướng bởi thái độ của người khác. Loại tình cảm đó chỉ hướng đến bạn bè của ta, những người biểu lộ một thái độ tích cực đến với ta. Cấp độ thứ hai của từ bi được thành tựu qua tu tập và sử dụng trí thông minh của ta. Như tôi đã đề cập trước đây, qua một sự phân xét ưu khuyết điểm, chúng ta xây dựng niềm tin. Thái độ cực kỳ vị kỷ là tự tàn phá. Hãy nghĩ về người khác – như vậy thật sự mang đến sức mạnh nội tại. Những niềm tin này mở rộng một cách thận trọng cảm giác quan tâm và cát tường không chỉ đến với thân hữu mà cũng cả những người trung tính, và rồi cuối cùng, ngay cả đối với kẻ thù hay những kẻ gây rắc rối cho chúng ta. Một khi chúng ta có một cảm nhận quan tâm chân thành, vốn vươn tới ngay cả với kẻ thù của ta, rồi thì lòng từ bi đó là chân thành và được rèn luyện. Nó không thành kiến, không giới hạn, và không bờ bến. Chúng ta chỉ có thể đạt được trình độ đó do bởi trí thông minh tuyệt diệu của con người.

Một thí dụ là về một tu sĩ Tây Tạng mà tôi biết rất rõ. Từ năm 1959, ông đã mất khoảng 18 hay 19 năm trong một trại tập trung của Trung Cộng. Vào đầu những năm 1980, ông có cơ hội để đến Ấn Độ và gia nhập vào tu viện trước đây của ông. Tôi thử nói chuyện với ông về kinh nghiệm của ông trong 18 hay 19 năm năm đó. Ông đã nói với tôi, trong thời gian ấy, trong vài trường hợp ấy ông đã đối diện với một hiểm họa nào đó trong đời sống của ông. Tôi đã hỏi ông, hiểm họa gì? Ông đã nói với tôi nó là hiểm họa của việc quên mất tâm từ bi, hay đánh mất lòng từ bi đối với những kẻ gây ra, như những lính canh Trung Cộng đó. Một người thực tập lòng từ bi vô hạn như vậy thì một cách tinh thần là thật an hòa và tĩnh lặng.

Trong một trường hợp, tôi đơn giản đề cập những kinh nghiệm của vị tu sĩ ấy đến một nhóm nhà khoa học. Sau đó, họ muốn thử nghiệm một vài người như vậy. Sau những sự quán sát này, các nhà khoa học thấy rằng mặc dù trải qua những thời gian rất khó khăn và có nhiều gian khổ não trong đời sống, thể trạng tinh thần của tu sĩ

này là rất an hòa. Thường thường, những người trải qua loại kinh nghiệm như vậy kết thúc với chấn thương. Nhưng những nhà khoa học này thấy rằng, sau các cuộc phỏng vấn và thử nghiệm của họ, thì vị tu sĩ ấy có một tâm thức rất an hòa. Như một kết quả, con người đặc biệt này, bây giờ khoảng 93 hay 94 tuổi, sức khỏe thân thể còn rất tốt. Cho nên tôi nghĩ thái độ tinh thần là rất quan trọng cho sức khỏe của chúng ta.

Khoảng hai hay ba năm trước đây, tôi phải giải phẫu. Túi mật của tôi bị cắt bỏ. Từ lúc ấy về sau. Tôi nói đùa với mọi người – quý vị thấy khuôn mặt tôi, cũng giống vậy; nhưng trong thực tế, một cơ quan quan trọng của thân thể con người đã mất đi; cho nên thân thể của tôi không là một thân thể hoàn toàn. (Cười) Thế nào đi nữa, họ nói rằng loại giải phẫu như vậy phải mất khoảng 15 hay 20 phút; nhưng trong t, do bởi trường hợp của tôi, phải mất 3 giờ đồng hồ do bởi đủ loại phức tạp. Nhưng rồi thì, chỉ trong sáu ngày, trong một tuần, tôi đã bình phục hoàn toàn. Bác sĩ rất ngạc nhiên. Mặc dù cuộc giải phẫu tự nó là rất phức tạp, sự bình phục nhân chứng một cách bất thường. Đó là kinh nghiệm của chính tôi.

Trong khi nằm trên bàn giải phẫu, và sau đó trong một vài ngày ở nhà thương, tôi cảm thấy okay. Tôi không có nhiều băn khoăn lo lắng hay bất cứ rắc rối nào khác. Trong vài ngày ấy, tôi trở thành một người bạn rất tốt với những y tá và các thầy thuốc. Tôi đùa với họ và chọc họ. Một người thầy thuốc đã nói với tôi sau này rằng từ cuộc gặp gỡ của chúng tôi, toàn bộ đời sống của họ đã thay đổi. Vợ của một người thầy thuốc đã nói với tôi rằng – chính vị ấy đã không nói với tôi – “Chồng tôi thường hơi khó khăn trước đây. Nhưng từ cuộc giải phẫu ấy, ông ấy đã trở nên thoải mái hơn nhiều.”

Cho nên, sự thực tập từ bi do vì nó thật sự lợi ích không chỉ cho chính chúng ta nhưng cũng tạo nên một loại không khí tích cực. Dĩ nhiên, tôi không chỉ nói về những thứ này từ vị trí của tôi như một người nào đó đặc biệt. Tất cả chúng ta có cùng tiềm năng – cùng sự thông minh. Điều duy nhất là chúng ta phải rèn luyện ngay từ lúc ấu thơ. Qua rèn luyện và học hỏi, chúng ta chú ý nhiều hơn đến những giá trị nội tại của chúng ta. Điều cần thiết duy nhất là chú hơn đến giá trị nội tại của ta – rồi thì ta sẽ gạt hái thêm kinh nghiệm.

Thường thường thì tôi nghe BBC rất nhiều. Họ luôn luôn nói về tiền bạc, kinh tế và chính trị. Và hãy nhìn vào thái độ chung của mọi người! Ngoại trừ có điều gì đó ta có thể thấy – hay như nghe nhạc – một số người thật sự buồn tẻ. Thế nên, cả ngày, họ xem truyền hình và nghe nhạc. Điều này, tôi cảm thấy, một dấu hiệu là chúng ta thiếu kinh nghiệm về giá trị nội tại, với việc nhìn vào bên trong và đơn giản là nghĩ về tâm nội tại của chúng ta. Qua cách ấy, chúng ta có thể xác nhận

thêm sự tự tin và hòa bình nội tại. Quý vị biết, không cần thấy hay nghe, chỉ đơn giản qua sự suy nghĩ, chúng ta có niềm hòa bình mênh mang.

Cách đó, một cách truyền thống, người ta sống nơi vắng vẻ năm này qua năm khác – vì họ có kỷ năng – đã biết mang đến hòa bình nội tại qua việc nhìn vào bên trong. Thật sự thì có hai đặc trưng của hạnh phúc và khổ đau. Một thì lệ thuộc một cách sâu đậm vào ý thức và kinh nghiệm cảm giác – nhìn vào những thứ dễ thương hay nghe những thứ dễ chịu cho ta sự hài lòng nội tại. Nhưng loại hài lòng ấy hoàn toàn lệ thuộc vào phương tiện bên ngoài và những thứ bên ngoài.

Trình độ của khổ đau và hài lòng khác không lệ thuộc vào kinh nghiệm giác quan. Bây giờ, thí dụ, khi ta nhớ về một kinh nghiệm quá khứ nào đó, ta cảm thấy sung sướng hay khổ đau. Đó là trình độ tinh thần. Do thế giữa hai thứ này – những kinh nghiệm trình độ tinh thần và vật chất – hay kinh nghiệm trình độ giác quan – trình độ tinh thần là ưu thắng hơn. Tôi nghĩ rằng chúng ta có thể khám phá rằng hạnh phúc tinh thần có thể chinh phục nỗi đau đớn thân thể, nhưng khổ đau tinh thần không thể bị khuất phục bởi sự thoải mái vật chất.

Có ý nghĩa chứ? Quý vị nghĩ thế nào? Okay? Thế nên trình độ tinh thần là ưu thắng, quan trọng hơn và uy lực hơn trình độ giác quan. Nền giáo dục trong xã hội hiện đại bây giờ, tôi nghĩ, nhấn mạnh quá nhiều vào kinh nghiệm trình độ giác quan. Tôi muốn chia sẻ suy nghĩ này, mà tôi nghĩ bây giờ đã đến lúc. Vì tôi thiếu ba hay bốn nghìn năm, con người chúng ta lệ thuộc vào hoàn toàn vào cầu nguyện nhằm để có hạnh phúc hay bình an của tâm thức nhiều hơn. Thế rồi, trải qua hai thế kỷ gần đây, khoa học và kỹ thuật đã phát triển – do vậy mọi thứ mà chúng ta muốn được mang đến cho chúng ta ngay tức thì qua kỹ thuật. Cho nên một cách tổng quát chúng ta chú ý nhiều đến khoa học và kỹ thuật hơn là cầu nguyện.

Năm ngoái, ở một tiểu bang của Ấn Độ, chính quyền xây dựng một ngôi chùa Phật giáo. Vì vậy vị thủ hiến đã mời tôi đến lễ khánh thành. Rồi thì vị thủ hiến – đứng đầu chính quyền tiểu bang – đề cập trong bài diễn văn của ông rằng qua sự gia hộ của Đức Phật, tiểu bang của ông sẽ thịnh vượng một cách nhanh chóng. Rồi thì đến phiên tôi nói, và tôi biết ông rất rõ, cho nên tôi phát biểu, “Nếu tiểu bang của ngài có thể thịnh vượng một cách nhanh chóng qua sự gia hộ của Đức Phật, thế thì tiểu bang của ngài đã phải phát triển sớm hơn rất nhiều; bởi vì sự gia hộ của Đức Phật đã sẵn ở đó trong 2,500 năm qua. Nhưng sự gia hộ của Đức Phật hoàn toàn lệ thuộc vào sự làm việc của một vị thủ hiến có năng lực.”

Do thế, chính là hành động mới thật sự tạo nên sự thay đổi hiện hữu; việc cầu nguyện sẽ không thay đổi được điều gì. Vì vậy, sự quan tâm của con người trong

khoa học và kỹ thuật là tự nhiên. Như tôi đã đề cập trước đây, những báo cáo của đài BBC luôn luôn nói về tiền bạc. Vào phần cuối thế kỷ 20, có hai nhân tố quan trọng – điều thứ nhất liên hệ đến những người thật sự giàu có, những người tạo nên một xã hội giàu có, vật chất. Bây giờ, họ đã bắt đầu cảm thấy chỉ đơn thuần giá trị vật chất thì không đủ. Điều gì đó thiếu vắng như một vài thí dụ mà tôi đã đề cập. Điều kia là trong khoa học, việc khám phá hệ thống thần kinh trong não bộ con người đã đến một trình độ rất sâu và phức tạp. Rồi thì người ta đã bắt đầu phát triển sự quan tâm về cảm xúc và tâm thức. Do vậy, con người chúng ta không chỉ là thân thể này mà cũng có cảm xúc.

Giá trị vật chất cung cấp sự thoải mái cho trình độ vật chất thân thể của con người, nhưng không cho trình độ cảm xúc. Thế nên, bây giờ, ngày càng nhiều những nhà khoa học nổi tiếng và được kính trọng đã tiến hành những cuộc khảo sát về cảm xúc của chúng ta, và giải quyết chúng như thế nào. Do vậy, vào cuối thế kỷ 20, đã có một sự quan tâm chân thành về giá trị nội tại của chúng ta. Cùng lúc, trong hệ thống giáo dục – đương nhiên hàng nghìn năm của lục địa châu Âu – những việc giáo dục riêng biệt đã bắt đầu. Trước thời gian này, nhà thờ chịu trách nhiệm dạy dỗ con người về đạo đức luân lý. Nó cũng chịu trách nhiệm cho gia đình, đến một mức độ nào đó. Nhưng thời gian đó bây giờ đã qua, và sự ảnh hưởng của nhà thờ và thể chế gia đình đã hơi bị suy sụp. Do vậy, trong thể chế giáo dục độc lập thôi nên mang trách nhiệm đạo đức của giáo dục con người về cả những bộ môn tri thức và đạo đức luân lý hay nhiệt tình.

Quý vị thấy đây, có nhiều người bây giờ đang tiến hành việc nghiên cứu nghiêm túc về vấn đề làm thế nào để triển khai thực hiện một số giáo dục đạo đức về nhiệt tình trong chương trình giáo dục hiện đại. Chúng ta, những con người, qua những kinh nghiệm của chính chúng ta, bây giờ đã trở thành trưởng thành hơn. Vì vậy, chúng ta không chỉ chú ý hơn đến giá trị vật chất mà cũng với giá trị nội tại. Ở đây, trong sự quan tâm ấy, những truyền thống tôn giáo khác nhau có các quy tắc đặc biệt của họ. Trong lãnh vực triết lý, có hai đặc trưng chính – tôn giáo hữu thần và tôn giáo vô thần. Có những khác biệt lớn giữa hai truyền thống này. Nhưng tất cả những giáo huấn và tất cả những nhấn mạnh của các niềm tin là tầm quan trọng về từ ái, bi mẫn, tha thứ, bao dung, kỷ luật tự giác, và toại nguyện. Tôi có nhiều người bạn thuộc Ki tô giáo, Hồi giáo, Ấn Độ giáo, và Do Thái giáo – là những hành giả chân thành. Cho nên, chúng ta có cùng sự thực tập, cùng tiềm năng để chuyển hóa con người, và để biến một tâm tiêu cực thành một tâm tích cực hơn.

Khi chúng ta nói về giá trị nội tại hay đạo đức luân lý, thì những truyền thống tôn giáo khác nhau có những quy tắc đặc biệt khác nhau. Ở đây, tôi muốn chia sẻ một việc – tín ngưỡng hay đức tin tôn giáo cá nhân của quý vị là rất quan trọng; nhưng

quý vị phải thực hiện một sự phân biệt trong đức tin giữa “một chân lý, một tôn giáo” và vài chân lý và vài tôn giáo. Trong hình thức cá nhân, ý tưởng “một chân lý, một tôn giáo” là rất thích hợp. Nhưng trong quan điểm của xã hội, vài sự thật và vài tôn giáo là rất thích đáng. Cho nên, bây giờ làm thế nào để vượt thắng sự mâu thuẫn này?

Một lần nọ ở Argentina, tôi đã có một cuộc gặp gỡ với một số nhà khoa học và lãnh tụ tôn giáo. Một người, ông đề cập ông là một nhà vật lý, nhưng ông tin rằng ông không nên dính mắc quá với lãnh vực khoa học của riêng ông. Tôi nghĩ như vậy thật là tuyệt diệu. Tôi là một Phật tử, nhưng tôi cũng không nên quá dính mắc với Phật giáo; bởi vì quý vị thấy, nếu quý vị quá dính mắc với đức tin của quý vị, rồi thì tâm của quý vị trở thành thành kiến. Sau đó quý vị không thể thấy giá trị của những truyền thống khác. Quý vị phải trung thành với truyền thống của quý vị, nhưng quý vị cũng phải nên có một tâm cởi mở với những truyền thống khác? Quý vị nên nhìn vào những tôn giáo khác một cách cởi mở và khách quan, và rồi thì quý vị sẽ có thể thấy được giá trị. Ngày nay, nhân danh tôn giáo đôi khi có sự phân hóa và xung đột. Đó không phải là có điều gì đó sai quấy với tôn giáo, nhưng đó là bởi vì hành giả theo tôn giáo bị vướng bẫy trong dính mắc.

Tôn giáo và hòa hợp là những chí nguyện của cả đời tôi và tôi rất hạnh phúc để thấy những anh chị em tâm linh khác ở đây. Do vậy, mặc dù triết lý và truyền thống khác nhau, nhưng tất cả những hành giả chúng ta là cùng nhiệt tình giống nhau. Thế nên, xin hãy vui lòng, tiếp nhận một vai trò hiệu quả hơn về việc thúc đẩy những giá trị nội tại. Trong gần bảy tỉ con người, tôi nghĩ thật rất khó cho mọi người đều trở thành một người có đức tin tôn giáo. Đó cũng là một sự thật. Ở Ái Nhĩ Lan này, dĩ nhiên đại đa số là người Ki tô giáo La Mã, có phải không? Nhưng họ cũng có những người không tín ngưỡng. Do vậy, tôi muốn nói với những người có tín ngưỡng, là nếu quý vị tin theo tôn giáo của quý vị một cách chân thành và nghiêm túc, thì nó có mọi khả năng để cung ứng cho quý vị sự an bình nội tại. Nhưng rồi thì có những người không tín ngưỡng, những người hoàn toàn không quan tâm về tôn giáo.

Bây giờ, tôi nghĩ có ba cách để thúc đẩy những giá trị nội tại. Thứ nhất – tôn giáo hữu thần, tin tưởng Thượng Đế, hoàn toàn thần phục với Thượng Đế. Loại đức tin ấy giảm thiểu thái độ vị kỷ cực đoan. Nó thật là hữu dụng. Tôi trước nhất nêu lên cung cách của tôn giáo hữu thần để thúc đẩy những giá trị nội tại này. Thứ đến, những tôn giáo vô thần – như Phật giáo, Kỳ Na giáo, và một số những truyền thống cổ truyền của Ấn Độ³. Những tín đồ của các niềm tin vô thần này tin vào luật nhân

³ Lão giáo cũng thuộc tôn giáo vô thần (tức là không có đấng tạo hóa).

quả, vốn cũng là một cung cách để thúc đẩy những giá trị nội tại này. Sau đó, có một cách thứ ba, mà tôi thường gọi là cung cách thể tục. Ở đây tôi phải nói rõ rằng khi tôi sử dụng chữ chủ nghĩa thể tục, không có nghĩa là tôi không tôn trọng tất cả các tôn giáo, thay vì thế là tôi tôn trọng tất cả mọi tôn giáo. Theo khái niệm của Ấn Độ, chủ nghĩa thể tục có nghĩa là tôn trọng mọi tôn giáo – không có quyền ưu tiên cho tôn giáo nào hay tôn giáo nọ, bởi vì tất cả bình đẳng. Và chúng ta phải tôn trọng những người không tôn giáo. Chúng ta phải tin rằng chúng ta cùng là những con người và nói về những giá trị nhân bản. Tôi nghĩ rằng điều đó là quan trọng. Bằng trái lại, có những người không quan tâm đến tôn giáo, thì thật sai lầm khi cho rằng họ cũng không quan tâm đến lòng từ bi yêu thương, bởi vì họ cảm thấy rằng đây là những vấn đề của tôn giáo. Điều đó hoàn toàn sai lầm. Cho dù quý vị có chấp nhận tôn giáo hay không, điều đó là tùy vào cá nhân, nhưng để chú ý hơn vào những giá trị nội tại là sự quan tâm riêng của quý vị.

Đôi khi tôi nói đùa với mọi người rằng, “Chúng ta vị kỷ về mặt sinh học. Con người là vị kỷ. Do bởi cảm nhận vị kỷ chúng ta tồn tại. Nhưng cảm nhận vị kỷ ấy nên là vị kỷ thông tuệ thay vì vị kỷ ngờ nghệch. Chăm sóc đến sự cát tường của người khác là cách tốt nhất để thành tựu sự hạnh phúc của chính quý vị và một đời sống thành công. Vì lòng vị kỷ, nếu chúng ta chỉ nghĩ về chính mình và có một thái độ vị kỷ cực đoan, thì quý vị sẽ gặp phải rắc rối về đường máu, huyết áp, và căng thẳng, và cuối cùng bị đau tim.” (Cười)

Do vậy, trong hai chí nguyện cả đời của tôi, thứ nhất là thúc đẩy những giá trị nhân bản, và thứ hai là thúc đẩy sự hòa hợp tôn giáo. Tôi thật sự cảm kích sự hiện diện của quý vị ở đây. Cảm ơn tất cả rất nhiều. Với những điều tôi đã đề cập, nếu quý vị cảm thấy có quan tâm đến điều nào đó, thế thì, tự quý vị phải trải nghiệm và khám phá. Và rồi thì nếu quý vị cảm thấy điều gì đó đáng giá để nghĩ đến, thì quý vị phải thực hiện những thứ ấy trong cuộc sống đời thường của quý vị. Nếu quý vị cảm thấy những điều này không liên can gì nhiều đến đời sống của quý vị, vậy thì hãy quên chúng đi – không có vấn đề gì. Cảm ơn!

YÊU THƯƠNG TỪ BI

Tôi rất vui mừng hiện diện ở đây với quý vị, để chia sẻ một vài quan điểm của tôi, và có thể cũng là một số kinh nghiệm nào đó. Chúng ta quên trình độ nền tảng giống nhau của chúng ta. Cho nên bây giờ ở đây, khi tôi gặp gỡ mọi người, tôi được cảm nhận rằng chúng ta là những con người như nhau – tôi đúng là đang nói chuyện với những người anh chị em khác của tôi, không có rào cản nào. Dĩ nhiên, hàng rào ngôn ngữ là ở đó; nhưng nụ cười của tôi, hay những ngôn ngữ thân thể, thì vượt khỏi hàng rào ngôn ngữ. Vì vậy, thường thường trong những buổi nói chuyện công cộng của tôi thì gồm hai phần – trong phần một, tôi sẽ nói về điều gì đó với quý vị, và sau đó phần thứ hai là các câu hỏi và trả lời. Tôi cảm thấy có một lợi ích hỗ tương trong các câu hỏi và trả lời – quý vị có được những điểm nào đó mà trong ấy quý vị có một sự thích thú cá nhân nào đó; và qua câu hỏi, thì tôi có thể thấu hiểu sự quan tâm chính hiện tại của quý vị. Đôi khi, những vấn đề không ngờ nào đó phát sinh, vì thế đối với tôi, trở thành điều gì đó sự phạm và hữu ích.

Tôi thường dùng những chữ “không tín ngưỡng” và “đạo đức thế tục”, cho nên buổi này là về chủ đề đó. Đạo đức thế tục là quan trọng vì trước tiên nhất, một phần lớn gần bảy tỉ con người, trong một ý nghĩa thật sự, không quá xem trọng với tôn giáo. Vậy thì, một cách căn bản, đây là loại những người không tín ngưỡng. Những người không tín ngưỡng này cũng là những con người và có mọi thứ quyền để hạnh phúc. Chúng ta phải quan tâm nghiêm túc trong những nhu cầu của những người không có tín ngưỡng. Rồi đến chính vấn đề chủ nghĩa thế tục. Như tôi đã đề cập tóm tắt hôm qua, nhiều người bạn của tôi thuộc Ki tô giáo hay Hồi giáo. Họ đúng là miễn cưỡng sử dụng chữ “chủ nghĩa thế tục”, vì họ có sự thấu hiểu rằng chủ nghĩa thế tục có nghĩa là phủ nhận hay không tôn trọng tôn giáo.

Tôi nghĩ rằng nếu người ta sử dụng chữ “chủ nghĩa thế tục” trong phạm vi của cách mạng Pháp hay cách mạng Bolshevik ở Nga, điều đó sẽ có một ý nghĩa nào đó chống lại các thể chế tôn giáo, như vậy thì okay thôi. Trong những thời điểm đó, thể chế tôn giáo đã trở thành căn bản của tầng lớp đặc lợi cầm quyền. Ngay cả Tsar – Vua Nga – đã tạo ra một ấn tượng rằng ông có những quyền đặc biệt nhân danh tôn giáo, do bởi sự phù hộ của Thượng Đế. Và rồi thì, những thể chế tôn giáo này đôi khi tự chúng thối nát. Thật đáng để chống lại những thể chế tôn giáo thối nát nhưng điều đó không có nghĩa chủ nghĩa thế tục thật sự chống lại tôn giáo – mà chỉ là chống lại thể chế tôn giáo. Theo truyền thống Ấn Độ, chủ nghĩa thế tục hoàn toàn không có nghĩa là không tôn trọng tôn giáo. Thể chế hiện đại của Ấn Độ tự nó

căn cứ trên chủ nghĩa thế tục. Điều đó hoàn toàn không có nghĩa là không tôn trọng tôn giáo nhưng thay vì thế là do sự tôn trọng tất cả các tôn giáo – không có sự ưa thích tôn giáo này hay tôn giáo nọ. Theo như sự quan tâm của quốc gia, thì có sự tôn trọng cho tất cả các tôn giáo. Đó là ý nghĩa của chủ nghĩa thế tục.

Trước đây, tôi có gặp ông Advani cựu quyền thủ tướng Ấn Độ. Tự ông là một người có tôn giáo, và trong một lần nói với tôi về cuộc phỏng vấn lớn với ông về sự thành công của nền dân chủ Ấn Độ trên một đài truyền hình Canada. Và ông đã nói với tôi, ông đã giải thích rằng trong cuộc phỏng vấn đó rằng một nhân tố của nền dân chủ thành công ở Ấn Độ là một nghìn năm; “Ấn Độ có tập quán hay truyền thống về việc tôn trọng các quan điểm đối kháng.”

Ông đã nói cho tôi thí dụ về một trường phái tư tưởng, Charvaka⁴ – chủ nghĩa hư vô – thậm chí trước Đức Phật. Theo trường phái này, không có kiếp sống tới, không Thượng đế, không có tâm linh, không có gì cả; chỉ có kiếp sống này, thế nên quý vị có thể hưởng thụ tối đa. Đó là quan điểm của Charvaka. Advani đã nói trong cuộc phỏng vấn rằng những người theo quan điểm này được gọi là những người theo chủ nghĩa hư vô. Phần còn lại của truyền thống tâm linh Ấn Độ phê phán và lên án quan điểm này; nhưng những người theo quan điểm này vẫn được nhắc đến như những rishi. Rishi có nghĩa là “hiền nhân” (sage). Cho nên điều đó có nghĩa là ngay cả quý vị phê phán hay lên án một niềm tin triết lý, nhưng hãy tôn trọng người đó. Đó là truyền thống Ấn Độ nghìn năm tuổi.

Do vậy, hãy nhìn vào Ấn Độ hôm nay – tôi nghĩ rằng đó là một quốc gia duy nhất nơi mà tất cả những truyền thống tôn giáo quan trọng sống chung với nhau với sự tôn trọng hỗ tương. Dĩ nhiên, trong một số trường hợp đây hay đó, một số người Ấn giáo thiêu đốt những cơ sở truyền giáo Ki tô, hay, một người Ấn giáo đánh người Hồi giáo hay một người Hồi giáo đánh người Ấn giáo. Okay vậy đó – điều đó chỉ xảy ra trong những khoảng không gian nào đó nơi đây hay nơi kia. Tôi nghĩ rằng trong khoảng một tỉ người thì luôn luôn lúc nào cũng có những người tinh ma quỷ quái nào đó.

⁴ [Triết học duy vật khoái lạc](#): Charvaka hay Cārvāka được phân loại như là một hệ thống triết học Ấn Độ giáo ([Nāstika](#)) không chính thống. Nó được mô tả như là một tư tưởng mang tính vật chất ([duy vật](#)) và [vô thần](#). Trong khi chi nhánh này của triết học Ấn Độ ngày nay không được coi là một phần của sáu trường phái chính thống của triết học Hindu, một số triết gia mô tả nó như một phong trào triết học vô thần hay là duy vật chất trong [Ấn Độ giáo](#).

Nhưng, quan tâm đến khung cảnh rộng hơn, Ấn Độ là xứ sở duy nhất, nơi mà bên cạnh những tôn giáo bản thổ - như Ấn giáo, Phật giáo, Kỳ na giáo⁵, và sau này là Tích khắc giáo⁶ (Sikhism) – những tôn giáo khác cũng tìm thấy một nơi hòa bình. Bái hỏa giáo⁷ Iran, tôi nghĩ là một nghìn năm trước đây, và đã thấy Ấn Độ là nơi nương tựa. Bây giờ họ đã định cư rất tốt. Nhiều nhân vật nổi tiếng, cả trong lãnh vực thương mại và quân sự, bây giờ đang ở Paris. Họ là những người như Tata. Mặc dù số lượng rất ít, nhưng họ chung sống một cách bình đẳng. Do Thái giáo, Hồi giáo, Ki tô giáo – tất cả những truyền thống tôn giáo quan trọng trên thế giới đã hiện hữu với nhau ở Ấn Độ hàng nghìn năm. Tôi nghĩ điều này chỉ xảy ra, do bởi thái độ thể tục, sự tôn trọng tất cả các tôn giáo. Thế nên khi tôi nói chuyện về việc bao gồm cả những người không tín ngưỡng, tôi muốn nói rằng giống như họ đã đề cập đến những người không tín ngưỡng ngày xưa như những hiền nhân, những người không tín ngưỡng ngày nay cũng được tôn trọng như vậy. Khi tôi nói “chủ nghĩa thể tục”, thì tôi muốn nói nó phù hợp với khái niệm Ấn Độ.

Vậy thì, đạo đức thể tục là gì? Tôi xem những phẩm chất tốt đẹp nhân bản của loài người phải làm việc một cách chính yếu với những nhân tố sinh học, và không phải với sự ảnh hưởng của tôn giáo. Điều này cũng đúng với những thứ nào đó cung ứng sự hạnh phúc cho chúng ta. Như an toàn, diệt trừ sợ hãi – đó là một giá trị nhân bản và là một bộ phận của đạo đức luân lý thể tục. Tình cảm của con người là gì? Lúc chúng ta mới sinh ra, sự sống của chúng ta hoàn toàn lệ thuộc vào sự săn sóc của bà mẹ chúng ta. Chúng ta sống còn trên sữa của bà mẹ. Loại nỗ lực không mệt mỏi đó đến từ tình cảm của bà mẹ. Do vậy, nỗ lực vật chất đến từ bà mẹ, và mỗi hành vi thân thể phải đến từ một động cơ nào đó. Cho nên hành động chăm sóc không mệt mỏi của bà mẹ cho đứa con của bà được động viên bởi tình cảm. Điều đó không phải của riêng con người. Hãy nhìn những con chó, mèo, ngựa – tất cả những động vật có vú – và cả những con chim.

Tôi biết rằng những con chim nhỏ nào đó, khi những cái trứng của nó nở, vào lúc khởi đầu bộ lông của những con chim non là rất yếu để bay. Cho nên chim mẹ đã

⁵ Kỳ Na giáo, Kì-na giáo (chữ Hán: 耆那教) hay là **Jaina giáo** (tiếng Anh: *Jainism*), là một tôn giáo của [Ấn Độ](#), một tôn giáo có hệ tư tưởng ngoài hệ thống thánh điển [Veda](#), mặc dù trong số những vị mở đường ấy có [Rsabha](#), [Agitanàtha](#) và [Aritanemi](#); cả ba đều ở thời cổ đại và được đề cập tới trong kinh [Yagur-Veda](#).

⁶ Sikh giáo (/ˈsɪkɪzəm/; [tiếng Punjab](#): ਸਿੱਖੀ, *Sikkhī*) hay **Tích-khắc giáo** theo phiên âm Hán Việt, cũng gọi là **đạo Sikh**, do [Guru Nanak](#) sáng lập vào [thế kỷ 15](#) tại [vùng Punjab](#), truyền dạy những giáo lý của Guru Nanak ^[1] (người lập đạo và cũng là guru đầu tiên) và 10 vị guru khác truyền lại (người cuối cùng thành thánh trong [Guru Granth Sahib](#))

⁷ **Hỏa giáo** còn được gọi là **Hiên giáo**, **Hỏa hiên giáo**^[1], **Hỏa yêu giáo**^[2] hay **Bái hỏa giáo** là tôn giáo do nhà tiên tri [Zoroaster](#)(Zarathushtra)^[3] sáng lập vào khoảng cuối thế kỷ 7 TCN tại miền Đông [Đế quốc Ba Tư](#) cổ đại. Đây là một trong những tôn giáo lâu đời nhất của nhân loại,^{[4][5]} với bộ kinh chính thức là kinh [Avesta](#) (Cổ kinh Ba Tư) tôn vinh thần trí tuệ Ahura Mazda là thần thể lực cao nhất.

bay không mệt mỏi – đến và đi, đến và đi – tìm kiếm thực phẩm cho những con chim non. Năng lượng ấy được mang đến bởi tình cảm cho con cái của chim mẹ. Nó không liên can gì với tôn giáo – đó là nhân tố sinh học. Khi người nào đó mỉm cười với chúng ta với một động cơ chân thành, chúng ta cảm thấy hạnh phúc. Cảm giác ấy làm tiêu tan sợ hãi. Vậy nên tình cảm mang đến sự thoải mái. Đây là những phẩm chất sinh học, chúng ta đã sở hữu những thứ này rồi.

Khi một đứa bé được sinh ra, nó không biết người nào là người nào, không biết ý tưởng về mẹ, nhưng một cách tình cảm, do bởi nhân tố sinh học, nó hoàn toàn dựa nương vào người ấy. Bất cứ khi nào bà mẹ chạm vào đứa bé, thì nó cảm thấy an toàn và hạnh phúc. Nếu bị tách rời khỏi bà mẹ, nó cảm thấy không an toàn và sợ hãi. Những con thú cũng như vậy. Một lần tôi đã chú ý những con chó con, rất nhỏ vào lúc ấy, mắt chúng chưa mở. Chúng kêu những tiếng nho nhỏ và cố gắng để tìm một thứ của mẹ chúng – thứ gì đấy – thứ gì be bé, cho ra sữa đấy? (mọi người cười) Quý vị thấy, những con chó con hay mèo con mà những đôi mắt sơ sinh chưa mở, nhưng nó có khả năng để tìm ra những đầu vú nhỏ. Và ngay khi chạm vào miệng nó, nó rất vui sướng và an bình. Điều đó chứng tỏ thứ tình cảm vô vàn giữa bà mẹ và đứa bé. Tôi nghĩ kinh nghiệm mà chúng ta tiếp nhận vào lúc đó – khi chính chúng ta bất lực và mờ mịt nhưng sống còn do bởi sự chăm sóc và tình cảm của bà mẹ - thật sự thấm sâu vào trong máu của chúng ta.

Nó tồn tại như vậy trong toàn bộ đời sống của chúng ta – bất cứ khi nào chúng ta tiếp nhận tình cảm từ những người khác, thì chúng ta cảm thấy hạnh phúc. Ngay lúc sắp chết, người ta biết rằng không còn ở bên nhau nữa – một người đang chết, người kia sẽ còn lại, vậy nên bây giờ không còn tình thân nữa, không còn làm gì được nữa – nhưng tuy thế, người đang chết một cách cảm xúc vẫn hạnh phúc hơn nhiều khi được vây quanh chung quanh bởi những người thân quyến và thân hữu tốt lành, những người thật sự biểu lộ tình cảm đến người ấy. Đó là bản chất tự nhiên của đời sống con người.

Chính thân thể này của con người, khi được vây quanh bởi những người thân tình, cũng trở thành mạnh khỏe hơn và mạnh mẽ hơn. Một số bác sĩ và khoa học gia đã tiến hành một cuộc thí nghiệm đặc biệt. Họ đem hai con heo mọi, cả hai bị thương cùng lúc. Họ đặt một con heo bị thương với một con heo khác mạnh khỏe, vậy là con heo bị thương lập tức được con heo kia liếm vào chỗ bị thương. Một con heo bị thương khác được giữ mà không có bạn hay đồng loại, cho nên không thể nhận được những cái liếm của đồng loại. Người ta thấy rằng con heo mọi được liếm hồi phục nhanh hơn nhiều. Do vậy, đó là kết quả của việc đón nhận tình cảm.

Mặc dù tình cảm không phải là vật chất, chỉ là tinh thần, nhưng nó có tác động vô cùng trên thân thể. Một số nhà khoa học thậm chí đã nói với tôi rằng những cảm xúc tiêu cực như sân hận, thù oán, và sợ hãi thật sự có thể ăn mòn hệ thống miễn nhiễm của chúng ta. Trái lại, tình cảm và tình bạn chân thành là rất hữu ích để duy trì hệ thống miễn nhiễm của chúng ta – đôi khi chúng làm cho nó thể hiện chức năng tốt hơn. Các nhà khoa học cũng tiến hành một thí nghiệm khác với những con khỉ con, một số con khỉ nhỏ được cho phép ở với mẹ chúng, trong khi những con khác bị tách rời khỏi đàn khỉ. Người ta quán sát thấy những con khỉ nhỏ ở với mẹ chúng thì tình cảm luôn luôn nô đùa vui vẻ và hạnh phúc. Còn những con bị tách rời khỏi đàn và mẹ chúng thì gần như luôn luôn chán chường và sẵn sàng để đánh nhau.

Rồi thì có một trường hợp ở thủ đô Hoa Sinh Tân, tại một đại học, chúng tôi đã thảo luận mối quan hệ giữa từ bi yêu thương và sức khỏe thân thể. Theo một bác sĩ chuyên khoa, những người thường nói đến những chữ như “tôi, của tôi, thứ của tôi, là tôi” có hiểm họa bị đau tim mạch rất lớn. Ông ta không nói lý do. Trong mức độ hạn hẹp ấy, ngay cả những vấn đề nhỏ xuất hiện rất lớn và không chịu nổi với chúng ta. Trái lại, khi chúng ta suy nghĩ vì quan tâm đến sự cát tường của người khác hơn, tâm thức chúng ta mở rộng hơn. Do vậy, với quan điểm ấy, ngay cả với những vấn đề nghiêm trọng hơn sẽ không thấy quá quan trọng như vậy.

Có hàng nghìn người quan tâm cho sự cát tường của chính họ hơn là của quý vị. Vậy nên thái độ hẹp hòi có sức phóng đại những vấn nạn nhỏ, sự phản ứng là rất mạnh và như một kết quả, có thêm sự sợ hãi, chán chường, lo lắng hơn – điều này rất tệ hại cho sức khỏe của chúng ta. Và chẳng, chúng ta là những tạo vật xã hội, do vậy những mối quan hệ tốt đẹp với những đồng loại chung quanh chúng ta là rất quan trọng. Nếu ta có một thái độ thật sự vị kỷ, thì ta tự động phát triển sự nghi ngờ, và không tin tưởng, và thật rất khó để phát triển tình thân hữu nhân loại chân thành.

Vì những người có một tình cảm nào đó cho sự cát tường của những người khác, người khác xem như điều gì đó yêu mến, cho nên sự tiếp xúc của họ với người khác dễ dàng hơn nhiều, khả dĩ dễ dàng hơn nhiều. Kết quả là không có sợ hãi hay lo lắng. Sự tin cậy căn cứ trên tính trung thực và là trong sạch. Nếu quý vị duy trì sự đạo đức giả, thì làm sao quý vị phát triển niềm tin? Không có niềm tin, làm sao quý vị phát triển tình bạn? Nếu quý vị giàu có, do bởi tb, quý vị có thể mua thêm một số khách khứa. Nhưng như thế đó, quý vị sẽ có thêm một nụ cười giả tạo hay một ít ngôn ngữ lịch sự - nhưng sâu bên trong, sẽ không có sự tôn trọng. Một tình bạn chân thành là căn cứ trên sự tin cậy. Đó căn bản tự nhiên của con người.

Nếu quý vị suy nghĩ về những dòng này, thì quý vị sẽ tự động phát triển sự tự tin nhằm để có được lợi lạc tối đa cho chính quý vị, quý vị nên trung thực, trầm ẩn, và không có một thái độ vị kỷ cực đoan. Chính sự vị kỷ sẽ mang đến thêm khổ đau, thêm rắc rối và lo lắng cho quý vị. Nó cũng làm hại điều kiện thể chất của quý vị. Tất cả chúng ta được sinh ra từ những bà mẹ. Mọi người đều kinh nghiệm sửa mẹ của chính mình. Kinh nghiệm đầu đời của mọi người là sự ân cần và tình cảm của bà mẹ. Sau đó, dụng cảm nhận và kinh nghiệm thông thường của chúng ta, chúng ta phát triển và xây dựng lòng tin. Việc trau dồi một thái độ vị tha hơn là cách tốt nhất để mang đến sự an bình nội tại và sức khỏe tốt lành. Rồi thì có những khám phá của khoa học. Vì vậy có ba cách – mà qua đó chúng ta có thể phát triển một sự tỉnh giác sâu xa hơn về tầm quan trọng của bi mẫn và tình cảm. Qua đó, chúng ta có thể thúc đẩy những giá trị và những phẩm chất tốt đẹp căn bản.

Hung hăng và giận dữ cũng là một bộ phận của bản chất con người, nhưng chúng là sai. Chúng ta đón nhận những thứ này như đương nhiên. Một số khía cạnh của bản chất con người đáng lẽ phải bảo vệ chúng ta, nhưng thay vì thế, chúng lại làm tổn hại trí thông minh và năng lực để thấy thực tại. Khi sân hận nổi lên, chúng ta không thể thấy thực tại bởi vì vọng tưởng tinh thần che lấp. Do vậy, ngay cả nếu quý vị muốn sân hận ai đó hay muốn làm hại người khác, phương pháp của quý vị phải thực tế. Qua phương pháp thực tế, quý vị có được những gì quý vị muốn. Bất cứ phương pháp không thực tế nào cũng không làm quý vị có được mục tiêu. Không biết thực tại, tất cả những phương pháp của chúng ta trở thành không thực tế và thất bại trong việc đạt đến mục tiêu của chúng ta. Do vậy, thái độ quá hung hăng, tham lam, vị kỷ, sợ hãi, và không tin cậy thì thật sự rất tổn hại cho cho chức năng của trí thông minh con người. Tôi nghĩ tôi sẽ dừng lại ở đây bây giờ.

HỎI VÀ ĐÁP

HỎI: *Thưa Đức Thánh Thiện, trong đời sống của một người, chỗ nào mà ngài nên cố gắng để nhận ra mong ước và khát vọng của ngài? Và chỗ nào ngài nên dừng lại? Câu hỏi của tôi có thể thích hợp đến mọi phương diện của đời sống hằng ngày của chúng ta, giống như sự hợp tác, nuôi dưỡng con cái, nơi làm việc và mọi thứ.*

ĐÁP: Đó là câu hỏi rất lớn. Dĩ nhiên, vì tất cả những khát vọng hay đối tượng mà chúng ta muốn thành đạt, trước tiên nhất chúng ta phải phân tích chúng ta có thể đạt được bao nhiêu. Sau đó, chúng ta nên có một sự tiếp cận thực tiễn, vì thế chúng ta có thể có những kết quả hài lòng hơn. Nếu sự tiếp cận là không thực tiễn hay mục tiêu quá lớn, thì không thể hiện thực được. Cho nên lúc bắt đầu là rất quan trọng.

Sau đó, tôi nghĩ, một cách căn bản có hai điều – mục tiêu cho những giá trị vật chất và cho những giá trị tinh thần nội tại, giống như hòa bình và tĩnh lặng của tâm thức. Chỗ mà những giá trị vật chất được quan tâm, luôn luôn có giới hạn – ngay cả quý vị trở thành một tỉ phú, sự tham lam của quý vị có thể vẫn không hài lòng, quý vị có thể vẫn muốn nữa và nữa, và cuối cùng, quý vị sẽ chạm phải giới hạn. Thế nào đi nữa, khi có một sự giới hạn, thì quý vị nên thực hành sự toại nguyện. Không có giới hạn với giá trị nội tại – nỗ lực và thực tập hơn nữa sẽ tiếp tục thu hoạch kết quả hơn nữa. Những phẩm chất tinh thần tốt đẹp này luôn luôn gia tăng vì chúng không căn cứ trên thân thể.

Bất cứ giá trị nào căn cứ trên thân thể vật chất sẽ có một sự giới hạn. Thí dụ, tầm nhìn của mắt có một sự giới hạn bởi vì nó lệ thuộc trên nhãn căn hay con mắt và não bộ. Thể trạng tinh thần không căn cứ trên trình độ thân thể, cho nên càng rèn luyện, nó càng phát triển. Trong lãnh vực ấy, một cách hợp lý, quý vị nên luôn luôn nỗ lực và cố gắng để cải thiện, vì phạm vi của nó là vô hạn. Thông thường chúng ta chỉ làm ngược lại. Trong lãnh vực vật chất, nơi mà trong bất cứ trường hợp nào cũng có một sự giới hạn, thì chúng ta không bao giờ toại nguyện. Chúng ta luôn luôn muốn nữa và nữa. Nhưng ở chỗ những giá trị nội tại được quan tâm, thì chúng lại ta toại nguyện. Đó là một sai lầm.

HỎI: *Thưa Đức Thánh Thiện, ngài có ý kiến gì về việc ăn thịt? Những con thú chúng ta săn, giết và ăn cũng muốn sống. Tôi tự hỏi chúng cảm thấy gì? Ảnh hưởng của việc ăn thịt là gì lên trí thông minh và tâm thức của con người?*

ĐÁP: Chủ trương trường chay là một truyền thống cả nghìn năm, và tôi nghĩ là điều đó rất tốt. Ở Tây Tạng, theo truyền thống, dĩ nhiên – trong một số vùng ở cao nguyên Tây Tạng – không có rau cải hay trái cây; và trong thời xưa, đời sống của người Tây Tạng lệ thuộc hoàn toàn vào thú vật, cho sữa, da, lông, và những thứ như vậy. Cho nên, một cách căn bản, người Tây Tạng theo Phật giáo, nhưng trong lúc ấy không ăn chay. Trong trường hợp của riêng tôi, khi tôi vào tuổi mười bốn hay mười lăm, tôi đã thay đổi các thực đơn lễ lạc chính thức, vốn trước đây liên hệ đến rất nhiều thịt, thành thực phẩm chay lạc. Rồi thì sau năm 1965, tôi cố gắng để trở thành người ăn chay. Trong hai mươi tháng sau đó, tôi là người ăn chay. Nhưng sau đó, rắc rối ở túi mật của tôi bắt đầu, vì vậy sau đó, tôi nghĩ khoảng 1967, tôi trở lại việc ăn uống không chay lạc trước đây của tôi.

Sau này, tất cả những học viện Tây Tạng lớn dừng phục vụ thịt và đã bắt đầu phục vụ thức ăn chay từ những nhà bếp quen thuộc của họ. Những nhà bếp thông thường của một số trường cũng tự động từ bỏ phục vụ thịt. Và rồi thì, tất cả những khu định cư Tây Tạng ở Ấn Độ, chúng tôi đã quyết định không nuôi heo, cá và trang

trại gà vịt. Một hay hai khu định cư giữ một số gà vịt, họ nói, chỉ để lấy trứng. Sau đó, tôi đã yêu cầu họ, quý vị sẽ làm gì khi các con gà mái thôi đẻ trứng. Không có câu trả lời rõ ràng. Vài trăm con gà mái được tiếp tục nuôi dưỡng sau khi chúng không đẻ nữa; rất tốn kém. Sau đó, chúng được đưa tới từng gia đình, cũng rất nặng nề.

Cho nên tôi đã yêu cầu giữ lại nếu những trang trại lấy trứng thật cần thiết vì lý do kinh tế, thật sự cần thiết cho dân định cư. Nếu không quan trọng, tôi yêu cầu họ dẹp bỏ trang trại ấy. Do thế bây giờ, trong hai thập niên qua không có khu định cư nào có trang trại lấy trứng. Vì thế, đó là một sự đóng góp nhỏ của chúng tôi đối với việc thúc đẩy vấn đề ăn chay. Như đối với cá nhân, tùy họ mà thôi.

Ở trình độ tinh thần, ảnh hưởng nào của việc ăn chay lên tâm thức thì khó để nói. Nhưng rồi thì, cũng có những vấn đề môi trường. Những nông trại nuôi bò hay thú khác để lấy thịt cũng rất xấu cho môi trường. Cách họ nuôi thúc thú vật – cố gắng để làm chúng lớn nhanh lên và không tự nhiên và trở thành mập béo – cũng rất tai hại cho sức khỏe chúng ta. Ngày nay, các nhà khoa học nói rằng những thứ gọi là sản xuất thực phẩm sạch (organic: hữu cơ) là tốt hơn cho sức khỏe. Mới đây, những loại bệnh tật nào đó đã lan truyền vì thịt bò, heo, và gà. Cũng có những báo cáo rằng một số cá trong một số vùng nào đó đã giảm thiểu vì đánh bắt quá nhiều. Tôi nghĩ chúng ta nên có một số giới hạn nào đó, thay vì sản xuất một cách tàn nhẫn hàng triệu con thú và rồi làm thịt chúng.

Và trong khi ấy, nếu toàn thể nhân loại đều ăn chay cả, điều đó cũng không thực tế và khó khăn. Nhưng tôi nghĩ thật quan trọng để giáo dục con người rằng thật tàn nhẫn để nuôi thú vật và rồi thật tàn nhẫn để bán thịt của chúng, mà không cảm giác gì đến nỗi đau đớn của chúng và không có sự tôn trọng sự sống của chúng; điều này chắc chắn là sai. Chúng ta không thể đưa ra luật lệ, nhưng quá giáo dục, thì chúng ta có thể cải thiện sự tinh thức.

HỎI: *Điều gì quan trọng nhất mà chúng ta nên dạy dỗ con cái chúng ta?*

ĐÁP: Sáng nay, chúng ta đã có một số thuyết giảng nghiêm túc về Phật giáo cũng như hành thiền, ở chỗ có nhiều trẻ em rất nhỏ. Tôi nghĩ chúng thường có tự do tối đa – chạy rong chỗ này chỗ nọ - và ở tuổi ấy, tôi nghĩ chúng không quan tâm về tầm quan trọng của những nền tảng xã hội, hay một người có được học vấn hay không. Chúng không quan tâm, miễn là chúng được nô đùa với nhau, chúng mỉm cười với nhau. Tôi nghĩ đó là một thể trạng rất trong trắng của tâm thức. Ở tuổi ấy, chúng ưa thích tình cảm và sự chăm sóc của người khác rất nhiều.

Dần dần, khi chúng lớn lên, những đứa trẻ này sẽ có nhiều độc lập hơn và nương tựa ngày càng ít vào sự chăm sóc của người khác. Sau đó, sự ưa thích vào tình cảm của người khác trở thành không liên can nhiều như vậy. Ở trình độ ấy, tôi nghĩ chúng ta cần, qua giáo dục, để nhắc nhở chúng rằng tình cảm là rất quan trọng cho đời sống của chúng ta. Và rằng quý vị nên là một người tình cảm hơn, bởi vì nó ở trong mỗi quan tâm bậc nhất của quý vị. Tôi nghĩ ở Hoa Kỳ, cũng như ở Canada, trong nhiều trường hợp, có một số thảo luận nhiệt tình về tầm quan trọng của những chủ đề từ ái và bi mẫn trong nền giáo dục ngày nay. Hay, nói cách khác, vai trò của đạo đức luân lý trong hệ thống giáo dục ngày nay. Tôi đã thấy rất nhiều những buổi nói chuyện xảy ra ở Quebec và Montreal. Có những buổi tập huấn cho các giáo viên đặc biệt về vấn đề giới thiệu đạo đức luân lý trong một hệ thống giáo dục thể tục. Họ đã mời tôi và tôi cũng đã nói chuyện với họ. Do vậy, có những người nào đó thật sự làm việc, trong việc nghiên cứu, về vấn đề giới thiệu đạo đức luân lý trên căn bản thể tục trong hệ thống giáo dục hiện đại như thế nào.

Thế nên cuối cùng, tôi hy vọng có một số ý tưởng mới trong những cung cách giáo dục trẻ con về đạo đức luân lý qua những trường lớp công cộng và nền giáo dục thể tục, mà không cần đụng chạm đến tôn giáo. Trong lúc ấy, đối với cha mẹ, cũng quan trọng ngang bằng như vậy để đề nghị và khuyến khích họ không chỉ về những chủ đề như lịch sử, nhưng về từ bi yêu thương và tình cảm, qua chứng minh, chứ không chỉ bằng ngôn ngữ. Nếu cha mẹ hay giáo viên đang nói về từ bi yêu thương nhưng lại biểu hiện một khuôn mặt giận dữ, thì không thể đem đến sự thuyết phục cho tâm thức con trẻ. Vì vậy nên dạy dỗ qua hành động – lòng từ ái chân thành, tình cảm thật sự. Có những chương trình giảng dạy không bao gồm chủ đề đạo đức luân lý theo căn bản thể tục, nhưng quý vị, như một vị giáo viên, có thể dạy học trò của quý vị về những giá trị đạo đức và luân lý này.

Hiện tại, tôi nghĩ về nhiều vấn nạn mà chúng ta đang đối diện, một số là các tai họa nghiêm trọng, vượt khỏi sự kiểm soát của chúng ta, nhưng một số thật sự là các vấn nạn do con người tạo ra, như sự sợ hãi khủng bố và xung đột nhân danh các truyền thống tôn giáo khác nhau. Và cũng thế, trong một số trường hợp, rắc rối đã được tạo ra trên căn bản của sự đối xử phân biệt. Như tôi đã đề cập trước đây, một cách căn bản, chúng ta đều là những con người giống nhau. Mọi người cùng có quyền để hạnh phúc. Nhưng qua sự đối xử phân biệt, có những rắc rối không cần thiết.

Tôi cảm thấy thật sự hào trong truyền thống bất bạo động cổ truyền của Ấn Độ - ahimsa – có một ý nghĩa hòa hợp tôn giáo. Thật sự, tôi cảm thấy tự hào rằng những truyền thống này vẫn được duy trì tại Ấn Độ. Trong khi đó, cũng có hệ thống đẳng cấp và sự phân biệt đối xử trên căn bản của đẳng cấp. Những truyền thống này là

lỗi thời, và chúng ta phải tuyên bố chúng một cách nghiêm túc. Những vấn đề này do con người tạo ra – những tạo tác của chính chúng ta – và bất cứ vấn nạn nào do chính chúng ta tạo ra thì chúng ta phải có khả năng hay có quyền thay đổi. Tôi mạnh mẽ cảm thấy như vậy. Tôi đã nghe rằng trong một đảo nào đó ở Thái Bình Dương, bà mẹ là người chủ trong cộng đồng, trong gia đình. Cho nên có ưu thế của phụ nữ và một số quyền lợi cho bà mẹ. Tôi nghĩ rằng chúng ta nên học hỏi thêm từ truyền thống ấy.

HỎI: *Thưa Đức Thánh Thiện, nếu chúng ta thật sự tin việc tái sinh, tại sao chúng ta lại sợ việc dân số quá đông, nếu lý do cho việc đó là tái sinh? Không phải việc đó là mâu thuẫn sao?*

ĐÁP: Không. Theo quan điểm của Phật giáo, và cũng theo một số truyền thống Ấn Độ cổ đại, thế giới là vô hạn. Rõ ràng, quý vị sử dụng cảm nhận thông thường của quý vị. Bây giờ thế này, từ hàng tỉ thiên hà ở đây, chỉ có hành tinh này, chỉ trong thái dương hệ này – chỉ ở đây mà thôi – là có con người. Thật khó khăn để nói, nhưng phải có hàng tỉ hành tinh tương tự như thế có thể hỗ trợ sự sống. Cho nên phải có nhiều sự sống hơn trong chúng. Vậy thì chúng ta giống như những khách du lịch. Chúng ta đến từ những hành tinh khác, sống hàng trăm năm ở đó, và rồi lại đi đến nơi nào khác. Đó là vấn đề theo quan điểm của Phật giáo, cho nên không có mâu thuẫn.

HỎI: *Đức Thánh Thiện có tin trong đời sống của ngài, trong hai mươi hay bốn mươi năm, những tôn giáo quan trọng của thế giới có thể hợp tác và làm việc với nhau đối với việc nhận ra mục tiêu chung của chúng ta không? Ngài khuyến nghị gì cho con người bình thường về những gì chúng ta có thể làm cho một sự đối thoại như vậy?*

ĐÁP: Đức Giáo hoàng John Paul II đã đề xướng Hội nghị Assisi. Điều này liên hệ không chỉ những lãnh đạo của các giáo phái Ki tô khác nhau mà cũng có những tôn giáo Á châu – Phật giáo, Ấn giáo, và Hồi giáo. Tại Vatican, tôi nghĩ những tài liệu của họ bây giờ dùng chữ “đa nguyên”. Cho nên dường như rằng bây giờ khắp thế giới, khái niệm về vài tôn giáo đang lớn mạnh.

Một sự quán sát quan trọng là khái niệm về một tôn giáo, một chân lý, và khái niệm vài tôn giáo và vài chân lý – hai thứ này rõ ràng mâu thuẫn, nhưng cả hai là quan trọng. Bây giờ, vấn đề là chúng ta có thể vượt thắng sự mâu thuẫn này như thế nào? Khái niệm về một tôn giáo, một chân lý, trong mô thức của một cá nhân, là rất quan trọng nhằm để làm mạnh niềm tin của người ấy đối với tôn giáo của người ấy. Nhưng trong quan điểm của một cộng đồng, trong ngôn ngữ của vài

người ... Thí dụ, ở trong thời khắc này, có những người khác nhau của những tôn giáo khác nhau ở đây. Do vậy, sự thật rằng vài chân lý, vài tôn giáo đã hiện hữu ở đây. Do vậy, trong hình thức cá nhân, có một chân lý và một tôn giáo, trong mô thức của cộng đồng, khái niệm của vài chân lý và vài tôn giáo là thích hợp. Không mâu có gì mâu thuẫn; chúng ta phải phân biệt giữa tín ngưỡng đối với tôn giáo của một người và tôn trọng tất cả các tôn giáo khác. Vì thế, không có mâu thuẫn – sự nhận thức này đang lớn mạnh tuy thế, tôi nghĩ rằng chúng ta cần nỗ lực hơn.

Thông thường, tôi có bốn ý kiến rằng tôi đang thực tập và triển khai thực hiện rong hơn năm mươi năm. Trước tiên nhất, tôi gặp gỡ với những học giả từ các truyền thống khác nhau và những trình độ chuyên môn để thấy những gì tương tự và những gì khác nhau tồn tại. Khi chúng ta thấy những khác biệt, thí dụ, trong triết lý, rồi thì tôi đi đến bước thứ hai – một sự đối thoại giữa những hành giả về các kinh nghiệm thật sự sâu sắc của họ. Như vậy sẽ mang đến một sự thông hiểu sâu hơn về giá trị và năng lực về tôn giáo của người khác, và như vậy thì rất lợi lạc.

Và thứ ba là để nhìn vào khung cảnh lớn, như việc thăm viếng những thánh địa của những truyền thống khác nhau. Có một cảm nhận, tôi ở Lourdes, Pháp quốc; Fatima, Bồ Đào Nha; và rồi dĩ nhiên, ở Roma và Jerusalem. Một lần, sau diễn thuyết về giáo lý Ki tô đến một nhóm Ki tô hữu ở Anh quốc, một số anh chị em Ki tô hữu đã đến Bồ Đề Đạo Tràng ở Ấn Độ. Mỗi buổi sáng nhóm Ki tô hữu đã ngồi thiền im lặng nửa tiếng dưới cây Bồ Đề. Thật là lợi lạc. Chúng ta có thể trải nghiệm những làn sóng nào đó từ những thánh địa. Một lần ở Lourdes, trước bức tượng của chúa Giê-su, tôi đã cảm thấy ngưỡng mộ vô vàn và cảm kích thánh địa này, vốn cung ứng lợi lạc và linh cảm lớn lao cho hàng triệu hàng triệu Ki tô hữu.

Và tại Fatima, một buổi sáng, chúng tôi đã viếng thăm một thánh địa ở đó, nơi có một bức tượng nhỏ của Maria. Chúng tôi dành một lúc ở trước tượng Maria để thiền im lặng. Rồi thì, khi chúng tôi rời khỏi, tôi quay lại nhìn bức tượng nhỏ ấy và tôi thật sự thấy bức tượng ấy mỉm cười. Vậy nên, tôi đã cảm thấy một sự phù hộ từ Maria. Dĩ nhiên, về mặt kỹ năng, tôi không phải là một tín hữu của Maria hay Giê-su, nhưng tôi chân thành tôn kính và ngưỡng mộ truyền thống ấy. Cho nên, tôi nghĩ là tôi đã tiếp nhận một sự phù hộ nào đó.

Và phương pháp thứ tư thì giống như cuộc gặp gỡ Assisi nơi mà những lãnh đạo của những truyền thống đến với nhau, và nói trong cùng âm thanh của hòa bình và tâm linh. Phương pháp thúc đẩy sự thấu hiểu gần gũi hơn của các truyền thống tôn giáo khác nhau, và quan trọng nhất, sự tiếp xúc một cách rộng rãi là rất cần thiết.

YÊU THƯƠNG VÀ TRÁCH NHIỆM THƯỜNG DÂN

Thực tế, tôi rất vui mừng và cảm thấy vinh dự lớn để đón nhận giá trị này và cũng có cơ hội để nói với những thanh thiếu niên nam nữ. Tôi nghĩ tất cả trông rất rạng rỡ trong đôi mắt. Một học sinh rất sáng sủa cũng ở đây. (Chỉ vào đầu của ngài và đến một học sinh sỏi đầu) Tôi nghĩ hai chúng tôi đang tranh đua với nhau. (Cười) Xin lỗi nhé! Vậy thì những thanh thiếu niên này – các cháu là niềm hy vọng căn bản của chúng tôi. Tôi sinh năm 1935, ngay trước thế chiến thứ II; rồi thì chiến tranh Triều Tiên, chiến tranh Việt Nam, sự chia cắt Ấn Độ và nội chiến ở Trung Hoa. Những cuộc chiến tiếp tục cho đến bây giờ, ở châu Phi và Trung Đông.

Tôi nghĩ mỗi cuộc sống cá nhân là thân mến nhất của người ấy, nhưng vô giá trị đối với sự quý giá của đời sống. Bây giờ tôi gần bảy mươi ba tuổi và tôi đã quán sát thế kỷ vừa qua. Dĩ nhiên, có nhiều hoạt động lớn trong các lãnh vực khoa học và mọi thứ khác, nhưng thế kỷ vừa qua cũng đã trở thành thế kỷ của chiến tranh và bạo động. Tôi nghĩ những người đã kích hoạt sự bạo động này chắc chắn ở đó có một hy vọng hay viễn tượng. Mặc dù họ đã chọn một phương pháp bạo động, họ đã hy vọng mang đến những ngày tươi sáng hơn cho hành tinh này, hay, tối thiểu, đến những người quan tâm đến họ. Nhưng dường như rằng bạo động và chống bạo động là vòng tuần hoàn bất tận.

Vậy cho nên, các cháu, thế hệ mới của thế kỷ 21 – các cháu là hy vọng của chúng tôi. Các cháu sẽ xây dựng thế kỷ này như một thế kỷ như một thế kỷ của hòa bình và yên bình. Không còn tám máu nữa. Tự thể thân yêu nhất của mỗi người sống một cách hạnh phúc. Mọi người đang nói, “Hòa bình, hòa bình” một nghìn lần, nhưng hòa bình không đến từ bầu trời. Tại sao? Bạo động và chiến tranh là những tạo tác của chúng ta, cho nên hòa bình tùy thuộc vào chúng ta. Chúng ta phải tạo nên một sự hòa bình trường cửu. Vậy thì thế hệ của tôi – những giáo sư, những hiệu trưởng chúng tôi, và những người khác thuộc thế kỷ hai mươi – và đã sẵn sàng nói lời giả biệt. (Vẫy những ngón tay) Bây giờ là lúc để bàn giao – tất cả sự hỗn độn trên thế giới này – đến các cháu. Các cháu phải tìm ra những cách và phương tiện để hoạt động với vấn nạn này.

Trước hết, nhằm để tiến hành những cung cách và phương pháp hiệu quả để mang đến hòa bình, thì chúng ta cần ý chí để đối diện bất cứ xung đột nào mà không sử dụng bạo lực nhưng qua đối thoại, và tương tác mặt đối mặt. Tôi thường nói với mọi người rằng thế kỷ này nên là thế kỷ của đối thoại. Đối thoại là cách duy nhất để giải quyết xung đột. Nếu chúng ta hy vọng cho một thế giới hòa bình không có

bất cứ xung đột nào, như vậy là không thực tế. Tôi nghĩ cho đến khi mà con người chúng ta, với sự thông minh của chúng ta, có năng lực của những viễn tượng khác nhau, sẽ luôn luôn có những hy vọng khác nhau và những ý tưởng khác nhau. Cũng vậy với sự hâm nóng toàn cầu, những nguồn tài nguyên quan trọng giới hạn, và sự gia tăng dân số, đó là sự ràng buộc với những nhân tố cho sự xung đột. Cho nên hòa bình có nghĩa là chúng ta thách thức với những sự xung đột này mà không sử dụng sức mạnh mà qua những phương tiện hòa bình, qua đối thoại.

Bây giờ nhằm để tiến hành đối thoại, chúng ta cần ý chí và quyết tâm; và ở đây, quyết tâm cần căn cứ trên từ bi yêu thương. Điều đó có nghĩa là quý vị đơn giản cần tôn trọng những quyền lợi và quan tâm của người khác. Và tự động tránh việc làm tổn hại người khác. Để bảo đảm điều đó, chúng ta cần một trái tim của từ bi yêu thương. Thứ hai, chúng ta cần tuệ trí và một quan điểm toàn diện hơn về thực tại – một khung cảnh bao trùm tất cả. Vậy nên, mặc dù nó đến từ Phật giáo và triết lý của Đạo Phật, khái niệm liên hệ hỗ tương là điều gì đó mà tôi cảm thấy có thể thích nghi với mọi người. Mọi thứ là liên hệ hỗ tương.

Bây giờ, trong thế giới ngày nay, trong các vấn đề của kinh tế và những thứ khác, không chỉ những quốc gia riêng lẻ mà ngay cả các lục địa là liên hệ hỗ tương. Dưới những hoàn cảnh như vậy, khó để cho một quốc gia hay một nhóm người nào là kẻ thù. Tất cả là một bộ phận của chính chúng ta. Do thế, phá hoại kẻ thù của ta hay hàng xóm của ta thật sự là phá hoại chính ta. Chăm sóc cái gọi là kẻ thù ta – những người có thể có các quan điểm khác nhau, thái độ khác nhau và có thể thái độ hơi tiêu cực với ta – cũng là một bộ phận của chính ta. Tương lai của ta lệ thuộc vào những người như vậy. Bây giờ, sử dụng bạo lực để đánh bại láng giềng là vô nghĩa. Thời xưa, đánh bại láng giềng của ta hay kẻ thù ta có nghĩa là chiến thắng cho ta. Nhưng ngày nay, nó có nghĩa là sự phá hoại hỗ tương. Do vậy, khái niệm chiến tranh là lỗi thời.

Vậy nên, về một mặt, hãy cố gắng để làm mạnh lòng từ bi yêu thương đối với tất cả mọi hình thức của sự sống. Về mặt khác, trên căn bản của thuyết liên hệ hỗ tương, hãy phát triển một quan điểm toàn diện. Hãy phối hợp hai thứ này và tôi nghĩ chúng ta có thể mang đến một nền hòa bình chân thành, trường cửu cho thế giới. Nếu một người đầy thù oán, sân hận, và sợ hãi, thế thì hòa bình đơn giản là lời nói đầu mỗi chót lưỡi. Nền hòa bình chân thật phải đến từ bên trong. Do vậy, nhằm để thành tựu một nền hòa bình chân thành hay hòa bình thế giới, trước hết chúng ta phải bắt đầu với tự chính cá nhân của chúng ta, trong tâm thức chúng ta, và trong thế giới cảm giác của chúng ta. Chúng ta phải tập trung cho sự tĩnh lặng và yên bình. Dĩ nhiên, những sự quấy rầy, thù oán, sân hận và quá nhiều nghi ngờ buộc phải xảy ra, nhưng những thứ này phải chỉ nên là ở trình độ bên ngoài. Sâu xa

bên trong, chúng ta phải tôn trọng tất cả những hình thức của chúng sanh tri giác và biết rằng tương lai chúng ta tùy thuộc vào chúng. Hãy phối hợp hai thứ này và, sâu bên trong, quý vị có thể duy trì hòa bình và tĩnh lặng nội tại. Những cảm xúc tàn phá này hầu như không thể dừng lại, nhưng chúng không nên tăng sức mạnh. Với một tâm từ bi yêu thương và tuệ trí sâu sắc, thì chúng ta có thể duy trì hòa bình nội tại.

Vậy nên qua niềm hòa bình nội tại của một cá nhân, thì chúng ta có thể tạo nên một gia đình hòa bình, và rồi một cộng đồng hòa bình. Nếu cuối cùng chúng ta có thể tạo một cộng đồng loại ấy, thế thì những người trong các vai trò lãnh đạo – những chính trị gia, công chức, quân nhân hay bất cứ người nào trong cộng đồng – sẽ là khác biệt. Đó là cách để đem đến một thế giới hòa bình chân thật, hay một nền hòa bình trường cửu.

Miền là nền giáo dục được quan tâm, quý vị là những người chuyên môn. Dĩ nhiên, đặc biệt, tất cả những giáo sư tuyệt diệu này được trang một cách đầy đủ như kiến thức hiện nay được biết đến. Tôi cảm thấy xấu hổ để nói chuyện trước những học giả lớn này. Tuy nhiên, nhân tố đã cho tôi một ít can đảm để bày tỏ ý tưởng của tôi là nền giáo dục hiện đại. Tôi có thể sai, nhưng đối với tôi dường như rằng nền giáo dục hiện đại một cách chính yếu tập trung trong việc phát triển ngoại tại hay vật chất. Tôi đồng ý rằng chúng ta không thể đổ lỗi cho việc đó, vì bây giờ cơ chế giáo dục một mình chịu trách nhiệm chăm sóc cả nền giáo dục trí tuệ và đạo đức luân lý.

Như đạo đức luân lý được quan tâm, có những quan điểm khác nhau. Một quan điểm là đạo đức luân lý phải căn cứ trên niềm tin tôn giáo; một quan điểm khác là không nhất thiết như vậy. Đạo đức luân lý có thể là đạo đức thế tục và nên là phổ thông. Do vậy cho nên, với sự tôn trọng nghiêm túc, các giáo sư cũng như sinh viên, xin hãy chú ý một cách đầy đủ vào những giá trị nội tại, đặc biệt là lòng nhiệt tình. Đó là những gì tôi muốn chia sẻ với quý vị.

Những gì khác tôi muốn nói? – Tôi không biết. (Cười) Một ngày kia, tôi đã đề cập về điều gì đó mà tôi không muốn nghĩ là sai để nhắc lại. Nhằm để phát triển niềm hòa bình nội tại, quý vị cần một loại giải trừ quân bị bên trong. Như tôi đã đề cập trước đây, sự loại trừ hoàn toàn các cảm xúc phiền não là không thể. Nhưng chúng ta có thể làm yếu nó đi, vì vậy cảm xúc tiêu cực có thể xuất hiện, nhưng không thể làm phiền não, do bởi sức mạnh nội tại tích cực. Đó là điều mà tôi gọi là sự giải trừ quân bị bên trong.

Sân hận và thù oán có thể mang đến năng lực bổ sung. Một nhà khoa học nói với tôi rằng theo sinh lý học, khi sân hận phát triển, máu dồn vào bàn tay ta có nghĩa là sẵn sàng để đánh nhau. Tương tự thế, khi sợ hãi phát sinh, máu dồn xuống chân, điều đó bảo rằng chúng ta phải bỏ chạy. Đây là hai cảm xúc rất quan trọng cho sự sống còn và khi những cảm xúc này phát triển, những thay đổi sinh học xảy ra một cách phù hợp. Tôi nghĩ, ở một mức độ giới hạn, sân hận là tốt – cho việc tự vệ. Nhưng khi trưởng thành, đôi khi sân hận và thù oán lớn lên với chúng ta. Sự thông minh nhân bản của chúng ta, thay vì là sự mở rộng từ bi yêu thương, thì thù oán lại bành trướng. Điều đó là sai lạc.

Sự thông minh của chúng ta phải hỗ trợ trong việc phát triển từ bi yêu thương, và không nên là việc sử dụng theo ý muốn của thù oán. Có điều gì đó người Phật tử gọi là thiền phân tích (quán) – đơn giản là phân tích và trù liệu tính chất của sân hận và thù oán. Sân hận và thù oán được cho là làm tổn hại người khác, nhưng trong thực tế, ngay khi sân hận và thù oán khởi lên, chúng lập tức tàn phá sự hòa bình của chính tâm thức chúng ta. Và trong tiến trình ấy chúng ta bị rối loạn sự ngủ nghỉ, sự tiêu hóa, sự ngon miệng và rồi cuối cùng, chúng ta trở thành yếu đuối thân thể. Như một kết quả của sự sân hận và thù oán liên tục, bộ phận tuyệt hảo nhất của não bộ chúng ta, vốn có thể phán xét, cũng bị giảm thiểu và yếu kém. Nếu quý vị ở trong một tình trạng bị giảm thiểu cả tinh thần và thể xác, nó sẽ làm lợi ích cho kẻ thù của quý vị.

Nếu chúng ta có một xung đột nào đó và liên tục cảm thấy sân hận đối với người thân cận, cuối cùng ta sẽ cảm thấy khổ sở. Khi ta khổ sở, có thể người thân cận của ta có một thời gian chiến thắng nào đó. Thay vì thế, ta phải duy trì sự tĩnh lặng. Nếu người thân cận phi lý với ta, thì thật cần thiết và thích đáng để đưa ra phản biện, nhưng không sân hận và thù oán. Hãy phân tích hoàn cảnh và thực hiện việc phản biện của ta với nụ cười. Như vậy hiệu quả hơn, có phải không? Vậy nên thù oán hầu như vô ích. Nếu quý vị nghĩ về những dòng này, quý vị sẽ nhận ra rằng thù oán là điều gì đó đáng để vất vào thùng rác.

Hơi giận hờn thì okay khi chúng ta còn trẻ - giống như những động vật khác – cho sự tự vệ tức thời. Nhưng như một người trưởng thành, chúng ta phải nghĩ thật cẩn thận – sân hận có ích lợi gì? Trái lại, có từ bi yêu thương. Bởi vì chúng ta là những người trưởng thành, với sự hỗ trợ của trí thông minh, chúng ta có thể mở rộng lòng từ bi yêu thương giới hạn của chúng ta thành lòng bi mẫn vô hạn. Nếu lòng bi mẫn không thành kiên, nó cũng có thể vươn tới kẻ thù ta. Một khi năng lực tinh thần loại này đạt được, chúng ta chắc chắn có thể giữ gìn tâm thức hòa bình của chúng ta trong mọi lúc. Thậm chí khi chúng ta đối diện với một hoàn cảnh khó khăn nào

đó, thì chúng ta sẽ vẫn có một tâm thức hòa bình. Sự giải trừ quân bị nội tại là vậy đó.

Qua cách đó, sự giải trừ quân bị bên ngoài sẽ dần dần đến. Như vậy cũng là cần thiết. Vì khái niệm chiến tranh đã lỗi thời, vũ khí bây giờ không còn hữu dụng nữa. Có lẽ một lực lượng nhỏ, giới hạn sẽ cần đến, khi vẫn luôn có một số những người độc ác nào đó. Một số quốc gia, tôi nhớ, không có quân đội. Ở những đất nước đó, một cách tương đối, kinh tế, giáo dục, và y tế thì tốt hơn nhiều, vì tất cả tài nguyên của đất nước được sử dụng cho những việc ấy; trong khi những quốc gia lân bang tài nguyên được sử dụng để mua vũ khí, đạn dược và lính đánh thuê. Cho nên chúng ta cầu nguyện cho một mục tiêu sau cùng của một thế giới phi quân sự. Dĩ nhiên điều đó không thể xảy ra qua một đêm.

Vì mục tiêu ấy, thì trước nhất, tôi nghĩ chúng ta phải kiểm soát lại việc buôn bán vũ khí. Một khôi nguyên Nobel hòa bình đã tiến hành một khởi đầu nào đó quan tâm đến điều này. Điều đó thật là kỳ diệu, rất tốt. Thật cũng đáng giá để khám phá khả năng của quân đội hợp nhất Franco-German. Hy vọng thay, ở lục địa châu Âu, tất cả những quốc gia thành viên của Liên Minh Âu Châu sẽ thành lập một quân đội chung – giống như đồng Euro, cuối cùng họ sẽ có một lực lượng quân sự thống nhất.

Những thứ này thật sự vượt ngoài vai trò của tôi, nhưng như một loại tự do ngôn luận và tư tưởng, thì tôi thường bày tỏ những thứ này. Tôi nghĩ thật là một ý tưởng tốt lành để có một ước mơ, rồi thì những sự thay đổi tích cực nào đó có thể xảy ra. Rồi, dần dần, sẽ có một quân đội ở cấp độ toàn cầu. Nếu điều gì đó như vậy xảy ra, tôi nghĩ nó sẽ vì điều tuyệt vời nhất. Cho nên tôi tận dụng cơ hội để chia sẻ một số ước mơ của tôi, cho một tương lai tươi sáng đầy sinh khí lâu dài cho những học sinh trẻ trung này. Xin hãy giữ những lời này trong tâm quý vị. Trước nhất, quý vị hãy là một người hòa bình hơn. Sau đó, mở rộng kinh nghiệm và quan điểm của quý vị - quan điểm đúng đắn và thái độ sáng suốt của quý vị. Như quăng một viên sỏi vào hồ nước, nó sẽ tạo ra một hiệu quả dao động lan tỏa.

Cảm ơn, đó là tất cả - cảm ơn.

HỎI VÀ ĐÁP

HỎI: *Hành động của từ bi yêu thương đơn giản nhất nhưng có tác dụng nhất là gì?*

ĐÁP: Đơn giản nhất? Hiệu quả nhất? Tôi không biết. Tôi nghĩ quý vị phải chú ý hơn đến thế giới nội tại của chúng ta. Đó có nghĩa là một thế giới của tâm lý, cảm xúc và tư tưởng. Mặc dù vào thời xưa những thứ này hiện hữu như một bộ phận của tôn giáo và triết lý, thường thường tôi phân chia chúng thành 3 con đường.

Trong Phật giáo, tôi phân chia chúng thành khoa học Phật giáo, triết học Phật giáo, và tín ngưỡng Phật giáo. Triết học Phật giáo, đến một mức độ nào đó, và chắc chắn tín ngưỡng Phật giáo, là chỉ dành cho Phật tử, và không có liên hệ gì với những người khác. Nhưng khoa học Phật giáo là điều gì ấy chung. Bây giờ ở phương Tây, các nhà khoa học đang làm việc với não bộ, thần kinh, và cảm xúc của con người đang bắt đầu quan tâm vào những thông tin chi tiết hơn từ truyền thống Ấn Độ cổ xưa. Cho nên, tôi nghĩ là nó hữu ích. Để có thêm những thông tin nào đó, trải nghiệm bởi chính ta. Đó là những gì tôi có thể nói – phần còn lại thì tôi không biết.

HỎI: *Ngài có viễn tượng căn bản nào cho toàn thế giới, mà ngài cảm thấy có thể đạt được một cách thực tiễn trong vài thập niên tới?*

ĐÁP: Tôi nghĩ rằng trong chính thế kỷ này, nếu chúng ta nỗ lực, một cách chính yếu qua giáo dục, thì tôi nghĩ một thế giới thân hữu hơn, hòa bình hơn, và yêu thương hơn có thể thành tựu. Một thế giới phi quân sự hóa – tôi không biết. Nhưng chắc chắn, tỉ lệ của xung đột sẽ giảm thiểu. Loại thế giới tốt đẹp hơn như thế là rất có thể, nói một cách thực tiễn.

Oh, tôi muốn thêm một thứ nữa. Trong thế giới vật chất, một vấn nạn là khoảng cách giữa giàu và nghèo. Điều này là thật sự không chỉ ở cấp độ thế giới mà cũng ở mức độ quốc gia. Hãy nhìn vào USA, nơi những nhà tỉ phú đang gia tăng, nhưng bộ phận nghèo hơn của người nghèo vẫn tiếp tục nghèo. Tôi nghĩ Singapore có thể khá hơn – gần như một thị quốc, có phải không? Tôi nghĩ khoảng cách này có thể ít hơn ở đây, tôi không biết. Bằng như khác hơn, ở Ấn Độ, bất hạnh thay như ở Trung Hoa cũng vậy, khoảng cách giữa nghèo và giàu đang gia tăng một cách nhanh chóng. Điều này không phải sai lầm một cách đạo đức, mà cũng là một nguồn gốc của rắc rối thực tế. Tôi nghĩ chúng ta nên bày tỏ vấn nạn này một cách nghiêm túc. Điều đó là rất quan trọng.

Đây là nơi mà vai trò của yêu thương trở thành quan trọng – gia đình hay xã hội giàu có hơn nên quan tâm nghiêm túc trong nhu cầu của khu vực nghèo hơn của thế giới. Trong một quốc gia cũng vậy, người giàu sang hơn bố thí giáo dục, y tế, kỹ năng, hay khí cụ cho người nghèo và không nên khinh rẻ họ; phải nên giúp đỡ họ có được sự tự tin.

Tôi không tin bất cứ người nào sinh ra thấp kém hay cao thượng. Xét cho cùng những sự phân chia này là sáng tạo của chúng ta. Có lần, khi ở Nam Phi, tôi đã viếng thăm một gia đình da đen, nơi một người trong gia đình là giáo viên. Và việc này chỉ mới sau khi thay đổi, với Nam Phi trở thành một quốc gia dân chủ. Cho nên tôi đã nói với gia đình, “Hiến pháp của quý vị đã thay đổi, mọi người bình đẳng, không còn bất cứ sự phân chia chủng tộc hay những sự phân biệt chủng tộc – nhưng theo tinh thần và cảm xúc cần có thời gian để hòa hiệp.” Rồi tôi trình bày, “Bây giờ cộng đồng da đen phải lãnh nhận trách nhiệm trọn vẹn, và nhận thức nó qua giáo dục, huấn nghệ, và sự tự tin.” Và rồi người giáo viên đó đã nói với tôi, “Não bộ của chúng tôi yếu kém. Chúng tôi không thể sánh ngang với người da trắng.”

Ngay lúc ấy tôi cảm thấy rất buồn. Đó là nguồn gốc của vấn nạn bây giờ. Tôi nói với người ấy, “Hoàn toàn sai. Từ lúc sinh ra, não bộ của chúng ta giống nhau. Sự khác biệt trong màu da chỉ là bề ngoài. Một cách căn bản chúng ta là những con người giống nhau – cùng tiềm năng, cùng năng lực.” Tôi kể cho ông ta thí dụ về hoàn cảnh Tây Tạng. Tôi nói với ông ta rằng nếu mọi người có cùng cơ hội, thì chúng ta có thể chứng minh rằng chúng ta là giống nhau, chúng ta bình đẳng. Tôi đã bàn luận rất lâu với ông ta. Rồi thì cuối cùng, với những cái nhìn xa xăm, thăm thì với tôi, người ấy đã tự tin rằng chúng ta là giống nhau. Vào lúc ấy, tôi cảm thấy khuây khỏa vô vàn – tối thiểu thái độ tinh thần của một người bây giờ đã thay đổi!

HỎI: *Làm sao chúng ta biểu lộ lòng yêu thương đến người nào đó đã từng làm tổn thương đến người khác?*

ĐÁP: Như tôi đã đề cập trước đây, lòng yêu thương định kiến và lòng yêu thương vô tư là hai thứ. Lòng yêu thương định kiến, một cách phổ thông là sản phẩm của sinh học. Nó đến với chúng ta từ lúc sinh ra. Rồi thì với sự giúp đỡ của trí thông minh và tri thức của chúng ta – một kiến thức về những hậu quả dài hạn và ngắn hạn – lòng yêu thương của chúng ta trở thành vô tư. Loại yêu thương không định kiến ấy sinh ra từ tuệ trí hay tri thức, có thể mở rộng đến kẻ thù ta. Có những lý do cho điều này. Người tạo ra tổn thương đến người khác thực hiện vì cảm xúc tiêu cực. Cho nên có một loại lý do để cảm nhận quan tâm đến người đó.

Rồi thì, dĩ nhiên, có hai thứ - về phía nạn nhân và về phía thủ phạm. Về lâu về dài, có lý do hơn để quan tâm cho thủ phạm, bởi vì, trước nhất, theo tôn giáo hữu thần, người ấy đang hành động chống lại mong ước Thượng Đế và sẽ phải đối diện với những hậu quả tiêu cực. Quan điểm của tôn giáo vô thần là thủ phạm gây tổn thương tích lũy nghiệp chướng tiêu cực, vì thế không chống thì chầy, xét cho cùng

người ấy phải đối diện với những hậu quả tiêu cực. Thế nên có lý do hơn để quan tâm cho thủ phạm. Về mặt khác, vì nạn nhân đã đau khổ rồi, theo quan điểm hữu thần, Thượng Đế bây giờ sẽ chăm sóc cho người ấy nhiều hơn và theo quan điểm vô thần, người ấy đã đóng lại một chương của nghiệp xấu cân bằng trong quá khứ. Điều này có lý không? Ngay cả theo quan điểm thế tục, người làm sai – thủ phạm gây tổn thương, kẻ sát nhân, kẻ trộm, kẻ lừa dối, ngược đãi tình dục – sẽ phải đối diện với những hậu quả của luật lệ. Cho nên có lý do để quan tâm đến người làm sai. Và trên căn bản ấy, ta mở rộng lòng yêu thương đến người làm sai.

HỎI: *Ngài có xem môi trường là một loại phẩm vật quý cho người giàu, và chúng ta có thể làm gì để duy trì cân bằng giữa lòng yêu thương cho người khác và hành tinh của chúng ta?*

ĐÁP: Vấn đề môi trường, đối với tôi, là một vấn đề mới và sự thấu hiểu mới. Khi chúng tôi ở Tây Tạng, khí hậu khô và nóng, dân số ít ỏi, tất cả các nguồn nước đều có thể uống – không có vấn đề gì. Cho nên chúng tôi không có ý kiến gì về nước ô nhiễm. Vì thế cuối cùng, như một kết quả của nhiều lần gặp gỡ với những nhà khoa học và chuyên môn về sinh quyển, tôi đã chú ý đây là một vấn đề rất nghiêm trọng như thế nào. Hành tinh này của sáu tỉ con người là ngôi nhà duy nhất cho sáu tỉ người ấy. Mặt trăng trong xinh đẹp trong màn đêm – có rất nhiều thơ ca về mặt trăng – nhưng nếu chúng ta đánh mất ngôi nhà của chúng ta và cố gắng để định cư trên mặt trăng, điều đó sẽ là vô vọng. Tôi nghĩ hành tinh xanh này là ngôi nhà duy nhất cho nhân loại và những sinh vật khác.

Tôi nghĩ sự hâm nóng địa cầu có thể là qua việc mặt trời và vị trí của hành tinh chúng ta với mặt trời – là ở ngoài sự kiểm soát của chúng ta. Tôi nghĩ 5 tỉ năm trước đây, khi hành tinh này dần dần hình thành, hoàn cảnh không như thế. Do vậy, trong tương lai, sau vài tỉ năm nữa, mặt trời của chúng ta sẽ biến mất. Vì thế những thứ này là một câu hỏi khác. Nhưng với một phạm vi nào đó, qua sai sót của chúng ta, chúng ta đã tạo ra vấn đề lớn với sự hâm nóng địa cầu. Đây là một vấn đề rất nghiêm trọng hiện nay. Một nhân tố khác là sự chém giết là thứ mà tôi đề cập.

Nhưng sự suy thoái môi trường là vô hình. Không có nhiều sự chú ý, nó đang ảnh hưởng hơi thở của chúng ta, lá phổi của chúng ta, đôi mắt của chúng ta, là những thứ có thể chúng ta không chú ý cho đến khi quá trễ. Do thế, điều này nghiêm trọng hơn. Chúng ta phải chú ý nhiều hơn đến vấn đề này. Vấn đề này không là một sự công bằng mà chúng ta chỉ có thể nói thôi – đây là một việc thực hành. Vì vậy, việc nghĩ về môi trường phải nên là một bộ phận của đời sống hàng ngày của chúng ta. Sự đóng góp bé nhỏ vớ vẩn của tôi đối với vấn đề đó, tôi nghĩ bây giờ là đã vài thập niên, là tôi chưa bao giờ dùng bồn tắm, chỉ vòi bông sen thôi. Ngay cả

thế, tắm rửa mỗi ngày – một lần buổi sáng và một lần buổi tối là – là một sự xa xỉ lớn. Cho nên việc hành động có trách nhiệm đối với việc thiếu nước hay điện năng, tôi nghĩ nên là một phần của đời sống hàng ngày.

Việc quan tâm này có thể liên kết với yêu thương như thế nào? Trong trách nhiệm để bảo vệ hành tinh, nỗ lực cá nhân có thể không có gì ấn tượng. Nhưng nếu một người thực hành sự quan tâm – và rồi mười người, một trăm người, một nghìn người – họ cuối cùng có thể làm nên một sự khác biệt. Do thế sự khởi đầu đến từ cá nhân. Tôi thường gọi điều này là một ý nghĩa của “trách nhiệm toàn cầu” – một cảm nhận cho sự cát tường của toàn nhân loại. Cho nên ở đây là sự nối kết với lòng yêu thương. Nó đến từ cả ý nghĩa của sự quan tâm cho người khác, và và một cảm nhận cho sự quan tâm đến chính mỗi cá nhân.

Thật sự, mỗi người trước tiên yêu thương chính mình. Điều này là rất thiết yếu. Cho nên, trước nhất chăm sóc tối đa cho chính mình; và rồi vì lợi ích của chính mình, hãy mở rộng tình yêu đến những người khác.

HỎI: *Khi HIV tiếp tục tàn phá dân số Phi châu, ngài nghĩ chúng ta có thể làm gì để làm cho mọi người quan tâm đến nó cùng biểu lộ lòng yêu mến (từ ái) và thương cảm (bi mẫn) cần thiết để làm cho cơn dịch này biến đi?*

ĐÁP: Dĩ nhiên, trước nhất, tôi nghĩ ở đó đã có một số nghiên cứu hoàn tất về HIV. Hàng triệu đô la đã được sử dụng. Tôi nghĩ là điều này nên tiếp tục, và tôi cũng hy vọng sẽ cho chúng ta một số kết quả nào đó. Bước tiếp theo của sự tỉnh thức là giáo dục. Có một số trường hợp HIV có thể lan truyền qua sự truyền máu; nhưng trong hầu hết mọi trường hợp thì qua tình dục, có phải thế không? Vậy thì có thể bao cao su nên sẵn sàng. (Cười) có thêm một điều nữa – tôi nghĩ cộng đồng không nên phủ nhận hay quay mặt với những bệnh nhân này.

HỎI: *Một số người có xu hướng kém lòng từ bi yêu thương một cách tự nhiên. Có cách nào để trau dồi lòng từ bi yêu thương cho mọi người trong đời sống của họ không?*

ĐÁP: Vào lúc khởi đầu của đời sống chúng ta – lúc sơ sanh – tôi không nghĩ có nhiều khác biệt. Nhưng sau khi sanh ra, từ ngay ngày đầu tiên và qua những tháng năm, những môi trường và điều kiện khác biệt biến chúng ta thành những loại người khác biệt. Đó là tại sao thật cực kỳ quan trọng để cung cấp đưa trẻ tình cảm tối đa từ cha mẹ; và cho phép bà mẹ - đặc biệt là bà mẹ - có nhiều thời gian hơn với đứa bé. Và thay vì bất cứ loại sữa nào khác, thì tôi cảm thấy sữa của chính bà mẹ là tốt nhất cho đứa bé.

Nhẫn nại cũng là một vấn đề thật sự quan trọng. Thời gian cũng là một nhân tố. Biến điều gì đó từ tốt sang xấu là rất dễ. Nhưng thay đổi điều gì đó từ xấu sang tốt phải cần một thời gian dài và cần nỗ lực hơn, thế nên tự nhiên nó cũng cần nhẫn nại hơn. Vào một ngày nọ, trên máy bay từ Tokyo sang Seattle, có một đôi vợ chồng với hai đứa con nhỏ. Lúc đầu, chúng dường như rất dễ thương. Tôi cho đứa bé trai một vài viên kẹo – tôi nghĩ một đứa là con trai, và đứa kia là con gái. Sau đó, cả đêm đứa lớn ngủ rất ngon lành; nhưng đứa nhỏ cứ khóc la, và xoay sở. Rồi thì cuối cùng người cha im lặng, rồi ngủ. Nhưng người mẹ dành trọn cả đêm chăm sóc đứa bé ấy. Vào lúc ấy tôi nghĩ, nếu là tôi, thì tôi có thể không kiên nhẫn trọn vẹn. Cảm ơn.

HỎI: *Với tất cả bất mãn, tội ác, phân biệt chủng tộc, và thù hận, như những con người, chúng ta có thể làm gì để hòa nhập từ bi yêu thương, để tạo nên một sự khác biệt trong đời sống của người khác và xã hội của chúng ta?*

ĐÁP: Giống như bất cứ vấn nạn nào khác, chúng ta cần những giải pháp dài hạn và những giải pháp ngắn hạn. Với những giải pháp dài hạn, như tôi đã đề cập rồi, chúng ta nên sử dụng giáo dục để thúc đẩy và làm cho mọi người nhận thức thấy các giá trị nội tại của họ. Đó là cách duy nhất về dài lâu. Một xã hội hòa bình không thể được mang đến bằng quy định, mệnh lệnh, hay bắt nạt – thế đó là khó khăn. Nó chỉ đến một cách chân thật nếu mọi cá nhân tự nguyện với năng lực của họ. Đó là tại sao chúng ta cần tỉnh thức về giá trị nội tại này.

Về mặt khác, với giải pháp ngắn hạn, tôi không biết. Tôi không có kinh nghiệm đặc biệt. Có lẽ nó có thể được hoàn tất bằng việc thực hiện một sự nối kết hữu quan nào đó. Khi tôi viếng Bắc Ái Nhĩ Lan, tôi thấy những nạn nhân của xung đột từ hai nhóm tôn giáo. Tôi đã đến đây hai hay ba lần. Một lần nọ, tôi được viếng thăm một nhóm nạn nhân. Khi tôi bước vào phòng đó, khuôn mặt mọi người căng thẳng và không cười, giống như sẵn sàng để chiến đấu. Không khí, ở cả hai phía đầy thù oán. Sau đó chúng tôi ngồi xuống và nói chuyện. Lúc mới đầu, tôi lắng nghe kin nghiệm của họ. Tất cả đều là một loại kinh nghiệm rất khủng khiếp. Rồi thì, tôi cố gắng để làm cho không khí hơi lắng xuống bằng nụ mỉm cười, chia sẻ một vài câu nói đùa, những thứ như thế. Cuối cùng, họ đã làm tôi hơi ấm áp, và chúng tôi dần dần có một sự trao đổi rất nghiêm túc.

Khi tôi đến Bắc Ái Nhĩ Lan lần sau, sau một hay hai năm, tôi đã viếng những nạn nhân này lần thứ hai, và có một sự khác biệt lớn. Ngay từ lúc đầu, mọi người đã mỉm cười. Có một người đàn ông trong họ được diễn tả như một anh hùng, tôi nghĩ ông khoảng mười ba hay mười bốn khi một viên đạn cao su bắn trúng ông (điểm

giữa hai chân mày), lập tức ông mất thị lực. Dĩ nhiên, do bởi đau đớn, vào lúc ấy, cậu bé bất tỉnh. Khi tỉnh lại, ông ta đã bị mù. Nhưng không có sân hận hay thù oán trong ông – chỉ hồi tiếc rằng ông ta không còn có thể thấy khuôn mặt bà mẹ, ông đã nói tôi như thế. Như một kết quả, khi tôi gặp nhóm người này lần đầu tiên, người đàn ông mù vẫn tĩnh lặng và có một nụ cười mỉm trên khuôn mặt. Khi tôi gặp ông trong lần thứ hai, ông đã có một người vợ xinh đẹp và hai đứa con – hai đứa con gái rất dễ thương.

Cho nên thái độ tinh thần thật sự làm nên một khác biệt lớn trong đời sống các bạn. Những nạn nhân của cùng tai họa, một số mãi giữ sự sân hận và thù oán suốt cả cuộc đời họ, và những năm tháng của họ thì căng thẳng và khó khăn. Cậu bé này, ngay từ lúc khởi đầu, không sân hận hay thù oán. Do vậy, cuộc sống của ông ta – mặc dù không còn thấy được nữa – thì vẫn rất hạnh phúc ở đây. Thế nên, có lẽ câu chuyện này, cùng sự chia sẻ và kể lại những câu chuyện như vậy, nếu nó là một khu vực thật sự rắc rối, thì tôi nghĩ thật đáng để mời người anh hùng của tôi, tôi nghĩ thật là tuyệt vời, tôi nghĩ thế giới bên ngoài không biết gì nhiều về con người này. Vì vậy tôi nghĩ cái chính là tạo nên mối quan hệ bè bạn, đầu tiên là từ bên trong ra bên ngoài. Rồi dần dần sự cản trở đáng sợ giảm thiểu, và sau đó chúng ta có thể thực hiện những sự thảo luận nghiêm túc hơn, tôi cảm thấy như vậy. Tôi nghĩ với sự giảng giải tốt đẹp hơn, sự tỉnh thức tốt đẹp hơn, phối hợp tốt đẹp hơn, thì những điều này sẽ dần dần thay đổi. Tôi nghĩ như thế đó.

HỎI: *Từ bi yêu thương và trách nhiệm công dân là những từ ngữ với các sự diễn dịch bao quát và có nhiều ý nghĩa. Có một định nghĩa phổ quát hiệu quả đủ để nói kết con người, mặc cho những khác biệt về tôn giáo, thứ bậc, tuổi tác, và giới tính không?*

ĐÁP: Tôi nghĩ trách nhiệm công dân có nghĩa là một cảm nhận trách nhiệm nào đó cho xã hội. Bản chất căn bản của con người là một tạo vật xã hội. Trước tiên hết, tôi không hiểu ý nghĩa chính xác của thuật ngữ Anh văn này – “civic responsibility – trách nhiệm công dân”. Như tôi đã đề cập, ngoại trừ chúng ta có cảm nhận của việc quan tâm hay chăm sóc cho sự cát tường của người khác, thì loại trách nhiệm ấy khó để có. Cho nên rõ ràng đây là sự nối kết này.

Bây giờ, từ bi yêu thương là ý nghĩa quan tâm cho sự khổ đau của người khác; tôi nghĩ phần đó là giống nhau đối với tất cả mọi truyền thống tôn giáo. Từ ái và bi mẫn tôi nghĩ là giống nhau. Nhưng rồi thì với khái niệm Thượng Đế, phía trí tuệ là khác. Như tôi đề cập trước đây, bây giờ có sáu tỉ con người, thì chúng ta phải tìm ra một phương pháp phổ thông vốn trên căn bản của cảm nhận chung, kinh nghiệm chung. Tình cảm giữa bà mẹ và con cái là phổ thông. Nó ngay cả chung với những

động vật có vú mà đời sống của chúng lệ thuộc vào bà mẹ, chó và mèo. Chúng ta cũng giống như chúng thôi, cùng mô thức. Cho nên con người chúng ta, do bởi sự thông minh và bây giờ là những khám phá của khoa học, có thể có một tâm thức từ bi yêu thương hơn. Não bộ thể hiện chức năng tốt đẹp hơn, thì sức khỏe thân thể cũng tốt đẹp hơn. Tôi nghĩ những thứ này là phổ quát. Do vậy hãy sử dụng những thứ này như căn bản của giải thích về tầm quan trọng của từ bi yêu thương. Như thế đó, tôi nghĩ, cung cách thế tục, điều đó là rất, rất quan trọng.

Cảm ơn.

PHẦN BA

THỰC TẠI VÀ TUỆ TRÍ

TUỆ TRÍ CỔ XƯA VÀ TƯ TƯỞNG HIỆN ĐẠI

Tôi thật sự cảm thấy vinh dự lớn để nói chuyện với quý vị. Đặc biệt tại trường đại học, vì đây là trường Đại học Bombay rất nổi tiếng. Tôi luôn cảm thấy vui mừng khi gặp gỡ với các sinh viên. Tôi tin rằng thế hệ trẻ hơn – những người tuổi dưới 30 hay là 20 – là thế hệ thật sự của thế kỷ này, thế hệ có thể tạo nên một tình trạng mới cho thế giới này một lần nữa. Thời gian luôn luôn chuyển dịch – không một năng lực nào có thể làm nó dừng lại. Nhưng rồi thì, những gì chúng ta có thể làm là sử dụng thời gian một cách thích đáng. Tôi nghĩ rằng, ở cấp độ toàn cầu, thế hệ thuộc thế kỷ 21 là thế hệ chính có trách nhiệm để tạo nên một thế giới tốt đẹp hơn.

Trong thế kỷ 20, dĩ nhiên, những thành tựu vĩ đại đã được tạo ra trong lãnh vực kỹ thuật và trong khoa học. Tuy thế, thế kỷ ấy cũng trở thành thế kỷ của máu đổ và bạo động. Và từ Thế Chiến Thứ 2, có sự sợ hãi liên tục, đặc biệt trong những quốc gia Âu châu. Mặc dù có hòa bình rõ ràng ở đây, nhưng bên dưới có sự sợ hãi liên tục, điều gì đó tôi đã chú ý thấy trong một chuyến viếng thăm vùng biên giới Tây Đức.

Tất cả những thứ này là của cùng thế giới loài người, nhưng do bởi kỹ thuật, một số trong chúng ta đạt được năng lực tàn phá kinh khiếp. Đôi khi tôi thật sự cảm thấy rằng trí thông minh kỳ diệu của con người đôi khi bị sử dụng cho những mục đích sai lạc. Thế nào đi nữa, vì chúng ta đã học hỏi từ những hoàn cảnh bất hạnh như vậy trong thế kỷ trước, nên bây giờ thế hệ trẻ phải có tầm nhìn xa để tạo ra một thế giới khác. Hòa bình thế giới có nghĩa là một thế giới của hòa bình, và hòa bình không đến từ bầu trời, hay qua giấy mực; hòa bình phải đến qua hòa bình bên trong. Như tôi đã đề cập trước đây, đôi khi những vũ khí nguyên tử này hành động như một trở ngại. Chúng có thể đem đến một sự hòa bình bề ngoài, nhưng chỉ bởi vì sợ hãi. Đó không phải là một nền hòa bình chân thành. Bây giờ câu hỏi là chúng ta phát triển niềm hòa bình nội tại như thế nào?

Hòa bình nội tại bằng thuốc men? Không. Thuốc giảm đau, có thể, nhưng chỉ trong một thời gian ngắn. Hay ma túy? Không. Rồi thì, sự giảng huấn có thể mang đến hòa bình nội tại chứ? Xét cho cùng, không chắc lắm. Một số những người tạo ra rắc rối thật sự - như não bộ của họ được quan tâm đến – là rất thông minh, rất trí thức. Nhưng họ sử dụng não bộ của họ trong một cung cách tiêu cực. Thế nên tôi rất nhiệt tình gặp gỡ với thế hệ trẻ hơn trong những khu vực khác nhau của thế giới. Khi tôi gặp những người Ấn Độ trẻ, công cộng Ấn Độ, tôi có một cảm giác xúc động nào đó. Thật sự, từ khi Phật giáo đến Tây Tạng, sau đó toàn bộ nền văn

minh Tây Tạng đã được phong phú và phát triển hơn nhiều lắm. Do vậy, lúc ngài Morarji Desai lãnh chức thủ tướng, như thông thường, tôi đã viết thư chúc mừng. Và rồi trong thư trả lời, Morarji Desai đề cập rằng nền văn minh Tây Tạng và Ấn Độ là hai nhánh của một cây bồ đề - cùng gốc rễ. Thế nên, tôi thường diễn tả Ấn Độ như đạo sư của chúng tôi. Tây Tạng là học trò của đạo sư Ấn Độ. Vì vậy, khi tôi tương tác với những người Ấn Độ, đôi khi tôi cảm thấy như đang nói chuyện với các bạn về những sự kiện rằng đặc biệt chúng tôi đã học hỏi từ quý vị, tôi cảm thấy vinh dự lớn. Và rồi thì, Bombay là trái tim của nền kinh tế Ấn Độ, cho nên rất quan trọng. Do thế tôi rất vui mừng vì cơ hội này.

Như tôi đã đề cập trước đây, thời gian luôn luôn chuyển động. Và rồi thì, thế giới – do bởi sự hâm nóng địa cầu, do bởi dân số gia tăng và cũng như một số hệ thống chính trị - đôi khi cũng làm nên một số rắc rối. Và trong kinh tế, khoảng cách giữa giàu và nghèo cũng là một vấn đề rất nghiêm trọng. Kém may mắn thay, ở Ấn Độ khoảng cách giữa giàu và nghèo vẫn tồn tại. Cho nên không ai cho rằng tương lai của chúng ta là điều gì đấy dễ dàng một cách đương nhiên, điều gì đó không có nhiều rắc rối – không. Các vấn nạn bắt buộc phải xảy ra. Thế thì, ở đây, nhằm để đối diện với thế giới phức tạp, tôi tin chúng ta cần hai thứ.

Trước tiên nhất, giáo dục. Sự tiếp cận của chúng ta phải nên thực tế, đến bất cứ vấn nạn nào. Chúng ta nên có một kiến thức toàn vẹn hơn về thực tại. Chỉ như thế, thì chúng ta mới có thể đón nhận những kết quả hài lòng. Bất chấp mục tiêu của chúng ta là cao quý thế nào đi nữa, nhưng nếu phương pháp được sử dụng là không thực tế, thì quý vị sẽ không đến được mục tiêu một cách toại nguyện. Do vậy, nhằm để thực hiện một sự tiếp cận thực tiễn, nhằm để biết thực tế một cách hoàn toàn, thì giáo dục có một vai trò rất quan trọng, vì tôi tin mục tiêu chính của giáo dục là để giảm thiểu khoảng cách giữa hiện tượng và thực tại.

Và rồi thì, có một nhân tố khác. Tôi thường nhấn mạnh rằng nhằm để thấy thực tại, chúng ta phải nhìn vào nó một cách vô tư. Ngay cả nếu nó là điều gì đó tích cực, đáng mong ước, những gì chúng ta muốn, nhưng nếu chúng ta nhìn vào mục tiêu đó với sự dính mắc, thì chúng ta không thể nói đó là thực tại. Ở đây tôi muốn chia sẻ một câu chuyện. Nhiều năm trước ở Argentina, tôi có một cuộc gặp gỡ với một số nhà lãnh đạo tôn giáo, và ít nhất là một khoa học gia – một nhà vật lý học – được biết là người Chi Lê. Tại cuộc gặp gỡ, ông đề cập rằng, ông là một nhà khoa học, nhưng ông tin rằng ông không nên để sự vướng bận với lãnh vực khoa học của ông phát triển. Điều đó tôi nghĩ là rất quan trọng. Bây giờ, thí dụ, tôi là một Phật tử, tôi có đức tin với Phật giáo. Nhưng tôi không nên bị dính mắc với Phật Pháp. Nếu tôi phát triển sự chấp trước với Phật giáo, thế thì tâm tư tôi trở thành

định kiến. Qua cách đó, tôi không thể thấy giá trị của những tôn giáo khác. Cho nên các bạn phải thật vô tư, không thành kiến.

Do vậy, nhằm để giữ tâm tư chúng ta trung tính khi chúng ta tiến hành công việc nghiên cứu, thì phải nên không có những cảm xúc như dính mắc, thù oán, sân hận – những cảm xúc này là một chướng ngại cho việc phát triển một tâm tư tĩnh lặng. Vì thế, chúng ta phải chú ý nhiều hơn với thế giới cảm xúc. Thông thường chúng ta không chú ý nhiều, và điều đó tạo ra rắc rối. Các truyền thống tôn giáo khác nhau cố gắng để giảm thiểu tối đa những cảm xúc tàn phá chẳng hạn như sân hận và thù oán. Tất cả mọi tôn giáo thực hiện sự giảng dạy về từ ái, bi mẫn, tha thứ và bao dung.

Vì thế chúng ta nên, qua việc sử dụng cảm nhận thông thường, cố gắng để giảm thiểu những cảm xúc khu biệt này. Điều đó cũng rất có thể. Tôi muốn chia sẻ một kiến thức với quý vị. Theo truyền thống cổ xưa Ấn Độ, thông minh là trình độ thứ nhất của tri thức. Tri thức qua học hỏi, qua sách vở, qua diễn thuyết và những tác phẩm khác là một trình độ của tri thức. Như vậy đó là không quá vững chắc. Quý vị học hỏi điều gì đó và quý vị phát triển những khái niệm hoàn toàn trên căn bản của những kiểu mẫu khác. Rồi thì, nếu một người khác nói, “Không, như vậy đó là sai,” quan điểm của bạn cũng lập tức thay đổi. Vì thế, trình độ thứ nhất của tri thức là không thật vững chắc. Tuy nhiên, nó hoạt động trên một căn bản. Sau đó, chúng ta cần sự quán chiếu xa hơn.

Hãy phân tích bởi chính quý vị về những gì quý vị học hỏi từ những người khác, hay từ sách vở. Khi một vấn đề nào đó được đề cập bởi một người khác hay một quyển sách, hãy bảo đảm bạn phân tích và thẩm tra nó. Rồi thì quý vị phát triển trình độ thứ hai của tri thức qua sự phân tích của chính bạn. Tri thức đó bây giờ mạnh mẽ hơn nhiều. Bây giờ nếu một người khác nói, “Cái đó sai,” bạn sẽ trả lời, “Không, tôi đã khảo sát một cách hoàn toàn, tôi đã nghiên cứu nó một cách hoàn hảo – nó đúng.” Vậy thì đó là một loại niềm tin mãnh liệt và thành thật. Sau đó, trình độ thứ ba của tri thức là không duy trì trên trình độ trí thức của sự thông hiểu, nhưng làm quen thuộc chính bạn với những gì bạn học, cho nên cuối cùng bạn đạt được một kinh nghiệm nào đó. Tri thức qua kinh nghiệm – bây giờ nó thật sự đáng tin cậy.

Rồi thì đến tâm thức tĩnh lặng. Ở đây, tôi cảm thấy có hai phương pháp để thực hiện. Một phương pháp là, bất cứ khi nào chúng ta nhìn vào một việc gì đó, chúng ta phải nhìn trong một cung cách toàn diện hơn. Đó có nghĩa là quý vị không thể nhìn thấy toàn bộ hoàn cảnh trong một chiều kích. Bạn phải nhìn từ những khía cạnh khác nhau hay tất cả sáu chiều kích, chỉ như vậy bạn mới có được một tính

trạng rõ ràng hơn về thực tại. Và cũng thế, rồi thì các cấp độ tinh thần của chúng ta thường hiện hữu lên và xuống khi chúng ta thấy một số thứ tích cực và tiêu cực. Nếu những thứ tiêu cực là hầu như chắc chắn, thế thì sẽ có quá nhiều lên và xuống. Và nếu những thứ tích cực là luôn luôn hầu như chắc chắn, xét cho cùng cũng lại có nhiều rối rắm. Trong thực tế, thật không thể một thứ duy nhất lại hoàn toàn tích cực hay trọn phần tiêu cực. Bất cứ sự kiện nào cũng là tương đối. Cho nên hãy so sánh những nhân tố nào đó – so sánh tích cực này và so sánh tiêu cực nọ. So sánh mọi thứ như thế đó. Vì một quan điểm toàn diện, thì chúng ta phải có thể thấy những khía cạnh khác nhau của thực tại – đó là vấn đề tâm thức chúng ta có thể trở thành cân bằng hơn như thế nào.

Điều thứ đến cần cho một tâm thức tĩnh lặng là lòng nhiệt tình và bi mẫn thương cảm. Như tôi đã đề cập trước đây, tất cả những tôn giáo truyền thống đều mang cùng thông điệp, nhưng tình cảm một cách căn bản là một nhân tố sinh học mang thông điệp giống nhau và không đến qua đức tin tôn giáo. Hãy nhìn những con thú – động vật có vú hay ngay cả chim chóc – những con sơ sinh sống còn hoàn toàn phụ thuộc vào sự chăm sóc của con mẹ. Tình cảm này hiện hữu như một nhân tố sinh học. Có một tình cảm vô biên từ phía bà mẹ, vốn cho bà mẹ năng lượng để chăm sóc, ngay cả ý chí để hy sinh chính cuộc sống vì sự sống còn của con cái bà ta. Không có loại cảm xúc mạnh mẽ ấy tồn tại, thì năng lượng ấy sẽ không hiện hữu. Loại cảm xúc ấy đến từ nguồn gốc sinh học – nó là cần thiết.

Theo nhận thức của con trẻ, ngay từ lúc sinh ra – không cần lý trí, không cần kiến thức – một cách sinh học nó hoàn toàn lệ thuộc vào mẹ của nó. Miễn là bà mẹ ôm ấp nó và ấm lòng nó, đứa trẻ cảm thấy hạnh phúc và an toàn. Ngay khi bị tách rời, nó cảm thấy không an ổn. Thế nên chúng ta có thể nói một cách chắc chắn rằng tình cảm đến từ nhân tố sinh học – lấy điều đó như một hạt giống. Rồi thì, với sự giúp đỡ của trí thông minh con người, tình cảm đó có thể nảy nở và làm mạnh đứa bé. Bây giờ, ở đây là những sự khác biệt. Cấp độ thứ nhất của tình cảm hay yêu thương là định kiến. Chúng ta không thể mở rộng tình cảm đến điều mà chúng ta gọi là kẻ thù, mà thái độ vốn có của họ đối với chúng ta là tiêu cực và làm tổn hại chúng ta. Trên cấp độ ấy, vì tình cảm sinh học định kiến là tác động-bồng bột, do vậy chúng ta không thể mở rộng cảm giác từ ái và bi mẫn đến những tác động vốn là tiêu cực đối với chúng ta.

Rồi thì, qua rèn luyện và với sự giúp đỡ của trí thông minh con người, chúng ta có thể phân tích những thuận lợi và bất lợi của tình cảm, thù oán và ganh tỵ. Một khi chúng ta làm như vậy, chúng ta có thể phát triển sự tự tin và nhiệt tình. Một thái độ vị tha lợi lạc vô biên cho tự thân, gia đình, cộng đồng và ngay cả sức khỏe của ta. Qua phân tích và với sự giúp đỡ của trí thông minh con người, chúng ta có thể mở

rộng lòng yêu thương định kiến, giới hạn cho đến khi nó cất cao thành lòng bi mẫn thương cảm không thành kiến – không còn tác động-bồng bột mà thích ứng thể hiện tự nó ... hay trong trường hợp của con người, thích ứng đối với chính tự con người. Hôm nay kẻ thù của ta, như hành động hay thái độ được xét đến, là tiêu cực đối với ta – nhưng kẻ ấy vẫn là một con người. Kẻ ấy là một bộ phận của cộng đồng rộng lớn hơn, cho nên ta phải duy trì lòng bi mẫn thương cảm chân thành. Một cảm giác chân thành của sự quan tâm cho sự cát tường của chính kẻ thù của ta – bất chấp thái độ của họ là gì – là lòng bi mẫn thương cảm không thành kiến.

Tất cả những truyền thống tôn giáo quan trọng truyền dạy cho chúng ta điều này, nhưng bằng việc sử dụng cảm nhận, kinh nghiệm thông thường, và những khám phá khoa học mới nhất, thì chúng ta có thể phát triển sự tự tin. Chúng ta có thể phát triển loại thái độ vị tha vô hạn đối với người khác. Một số người không tin ngưỡng tự nguyện hy sinh sự sống của họ vì lợi ích của người khác. Điều đó không phải qua đức tin tôn giáo mà qua cảm nhận thông thường. Tôi nghĩ chúng ta có thể khuyến khích việc đó qua giáo dục, không phải qua giáo lý tôn giáo mà qua tỉnh thức. Hệ thống giáo dục mà chúng ta đang sử dụng trong xứ sở này vốn căn bản được giới thiệu bởi người Anh quốc. Ở phương Tây, khi chúng ta phân tách những thể chế đã khởi xướng, về phía đạo đức luân lý, tôn giáo lãnh trách nhiệm; và con người cũng được hướng dẫn bởi những giá trị gia đình đến một phạm vi nào đó. Nhưng bây giờ, ở thời hiện đại, sự ảnh hưởng của tôn giáo đã giảm thiểu. Các giá trị gia đình cũng đi đến lỏng lẻo. Ngày trước, các thể chế giáo dục đảm trách sự phát triển não bộ mà thôi; các thứ khác đảm trách đạo đức luân lý.

Ngày nay, ảnh hưởng của những thứ khác đã giảm thiểu, chỉ riêng cơ chế giáo dục lãnh nhiệm vụ cả đảm trách sự phát triển não bộ và sự tăng trưởng lòng nhiệt tình. Cho nên bây giờ, ở Âu châu và cũng như ở Hoa Kỳ và Canada, trong những đại học khác nhau người ta đang cho thấy sự quan tâm chân thành về sự kiện rằng trong hệ thống giáo dục hiện đại, người ta không chú ý tương xứng với lòng nhiệt tình. Trong một số quốc gia với nền tảng Do Thái – Ki tô giáo, người ta tin rằng đạo đức luân lý phải được căn cứ trên đức tin tôn giáo; trái lại trong quốc gia này, có nền đạo đức thể tục – trong thực tế, chính hiến pháp Ấn độ được căn cứ trên chủ nghĩa thể tục. Do bởi những hoàn cảnh của quốc gia này, vì có quá nhiều truyền thống tôn giáo khác nhau. Cho nên nếu đạo đức luân lý bị căn cứ trên đức tin tôn giáo, thì câu hỏi tiếp theo là tôn giáo nào hay đức tin nào họ phải tuân theo? Phức tạp hơn. Do vậy, quý vị thấy, ở Ấn Độ phải có một nền luân lý không phải theo một đức tin tôn giáo đặc thù nào. Tôi nghĩ đó là một khái niệm thật sự hữu ích.

Trái lại, khi tôi nói ở những nơi khác của thế giới về đạo đức thể tục, một số người bạn của tôi tỏ ra hơi dè dặt về chính chữ “chủ nghĩa thể tục”. Do thế, tôi thường

giải thích, theo Ấn Độ, chủ nghĩa thế tục không có nghĩa là thiếu sự tôn trọng đối với tôn giáo mà đúng hơn là một sự tôn trọng đối với tất cả mọi tôn giáo, có phải không? Tôi nghĩ đây là một tiến bộ cho Ấn Độ - vì vậy bây giờ chúng ta nên thúc đẩy nền giáo dục đạo đức phù hợp với một căn bản thế tục. Tôi muốn chia sẻ với quý vị rằng tôi luôn luôn nói với thế giới bên ngoài rằng, “Ấn Độ có tuệ trí cổ xưa, và tôi không đang nói về những thứ huyền bí. Tôi đơn giản đang nói về bất bạo động – ahimsa. Đó là một truyền thống nghìn năm, và rất nhiều trong dòng máu Ấn Độ.” Và với điều đó, hòa hợp tôn giáo cũng ở đó trong hàng nghìn năm ở xứ sở này. Thế nên, bây giờ ngày hôm nay, tất cả mọi truyền thống tôn giáo quan trọng của thế giới được thiết lập trên xứ sở này sống một cách hòa hợp. Thịnh vượng có một số rắc rối nào đó giữa Ấn giáo và Hồi giáo, nhưng điều đó có thể hoàn toàn hiểu được. Trong một tí con người, thì một số người xấu ác nào đó luôn luôn hiện diện ở đó. Điều này có thể hiểu được, nhưng một cách căn bản, không khí là rất hòa bình. Tất cả mọi truyền thống tôn giáo sống một cách hòa bình.

Một ngày nọ, ở Jodhpur, tôi đã gặp một người đàn ông Romania vừa đi ngang khách sạn. Ông nói với tôi rằng ông đang tiến hành một nghiên cứu về sự hòa hợp tôn giáo nào đó trong xứ sở này. Ông đã ở một thời gian trong một ngôi làng nơi cư dân toàn người Hồi giáo, ngoại trừ ba gia đình Ấn giáo. Ông đã ngạc nhiên với những mối quan hệ thật êm ái. Không có đe dọa với ba gia đình Ấn giáo này từ đa số cộng đồng Hồi giáo. Do vậy, tôi đã nói với ông, ở Ấn Độ, toàn thể - Nam Ấn, bắc, đông, tây Ấn – tất cả đều là dân dã – những gia đình Ấn giáo, gia đình Hồi giáo, gia đình Ki tô giáo, và một số Kỳ na giáo, và trong một số trường hợp bạn thấy một ít người Phật giáo. Đây thật sự là kho báu của Ấn Độ. Đó không phải là phát minh mới mẻ, mà nó đã được giữ gìn qua hàng nghìn năm qua. Cho nên, bất bạo động – ahimsa – và hòa hợp tôn giáo – đây là hai thứ mà tôi xem như những báu vật cổ xưa của Ấn Độ. Bất cứ đi đâu, tôi luôn luôn nói về hai thứ này, và tự xem mình là sứ giả của tư tưởng Ấn Độ cổ truyền.

Cùng lúc đó, tôi cũng nói về người thủ hộ Ấn Độ của tôi – có nghĩa là những người Ấn Độ mà tôi xem như đạo sư của tôi, và chúng tôi là học trò của họ. Đôi khi tôi đề cập rằng chúng tôi không chỉ là những học trò của đạo sư Ấn Độ mà cũng là những học trò hoàn toàn đáng tin cậy. Lý do? Từ hàng nghìn năm trước, truyền thống Na Lan Đà đã thăng trầm biết bao lần ở ngay trên quê hương của nó. Trong những thời điểm đó, chúng tôi – những học trò của quý vị - vẫn giữ truyền thống này nguyên vẹn. Thế nên, điều đó cho thấy rằng chúng tôi hoàn toàn đáng tin cậy, như những học trò. Vì vậy trong cách nào đi nữa, ở trình độ của học trò và sứ giả, tôi hoàn toàn năng động trong việc thúc đẩy những thứ này. Bây giờ đạo sư của tôi – vị thủ hộ của tôi – phải tiến bộ, và nên năng động hơn đối với việc thúc đẩy bất bạo động và hòa hợp tôn giáo. Một cách đặc biệt trong các trường đại học, mỗi

sinh viên nên có một quan điểm rõ ràng về những thứ này, một nhận thức rõ ràng về báu vật hàng nghìn năm của chính quý vị. Rồi thì Ấn Độ sẽ trở thành một xứ sở dân chủ - dân số - thông tuệ vĩ đại nhất, và cũng do bởi sự ổn định của nó.

Tôi nghĩ trong những thời kỳ ban đầu, Thánh Gandhi và những chiến sĩ đấu tranh tự do cuối cùng đã phổ biến từ ngữ về bất bạo động đến thế giới bên ngoài. Martin Luther King đã đi theo con đường của Thánh Gandhi, đã chiến đấu và đạt được những quyền lợi dân sự ở Hoa Kỳ. Ngày nay, ngay cả tổng thống của quốc gia ấy cũng là người da đen. Đây là những thay đổi lớn thật sự. Vợ của Luther King một lần đã nói với tôi rằng Martin Luther King bị hấp dẫn với lối sống của Thánh Gandhi rất nhiều đến nỗi ông muốn ăn mặc như Thánh Gandhi. Như vậy là hơi quá xa, tôi nghĩ. (Cười) Và như quý vị có thể thấy, Nelson Mandela vị tổng thống đầu tiên của Nam Phi sau khi đạt được dân chủ - cũng bị thu hút với những nguyên lý bất bạo động của Thánh Gandhi.

Với bất bạo động và hòa hợp tôn giáo, tôi nghĩ, những người Ấn Độ nên cho cả thế giới thấy rằng những truyền thống tôn giáo khác nhau có thể chung sống một cách hòa bình, học hỏi lẫn nhau, với sự tôn trọng hỗ tương và trau dồi tuệ trí. Tôi nghĩ Ấn Độ có thể biểu lộ điều này đến toàn thế giới. Tuy nhiên, ở Ấn Độ, đôi khi những khác biệt và rắc rối cũng đã bị tạo ra nhân danh tôn giáo, cả trong lịch sử và trong thời đại ngày nay. Do vậy, quý vị - như vị thủ hộ của tôi, đạo sư của tôi – nên đảm nhận một vai trò năng động hơn trong những lãnh vực này.

Cùng lúc đó, trong xứ sở này, sự đối xử phân biệt cũng được tạo ra bởi hệ thống đẳng cấp và hệ thống hồi môn. Sự đối xử phân biệt giữa đàn ông và đàn bà và sự phân biệt đẳng cấp cũng là một bộ phận của truyền thống quý vị, nhưng những thứ này là lỗi thời. Quý vị phải thay đổi những thứ này. Cho nên mọi người – lớp trẻ - của xứ sở này, bây giờ quý vị phải sáng tạo hơn. Hãy thay đổi những thứ lạc hậu này. Quý vị phải năng động – điều đó tôi nghĩ là rất, rất quan trọng. Cuối cùng, đôi khi hãy tiếp nhận một sự phê bình xây dựng nho nhỏ từ học trò của quý vị. Đôi khi quý vị hơi lười biếng. Vì thế quý vị nên cần mẫn hơn – quý vị phải hoàn toàn tự tin và siêng năng hơn. Đó là tất cả những gì tôi muốn nói với quý vị. Cho nên, cảm ơn. Bây giờ tôi sẽ trả lời một vài câu hỏi.

HỎI VÀ ĐÁP

HỎI: *Ngài nghĩ mục tiêu thật sự của đời sống là gì, và đó là khi một người đi theo con đường tâm linh và hoạt động xã hội thành tựu hạnh phúc lớn nhất?*

ĐÁP: Mục tiêu của đời sống? Tôi nghĩ đó là một câu hỏi huyền bí thì thích hợp hơn. Tôi nghĩ có những câu trả lời khác nhau phù hợp với những khái niệm triết lý

khác nhau. Nếu quý vị tin tưởng tôn giáo có khái niệm về Thượng Đế hay đấng tạo hóa, thế thì tôi nghĩ quý vị nên hỏi Thượng Đế về mục tiêu của đời sống chúng ta là gì.

Và theo những tôn giáo vô thần như Phật giáo, Kỳ Na giáo, cũng như một bộ phận của phái Số Luận, vốn không có khái niệm về đấng tạo hóa nhưng là sự tự sáng tạo, có luật nhân quả, rất giống với thuyết Darwin. Ba tôn giáo vô thần này phát triển chỉ ở xứ sở này – không ở nơi khác. Do vậy, tôi tin tưởng mục tiêu của đời sống là hạnh phúc. Lý do đơn giản – không có gì bảo đảm cho một tương lai tốt đẹp, nhưng chúng ta sống trong hy vọng, chúng ta hy vọng cho những gì tốt lành. Nếu một người nào đó hoàn toàn mất hy vọng, thế thì chính thái độ ấy làm ngăn lại tuổi thọ của chúng ta, và trong trường hợp tệ hại nhất, quý vị có thể đi đến tự sát. Do vậy, chúng ta sống còn trên căn bản của hy vọng – điều gì đó tốt lành. Cho nên tôi có thể nói mục tiêu của đời sống chúng ta là để sống một đời sống hạnh phúc.

Tính chất tinh thần – đời sống tâm linh – như tôi đề cập trước đây, có thể sống trong hai trình độ. Một là trình độ thể tục, không có đức tin tôn giáo. Trong phạm vi thứ nhất của đạo đức luân lý, không đụng chạm gì đến tôn giáo, đời sống tinh thần có nghĩa là sẵn sóc niềm hòa bình tinh thần của chúng ta. Đó là một trình độ tâm linh. Thế nên một cách tự nhiên, tài sản, tiền bạc hay nhẫn kim cương sẽ không mang đến niềm hòa bình nội tại của chúng ta, chỉ là ảo tưởng mà chúng ta cảm nhận, “Tôi giàu sang, tôi hạnh phúc.” Nhưng nếu chúng ta hôn chiếc nhẫn của ta, chiếc nhẫn ấy không có khả năng trả lời tình cảm của chúng ta. Những con chó, con mèo, nếu chúng ta biểu lộ sự ân cần, tình cảm – chúng thậm chí có khả năng để đáp lại tình cảm của chúng ta. Cho nên đời sống căn cứ trên giá trị vật chất, vốn không có năng lực để cho chúng ta tình cảm, chỉ là ảo tưởng.

Chúng ta là những sinh thể sống. Chúng ta phải tiếp nhận tình cảm liên tục, chỉ như thế thì đời sống mới trở thành đầy đủ ý nghĩa nhiều hơn, nhiều hạnh phúc sâu xa bên trong hơn. Vì vậy, nói về những giá trị nội tại này là tính chất tinh thần - tâm linh. Không nói về kiếp sống tới, không nói về niết bàn, giải thoát, thiên đàng, Thượng đế, đấng tạo hóa, không. Một cách đơn giản, sống một đời sống hạnh phúc với niềm hòa bình nội như thế nào – đó là lối sống tinh thần – tâm linh. Tôi thích thế đó.

HỎI: Theo ngài, những giá trị quan trọng nhất là gì có thể gây ấn tượng sâu đậm đến bất cứ người nào, và làm thế nào chúng ta đạt được? Chúng ta đã nói về giáo dục. Những giá trị quan trọng khác nào chúng ta có thể tác động trong chính chúng ta?

ĐÁP: Một cách căn bản chúng ta là những tạo vật xã hội. Mỗi thành viên, tương lai và sự tồn tại của họ phụ thuộc vào cộng đồng. Chúng ta như những con ong, hay kiến, vốn không có tôn giáo, không hiến pháp, không tổ chức chính quyền, không lực lượng cảnh sát, nhưng chúng làm việc với nhau, đơn giản do bởi sự thúc đẩy sinh học để sống còn. Vậy thì chúng ta cũng là những tạo vật xã hội. Bất chấp nếu một con người đơn độc là rất năng lực, nhưng đời sống của người ấy, sự tồn tại căn bản, lệ thuộc vào toàn thể cộng đồng. Đây là một sự thật.

Và chúng ta phải có một mối kết gắn gũi với cộng đồng như căn bản của tương lai chính ta. Vì một đời sống hạnh phúc, chúng ta cần có một sự quan tâm cho sự cát tường của người khác. Cảm nhận quan tâm ấy vốn thật sự mang lại sự kết hợp mà tôi thường gọi là thái độ tình cảm. Vậy nên, quý vị thấy, chúng ta cần một cảm nhận cộng đồng hay thuộc về nhau. Đó là nguồn gốc căn bản của tình cảm chúng ta. Và đó là một nhân tố then chốt cho việc là một tạo vật xã hội, cho nên tôi thường nói về nó.

Dĩ nhiên niềm tin tôn giáo là chuyện cá nhân. Nhưng toàn thể loài người cần loại cảm nhận cát tường ấy của cộng đồng. Tôi nghĩ, thời xưa, mỗi xứ sở hay cộng đồng không ít thì nhiều là độc lập. Ngày nay, tương xứng với những vấn đề kinh tế và môi trường và nhiều nhân tố khác, toàn thể gần 7 tỉ người trở thành chỉ một gia đình nhân loại, một cộng đồng. Ngày nay, không chỉ những quốc gia nhưng thậm chí các lục địa là liên hệ hỗ tương một cách sâu đậm.

Theo thực tế ấy, chúng ta phải có khái niệm của “toàn thể thế giới là một bộ phận của tôi.” Khái niệm của thế kỷ-cũ là “chúng ta và họ.” Nhưng khái niệm ấy đã phân biệt “chúng ta” với “họ”, và trên căn bản ấy, có bóc lột, tổn hại, ngay cả chiến tranh. Trong thực tế ngày nay, mỗi người là một bộ phận của bạn, một bộ phận của tôi, một bộ phận của một ‘chúng ta’ vĩ đại. Cho nên khái niệm chiến tranh là lỗi thời. Miễn là chúng ta có một cảm nhận chân thành về ý tưởng cho sự cát tường của người khác, thì không có khái niệm của giết hại, không có khái niệm về trộm cắp, không có cơ sở cho ngược đãi, ngược đãi tình dục hay hãm hiếp, hay nói láo hay lường gạt. Cho đến khi chúng ta vẫn có một cảm nhận quan tâm cho sự cát tường của người khác, thì tất cả những hành vi tiêu cực của thân thể và lời nói sẽ không ảnh hưởng chúng ta – không có chỗ cho những hành vi tiêu cực này. Cho nên tôi cảm thấy, cho dù một người có tin tưởng những giá trị sâu sắc nào đó hay không, nhưng ở trình độ thực tập nếu người ấy tuân theo những sự thực tập vì tình thức, thì người ấy sẽ trở thành một người thật sự nhạy cảm và qua cách đó người ấy có thể xây dựng một thế giới hạnh phúc hơn. Đây là nền tảng tin tưởng của tôi.

HỎI: *Thưa Đức Thánh Thiện, ngài nói về hòa bình và phúc lợi xã hội. Câu hỏi của tôi là, chủ nghĩa tư bản liên hệ với phúc lợi xã hội như thế nào, và chủ nghĩa tư bản đóng vai trò gì đặc biệt sau sự suy thoái toàn cầu?*

ĐÁP: Đó là một câu hỏi khó. Bạn nên nghiên cứu. Một cách cá nhân, trong năm 1954 – 55, tôi đã ở Bắc Kinh vài tháng, học hỏi chủ nghĩa Mác và chủ nghĩa xã hội. Tôi đã rất thích thú với nền kinh tế Mác xít. Nó nhấn mạnh về sự phân phối bình đẳng, vậy đó là một luân lý đạo đức đúng đắn; trái lại chủ nghĩa tư bản chỉ đơn giản nói về tăng trưởng lợi lộc. Do thế vào lúc đó, tôi đã nói với giới cầm quyền Cộng sản Trung Hoa rằng tôi muốn tham gia Đảng Cộng sản Trung Hoa. Ngay cả bây giờ, như những lý thuyết kinh tế - xã hội được quan tâm, thì tôi là một người Mác-xít. Không công khai, không bí mật – tôi luôn luôn rõ ràng về điều này.

Nhưng rồi thì, bây giờ ở Trung Hoa, dĩ nhiên, chủ nghĩa xã hội Mác xít chân thật không còn nữa. Ngày nay, giống như Đảng Cộng sản Trung Hoa không có lý tưởng cộng sản. Nó là chủ nghĩa cộng sản-tư bản – điều gì đó rất mới. Tôi đang tự hỏi, các đảng cộng sản Ấn Độ. Tôi nghe nói rằng một số lãnh tụ của những người cộng sản hay Mác-xít có một lối sống rất trưởng giả trong đời sống cá nhân của họ.

Do vậy, như lý tưởng xã hội chủ nghĩa chú ý đến những quan tâm của đại đa số quần chúng, kể cả giai cấp thợ thuyền, những người nghèo khó; điều này là rất đúng. Tuy nhiên, trước khi mọi thứ tha đổi, cả Trung Hoa và Liên Xô trước đây, trong lãnh vực kinh tế, đã là những quốc gia ở trong tình trạng trì trệ. Cho nên những sức mạnh năng động như chủ nghĩa tư bản cũng cần thiết. Tôi nghĩ giải pháp tốt nhất là một loại điều chỉnh nào đó – tôi không biết. Khi những quốc gia Đông Âu mới mẻ được độc lập, ngay sau sự sụp đổ của Liên Xô, tôi đã viếng thăm Czechoslovakia theo lời mời của Tổng thống Havel lúc ấy – gần như là người khách ngoại quốc đầu tiên đến quốc gia ấy. Tôi đã nói vào lúc ấy, như tôi phát biểu bây giờ, rằng những quốc gia Đông Âu này nên nghiên cứu thêm và đưa ra một hệ thống chính trị tổng hợp mới, lấy điều gì đó từ chủ nghĩa xã hội và điều gì đó từ chủ nghĩa tư bản. Nhưng không ai tiếp nhận lời đề nghị một cách nghiêm túc; và những quốc gia này cũng đi theo hệ thống tư bản chủ nghĩa phương Tây bây giờ. Vì thế tôi không biết. Đó là quan điểm của tôi, nhưng tôi không có một câu trả lời rõ ràng cho câu hỏi của bạn. Hãy nghiên cứu hơn nữa là cần thiết trong sự quan tâm ấy.

HỎI: *Thưa Đức Thánh Thiện, thật là danh dự lớn khi ngài hiện diện ở đây. Câu hỏi tôi là, trong một thế giới nhìn vào bên trong những thứ gá ghép kỹ thuật và mạng lưới xã hội, ngài nghĩ vai trò nào của nghệ thuật, văn hóa, và âm nhạc?*

ĐÁP: Thật sự, tất cả những gì tôi nói là một bộ phận của văn hóa hòa bình và bất bạo động. Cũng thế, tôi nghĩ rằng, cung cách nghệ thuật – hội họa hay âm nhạc hay những bản nhạc nào đó – có thể mang một thông điệp nào đó và là trung gian rất năng lực.

Tôi không nghĩ con người đang đánh mất hấp dẫn trong văn hóa. Chỉ sau buổi thuyết giảng sáng, một người phóng viên Ấn Độ đã hỏi tôi về môn bóng chày (cricket): “Ai sẽ thắng cúp thế giới?” Vậy thì người ta đang xem những thứ thể thao này. Và rồi những loại âm nhạc khác nhau – tôi nghĩ hàng triệu người thật sự đang biểu lộ sự hấp dẫn trong đó. Chính tôi không có thích thú gì; tôi không thích thú trong âm nhạc; tôi không thích thú trong bất cứ môn thể thao nào. Dĩ nhiên, khi còn trẻ, tôi chơi bóng bàn hay vũ cầu, nhưng bây giờ không còn nữa. (Cười) Dĩ nhiên, những thứ này, tôi cảm thấy, là một bộ phận quan trọng trong đời sống của chúng ta. Và trong lúc đó, tôi cũng có cảm giác rằng nếu chúng ta quá lệ thuộc vào việc hài lòng với âm nhạc hay biểu diễn, thì chúng ta đang lãng phí những năng lực nội tại của chúng ta. Chúng ta rốt cuộc bị lệ thuộc sâu nặng vào những nhân tố bên ngoài cho niềm hòa bình bên trong. Nếu quý vị làm như vậy, rồi thì quý vị chỉ vui vẻ cho đến khi nào âm nhạc hay hình ảnh hiện hữu, và khi những thứ này không còn hiện hữu chung quanh thì chúng ta cảm thấy trống vắng và chán nản.

Trái lại, niềm hòa bình nội tại đạt được không lệ thuộc vào những kinh nghiệm cảm giác mà hoàn toàn sử dụng năng lực tinh thần, vì thế cho dù có một tiện nghi bên ngoài hay không, chúng ta sẽ luôn luôn hòa bình và hạnh phúc. Đó là những gì tôi cảm nhận. Đây là tại sao những người sống đơn độc tại những nơi vắng vẻ xa xôi lại vẫn có thể cảm thấy rất hạnh phúc – không có âm nhạc, không truyền hình, không gì cả nhưng qua sự thiền tập nội tại hay những sự thực tập khác để có niềm hòa bình nội tại mệnh mang. Ngày, đêm, và tháng trôi qua như thế ấy. Dĩ nhiên, tiện nghi bên ngoài là rất tốt, nhưng quá lệ thuộc vào những thứ này là không tốt. Đây là điều mà tôi cảm thấy.

HỎI: *Chào buổi trưa thưa Đức Thánh Thiện. Trong thế giới ngày nay của toàn cầu hóa và tiến bộ kỹ thuật, có phải lớp trẻ Ấn Độ nên đi theo và hoàn toàn nương dựa vào những truyền thống Ấn Độ như được ngài đề cập, như việc học hỏi những trường ca Mahabharata và Ramayana, và chúng tôi nên phối hợp những triết lý tốt nhất của phương Tây và các triết lý Ấn Độ nhằm để lớn mạnh và phát triển chứ?*

ĐÁP: Tôi có viễn tượng rằng kỹ thuật – bây giờ phổ quát – vốn đến từ phương Tây. Kỹ thuật cung cấp cho chúng ta sự thoải mái vật chất. Ấn Độ cũng cần những thứ ấy, đặc biệt ở những vùng xa xôi. Tôi luôn luôn có cảm nhận mạnh mẽ rằng sự chuyên hóa thật sự của Ấn Độ phải xảy ra ở nông thôn Ấn Độ; không phải ở những

công trình xây dựng nào đó, các hảng xưởng nào đó, và những tiện nghi hiện đại nào đó ở Bombay, Hyderabad, Allahabad, hay Bangalore. Dĩ nhiên những nơi này là mối quan tâm quốc gia, là quan trọng; nhưng sự thay đổi thật sự phải xảy ra ở những vùng nông thôn xa xôi. Điều đó là rất, rất quan trọng.

Mới đây tôi đã ở Jaipur, gần Jaipur – tại trường Barefoot College. Ở tại trường college ấy, những dân làng già mù chữ - chủ yếu là những bà mẹ - tập luyện về việc làm năng lượng mặt trời và những thứ như vậy. Những thứ này thật là tuyệt vời. Rồi thì cũng thế gần Nagpur, nhiều năm trước, tôi đã thăm viếng Tiến sĩ Ramdev. Cũng vậy, trong một vài trường hợp, tôi đã thăm viếng những vùng thôn dã xa xôi ở Kerala và Gujarat. Tôi nghĩ một số ít người thật sự làm việc ở nông thôn – trong giáo dục và trong một số việc thủ công – đang làm một thứ gì đó thật rất cần thiết. Do bởi chúng, Ấn Độ cũng tiếp nhận lợi ích từ việc phát triển lớn hơn trong lãnh vực kỹ thuật. Hệ thống trang trại phải cơ giới hóa, bằng khác đi thì thật khó để nuôi dưỡng mọi người. Dân số đang gia tăng, nhưng đất đai không thể mở rộng.

Trong lúc đó, như tôi đã đề cập trước, nền văn hóa Ấn Độ là ngang hàng với nền văn minh Ai Cập và Trung Hoa – so sánh một cách lý thuyết về nguồn gốc ba nền văn minh này, tôi nghĩ nền văn minh Ấn Độ có những quan điểm triết lý phức tạp hơn về tâm thức. Cho nên đây là kho tàng không chỉ của Ấn Độ mà của cả thế giới, và phải được bảo tồn. Sự phát triển vật chất, vốn cho chúng ta những thoải mái vật chất, và sự phát triển tâm linh, vốn cung cấp cho chúng ta sự thoải mái tinh thần – hai thứ này phải được phối hợp. Do thế, các bạn phải phối hợp kỹ thuật phương Tây và giáo dục hiện đại cũng như bảo tồn những giá trị truyền thống hàng nghìn năm của quý vị. Quý vị có một vai trò đặc biệt và một trách nhiệm đặc biệt. Bất cứ cách nào tôi có thể phụng sự quý vị - tuy nhiên tôi có thể hỗ trợ quý vị như một học trò của đạo sư quý vị - đó là bổn phận của tôi. Bất cứ cách nào.

HỎI: *Thế giới mới đây đã thấy một sự sở hữu toàn cầu thâm tóm trong tay của một ít nhà thương gia tham lam. Tuệ trí cổ truyền làm thế nào hỗ trợ để vượt thắng khuyết điểm này trong những lãnh đạo thương mại hiện tại và tương lai?*

ĐÁP: Những thương gia cũng đến từ xã hội. Nếu chúng ta xây dựng một xã hội vốn chỉ nói đến những giá trị vật chất, thì những người đến từ xã hội đặc thù ấy tự nhiên sẽ chỉ nói về những thứ vật chất. Do vậy, chúng ta cần một sự thay đổi nào đó trong cấp độ nền tảng. Bây giờ ở phương Tây, một số nhà giáo dục đang thật sự đặt vấn đề về sự tồn tại của hệ thống giáo dục. Một vài thập niên trước, số người tôi chú ý trong những thương gia cho thấy một sự quan tâm về tâm linh hay sự hòa bình nội tại và rất thấp. Bây giờ ngày càng có nhiều người trong giới thương gia

làm như vậy. Và đôi khi họ tổ chức những buổi nói chuyện của tôi về các giá trị nội tại.

Tôi nghĩ một số công ty lớn của Ấn Độ bây giờ cũng đi theo xu hướng này. Điều đó cũng rất tốt. Mỗi người không thể là một thương gia, nhưng cùng lúc, chúng ta không nên quên về căn bản cát tường của xã hội. Và đặc biệt, tôi hy vọng, chúng ta hãy chú ý hơn về hệ thống giáo dục và những điều kiện kinh tế ở vùng nông thôn. Tôi nghĩ truyền thông cũng có trách nhiệm cung cấp tin tức cho mọi người không chỉ về các giá trị tiền bạc mà về những giá trị khác nữa, vì thế những thương gia này thỉnh thoảng được nhắc nhở rằng họ cũng phải bệnh, phải già, và rồi cuối cùng họ phải ra đi. Bất chấp nhà tỉ phú lớn như thế nào đi nữa, thì tiền bạc của họ sẽ vẫn ở ngân hàng. Họ không thể mang nó đi theo họ - chỉ tâm thức họ mà thôi.

Do vậy, hãy giáo dục, hãy nhắc nhở mọi người, hãy rèn luyện những nhà truyền thông. Những hệ thống giáo dục của chúng ta nên bắt đầu hướng dẫn chúng ta về đạo đức thế tục từ nhà trẻ cho đến trình độ đại học. Rồi thì, tôi nghĩ, cuối thế kỷ 21, cung cách suy nghĩ của con người có thể thay đổi.

THÂN KHỎE MẠNH, TÂM KHỎE MẠNH

Tôi luôn luôn nói trong cung cách bình thường như bổ sung cho tiếng Anh không lưu loát của tôi. Tôi không thích nghi thức. Tôi nghĩ rằng chúng ta cùng là những con người từ thân thể, tinh thần đến cảm xúc. Tầm quan trọng của một người là tính sáng tạo của tâm thức. Khi chúng ta đối xử với nhau như những người anh chị em, thì nó sẽ làm cho chúng ta hạnh phúc.

Thật là một vinh dự lớn để tham dự hội nghị quan trọng này. Trong năm mươi hai năm qua, tôi đã sống ở Dharamsala, trước đó tôi sống ở Mussorie; vì vậy khu vực này tôi cảm thấy như quê nhà của tôi. Trở lại năm 1961, khi tôi đến Mcleodganj, chỉ có hai cửa hàng ở đó. Nhưng trải qua năm tháng, nơi này đã phát triển rất nhiều. Bây giờ, có nhiều cửa hàng, khách sạn, trung tâm giáo dục, và trung tâm y tế. Mọi người quan tâm đến sức khỏe, vốn làm những trung tâm y tế thật sự quan trọng. Bồn phận của mỗi người là chăm sóc sức khỏe của riêng họ. Tôi tin rằng việc làm của quý vị - tất cả những ai trong lãnh vực y tế - là công việc rất quan trọng. Nhưng chuyên môn là không đủ; mọi người phải làm việc với lòng nhiệt tình. Đó là sự thực hành tốt đẹp nhất trên thế giới, khi quý vị chữa trị cho mọi người và ban cho họ một cuộc sống mới.

Ở Tây Tạng, các bác sĩ có kiến thức tốt nhưng không bi mẫn, vì vậy họ không là những vị bác sĩ giỏi. Trong chuyên môn y tế, thật rất quan trọng để có một cảm nhận chân thành về việc quan tâm cho các bệnh nhân của họ. Khi tôi đến một nhà thương, bác sĩ rất nồng nhiệt với tôi và tôi cảm thấy hạnh phúc để nhận ra rằng họ sẽ chăm sóc tôi. Nếu bác sĩ hay y tá không mỉm cười, thì bệnh nhân cảm thấy sợ hãi. Thật quan trọng cho bác sĩ chiếm được lòng tin của bệnh nhân, vì như vậy sẽ làm cho thời gian hồi phục nhanh hơn.

Ấn Độ là một quốc gia dân chủ đông dân nhất thế giới, với một lịch sử văn hóa và triết lý lâu dài gần năm nghìn năm. Nó có những truyền thống nghìn năm như bất bạo động và hòa hiệp tôn giáo. Trong những phân khúc của thế giới, chúng ta thấy nhiều bất ổn, bạo động, và bất công. Nhiều vùng đang đối diện với chiến tranh nhân danh tôn giáo. Những khái niệm bất bạo động và hòa hiệp tôn giáo của Ấn Độ là liên hệ với thế giới ngày nay và là giải pháp cho sự bất ổn trên thế giới. Nó giúp để phát triển sự tôn trọng cho sự sống của những người khác.

Trong hàng nghìn năm, Ấn Độ đã là nơi phát sinh nhiều tôn giáo, triết lý, và sự thực hành như Phật giáo, Kỳ na giáo, và đạo Sikhism. Những tôn giáo khác đã du nhập vào Ấn Độ như Ki tô giáo, Hồi giáo, Do thái giáo. Bái Hỏa giáo đã đến và định cư ở đây, và cộng đồng Bái Hỏa giáo ở Bombay hiện hữu trong một số ít người nhưng rất hạnh phúc. Qua sự tồn tại và thực hành của rất nhiều tôn giáo trong một xứ sở, thì sự hòa hiệp tôn giáo đã trở thành một vấn đề rất liên hệ. Người Ấn Độ nên tự hào với di sản văn hóa phong phú của họ. Từ năm 1947, Ấn Độ đã thông qua hệ thống dân chủ, vốn rất ổn định. Trong tình trạng khẩn cấp có sự lo lắng nhưng sau những cuộc bầu cử thì chính phủ đã thay đổi một cách êm thấm và hòa bình được phục hồi bởi Morarji Desai.

Chủ nghĩa đế quốc Anh đã đem đến một hệ thống giáo dục rất tốt. Nhiều người trong các bạn trẻ trung, và bổn phận của các bạn là làm việc một cách cần mẫn và sử dụng truyền thống giàu có như một vũ khí mạnh mẽ. Có nhiều xứ sở đang cạnh tranh với Ấn Độ, vì vậy mỗi người cần làm việc cần cù và với lòng can đảm và tự tin để bảo đảm rằng đất nước này hoàn toàn hướng về phía trước. Ngày nay tôi tự xem tôi như một sứ giả của các tư tưởng Ấn Độ như bất bạo động. Tôi đã sống năm mươi năm qua trên xứ sở này. Một nhóm phóng viên người Hoa một lần đã hỏi tôi rằng tại sao tôi tự xem tôi như một người con của Ấn Độ - họ nghĩ rằng điều đó có một lý do chính trị phía sau nó. Tôi đã nói với họ rằng, khi là một đứa trẻ, tôi đã đọc những giáo huấn của Đạo Phật bằng Sanskrit cũng như tiếng địa phương của tôi. Tôi cũng tu học theo giáo huấn của Đại học Na Lan Đà. Rồi thì thân thể tôi sống còn nhờ những thực phẩm như: dal⁸, chapatti⁹, gạo Ấn Độ rất lâu. Vì vậy, tôi tự xem tôi như một người con của Ấn Độ. Những nhà báo Trung Hoa đã hiểu.

Tôi cảm thấy một sự quan tâm nghiêm trọng về tham nhũng. Khi tôi viếng thăm Rajasthan năm ngoái, một học sinh đã hỏi tôi rằng có phải đúng rằng trong đời sống thực tế người ta phải là một thành phần của sự tham nhũng, hay bằng khác đi họ sẽ không giờ thành công. Suy nghĩ như vậy về tham nhũng trong một tâm thức trẻ trung đang quấy rầy tôi. Khi tôi ở Bombay, một người bạn thương gia của tôi đã đề cập rằng không có tham nhũng, người ta không thể thành công trong thương mại. Trong những quốc gia khác, vốn không có các nguyên lý đạo đức, thì tham nhũng là có thể hiểu được. Nhưng trong xứ sở này với quá nhiều con người tâm linh tôn giáo, thì đó là một vấn đề phải quan tâm.

⁸ Dal: tương tự như súp đặc

⁹ Chapatti: tương tự như bánh trắng nhưng mềm, dày hơn, và nhỏ hơn

Tôi đã đùa những người bạn Ấn Độ của tôi rằng họ đặt bông hoa trước những thần linh của họ và tụng đọc những thần chú (shlokha) mà không biết ý nghĩa của nó. Nếu bạn là một bông hoa thật sự, tuân theo giáo huấn của thần linh đó, thì không có tôn giáo nào dạy người ta nên hướng dẫn một đời sống với sự tham nhũng, lừa dối, giết hại, trộm cắp, và v.v... Tất cả những tôn giáo quan trọng nói rằng chúng ta phải thực hành từ ái, bi mẫn, trung thực, và tha thứ. Tôi nói với mọi người hãy rõ ràng về niềm tin của họ. Nếu họ tin tưởng trong tôn giáo, thì họ nên hướng dẫn đời sống của họ một cách trung thực. Nếu họ tôn thờ tiền bạc, thế thì họ sẽ phải hướng đến một đời sống tham nhũng và hối hận vì có một tên tuổi xấu giữa những đồng nghiệp của họ.

Vài ngày trước đây, tôi đã gặp một người tị nạn tôn giáo Cu Ba, người luôn luôn cầu nguyện Thượng đế hãy đưa tất cả những nhà độc tài lên thiên đàng, cho thấy rằng ông vẫn có một sự tôn trọng nào đối với họ, vì ông muốn họ lên thiên đàng chứ không phải là địa ngục. Tôi luôn luôn khuyến khích mọi người đi theo con đường bất bạo động, làm việc cần mẫn, và sống một cách trung thực, là những thứ sẽ mang đến cho họ sự tôn trọng trong cộng đồng và cũng từ những người bạn chân thành của họ. Nếu bạn đạo đức giả, thế thì sự tin tưởng giữa những người bạn sẽ không còn nữa, và bạn sẽ không hạnh phúc.

Tôi nghĩ, để cho thân thể khỏe mạnh, chúng ta cần có một tâm thức tĩnh lặng và một trái tim nồng ấm. Với sự giúp đỡ của một tâm tĩnh lặng và tự tin, chúng ta có thể đối diện với bất cứ nghịch cảnh nào trong đời sống. Một thân thể khỏe mạnh và một tâm thức khỏe mạnh song hành với nhau. Thuốc men không mà thôi không thể giúp đỡ gì nhiều. Những sức mạnh căn bản mà mọi người cần phải có để thành công là lý tưởng, hoạt động cần mẫn và một sự tiếp cận hiện đại trong mọi lãnh vực. Người Ấn Độ có thể thực hiện một đóng góp nổi bật qua làm việc cần mẫn, kiến thức và tự tin, vốn có thể hỗ trợ phát triển xứ sở trên bình diện quốc nội và quốc tế.

Tôi đang ở những năm cuối của tuổi bảy mươi và có thể không thể sống để thấy những sự thay đổi. Tất cả những người trẻ hơn tôi, với viễn kiến mạnh mẽ và hoạt động cần mẫn, có thể hưởng thụ những kết quả tốt đẹp. Ngay cả sau khi tôi chết, hoặc là ở thiên đàng hay địa ngục, tôi sẽ kiểm soát để xem quý vị có thi hành những lời khuyên này một cách thích đáng hay không. Những cộng sự trẻ của tôi ở đây và tôi sẽ cùng xem xét với nhau, và nếu quý vị không hành động, rồi thì tôi sẽ trừng phạt quý vị. Cảm ơn!

HỎI VÀ ĐÁP

HỎI: *Có phải là tha thứ là quan trọng hơn trừng phạt hay không? Ngài đã đề cập trong bài giảng là nếu lớp trẻ không thể hiện bốn phận của họ một cách đúng đắn, thế thì ngài sẽ trừng phạt họ ngay cả sau khi ngài lên thiên đàng. Trong ánh sáng trí tuệ của lời tuyên bố này, có phải tha thứ là quan trọng hơn trừng phạt hay không?*

ĐÁP: Tha thứ có nghĩa là mặc dù một việc làm sai lầm nào đó, quý vị sẽ không chấp giữ một cảm nhận xấu hay oán hận. Thay vì thế, quý vị nên có một cảm nhận chân thành quan tâm cho những ai đã làm sai. Điều đó, tôi nghĩ, là tha thứ. Trong lúc đó, cũng từ một cảm nhận chân thành quan tâm cho tương lai của họ, một sự trừng phạt nào đó có thể có kết quả tốt. Thí dụ, khi người Tây Tạng bị tra tấn, chúng tôi phát triển một sự quan tâm cho tương lai của những người tra tấn họ. Theo khái niệm của nghiệp báo tâm linh, những ai đã tích tập nghiệp xấu sẽ đối diện những hậu quả cay đắng trong đời sống của họ. Mặc dù chúng tôi đối kháng lại sự kiểm soát của họ, nhưng về tinh thần chúng tôi vẫn thương cảm bi mẫn cho họ. Đó là sự thực hành của tha thứ.

HỎI: *Tôi là một bác sĩ. Tôi làm mọi thứ để làm cho tôi là một con người tốt lành thể hiện như có lòng bi mẫn thương cảm và không quên lãng nhiệm vụ của tôi. Tôi an bình với chính tôi. Nếu tôi nhờ đến tâm linh trong việc thực hiện các nhiệm vụ của tôi thì việc đó có giúp tôi phát huy không? Nó có làm tinh thần tôi nâng cao hơn xa hơn không?*

ĐÁP: Vâng, trong lãnh vực chuyên môn y tế thì ông nên làm bốn phận của ông với kiến thức và quan tâm chân thành cho sự cát tường của bệnh nhân của ông. Hành động lệ thuộc vào động cơ trên những cấp độ tinh thần, thân thể, và lời nói – nếu động cơ là tích cực, thì tất cả mọi cấp độ sẽ trở thành tích cực. Tôi nghĩ chí nguyện thứ nhất của tôi là để thúc đẩy giá trị nhân bản và đạo đức thế tục. Chủ nghĩa thế tục có nghĩa là chú ý tôn trọng đến tất cả mọi truyền thống và cũng đến tất cả những người không có tín ngưỡng. Một lần nọ, L. K. Advani đã nói với tôi rằng truyền thống nghìn năm được diễn tả bởi Charvaka phủ nhận Thượng đế và giáo pháp, nhưng tin trong sự tồn tại của thực tại. Tất cả những nhà tư tưởng tâm linh khác phê phán quan điểm ấy, nhưng vẫn xem ông như một hiền nhân (rishi). Đó là một dấu hiệu rõ ràng của sự tôn trọng. Tôi tin tưởng rằng bảy tỉ người không thể tất cả đều bình đẳng nghiêm túc về tâm linh. Đối với sự quan tâm cá nhân, đạo đức luân lý cá nhân hay giá trị nội tại, chúng ta phải gây ấn tượng sâu sắc với họ - đó là vì lợi ích của chính họ. Từ ái, bi mẫn, và tha thứ có nghĩa là được thực tập bởi cả những người có tín ngưỡng và không tín ngưỡng. Một người cần duy trì sự trung thực, duy trì sự trung thực là một bộ phận tâm linh.

HỎI: *Thân thể là độc lập, tâm thức cũng vậy. Khi thân thể tàn hoại, tâm thức cũng bị tàn hoại cùng với thân thể chứ? Nếu không, thì nó đi đâu?*

ĐÁP: Quá khứ hàng nghìn năm qua, nhiều nghiên cứu đã được tiến hành trên chủ đề ấy, và nhiều câu trả lời đã được đưa ra. Bây giờ, đối với những ai tin tưởng Thượng đế là đấng tạo hóa, thì họ tin rằng tâm linh duy trì sau khi chết cho sự phán xét cuối cùng (cho dù người ấy xuống địa ngục hay lên thiên đàng). Tôn giáo Ấn Độ - kể cả phái Số Luận – là một hệ thống tư tưởng tin rằng Brahma là đấng tạo hóa. Họ cũng tin tái sinh và nghiệp. Tín đồ Phật giáo và Kỳ na giáo không tin trong đấng tạo hóa, bắt đầu hay kết thúc.

Hầu hết mọi tôn giáo ngoại trừ Phật giáo tin vào “bản ngã” (atma), vốn giống như linh thức (ghost) tồn tại ngay cả sau khi chức năng thân thể và tâm thức chấm dứt tồn tại. Phật giáo tin rằng trong một phức hợp của thân thể và tâm thức, và nhiều cấp độ khác nhau của mỗi thứ. Sau khi chết, ngay khi trái tim ngừng đập, trong một thời điểm ngắn não bộ ngừng hoạt động, nhưng một cấp độ của thân thể và cấp độ khác của tâm thức không ngừng hoạt động. Trình độ sâu xa nhất của tâm thức tồn tại ngay cả sau chết. Tôi biết một vài trường hợp, thân thể vẫn tươi nhuận nhiều tuần sau khi chết. Các nhà khoa học hiện đại không có câu trả lời nào cho điều này. Sau ba mươi năm thảo luận với những nhà khoa học, một số trong họ cho thấy sự thích thú trong chủ đề này và đang thí nghiệm. Sự giải thích của Phật giáo về trình độ sâu xa nhất của tâm thức và sự giải thích của Ấn giáo của bản ngã là rất giống nhau.

HỎI: *Ngài đã đề cập một cách trung thực. Mọi người cho rằng trung thực, nhưng có sự định nghĩa riêng của họ. Theo ngài thì ngày nay định nghĩa về trung thực là gì?*

ĐÁP: Tâm thức con người rất phức tạp. Vì thế nó đưa ra những sự diễn giải khác nhau về luân lý đạo đức. Người ta có xu hướng trung thực hơn khi đối diện với mèo và chó, vì nếu họ biểu lộ chân thành thật thà, rồi thì cảm nhận tình cảm được trao đổi lẫn nhau. Giàu sang hay nghèo khó, học vấn hay không, mọi người đều cần trung thực.

Triết lý Ấn Độ về tâm thức, theo Pali hay truyền thống Na Lan Đà là rất phong phú. Nếu một người là chân thật và trong sáng trong ý định của họ và tôn trọng người khác, thế thì sẽ không có chỗ trong tâm cho những tư tưởng như gian lận và lừa dối. Cội nguồn của chân thật là từ ái và bi mẫn. Một cấp độ của từ ái là sinh học, như tình yêu của bà mẹ, vốn là định kiến. Nhưng từ ái và bi mẫn nên được

chia sẻ trong tất cả mọi người, ngay cả với kẻ thù của ta. Bất cứ hành động nào mang đến sự tin tưởng là trung thực.

HỎI: *Có phải thái độ của con người là chúng ta không mãn nguyện với những gì chúng ta đã thành đạt trong đời sống. Điều này đưa đến việc xâm phạm đến những quyền của người khác và tạo nên sự bất hòa trong xã hội. Theo ngài thì chúng ta nên làm gì để duy trì sự toại nguyện và mang đến hòa bình và hòa hiệp trong xã hội?*

ĐÁP: Câu trả lời của tôi cho câu hỏi này là đạo đức thể tục. Giá trị vật chất có giới hạn, như một con người chỉ tham khát cho tự thân về nó, nhưng chỉ chạm trán với sự không thỏa mãn. Có một câu chuyện về một vị vua muốn thêm nữa. Nhưng mọi thứ liên hệ đến tâm thức, như kiến thức, không có giới hạn. Sau khi kinh tế toàn cầu sụp đổ, một người bạn kinh tế gia đã nói với tôi rằng không ai muốn bất cứ khủng hoảng nào, nhưng khủng hoảng cuối cùng là sự tự tạo của chúng. Lý do, ông nói là sự tham lam – loại tham lam đã làm người ta mù quáng. Tất cả là sự đầu cơ đã tạo ra những hoàn cảnh như vậy, không có ý nghĩa của thực tế. Cho nên toại nguyện đến từ một sự tiếp cận thực tiễn. Nếu người ta nghĩ rằng đã có đủ mọi thứ, thế thì thái độ tinh thần của người ấy sẽ cho người ấy một tâm thức tĩnh lặng.

Tôi đã đùa với các người bạn thương gia của tôi rằng họ là những nô lệ của tiền bạc. Ở Moscow, Nga, một thương gia đã nói với tôi rằng ông muốn đến Los Angeles, USA, và trở lại Moscow trong chính ngày ấy – và tôi đã nghĩ, du hành quá nhiều, chỉ vì lợi nhuận? Lợi nhuận không lợi lạc về tinh thần hay vật chất cho con người. Nhưng ở trình độ quốc gia, những ưu tiên thay đổi. Có nhiều người nghèo ở Ấn Độ. Ngay cả những bệnh tật như chứng bại liệt được diệt trừ tận gốc rễ (như tôi thấy trên đài BBC) nhưng những tiện nghi y tế vẫn nghèo nàn. Ấn Độ vẫn cần phát triển. Tôi đã dự một buổi hội họp nơi tôi đã nhận ra rằng có rất ít người nghĩ về tương lai. Họ nên ngưỡng mộ những lãnh tụ vĩ đại của Ấn Độ như Nehru và Gandhi những người đã bắt đầu với xu hướng bất bạo động cho sự tốt đẹp của mọi người.

HỎI: *Ở Bhutan, người ta có một thống kê – tổng hạnh phúc quốc gia – đó là thống kê của sức khỏe và kinh tế của dân số. Ngài có muốn đề nghị nó đến những nhà chính trị đang ngồi kế bên ngài để thực hiện việc này như một thống kê cho Ấn Độ không?*

ĐÁP: Thật rất dễ dàng đề nghị việc này, nhưng cho một sự phát triển thật sự thì nhiều việc cần đến, một cách chính yếu trong lãnh vực của giáo dục. Năm nay, Đại học New Delhi đang nghiên cứu vì vậy họ có thể làm đạo đức thể tục thành một bộ

phận của hệ thống giáo dục. Nền giáo dục hiện đại thiếu điều gì đó định hình não bộ chúng ta, vì thế nó cần trải qua những thay đổi nào đó. Cùng với giáo dục, thì kinh tế cũng là một vấn đề quan trọng. Khoảng cách giữa giàu và nghèo là rất lớn đó là sai lầm một cách đạo đức.

Ở Dharamsala, gần một công trình xây dựng, tôi đã nói với một công nhân đến từ Chandigarh – một phụ nữ với con cái. Bà nói với tôi rằng không ai muốn rời xóm làng của họ nhưng họ cần việc làm. Sự chuyển hóa thật sự nên xảy ra trong những vùng làng quê xa xôi để giảm thiểu khoảng cách giữa giàu và nghèo.

PHẦN BỐN

HÒA BÌNH NỘI TẠI VÀ NGOẠI TẠI

HÒA BÌNH QUA HÒA BÌNH NỘI TẠI

Trân trọng ông chủ tịch (*hỏi người thông dịch*) của trường đại học Minnesota nổi tiếng và to lớn này – (*thỉnh chúng cười*) tôi phải chắc chắn những tên tuổi này, những thứ này – tâm trí tôi không quá đáng tin cậy hay tốt lắm với những chi tiết. Quý vị đã tặng tôi bằng cấp danh dự này, nên tôi cảm ơn rất nhiều. Tôi thường nói, khi tôi nhận loại bằng cấp danh dự loại này, rằng tôi đã có một học vị cao cấp đặc biệt rồi, có được mà không qua học tập. Tôi chắc rằng những người bình thường, nhằm để có được một bằng cấp loại này, thì cần nỗ lực rất nhiều. Và rồi, đặc biệt cảm ơn cho chiếc mũ này. Đôi khi tôi chú ý rằng những người đầu hói yêu thích những chiếc nón. Tôi không muốn che dấu chiếc đầu trọc của tôi. (*Cười*) Vậy thì, sau mười năm, một lần nữa, tôi lại ở đây. Và mỗi lần mọi người thật sự biểu lộ cảm nhận chân thành, nhân bản, ấm áp. Tôi rất cảm kích điều đó.

Từ phía tôi cũng thế, bất cứ khi nào gặp gỡ mọi người, bất chấp văn hóa của họ là gì, bất chấp tín ngưỡng, hay màu da của họ là gì, thì tôi luôn luôn nhấn mạnh tầm quan trọng của cấp độ nền tảng mà trên ấy chúng ta cùng là những con người giống nhau – tinh thần, cảm xúc, thân thể chúng ta là giống nhau. Và, quan trọng hơn, mọi người – kể cả thú vật và côn trùng – muốn một đời sống hòa bình, không muốn những quây rầy, và mỗi người có quyền để có một đời sống hạnh phúc thành công. Và rồi thì, dĩ nhiên, một học viện giáo dục như vậy là rất, rất quan trọng, vì não bộ của con người chúng ta có tiềm năng vĩ đại cho kiến thức tăng trưởng.

Vậy nên, những học viện giáo dục như trường đại học này, tôi nghĩ, công hiến sự hỗ trợ tuyệt diệu để phát triển tiềm năng này. Hệ thống giáo dục hiện đại, mức độ mà tôi biết, đã bắt đầu khoảng một nghìn năm trước ở lục địa châu Âu, như những học viện giáo dục riêng biệt. Vào lúc ấy, những học viện tôn giáo chăm sóc những khía cạnh đạo đức, tâm linh, và luân lý của tâm thức. Những học viện tôn giáo chịu hoàn toàn trách nhiệm cho khía cạnh tâm linh này. Và cũng thế, tôi nghĩ có sự nhấn mạnh rất nhiều về những giá trị gia đình. Vì vậy, vào lúc ấy, những học viện giáo dục được phát triển một cách mới mẻ, được thành lập một cách mới mẻ chỉ quan tâm về sự phát triển và giáo dục não bộ. Thời gian trôi qua và sự ảnh hưởng của Nhà thờ cũng suy thoái một ít, cũng như các giá trị gia đình. Do vậy, học viện giáo dục tự nó bây giờ nên chăm sóc của những khía cạnh này – về kiến thức và lòng nhiệt tình. Vì thế ở đây, dường như rằng chúng ta không chú ý tương xứng để phát triển và duy trì tâm bị mất thương cảm của con người.

Chúng ta đang bắt đầu thế kỷ 21. Nói một cách tổng quát, tôi nghĩ cả điều kiện vật chất hiện đại và nền giáo dục hiện đại và phát triển rất cao. Tuy nhiên, điều đó không nhất thiết giảm thiểu vấn nạn của nhân loại. Thí dụ, trong lịch sử loài người, tôi nghĩ thế kỷ 20 là quan trọng nhất. Trong thế kỷ ấy, một cách chính yếu nhiều phát minh và cải cách xảy ra trong lãnh vực của khoa học và kỹ thuật; cũng vậy trong kinh tế và trong giáo dục, đã phát triển nhiều.

Tuy nhiên, theo một số nhà sử học, trong thế kỷ 20, số lượng con người bị giết qua bạo động, qua chiến tranh – ngay cả qua nội chiến – là khoảng 200 triệu. Tôi nghĩ về tất cả những thế kỷ đã qua, con số lớn nhất của các tai họa qua bạo động là trong thế kỷ 20. Và cũng thế, như một kết quả của sáng chế trong kỹ thuật và khoa học, vũ khí nguyên tử được phát triển... Vũ khí tàn phá vô cùng này đã đem đến nhiều sợ hãi và lo lắng hơn cho hành tinh này – những thành tựu thật sự phi thường này của não bộ con người mang đến nhiều sợ hãi hơn cho thế giới. Vậy thì, điều gì sai lầm – não bộ? Ô, tri thức là kỳ diệu. Nhưng rồi thì, tôi sợ các nguyên lý đạo đức đang thiếu vắng. Vì thế, do bởi những kinh nghiệm quá khứ, tôi nghĩ rằng bây giờ đã đến lúc cho chúng ta nghĩ về vấn đề chúng ta cần trau dồi và duy trì một hệ thống nhạy cảm của đạo đức luân lý.

Đạo đức luân lý là gì? Tôi nghĩ chính chữ “đạo đức” là liên hệ với tâm thức và cảm xúc, mà không phải với vật chất. Chúng ta không thể nói, trên căn bản của vật chất đạo đức là khó khăn. Đạo đức liên hệ đến phẩm chất tinh thần. Vậy nên, chắc chắn, những tâm thức hay cảm xúc hay động cơ ấy những thứ mang đến sự thoải mái, hạnh phúc, và vui sướng, thì đó là đạo đức. Động cơ hay cảm xúc, mang đến sợ hãi, đau khổ, mất lòng tin, thì những thứ này là phi đạo đức. Do thế, chúng ta những con người, là những tạo vật xã hội, và để tồn tại thì chúng ta cần những cộng đồng loài người. Đó là tự nhiên của con người. Tự nhiên đã tạo chúng ta như những tạo vật xã hội, cho nên hợp tác chân thành là rất cần thiết. Ngay cả những côn trùng nhỏ hay chim chóc hay thú vật không tôn giáo, không hiến pháp, không chính phủ, nhưng tự nhiên, chúng hoạt động với nhau, và hợp tác.

Một cách căn bản, chúng ta cũng là những tạo vật xã hội và thật sự cần hợp tác. Nhưng sự hợp tác chân thành không thể được phát triển bằng sức mạnh, bằng tiền bạc, bằng năng lực – nó hoàn toàn căn cứ trên tình thân hữu. Tính hữu nghị là hoàn toàn căn cứ trên sự tin tưởng và sự tin tưởng căn cứ trên sự cởi mở. Nếu quý vị nhìn vào sự cởi mở và trung thực khác, nói năng và hành động một cách trung thực và chân thật, vốn mang đến sự tin tưởng. Tin tưởng mang đến tình bạn; và tình bạn mang đến sự hòa hiệp và hợp tác chân thành. Vậy nên, tôi nghĩ, yếu tố căn bản cho sự cởi mở hay tin tưởng là nhiệt tình.

Nếu ta xem những người khác, cũng giống như chúng ta, muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau thì ta sẽ thấy rằng thật không hợp lý để làm tổn hại, lừa gạt, và dối trá với người khác. Nếu ta bị lừa gạt bởi một người nào đó, ta cảm thấy không thoải mái. Do vậy, phù hợp với kinh nghiệm của chính ta, chúng ta phải tránh bất cứ hành vi thân thể, lời nói, và tâm ý vốn mang đến sợ hãi, tổn hại, hay làm người khác không thoải mái. Những thứ này là phi đạo đức. Những hành vi của thân thể, tâm ý và lời nói mang đến hạnh phúc và vui vẻ - không chỉ tạm thời mà cũng là về lâu về dài – thì đây là những thứ đạo đức.

Vậy thì bây giờ vấn đề là, theo tự nhiên, tất cả chúng ta có tiềm năng cho nhiệt tình, vì tất cả chúng ta đến từ cửa bà mẹ của chúng ta, và chúng ta đã lớn lên dưới tình cảm vô biên của những bà mẹ. Tất cả chúng ta có cùng kinh nghiệm. Điều đó là rất, rất quan trọng. Tình cảm vô biên vào lúc ấu thơ thật sự làm nên một sự khác biệt cho toàn bộ đời sống của chúng ta. Bây giờ là kinh nghiệm của riêng tôi – tôi đến từ một vùng rất xa xôi, hẻo lánh, vùng đông bắc của Tây Tạng. Đặc biệt, ngôi làng của tôi, và rất xa xôi và nhà tôi là một nông trại. Cả cha mẹ tôi đều mù chữ; tuy nhiên, mẹ tôi thì rất nhân từ và một bà mẹ rất tốt. Do thế, chúng tôi, những đứa con của bà, lớn lên trong không khí ấy. Điều đó tôi nghĩ thật sự có một tác động vô biên.

Đôi khi, tôi nói đùa với các bạn của tôi, mẹ tôi yêu thương tôi hơn. Tôi là đứa con nhỏ nhất của bà. Thông thường bà mẹ trải rộng niềm yêu thương cho tất cả, nhưng đặc biệt cho đứa con bé nhất của bà. Do thế điều đó tôi hơi bị hư hỏng đôi chút, tôi nghĩ thế. Trong một ngôi làng, bà mẹ thường mang đứa bé trên vai – mẹ tôi cũng thế, thường mang tôi. Bà yêu thương tôi lắm vì thế mà tôi hơi hung hăng. Cho nên trong khi tôi ngồi trên vai bà, tôi nắm hai lỗ tai của bà – khi tôi muốn đi hướng này, tôi làm thế này, và cho hướng nọ tôi làm thế nọ. (*Diễn kéo lỗ tai*) Nếu mẹ tôi không đi hướng ấy, thế thì tôi khóc và đôi chân tôi làm thế ấy. (*Diễn đá chân*) Vì vậy, trong bất cứ cách nào đi nữa, tôi cũng cảm thấy một niềm ấm áp tự nhiên xuất phát từ mẹ tôi.

Và rồi, rõ ràng, nếu chúng ta thẩm tra mỗi cá nhân một cách toàn diện, những ai bề ngoài có vẻ hiểu biết là thông minh. Nhưng, ở một trình độ sâu xa, những ai đã tiếp nhận tình cảm tối đa từ những bà mẹ của họ vào lứa tuổi ấu thơ là trầm tĩnh hơn và ít sợ hãi – họ có một cảm giác an toàn. Một số người có thể là rất thông tuệ, học vấn cao hay nổi tiếng, nhưng nếu họ vốn tiếp nhận ít tình cảm hay đã từng bị ngược đãi, thì sâu thẳm bên trong có một cảm giác gì đó không an toàn. Những người như vậy thấy khó biểu lộ tình cảm thật sự cho những người khác. Cho nên cả đời của họ, sâu bên trong, họ mang một cảm giác cô đơn nào đó – họ bất lực. Đó là kinh nghiệm chung của chúng ta.

Cho nên tất cả chúng ta có tiềm năng của lòng nhiệt tình, vốn chúng ta tiếp nhận từ những bà mẹ và những người bạn của chúng ta. Thế thì, rõ ràng, chúng ta nhìn mọi người hay các gia đình của chúng ta. Các gia đình đầy những tình thân và tình bạn là hạnh phúc trọn vẹn ngay cả nếu họ có thể không giàu có gì. Rồi thì, có những gia đình vốn giàu có và đầy quyền lực, nhưng có một sự nghi ngờ, ganh đua, và thiếu tình cảm chân thật hay sự tin tưởng trong những thành viên của gia đình. Như một trình độ thật sự của con người về hạnh phúc hay hài lòng chân thật, họ khiếm khuyết nhiều. Điều đó là rõ ràng.

Và đôi khi, tôi diễn tả nó như cánh cửa bên trong của chúng ta vốn mở rộng và qua con đường ấy, thì chúng ta có thể dễ dàng giao tiếp với những người khác và tạo nên tình bạn. Trái lại, một thái độ cực kỳ vị kỷ làm cho chúng ta đóng cánh cửa bên trong lại. Thật khó mà giao tiếp với những người khác. Cũng thế, khi chúng ta chỉ nghĩ về mình, cái nhìn tinh thần toàn diện của chúng ta trở thành rất hạn hẹp. Và với quan kiến hẹp hòi ấy, ngay cả những rắc rối nhỏ nhoi xuất hiện như không thể chịu nổi với ta. Khi chúng ta nghĩ nhiều về sự cát tường của những người khác thì tâm tư chúng ta có được một nhận thức rộng rãi hơn, ngay cả một vấn đề thật sự nghiêm trọng cũng hiện hữu như không sao, okay. Nó có thể vẫn là không may và xấu, nhưng nó okay, bởi vì thái độ của ta mở rộng. Quá nhiều suy nghĩ vị kỷ, sẽ đưa chúng ta đến sự nguy hiểm hơn của phiền muộn và đau tim.

Đến một sự mở rộng nào đó, tôi cũng có thể nói với quý vị là điều này đến từ kinh nghiệm của riêng tôi. Tôi nghĩ thể trạng tinh thần của tôi tương đối khá yên bình. Ngay cả khi trải qua những thời điểm khó khăn nào đó, tâm tư của tôi hoàn toàn điềm tĩnh. Không bởi vì nó mờ tối – tôi nghĩ tôi có một tâm thức hoàn toàn sắc bén – nhưng sâu bên trong, có cảm nhận của tình cảm và quan tâm cho sự cát tường của người khác. Cũng thế, tôi thật sự xem những người khác như anh chị em của tôi. Họ có thể có những nhận thức và quan tâm khác biệt, nhưng họ vẫn là những con người. Thái độ đó thật sự hỗ trợ vô vàn để giữ sự hòa bình của tâm hồn, vốn rất hữu ích để giữ một thân thể khỏe mạnh. Cho nên đôi khi chúng tôi gọi nó là tâm-khỏe-thân-khỏe. Chúng ta không được chỉ chăm sóc sức khỏe của thân thể. Tiền tài, những tiện nghi vật chất, và cũng thế, học vấn chính yếu biểu lộ cho quan tâm về sự thịnh vượng vật chất, vốn không đầy đủ. Phải có một chương trình nào đó để học hỏi về tâm thức chúng ta và vấn đề giải quyết những cảm xúc tàn phá như thế nào.

Bây giờ ở đây, tôi thường cảm thấy rằng có ba cách để thúc đẩy những giá trị nội tại này. Một là tôn giáo hữu thần – khái niệm về Thượng đế, vốn là rất năng lực để gia tăng từ ái và bi mẫn. Trong một trường hợp ở Jerusalem, tôi đã thảo luận với

những giáo viên nào đó. Một người giáo viên Do Thái giáo đã nói với hội nghị của chúng tôi rằng ông thường nói với học trò của ông, “Khi các em gặp những người kích động các em, thì hãy nghĩ rằng người ấy là được làm từ hình ảnh của Thượng đế. Như vậy sẽ rất hữu ích.” Thế nên, trong những học sinh của ông ấy, có một số người Palestine và một số là Do Thái. Sau này một số học sinh người Palestine đã nói ông, “Sau khi nghe lời khuyên tấn và dạy dỗ của thầy, chúng em thực tập mỗi khi chúng em đến gần những trạm kiểm soát Israel.” Một trong những người bạn Hồi giáo của tôi đã nói với tôi rằng, như những người thực hành chân thành của Hồi giáo, bạn phải mở rộng tình thương của bạn đến tất cả mọi tạo vật. Vì bạn tôn kính và mến yêu Allah, thì bạn phải mở rộng tình thương của bạn đối với toàn thể tạo vật của ngài. Đây là một sự tiếp cận hữu thần rất hợp lý.

Rồi thì, có những truyền thống tôn giáo vô thần, như Phật giáo và Kỳ na giáo. Họ tuân theo quy luật nhân quả, cho nên không có Thượng đế - không có khái niệm Thượng đế hay đáng tạo hóa. Phù hợp với điều đó, nếu bạn giúp đỡ hay làm những việc tốt đẹp cho những người khác, thì bạn sẽ được những lợi lạc. Nếu bạn làm tổn hại một người khác, thì bạn sẽ có những hậu quả tiêu cực. Sự tiếp cận đó cũng rất lợi ích để làm gia tăng một cảm giác quan tâm cho sự cát tường của những người khác.

Rồi thì phải có một cách thứ ba, vì những giá trị này chúng ta không nói về sự quan tâm đến thiên đàng, địa ngục hay kiếp sống tương lai. Chúng ta đơn giản chỉ nói về sự cát tường trong kiếp sống này - ở những trình độ của gia đình và cộng đồng. Như tôi đã đề cập trước đây, đầu tiên chúng ta học hỏi từ những bà mẹ của chúng ta – cho dù chúng ta là những người tín ngưỡng hay không tín ngưỡng. Cho nên bản năng để nhận và cho tình yêu và nguyên tắc đạo đức này tự nó là thể tục, và không phải căn cứ trên đức tin tôn giáo. Tất nhiên, tất cả những tôn giáo quan trọng nhấn mạnh tầm quan trọng của những thứ này và có một phương pháp để làm mạnh sự thực hành này và những giá trị này. Nhưng những giá trị này tự chúng đúng là bản chất nhân tính – một bộ phận của tâm thức con người và cảm xúc con người. Do vậy, vì đối tượng tự nó, nói một cách nghiêm chỉnh, là thể tục, không có gì với tôn giáo. Ngay cả những con vật cũng ưa thích tình cảm. Các con vật cũng có khả năng để trông nom những con cái của chúng. Đây là những nhân tố sinh học, không phải là điều gì đó có được từ giáo lý tôn giáo. Vậy nên, nó là điều gì đó thể tục. Do thế, cũng phải nên có một cung cách để thúc đẩy điều này trong một cung cách thể tục.

Như tôi đã đề cập trước đây, do sự kiện là chúng ta cùng đến từ những bà mẹ của chúng ta, và việc sử dụng cảm nhận chung, thì chúng ta thấy rằng tình cảm gia đình là hạnh phúc hơn nhiều hơn cả. Những nghiên cứu khoa học cũng hỗ trợ sự

quán sát này. Cho nên, hãy sử dụng những sự kiện này và phát triển sự tỉnh thức về tầm quan trọng của những thứ này, và chúng ta có thể phát triển lòng tin. Nhiệt tình là quan trọng cho sự cát tường của chính chúng ta, do vậy đó là cung cách thể tục để giáo dục. Thế nên, khi chúng ta sử dụng thuật ngữ “chủ nghĩa thể tục” hay “thể tục”, nó không có nghĩa là không tôn trọng tôn giáo mà đúng hơn là tôn trọng tất cả mọi tôn giáo, kể cả những người không tín ngưỡng.

Điều này không phải là mới, các bạn biết, ở Ấn Độ. Ngoài ba nền văn minh tôn giáo thế giới cổ xưa nhất – Ai Cập, Trung Hoa, và thung lũng Sông Ấn – thì dường như nền văn minh phát triển phức tạp hơn nhiều về những quan điểm triết lý. Cho nên cả nghìn năm ở Ấn Độ, một quan điểm triết lý khác biệt gọi là chủ nghĩa hư vô đã tồn tại. Nó không tin tưởng trong một Thượng đế, không kiếp sống sau, không cứu độ - không có gì ngoài cuộc sống hằng ngày. Đó là những gì họ gọi là trường phái tư tưởng hư vô. Những trường phái tư tưởng Ấn Độ khác chỉ trích quan điểm hư vô; nhưng người tin tưởng trong trường phái tư tưởng ấy được xem như một “rishi,” rishi có nghĩa là “hiền nhân” (sage).

Đó là truyền thống nghìn năm tuổi của Ấn Độ. Chúng ta có thể có những quan điểm khác nhau, và chúng ta có thể phê phán và tranh luận, nhưng như một con người thì ta phải tôn trọng những người khác. Do vậy, một người bạn Ấn Độ của tôi – một cựu phó thủ tướng Ấn Độ - đã nói với tôi rằng một trong những lý do mà Ấn Độ là một nền dân chủ rất thành công là do bởi truyền thống đó. Sự thông hiểu của Ấn Độ về chủ nghĩa thể tục tôn trọng ngay cả những người không tín ngưỡng. Điều đó tôi nghĩ, là rất liên hệ với thế giới ngày nay của chúng ta. Thế nên, khi chúng ta sử dụng thuật ngữ “chủ nghĩa thể tục”, thì vui lòng đừng nghĩ rằng đó là một thái độ tiêu cực với tôn giáo; mà đúng hơn, nó biểu lộ sự tôn kính.

Ấn Độ là một cộng đồng nghìn năm tuổi đa tôn giáo, kể cả vài vương quốc, bên cạnh những truyền thống tôn giáo bản địa khác. Tất cả những truyền thống tôn giáo quan trọng cuối cùng tìm thấy ngôi nhà của họ và định cư ở đây; kể cả Bái Hỏa giáo (Zoroastrianism) – mà những người theo tôn giáo ấy được gọi là Parsi – nguyên thủy vốn đến từ Ba Tư. Ngày nay ở Ấn Độ trong một thành phố lớn, Bombay, toàn bộ dân số của họ ít hơn 100,000 người thậm chí nhỏ hơn dân số người tị nạn Tây Tạng. Nhưng họ đã giữ tôn giáo của họ. Họ luôn luôn giữ sự thờ cúng lửa mà không có hiểm họa hay sợ hãi.

Vừa mới đây tôi đã gặp một người Âu châu đến từ Romania. Bà đã tiến hành một nghiên cứu nào đó về hòa hiệp trong những truyền thống tôn giáo khác nhau ở Ấn Độ. Bà đã nói với tôi rằng bà thật ngạc nhiên khi thấy rằng trong một ngôi làng, nơi cộng đồng Hồi giáo là đa số và chỉ có ba gia đình Ấn giáo, những gia đình Ấn

giáo không phải sợ hãi hay bị đe dọa gì cả. Mọi người sống rất hạnh phúc và trong mối quan hệ thân hữu gần gũi. Bà đã ngạc nhiên. Đó là truyền thống Ấn Độ - hàng nghìn năm hòa hiệp giữa những truyền thống tôn giáo khác nhau. Và tự chính hiến pháp Ấn Độ, do bởi thực tế ấy, được căn cứ trên chủ nghĩa thế tục.

Cho nên, vấn nạn là một số người tin rằng những nguyên tắc đạo đức phải được căn cứ trên niềm tin tôn giáo, và những phiền phức sinh khởi do bởi đấy. Ở Ấn Độ, do bởi thực tế của nó là một xã hội đa tôn giáo, nếu luân lý đạo đức được căn cứ trên đức tin tôn giáo – thì chúng ta nên chọn tôn giáo nào? Sẽ có nhiều phiền phức. Một số nói rằng có Thượng đế; một số nói không có Thượng đế. Đơn giản là căn cứ trên luân lý đạo đức thế tục, nó sẽ dễ dàng và tốt đẹp hơn nhiều. Điều đó sẽ là phổ thông. Đức tin tôn giáo không thể là phổ quát.

Ở đây tôi muốn chia sẻ một điều. Theo những truyền thống tôn giáo, khái niệm một- chân lý - một - tôn giáo là rất quan trọng. Ở mức độ cá nhân, điều đó rất liên hệ nhằm để tăng trưởng đức tin tôn giáo của chính ta. Nhưng trong những hình thức của cộng đồng, bây giờ, khái niệm một- chân lý - một - tôn giáo là không thực tiễn. Trong những dạng thức của cộng đồng, những người khác nhau có những niềm tin khác nhau, kể cả những người không tín ngưỡng. Thế thì làm sao chúng ta có thể nói rằng tôn giáo có một người nào đó là chân lý duy nhất và tôn giáo duy nhất? Làm thế nào để ép buộc người khác? Rằng họ phải nên chấp nhận tôn giáo của ta là không thể. Do đó cho nên, nói một cách thực tế, trong những hình thức của cộng đồng, khái niệm vài-chân lý-vài- tôn giáo là thích hợp.

Bất cứ khi nào tôi có cơ hội để nói về những thứ này, tôi cảm kích nó rất nhiều. Bây giờ, trường đại học này đã tiến thêm một bước trong việc nói về tâm linh và trị liệu. Tôi nghĩ rằng rất tốt. Do vậy, Tôi đang mong đợi nhiều tiến bộ và hoạt động trong lãnh vực ấy. Trong vài năm tới đây, tôi sẽ trở lại nhằm để xem việc phát triển đã được thực hiện bao nhiêu.

Trong bất cứ trường hợp nào, tôi thật sự đánh giá cao mọi nỗ lực. Một vài trường đại học khác – như Wincosin, Stanford, và Emory, như tôi biết – là đã tiến hành một số chương trình về việc rèn luyện tâm thức và tác động của nó như thế nào trên thân thể, trên tâm thức. Bây giờ, tôi đã thấy bốn trường đại học – trường đại học Minnesota. Nên trong tương lai, tôi sẽ đề cập bốn trường đại học thật sự đang tiến hành một cách nghiêm chỉnh những hoạt động nghiên cứu trong sự quan tâm đó. Thế nên tôi cảm kích cơ hội này rất nhiều. Cảm ơn. Đó là tất cả, cảm ơn.

HỎI VÀ ĐÁP

HỎI: *Ngẫu nhiên, nghệ sĩ Ngải Vị Vị (Ai Weiwei) dự tính hiện diện ở đây hôm nay, nhưng không được. Ngài có khuyên bảo gì đối với ông ấy và những người đang hoạt động để làm cho Trung Hoa là một nơi tốt đẹp hơn?*

ĐÁP: Bất hạnh thay, trong những năm gần đây và đặc biệt trong những tháng gần đây, chính quyền Trung Cộng, qua suy nghĩ cứng nhắc của họ, đã kiểm soát chặt chẽ những nhà trí thức và nghệ sĩ. Tôi nghĩ những người này nên nhìn về quá khứ, trong và ngay cả trước khi Cách Mạng Văn Hóa. Trong nhiều trường hợp, có nhiều hạn chế và đàn áp trí thức. Nhưng trí thức, tôi nghĩ, nó là kho tàng của não bộ con người, cho nên nó không thể bị kiểm soát. Trong nhiều năm, một số những người này bị bỏ tù hay giam lỏng tại gia, nhưng rồi thì lại có những nhà trí thức mới, và ngay cả những người này sẽ có tự do. Cho nên ở Trung Hoa, đất nước đông dân nhất trên thế giới, với chiều dài lịch sử và văn hóa, những người làm việc cần cù, thì thảm kịch này đôi khi đến và biến mất. Điều quan trọng là những người – đặc biệt là những người trí thức – không có lý do gì để cảm thấy tuyệt vọng hay mất tinh thần; cho phải giữ tinh thần của họ và nhiệt tình của họ.

HỎI: *Đâu là sự cân bằng giữa chấp thủ vào nhà cửa của một người và sự buông xả được Phật giáo giảng dạy? Xin hãy trình bày câu hỏi này trên cả trình độ cá nhân – chấp thủ với trẻ em – và trên trình độ xã hội – chấp thủ với USA.*

ĐÁP: Có hai trình độ đối với việc quan tâm đến những người khác. Một trình độ, như tôi đã đề cập trước đây, là nhân tố sinh học. Những gì quý vị gọi là lòng trắc ẩn, hay thái độ tình cảm, cho nên vì vậy, trình độ ấy của lòng trắc ẩn có thể được phát triển đối với bạn bè của quý vị, chứ không với kẻ thù quý vị, vì một thái độ của kẻ thù là tiêu cực đối với quý vị. Với truyền thống tôn giáo, kể cả Phật giáo, khi chúng ta nói về lòng trắc ẩn, hay lòng từ bi, thì nó không hướng về tình cảm của họ, nhưng là, tự sáng tạo. Thí dụ, một số nuôi dưỡng bản thân không phải vì quý vị tử tế với chính quý vị mà bởi vì, một cách tự động, quý vị muốn hạnh phúc, quý vị không muốn đau khổ.

Do vậy, những người khác cũng thế, kể cả kẻ thù của quý vị, có cùng khát vọng và quyền vượt thắng khổ đau, để đạt được hạnh phúc. Trên căn bản đó, chúng ta có thể mở rộng lòng từ bi của chúng ta, vì thế lòng từ bi là không thành kiến. Lòng trắc ẩn trước là thành kiến và liên hệ rất nhiều với dính mắc, chấp thủ. Lòng từ bi nói sau là không có dính mắc, và chấp thủ.

Cho nên một lần nọ, nhà cơ học lượng tử này đã đề cập với tôi rằng ông không nên phát triển sự chấp trước vào lãnh vực khoa học của chính ông. Điều đó thật tuyệt

vời. Trong trường hợp của riêng tôi, tôi là một Phật tử, nhưng tôi không nên phát triển một sự chấp trước đối với Phật giáo. Nếu tôi phát triển một sự dính mắc đối với Phật giáo, thì tôi sẽ không thấy giá trị của người khác một cách khách quan. Phật giáo không bao giờ khuyến khích việc phát triển dính mắc. Chấp trước và từ bi là hai vấn đề riêng biệt.

Do vậy, nhằm để phát triển một lòng từ bi không thành kiến, lòng từ ái và bi mẫn vô giới hạn, trước tiên ta phải tự tách riêng ra. Ta phải có lòng bình đẳng cho tất cả - cả những kẻ thù và những người bạn. Sau đó phát triển lòng từ bi không thành kiến. Và rồi thì cũng thường rằng người ta lẫn lộn Phật giáo với những tôn giáo khác nào đó, và xem khát vọng như điều gì đó tiêu cực. Khát vọng với dính mắc là tiêu cực. Chúng ta phải phát triển khát vọng với lý trí, thí dụ, khát vọng cho sự cát tường của người khác, hay khát vọng để vượt thắng sự khổ đau của chính ta. Điều đó là đúng. Khát vọng không có cơ sở thích đáng là rất liên hệ với dính mắc. Loại khát vọng đó phải được giảm thiểu. Và rồi, có sân hận. Có những loại sân hận đa dạng khác nhau – sân hận với cảm giác xấu ác thì khác với sân hận vì lòng từ bi hay một cảm giác quan tâm. Sân hận cũng có thể đến từ một thái độ vị kỷ, vốn có thể đưa đến bắt nạt và bóc lột người khác. Loại thái độ vị kỷ đó là tiêu cực. Nhưng một cảm giác vị kỷ khác - cảm giác của một tự ngã mạnh mẽ - là cần thiết. Chúng ta cần cảm giác của một tự ngã mạnh mẽ để phát triển lòng can đảm và ý chí. Thế nên, trong thế giới tinh thần và cảm giác, có rất nhiều loại đa dạng.

Tự nuôi dưỡng ta không phải qua việc ta thể hiện tử tế với chính mình; đó là vì, tự nhiên, ta muốn hạnh phúc, ta không muốn khổ đau, cho nên cảm giác chăm sóc này hiện hữu. Điều này tích cực hơn. Ngay cả niềm tin cũng là một điều tốt, nhưng niềm tin trong một điều sai lầm – niềm tin mù quáng – là nguy hiểm. Do vậy, niềm tin hành động với trí tuệ và thông minh là rất tốt. Niềm tin chỉ hành động với dính mắc là tiêu cực. Thế nên, có nhiều loại đa dạng.

HỎI: *Câu hỏi này đến từ một đứa bé chín tuổi – Nếu ngài có thể giải quyết hoàn toàn một vấn nạn trên thế giới, đó sẽ là gì?*

ĐÁP: Tôi không biết. Tôi nghĩ, trong thực tế, có rất nhiều vấn nạn cùng loại mà chỉ một con người không thể giải quyết bất cứ điều nào trong chúng. Mọi người – trên sáu tỉ con người – phải có trách nhiệm để giải quyết những vấn nạn này.

HỎI: *Ngài thấy internet có vai trò gì trong việc hỗ trợ con người trải nghiệm và khám phá một trái tim, một tâm hồn, và một vũ trụ? Chúng ta có thể làm gì xa hơn với vai trò này?*

ĐÁP: Tôi nghĩ internet là một trong những phương cách giao tiếp rất tiên bộ. Và tôi nghĩ rằng, một cách căn bản, nhằm để phát triển tâm thức con người trong dạng thức phức tạp hơn, chúng ta cần nhiều thông tin. Chỉ một cảnh báo – tin tức một chiều rất tai hại, cho nên chúng ta cần thông tin đa chiều. Nếu một nhận thức gọi là điều gì đó tốt và một điều khác gọi là xấu, thì chúng ta cần cả hai nhận thức ấy. Điều đó cho chúng ta cơ hội để khảo sát bởi chính chúng ta. Do vậy, ngày nay, trong lãnh vực thông tin, Internet là tuyệt vời. Tôi nghĩ, do bởi đó, nhiều thay đổi tích cực đang xảy ra trên hành tinh này. Không như đầu hay giữa thế kỷ hai mươi, khi thiếu thốn thông tin rất nhiều và thế nên thật dễ dàng hơn để phát triển những cảm xúc tiêu cực không cần thiết.

Vì vậy thông tin, vốn xây dựng một bức ảnh rõ ràng về toàn bộ thế giới, là vô cùng lợi lạc. Tôi luôn luôn nói khi tôi gặp giới truyền thông rằng người ta nên có những chiếc mũi dài – giống như mũi của con voi – và nên ngửi cả những gì trước mặt chúng và, quan trọng nhất là những gì ở phía sau, những gì đang xảy ra. Điều đó rất rất quan trọng. Họ phải thực hiện một sự điều tra xuyên suốt những gì đang xảy ra và rồi thông báo cho công chúng, cho thấy rằng họ đã làm việc đó một cách trung thực, chân thật, không thành kiến, và khách quan. Điều đó rất quan trọng, đặc biệt trong xã hội dân chủ. Tôi đang muốn nói rằng thế giới thuộc về sáu tỉ con người – không phải là những chính phủ, và không phải bất cứ một tôn giáo đặc thù nào. Thí dụ, USA thuộc về người dân của USA, chứ không phải thuộc về Đảng Dân Chủ hay Cộng Hòa.

Dĩ nhiên, không thể cho tất cả ba trăm triệu người của một đất nước chỉ phối một quốc gia cùng một lúc, cho nên tốt nhất là chọn một số người qua bầu cử. Một chính quyền qua bầu cử dân chủ thật sự bởi dân, do dân và vì dân. Cung cách tốt nhất để quản trị xứ sở của quý vị là qua một hệ thống dân chủ. Và nhằm để tạo một hệ thống dân chủ hoạt động một cách hiệu quả theo những nguyên tắc đạo đức, đôi khi một hiến pháp là rất tốt. Mọi người bình đẳng dưới luật pháp; vâng, xứ sở này thật sự thực hành điều đó. Tuy nhiên, đôi khi não bộ con người là rất năng động mà ngay cả trong một hệ thống rất tốt đẹp, những rủi ro được biết xảy ra. Do thế, những người truyền thông là quan trọng. Họ cần làm rõ ràng những gì sai, những gì là tâm tư sai sót, những gì hư hỏng đang xảy ra và ở đâu. Đó là những gì mà người làm truyền thông – chứ không phải chính quyền mà những tổ chức cộng cộng như truyền thông – phải khảo sát và làm rõ ràng.

Trong những lãnh vực này, Internet tôi nghĩ có một vai trò rất quan trọng. Và như tôi luôn luôn nói, người làm truyền thông cũng có một vai trò rất quan trọng để tạo nên những quan điểm nào đó tỉnh thức hơn mà vốn chúng ta thường quên lãng. Đạo đức luân lý là một trong những điều đó. Tôi nghĩ kỹ thuật mới và sự lan

truyền thông tin là rất tuyệt vời. Dĩ nhiên, nếu quý vị sử dụng nó trong một cách sai lầm, thì đôi khi nó cũng tạo thêm rắc rối; nhưng tôi nghĩ cho đến khi mà quý vị sử dụng nó một cách trung thực, chân thật, và trong sáng, càng nhiều tin tức, càng tốt đẹp hơn. Nếu quý vị có điều gì đó để che giấu, điều này làm nó khó khăn hơn. Nếu quý vị đạo đức giả trong những cung cách của quý vị, thế thì quý vị phải rất, rất cẩn trọng.

HỎI: *Ngài nghĩ thế giới đang trở nên tốt đẹp hơn hay tệ hại hơn và tại sao?*

ĐÁP: Tốt đẹp hơn. Lý do là không chỉ sự quan sát của tôi. Trong năm 1996 – khoảng cuối thế kỷ hai mươi – tôi có cơ hội tiếp xúc với cố Hoàng Thái Hậu của Anh quốc. Tuổi của bà là chín mươi sáu. Bà đã được sanh ra vào đầu thế kỷ hai mươi, cho nên trong một cách bà quan sát hầu như cả toàn bộ thế kỷ. Cùng lúc đó, tôi hỏi bà, “Vì ngài đã quán sát hầu như cả toàn bộ thế kỷ, ngài nghĩ thế giới đang trở nên tốt đẹp hơn hay tệ hại hơn, hay cũng giống như vậy?” Không do dự, bà đã nói với tôi rằng nó đang trở nên tốt đẹp hơn. Khi bà trẻ, không có những khái niệm về nhân quyền hay những quyền tự quyết. Bây giờ chúng trở thành phổ quát. Bà đã đưa ra hai điều này như những thí dụ chứng minh rằng thế giới đang trở nên tốt đẹp hơn.

Với kinh nghiệm của riêng tôi, tôi nghĩ rằng vào đầu thế kỷ hai mươi, không ai nói về tầm quan trọng của sinh quyển. Bây giờ nhiều người biểu lộ một cách chân thành việc quan tâm cho môi trường. Điều đó là tuyệt vời. Có ngay cả những đảng phái chính trị là những đảng xanh lục. Một lần nọ tôi gặp gỡ những người từ những đảng xanh này ở New Zealand hay một quốc gia nào đó, tôi đã nói đùa với những người ấy rằng nếu tôi vẫn ở xứ sở ấy, tôi sẽ tham gia vào đảng xanh của họ.

Trong bất cứ trường hợp nào đi nữa, tôi nghĩ, những dấu hiệu trưởng thành hơn. Tôi nghĩ các nhà khoa học bây giờ cũng đang nghiên cứu một cách nghiêm chỉnh hơn trong tâm thức. Trước đây, các nhà khoa học chỉ nghiên cứu về khoa học thô cứng – chỉ những thứ mà chúng ta có thể cân đong hay đo đếm. Tâm thức và những cảm giác là những thứ gì đó khác biệt. Bây giờ khoa học hiện đại đang tiến triển một cách chậm chạp, các nhà khoa học đang cho thấy một sự quan tâm trong tâm ý – mối quan hệ nào đó giữa não bộ và tâm thức. Và cũng thế, tôi nghĩ có một mối hòa hiệp hơn giữa những tôn giáo. Thí dụ, Đức Giáo Hoàng John Paul II triệu tập hội nghị Assisi, nơi ngài mời những lãnh tụ của những giáo phái Ki Tô khác nhau cũng như vài tông phái Phật giáo và Ấn giáo. Ý tưởng về một-chân lý-một-tôn giáo dần dần chuyển thành vài-chân lý-vài-tôn giáo. Cho nên đây là những dấu hiệu mà tôi nghĩ là rõ ràng cho một sự tiến triển và văn minh rộng lớn hơn.

Tôi cũng nghĩ kinh nghiệm về giáo dục thật sự đã thực hiện một sự đóng góp vô vàn để khai triển và mở rộng tâm thức chúng ta, dạy chúng ta thấy một cách toàn diện hơn. Quý vị nghĩ gì? Và rồi chữ “tù bi”. Trước đây, trong những tuyên bố của một nhà chính trị, tôi nghĩ không có chỗ cho tù bi. Về sau này của thế kỷ hai mươi, tôi nhớ một trong những tuyên bố của cố nữ Thủ tướng Anh Thatcher, bà đã đề cập tù bi và rồi bất bạo động.

Và trong đầu thế kỷ hai mươi, các nhà khoa học, viên chức, và chính quyền hoàn toàn hăng hái để chế tạo bom hạt nhân. Bây giờ, người ta đang nói về vấn đề giảm thiểu và đi đến việc từ bỏ hoàn toàn vũ khí hạt nhân như thế nào. Đây là những dấu hiệu của sự tiến bộ.

HY VỌNG CHO MỘT THẾ GIỚI HÒA BÌNH

Tôi rất vui mừng gặp gỡ những người trẻ Nhật Bản vì tôi luôn luôn cảm thấy rằng những người của thế hệ tôi thuộc về thế kỷ hai mươi. Thế kỷ hai mươi đã qua. Với thế kỷ hai mươi, chúng ta đã chứng kiến một thế kỷ của máu đổ và bạo động. Theo một số nhà lịch sử nào đó, trong thế kỷ vừa rồi, hơn hai trăm triệu người đã bị giết qua bạo động. Chỉ trong phần sau của thế kỷ một khát vọng cho hòa bình và bất bạo động đã bắt đầu. Có một cảm giác của phản uất hay mệt mỏi về bạo động.

Trong sự quan tâm đó, các bạn những người trẻ Nhật Bản có kinh nghiệm riêng của các bạn – trong Thế Chiến thứ hai các bạn đã khổ đau vô vàn. Hai trái bom nguyên tử được những người Nhật Bản ở Hiroshima và Nagasaki trải nghiệm. Cho nên các bạn là những người phải hướng thế giới đến hòa bình và chống lại chiến tranh, một cách đặc biệt chống lại vũ khí nguyên tử. Quý vị - những người trẻ tuổi, hai mươi, ba mươi, và thấp hơn – là những người của thế kỷ hai mươi mốt. Thế kỷ hai mươi mốt đã qua mười năm rồi, nhưng còn chín mươi năm nữa chưa đến. Đây là thế kỷ như thế nào là rất tùy thuộc vào quý vị. Cho nên tôi thật sự vui mừng để gặp gỡ quý vị, và cho sự trao đổi quan điểm này.

Bây giờ, tôi muốn nói với quý vị, trong những phần khác nhau của thế giới, một số người cảm thấy rằng tính người một cách căn bản là tiêu cực tự nhiên. Quan điểm của họ là bạo động là một bộ phận tự nhiên của con người, và do vậy thế giới là như vậy. Tôi nghĩ điều đó là hoàn toàn sai và hiểu sai. Ở Ấn Độ, vẫn có những bạo động đau đó, nhưng nếu quý vị nhìn vào tổng thể, một tỉ con người dường như đang sống một cách rất hòa bình. Thế kỷ hai mươi đã có nhiều đau khổ, nhưng những con người chúng ta đang trưởng thành hơn. Có một sự thay đổi lớn trong những nhận thức của con người về chiến tranh từ đầu và cuối của thế kỷ hai mươi; cũng thế trong vấn đề môi trường. Vào đầu thế kỷ, nói chung không có khái niệm hay tinh thức về môi trường. Vào lúc đó, người ta chỉ thích tiêu thụ mọi thứ, mà không có bất cứ sự tinh thức nào về sự giới hạn của những tài nguyên quan trọng. Ngay cả khái niệm về tâm linh vào đầu thế kỷ hai mươi thậm chí người ta chỉ nói về sự phát triển vật chất. Vào cuối thế kỷ hai mươi, người ta đã bắt đầu cảm thấy rằng có một sự giới hạn về giá trị vật chất – cuối cùng, sự hòa bình của tâm thức là rất quan yếu. Cho nên, người ta đang chú ý đến tầm quan trọng của hòa bình tâm hồn. Cho dù người có tín ngưỡng hay không tín ngưỡng, càng ngày càng có nhiều người hơn đang nói và nghĩ về giá trị tâm linh.

Cũng thế, vào đầu thế kỷ hai mươi, nhiều triệu đại quân chủ đã cáo chung. Đây là những thay đổi lớn trong phạm vi một thế kỷ. Do vậy, phán xét từ toàn cảnh, con người đang trở thành trưởng thành hơn và thực tế hơn, thế nên mọi thứ đang trở nên tốt đẹp hơn và tốt đẹp hơn.

Ngày nay, các quyền con người và quyền tự quyết là phổ quát. Tôi sinh ra trong năm 1935, chỉ ngay trước Thế Chiến Thứ Hai. Nhật Bản đã sẵn sàng xâm lược Trung Hoa, khoảng 1935 có phải không? Tôi không thể nhớ chính xác ngày tháng.

Thế nào đi nữa, Thế Chiến Thứ Hai đã sắp xảy ra, và ở Âu Châu Đức Quốc Xã đã phát triển, tiếp theo là Mussolini ở Ý Đại Lợi – những gì quý vị gọi là đảng Phát xít. Sau Thế Chiến Thứ Hai, rồi chiến tranh Triều Tiên, chiến tranh Việt Nam, và v.v... - cho nên dường như là khoảng đầu cuộc đời tôi, tin tức đầy dẫy về chiến tranh. Và sự bạo động vô cùng này thất bại trong việc giải quyết những vấn nạn của loài người; trong thực tế, nó chỉ tạo thêm rắc rối. Chiến tranh, tôi nghĩ, sử dụng bạo động trong một cách tối đa, và thay vì giải quyết các vấn nạn, nó chỉ gieo thêm những hạt giống cho những rắc rối sâu xa hơn. Bây giờ, bất hạnh thay, mở đầu của thế kỷ hai mươi mốt cũng giống hệt như vậy. Sự tiết chế của Tổng Thống Bush là tuyệt vời – mục tiêu, vốn là để đem lại dân chủ cho Iraq, là thiện ý – nhưng phương pháp là bạo động, cho nên không ngờ đến những hậu quả xảy ra. Ngày nay, tôi cảm thấy con người đang trở nên trưởng thành hơn và thực tế hơn. Do những kin nghiệm của chính chúng ta, bây giờ chúng ta chú ý hơn đến những lãnh vực nào đó mà trước đây chúng ta quên lãng. Không ai biết những gì sẽ xảy ra cho con người sau vài nghìn năm, nhưng tôi nghĩ sau thế kỷ tới, và thế kỷ sau đó, và sau đó, con người và hành tinh chúng ta chắc chắn sẽ trở thành hòa bình hơn, từ bi hơn, và hạnh phúc hơn.

Có những khả năng ở đó. Nhưng rồi thì toàn bộ tùy thuộc vào những nỗ lực của chính chúng ta và sự trong sáng của viễn tượng. Rồi thì, cũng vậy, tôi có thể nói rằng trong Thế Chiến Thứ Hai và buổi đầu của thế kỷ hai mươi, các quốc gia đang thi đua chế tạo bom nguyên tử. Trong phần sau của thế kỷ, những quốc gia quan trọng – chủ yếu là USA và Liên Bang Nga – bây giờ thật sự, đang nói một cách nghiêm chỉnh về việc giảm thiểu các đầu đạn hạt nhân và cuối cùng hoàn toàn từ bỏ vũ khí hạt nhân. Có những dấu hiệu rất, rất tích cực. Do bởi quá khứ như vậy, cho nên có một khả năng thật sự của một thế giới tốt đẹp hơn. Tôi chỉ là một con người trong sáu tỉ người. Tôi luôn luôn tin tưởng rằng mọi người có trách nhiệm để nghĩ về thế giới. Tôi là một người Tây Tạng, nhưng chúng tôi thuộc về sáu tỉ người – toàn bộ hành tinh.

Quý vị là người Nhật. Nhưng bây giờ thời gian để nói về Nhật Bản mà thôi đã qua. Bây giờ quý vị phải nghĩ và nói về toàn bộ thế giới, bởi vì tương lai của Nhật Bản tùy thuộc vào toàn bộ thế giới. Vào thời cổ xưa – thế kỷ mười tám hay mười chín, quý vị thấy – các quốc gia không nhiều thì ít độc lập với nhau. Họ là điều gì đó như tự cung tự cấp. Ngày nay, hoàn cảnh thế đó đã hoàn toàn thay đổi. Ngay cả Iraq là một nước hùng mạnh – nhưng tương lai của họ tùy thuộc vào toàn bộ thế giới. Và hãy nhìn vào tinh thần của Liên Hiệp Châu Âu.

Trong thế kỷ trước những quốc gia nhỏ bé đã đấu tranh cho chủ quyền của họ. Dân tộc của mỗi quốc gia đã sẵn sàng để hy sinh mạng sống của họ để bảo vệ chủ quyền của họ. Bây giờ, họ đã nhận ra rằng quan tâm chung là quan trọng hơn quan tâm cá nhân. Quan tâm cá nhân được trộn lẫn rất nhiều với quan tâm chung. Do vậy, sau Thế Chiến Thứ Hai, như khái niệm mới, Liên Hiệp Châu Âu tạo ra đồng euro. Đồng mác của đức là một loại tiền tệ rất mạnh, nhưng họ sẵn sàng để hy sinh nó cho đồng tiền tệ chung. Đồng lira của Ý, như đồng Yen của Nhật, không có nhiều giá trị. Những việc này là một dấu hiệu rõ ràng rằng con người đang lo lắng hơn, và rằng họ bây giờ nhận ra rằng một quan tâm rộng rãi hơn là quan trọng hơn sự quan tâm vị kỷ. Điều này là rất quan trọng.

Bây giờ, Thượng đỉnh Copenhagen về sự ấm lên toàn cầu đã thất bại trong việc đem đến những kết quả cụ thể. Tại sao? Một số quốc gia quan trọng xem những quan tâm của quốc gia họ là quan trọng hơn những quan tâm của toàn cầu. Đó là tại sao nó thất bại. Một số quốc gia trẻ vẫn đang nghĩ về những quan tâm của quốc gia họ hơn là quan tâm toàn cầu. Nhưng trong thế giới rộng lớn, mọi việc đang thay đổi. Do vậy, tôi – như một con người trong sáu tỉ người, với một cảm nhận trách nhiệm toàn cầu – có hai chí nguyện. Chí nguyện thứ nhất của tôi là thúc đẩy những giá trị nội tại.

Giá trị nội tại có nghĩa là từ lúc sinh ra, một cách sinh học, chúng ta đã được trang bị để biểu lộ tình cảm đến người khác. Chúng ta có một cảm giác quan tâm đến sự cát tường của những người khác. Từ lúc ấu thơ, do bởi nhân tố sinh học này, chúng ta đã có được những thứ này. Điều đó là rất, rất quý giá, vì chúng ta là những tạo vật xã hội. Đời sống cá nhân lệ thuộc vào những thành viên khác của cộng đồng, do thế, một cách tình cảm, có điều gì đó đưa chúng ta lại với nhau, ban cho chúng ta với tình cảm con người và mỗi đồng cảm con người. Do vậy cho dù chúng ta có tin tưởng Thượng đế hay không, thì đây là những thứ được trang bị một cách sinh học. Theo những khám phá mới nhất của khoa học, nhiệt tình là rất quan trọng cho một thân thể khỏe mạnh. Đôi khi họ nói rằng tâm-khỏe-thân-khỏe. Điều này là đúng. Sân hận và sợ hãi liên tục thật sự ăn thủng vào hệ thống miễn nhiễm của chúng ta, theo một số nhà khoa học. Một tâm tĩnh lặng hơn và thấu cảm hơn tự

động mang đến sự hòa bình nội tại. Một tâm tĩnh lặng là rất cần yếu cho một thân thể khỏe mạnh. Vì vậy, những thứ này tôi diễn tả như các giá trị nhân bản. Bất cứ nơi đâu tôi đến, tôi luôn luôn cố gắng để làm rõ ràng điều này. Tiền bạc là quan trọng, nhưng sự giàu có nội tại này là quan trọng hơn sự giàu có bên ngoài. Đây là chí nguyện thứ nhất của tôi.

Chí nguyện thứ hai là điều này – tôi là một Phật tử. Tất cả những truyền thống tôn giáo quan trọng, mặc dù triết lý khác nhau, có cùng tiềm năng và cũng như cùng thông điệp – một thông điệp của từ ái, bi mẫn, tha thứ, bao dung và kỷ luật tự giác. Do vậy, tất cả những truyền thống tôn giáo, có cùng loại tiềm năng để giúp nhân loại và mang đến những giá trị nhân bản nội tại này. Những sự tiếp cận và triết lý khác nhau là cần thiết nhằm để làm lợi lạc, ảnh hưởng hay tác động những loại khác nhau đến những con người khác nhau, vì những con người khác nhau có nhiều khuynh hướng khác nhau. Chỉ một triết lý đơn giản là không đủ - chúng ta cần các triết lý và tiếp cận đa dạng. Như vậy là hữu dụng hơn cho những con người đa dạng, cho đến khi mà mục tiêu căn bản là giống nhau – cố gắng để là một loại con người thấu cảm hơn, chân thật hơn. Chân thật và thấu cảm là những mục tiêu của tất cả mọi truyền thống tôn giáo quan trọng. Những phương pháp khác nhau là cần thiết. Trong chính Phật giáo, có nhiều triết lý khác nhau và những nhận thức khác nhau về thực tại. Chính tự Đức Phật đã giảng dạy những triết lý mâu thuẫn. Tại sao? Vì trong chính những đệ tử của Ngài, có những con người khác nhau và nhiều thiên hướng khác nhau. Chỉ một quan điểm triết lý là không đủ cho những con người đa dạng. Vì thế rõ ràng chúng ta cần những cung cách khác nhau để tiếp cận. Nhưng những khác biệt này chỉ là bề mặt. Cốt lõi là giống nhau – để mang đến sự an bình nội tại. Do vậy, có một nền tảng chung và một mục tiêu chung, vốn có thể được sử dụng và để cố gắng mang đến một mối quan hệ gần gũi hơn giữa những truyền thống tôn giáo khác nhau. Cho nên, đây là chí nguyện thứ hai của tôi – để thúc đẩy sự hòa hiệp giữa những truyền thống tôn giáo khác nhau.

Thế nên điều đó gần như một sự giới thiệu của chính tôi.

*

Anh chị em thân mến, thật sự, tôi rất, rất vui mừng và rất vinh dự để nói chuyện với quý vị. Tôi không nói gì đặc biệt, chỉ là những kinh nghiệm thông thường. Tôi đến đây là lần thứ bảy. Và mỗi lần như vậy, những người ở đây biểu lộ với tôi những cảm nhận nhân bản và thân hữu chân thành. Vì thế, cũng tự nhiên thôi, đó là lý do tại sao tôi cảm thấy hạnh phúc bất cứ khi nào tôi nhận được lời mời. Cho nên tôi rất, rất là vui mừng.

Cùng lúc đó, khi tôi thấy đông đảo mọi người đến để nghe tôi nói chuyện. Tôi luôn luôn làm rõ ràng, trước tiên nhất, là hoàn toàn đúng đắn để đến đây vì tò mò. Rồi thì, có lẽ, một số người đến đây để nhìn Đức Đạt Lai Lạt Ma xem ông ấy nói gì. Điều đó cũng hoàn toàn đúng đắn, rất tốt. Bất cứ khi nào tôi nói chuyện đặc biệt là về vấn đề Tây Tạng, tôi nói một cách chân thật. Tôi nói về công lý. Cho nên, bất cứ người nào muốn biết thêm về những gì Đức Đạt Lai Lạt Ma đang suy nghĩ thì được hân hoan chào đón nhất.

Nhưng một số người cũng đến với niềm tin rằng Đức Đạt Lai Lạt Ma có một năng lực mâu nhiệm nào đó. Loại thái độ ấy là nguy hiểm. Tôi không có năng lực gì đặc biệt – không có gì cả! Nếu tôi có những năng lực mâu nhiệm thật sự, tôi có thể không phải đối diện với những rắc rối này. Nhưng rõ ràng, có nhiều rắc rối mà tôi đang phải đối diện – không phải là những thứ cá nhân của tôi nhưng là những thứ đến vì cái tên Đức Đạt Lai Lạt Ma và những trách nhiệm của cái tên ấy. Đơn giản tôi chỉ là một người bình thường. Do bởi thế, tôi đơn giản đang đối diện một số vấn nạn, đôi khi là những vấn nạn không cần thiết ở đây.

Rồi thì, có một vấn đề khác. Một số người đến để thấy tôi với niềm tin rằng Đức Đạt Lai Lạt Ma có năng lực chữa bệnh. Điều đó là vớ vẩn. Dĩ nhiên, trước tiên nhất, tôi không tin trong những năng lực chữa bệnh như vậy. Chỉ chạm vào một người nào đó một cách vật lý và chữa lành một căn bệnh là không thể có. Nếu có những người thật sự có những năng lực chữa bệnh như vậy, thế thì sau cuộc hội họp này, tôi muốn gặp họ, bởi vì, quý vị thấy, ở đây là ngón tay nhỏ bé của tôi. Trong một lần tôi viếng Hoa Kỳ, tôi đã gặp một người Mông Cổ, tôi đã bắt tay với người đó một cách thông thường, nhưng người đàn ông ấy không buông tay tôi ra. Và bây giờ như một kết quả, ngón tay tội nghiệp của tôi hơi bị tổn thương. Cho nên nếu có người nào đó có năng lực chữa bệnh, thì đây là cơ hội tốt để thử

nghiệm (*Cười*) Tôi không có gì đặc biệt, và bài nói chuyện của tôi cũng là một loại kinh nghiệm thông thường.

Rõ ràng, mọi người – cho dù là Đông hay Tây, giàu hay nghèo, có học vấn hay không, có tín ngưỡng hay không tín ngưỡng – đều muốn một đời sống hạnh phúc. Và tôi nghĩ mọi người thậm chí muốn một giấc mơ hạnh phúc. Trong giấc mơ của chúng ta, chúng ta muốn hạnh phúc. Tôi tin rằng mục tiêu chính yếu của cuộc sống chúng ta – nói một cách phổ thông từ một quan điểm thể tục – là để có một đời sống hạnh phúc. Nếu người nào đó thật sự đánh mất hy vọng, thế thì chính thái độ đó đã làm ngăn lại tuổi thọ của họ. Trong trường hợp tệ hại nhất, tự tử cũng có thể xảy ra. Do vậy, mặc dù không có gì bảo đảm cho hạnh phúc hay một cuộc sống hạnh phúc, nhưng chúng ta tồn tại trên căn bản của hy vọng cho sự tốt đẹp hơn. Hy vọng có nghĩa là điều gì đó tốt đẹp. Thế nên, căn bản sự tồn tại của chúng ta là rất căn bản dựa trên hy vọng trong việc tìm ra một đời sống hạnh phúc.

Nhằm để đạt được một đời sống hạnh phúc và thoải mái, tựu trung chúng ta tin tưởng rằng những tiện nghi vật chất là căn bản. Tôi nghĩ chúng ta đến từ một xã hội hay cộng đồng hay thể hệ nơi mà những tiện nghi vật chất đang thiếu thốn. Vì thế xu hướng tinh thần của chúng ta là tìm ra những tiện nghi khác – hơn là thêm tiền bạc, thêm tiền bạc nữa. Hay thí dụ, quan tâm hàng đầu của một người đói là thức ăn, thức ăn, thức ăn. Nhưng bây giờ, dường như rằng con người từ những gia đình hay xã hội vốn bị ảnh hưởng bởi vật chất và có mọi tiện nghi vật chất cũng đang bắt đầu hiểu được sự giới hạn của những giá trị vật chất. Điều này hoàn toàn tự nhiên. Những tiện nghi vật chất bên ngoài chỉ có thể cung ứng thoải mái trên trình độ vật lý.

Một cách căn bản chúng ta là những tạo vật xã hội. “Tạo vật xã hội” có nghĩa là tương lai hay sự cát tường của mỗi cá nhân lệ thuộc vào một nhóm con người. Do vậy, đó chính là bản chất tự nhiên của chúng ta. Nhưng cá nhân con người đôi khi đánh mất khái niệm đó. Cá nhân trở nên quan trọng hơn phần còn lại của cộng đồng. Cho nên thay vì tôn trọng hay quan niệm rằng cộng đồng là căn bản của tương lai họ, thì họ lại lợi dụng, bóc lột, và bắt nạt những kẻ khác.

Và vì thái độ tin thần của chính chúng ta là như thế, cho nên rất có thể chúng ta trở thành có ấn tượng rằng những người khác cũng có thái độ tương tự như vậy – rằng họ chỉ bóc lột hay lợi dụng ta. Qua niềm tin đó, chúng ta tự nhiên lớn lên nỗi sợ hãi, nghi ngờ, và xa cách với người khác. Sâu thẳm bên trong, điều đó mang đến một cảm giác của cô đơn và bất lực. Một khi chúng ta ở trong một tình trạng tinh thần khổ não như vậy, thì chúng ta chán chường. Điều đó mang đến sân hận. Điều đó tàn phá sức khỏe và những mối thân hữu. Cho nên loại thái độ này rất chống lại

căn bản tự nhiên của chúng ta như một tạo vật xã hội. Do bởi căn bản tự nhiên của chúng ta như những tạo vật xã hội, thì chúng ta phải có những cảm giác thật gần gũi đối với cộng đồng của chúng ta. Thái độ tinh thần đó thường được chúng ta gọi là tình cảm hay thương cảm.

Nếu chúng ta mở rộng cảm nhận quan tâm chân thành của chúng ta với sự tôn trọng, thì điều đó mang đến mối thân hữu và tin tưởng chân thành. Liên tục sợ hãi, sân hận, hay thù oán là rất tệ hại cho sức khỏe của chúng ta. Một số nhà khoa học có một lần đã nói với tôi rằng, sân hận, thù oán, và sợ hãi thật sự ăn mòn những hệ thống miễn nhiễm của chúng ta. Ngay cả nếu chúng ta có mọi tiện nghi vật chất và nằm nghỉ trên một chiếc giường thoải mái, nhưng nếu chúng ta đầy sợ hãi và sân hận, thì hệ thống miễn nhiễm của chúng ta sẽ giảm thiểu. Trái lại, nếu chúng ta chỉ nghèo tiện nghi nhưng đầy tự tin, hạnh phúc, khuyến khích tốt đẹp, thế thì hệ thống miễn nhiễm của chúng ta duy trì cát tường. Cho nên, sức khỏe thân thể chúng ta cũng rất liên hệ với thái độ tinh thần của chúng ta.

Tôi thường đề cập một nghiên cứu đặc thù được tiến hành bởi một nhóm nhà khoa học, ở đây họ đem những con khi trẻ nào đó, và để vài con với bà mẹ chúng, và vài con khác bị tách khỏi mẹ. Những con khi con ở với khi mẹ thì luôn luôn vui đùa hạnh phúc; chúng hiếm khi tranh cãi. Nhưng những con khi bị tách khỏi khi mẹ thì luôn luôn trong tình trạng buồn bã và thường tranh cãi nhau. Con người chúng ta cũng giống như vậy. Những người thiếu tình cảm từ gia đình họ khi thơ ấu có những đời sống thật khó khăn. Sự học vấn của họ đau khổ do bởi quá nhiều bất hạnh. Sự lớn mạnh thân thể cũng đau khổ - điều này là rất rõ ràng. Nhưng điều tệ hại nhất, cả cuộc đời còn lại của họ, họ thấy khó khăn biểu lộ tình cảm cho người khác. Những người này thường trở thành những con người sân hận và chán chường. Sự chán chường biến thành sân hận, và sự sân hận biến thành bạo động.

Thậm chí rồi có cả một số ít biến thành những kẻ gây rối. Những con người này có thể bị cô lập, vì thế họ không thể ảnh hưởng sự thân hữu hạnh phúc, tin tưởng, và chân thành trong toàn xã hội còn lại. Nhằm để tạo nên một gia đình hạnh phúc và thương cảm, trước tiên nhất, mỗi thương cảm phải bắt đầu từ cá nhân. Cho nên khi chúng ta nói về một thế giới hạnh phúc hơn và hòa bình hơn, thì tôi tin khởi đầu trước tiên phải đến từ cá nhân. Dĩ nhiên, nhiều cá nhân biết điều đó. Do thế, mỗi chúng ta có một tiềm năng nào đó để tạo nên một thế giới hạnh phúc.

Tương lai và hạnh phúc của một cá nhân tùy thuộc vào thế giới còn lại. Bây giờ thí dụ, lấy trường hợp của chính tôi – tôi là một cá nhân con người, chỉ là một người trong sáu tỉ người. Quá nhiều thứ về tương lai của tôi lệ thuộc vào cát tường của sáu tỉ con người. Nếu tất cả những con người còn lại đang đối diện với những khó

khăn, thế thì sẽ có thêm bạo động, và tôi phải có sự sợ hãi liên tục. Và với sự hòa bình của chính tâm tư tôi ở trong hiểm họa, và thật khó khăn cho tôi có một đời sống hạnh phúc.

Rồi thì, đặc biệt trong thế giới ngày nay, có một thực tế mới. Nền kinh tế toàn cầu lệ thuộc hỗ tương nhau một cách sâu sắc. Có vấn đề môi trường. Đây là những vấn đề phổ quát, những vấn đề toàn cầu. Cho nên, trong thực tế mới này, khái niệm về một cá nhân hay chỉ nghĩ trong dạng thức của “tôi” và “thế hệ tôi” là không còn thực tế nữa. Theo thực tế mới, những chữ “chúng tôi” và “họ” là không liên hệ. Toàn bộ thế giới còn lại thật sự là một bộ phận của ta. Do vậy, theo thực tế đó, chúng ta phải có một cảm nhận quan tâm – một cảm nhận chân thành cho toàn bộ thế giới, cho toàn bộ nhân loại.

Rồi thì, có chủ đề của thế giới hòa bình. Thế giới hòa bình một cách tự nhiên đến qua hòa bình nội tại. Nếu, bên trong, là đầy thù oán, nghi ngờ, không tin tưởng, thì không thể tạo nên hòa bình. Cho nên hòa bình phải đến từ bên trong.

Thù hận, nghi ngờ, không tin – đây là những trạng thái bạo động của tâm thức. Nhằm để tạo ra hòa bình nội tại, chúng ta phải giải trừ quân bị. Qua sự giải trừ quân bị bên trong, thì có khả năng thật sự để đạt được sự giải trừ quân bị bên ngoài. Điều này là hợp lý. Nhân và quả, nhân và quả. Mọi hành vi tích cực và tiêu cực của con người liên hệ với cảm xúc và động cơ của chúng ta. Vì vậy cho nên, nhằm để đạt được một nền hòa bình thế giới chân thành trường cửu, trước tiên, chúng ta phải chăm sóc niềm hòa bình bên trong cá nhân chúng ta. Tôi nghĩ điều đó là quan trọng. Bây giờ, những nhân tố quan trọng nhất là một cảm nhận quan tâm và trách nhiệm, và một cảm giác cộng đồng. Những điều này, tôi nghĩ, là các nhân tố then chốt.

Cho nên bây giờ đi đến câu hỏi về thương cảm hay tình cảm. Tình cảm không phải là điều gì mới đối với chúng ta. Cách chúng ta được sanh ra, lập tức sau khi được sanh ra, chúng ta tiếp nhận tối đa tình cảm từ các bà mẹ của chúng ta, và với điều đó, chúng ta tồn tại. Do thế, thân thể này và cuộc sống này được khởi đầu trong một không khí của tình cảm hay thương cảm. Đó là cung cách. Và, theo những nhà y học, sau khi sanh ra, trong vài tuần tới chỉ có sự xúc chạm của bà mẹ là cần thiết cho sự phát triển thích đáng của não bộ đứa bé. Vì vậy, đó là cung cách vốn không phải đến từ tôn giáo mà là thực tế.

Một lần ở Ba Lan, tôi đã viếng thăm một nhà trẻ. Những đứa trẻ đó, người tổ chức nói với tôi, là “những đứa trẻ không ai mong muốn”. Mặc dù có người cho chúng ăn uống và mặc áo quần, dĩ nhiên, và dạy dỗ chúng một ít và nơi cư trú ở đó,

nhưng tôi không nghĩ tâm hồn những đứa trẻ đó thật sự hạnh phúc, vì các bà mẹ đã từ bỏ chúng. Thật là tai hại đối với trẻ con. Vì thế cho nên, tình cảm, tôi nghĩ, là một sản phẩm vật lý, một sản phẩm sinh học. Tuy nhiên, nếu chúng ta phân tích xa hơn, tình cảm hay thương cảm vốn chính yếu đến từ một nhân tố sinh học là thiên kiến hay giới hạn. Loại thương cảm định kiến không thể mở rộng đến một người xa lạ, vì hành động của người đó không tổn hại cũng không lợi lạc cho ta – nó là trung tính. Do vậy, một thái độ tình cảm là khó khăn. Rồi thì, một cách đặc biệt với kẻ thù ta, vì thái độ của người đó là tổn hại cho ta, cho nên không có căn bản cho thương cảm. Nhưng bây giờ, qua lý do vì chúng ta là những tạo vật xã hội – một cách đặc biệt trong thực tế ngày nay, nơi mà mọi thứ là liên hệ hỗ tương, từ quan điểm y học cũng thế - nhiệt tình thương cảm hơn là tốt cho sức khỏe.

Rồi thì, có sự phát triển thương cảm. Sân hận là tai hại cho sức khỏe của chính ta, rất tai hại. Cũng tai hại cho tình thân hữu với bạn bè của ta. Trong những mối quan hệ quốc gia, trong mọi lãnh vực, sân hận và thù oán là tai hại. Vì vậy, chúng ta phải cố gắng một cách thận trọng để giảm thiểu tối đa những cảm xúc tiêu cực, và cố gắng một cách thận trọng để tăng cường các cảm xúc tích cực. Rồi thì, thương cảm hay tình cảm có thể tiến xa hơn từ hai phía.

Bây giờ ở đây, thật không hợp lý để nói rằng chúng ta nên mở rộng lòng thương cảm đối với kẻ thù ta bởi vì kẻ thù đang làm tổn hại ta. Cho nên, chúng ta phải tiếp cận nó trong một cung cách khác biệt. Điều đó có nghĩa là, kẻ thù đang làm tổn hại ta một cách trực tiếp, bên dưới người ấy cũng là một bộ phận của con người. Vì thế, tương lai của chúng ta thế nào đó cũng liên hệ với người đó. Tối thiểu, nếu do bởi thái độ của người đó, ta dễ tự ta nổi giận với người đó, nó tai hại cho sức khỏe của chính ta. Thế nên, tốt hơn là giữ một thái độ tích cực đối với người đó. Cũng vậy, về lâu về dài, nếu ta tiếp tục giữ tình cảm, kẻ thù hôm nay có thể một ngày nào đó trở thành người bạn tốt của ta. Còn nếu chúng ta tiếp tục giữ thái độ tiêu cực của ta, thì điều đó đóng lại cánh cửa khả dĩ trở thành bằng hữu. Sử dụng những loại lý trí này, thì chúng ta có thể không để ý đến thái độ của kẻ thù ta.

Bây giờ, thí dụ lấy trường hợp của tôi. Tôi có một lượng thương cảm – từ bi nào đó. Hạt giống của điều này không phải đến từ thầy tôi hay giáo lý nhà Phật, nhưng từ bà mẹ tôi. Mẹ tôi rất tử tế. Bà là một nông dân mù chữ - một bà mẹ làng quê – nhưng là một người có trái tim rất, rất ấm áp. Mẹ tôi cũng rất thương cảm. Ở độ tuổi rất trẻ - một hay hai tuổi – khi với những đứa con khác, mẹ tôi luôn luôn bông đùa. Cho nên, đôi khi, tôi thường bắt nạt mẹ tôi. Tôi nắm tai mẹ tôi. Nếu tôi muốn đi hướng này, tôi sẽ làm như thế. (*Diễn tả kéo tai*) Nếu mẹ tôi đi một hướng mà tôi không muốn, thì tôi sẽ khóc, cậu bé đó, vốn hung hăng hơn mẹ tôi. Rất xấu. Thế nên mẹ tôi thật là tử tế. Tôi luôn luôn cảm thấy rằng hạt giống thương cảm hôm

nay có gốc rễ từ mẹ tôi. Mọi người đều có mẹ. Vì thế, cho nên, lòng thương cảm là điều gì đó quan trọng và mọi người có tiềm năng của điều đó từ lúc sanh ra. Vấn đề duy nhất là chúng ta có chú ý hơn hay không và có thực hiện nỗ lực đó hay không. Về phương diện khác, mọi người đều có tiềm năng. Một khía cạnh khác của lòng thương cảm là một thái độ thương cảm hơn có nghĩa rằng, sâu bên trong, có một sự tự tin. Do vậy, điều đó có nghĩa rằng, sâu bên trong, chúng ta có sức mạnh.

Với nhiều sân hận và thù oán, thì sẽ đi đến có một chút của sự không chắc chắn. Lòng thương cảm – từ bi có nghĩa không chỉ nghĩ về tự chính mình mà thôi mà là chăm sóc người khác, quan tâm đến người khác. Điều đó có nghĩa là chúng ta có sự chắc chắn, sức mạnh. Một thái độ vị kỷ có nghĩa là không nghĩ về người khác mà chỉ nghĩ về những thứ của tự thân mà thôi – điều đó mang đến sự lo âu. Vì thế cho nên, lòng thương cảm – từ bi mang đến sức mạnh nội tại. Sức mạnh nội tại mang đến một tâm tĩnh lặng. Tâm tĩnh lặng là một nhân tố rất quan trọng cho việc thể hiện các chức năng của não bộ. Sự hãi là rất tệ hại. Sân hận cũng thế. Khi đời sống của chúng ta là rất phức tạp, thì chúng ta cần những sự phân tích một cách rõ ràng. Không hiểu biết về thực tại, không có sự hỗ trợ của phân tích thì chúng ta không thể thấy thực tại. Rồi thì tất cả mọi hành vi của chúng ta đều trở thành không thực tế.

Thí dụ, nếu vài con muỗi đến, thì không cần phải phân tích nhiều. Nếu quý vị cảm thấy đói bụng, thế thì không cần phải phân tích – chỉ nghĩ về thức ăn. Cho nên khi ta đang đói bụng, chúng ta không cần phải nhờ đến những sự phân tích phức tạp, thí dụ, tự hỏi sự đói của ta sẽ được hài lòng với muông đầu đầy thức ăn hay muông thứ hai hay thứ ba, và v.v... Thức ăn ấy được làm từ những phân tử nào, chuyện gì xảy ra trong bao tử - không, quý vị không cần những thứ này, chỉ ăn mà thôi. Nhưng khác đi, quý vị thấy, đối với những hành động phức tạp hơn, chúng ta cần một sự thấu hiểu rõ ràng, một sự tỉnh thức rõ ràng về thực tế mục tiêu của chúng ta. Vậy nên, nhằm để biết biết thực tại, chúng ta cần khảo sát qua những phương hướng hay phương diện đa dạng. Chỉ một chiều kích thì không đủ.

Một trong những người bạn khoa học gia của tôi một lần nọ đã nói với tôi rằng khi ta phát triển sân hận, thì đối tượng sân hận của ta xuất hiện một cách tiêu cực. Vì vậy khoảng chín mươi phần trăm tiêu cực ấy thật sự là sự phóng chiếu tinh thần hay vọng tưởng. Điều này không đến từ kinh điển tôn giáo mà đến từ những nhà khoa học. Kinh điển Phật giáo cũng đã đề cập giống như vậy. Khi tâm ta bị khích động, thì ta không thể thấy thực tại, vì sự khích động chỉ đến từ một khía cạnh của đối tượng. Cũng có những khía cạnh khác nữa.

Bây giờ, thí dụ, chúng tôi đánh mất quê hương của chúng tôi hơn năm mươi năm qua. Nếu tôi nhìn vào khía cạnh đó, sự đau buồn của tôi gia tăng. Nhưng nếu tôi có thể nhìn cõa cùng sự kiện từ một khía cạnh khác: vì chúng tôi đánh mất quê hương, cho nên chúng tôi có được cơ hội mới của việc gặp gỡ những người khác nhau. Và đặc biệt là tôi – tôi thấy những cuộc gặp gỡ với những nhà khoa học là rất hữu ích. Việc gặp gỡ những người từ những truyền thống tín ngưỡng khác nhau cũng rất, rất lợi lạc để thấu hiểu những giá trị của các truyền thống tôn giáo khác. Nếu tôi vẫn ở Lhasa – trong điện Potala, mà người ta đôi khi gọi là Chiếc Lồng Vàng – thế thì tâm thức tôi sẽ không như là hôm nay, tôi nghĩ thế. Dĩ nhiên, ngay cả hôm nay, tôi đang học điều gì đó mới mẻ qua sự tiếp xúc cá nhân, trong căn bản ngày qua ngày.

Và nhiều người Tây Tạng – tối thiểu 150,000 người Tây Tạng – có được cơ hội mới này với tôi, về việc học hỏi những điều mới mẻ và kết giao thêm bạn bè. Và điều đó vô cùng lợi lạc, để gia tăng tỉnh thức về nền văn hóa Tây Tạng. Thế nên sự kiện tiêu cực này đã mang đến nhiều thứ tích cực. Do vậy, hãy nhìn từ nhiều khía cạnh khác nhau. Không cần phải buồn lo nhiều. Ah, cũng có những thứ tích cực ở đây. Kẻ thù của ta – nếu ta nhìn vào một hành động đặc thù nào đó, thì cảm thấy chán nản và giận dữ. Nhưng nếu ta nhìn từ một khía cạnh khác, người ấy cũng không tệ hại như vậy. Nếu ta làm một sự so sánh, một người khác thậm chí tệ hại hơn. Thế thì sự kiện này có thể dễ chấp nhận hơn. Hãy nhìn một sự kiện từ những khía cạnh khác nhau và những chiều kích khác nhau. Một chiều kích, bốn chiều kích, sáu chiều kích. Sau đó ta có được một cục diện rõ ràng hơn về thực tại. Do thế, để tiến hành những sự khảo sát như vậy, một tâm thức bình thường và định tĩnh là rất quan trọng. Một tâm khích động không thể tiến hành loại chức năng ấy đúng đắn. Vì vậy, cũng từ quan điểm ấy, tâm từ bi là điều gì đó quan trọng và đáng giá. Tôi nghĩ rằng đó là về năng lực của từ bi. Quý vị nghĩ gì, có phải là hợp lý không? (Cười)

Vì thế đây là điều mà tôi gọi là những giá trị thế tục. Không liên hệ gì với tôn giáo. Và cung cách tiếp cận cũng không dính dáng gì với tôn giáo. Nhưng đơn giản, hãy sử dụng cảm nhận thông thường, kinh nghiệm thông thường của chúng ta và những khám phá của khoa học. Dĩ nhiên, những người tin tưởng tôn giáo hữu thần sử dụng khái niệm về Thượng đế để thúc đẩy những thứ này. Và thái độ của tôn giáo vô thần, luật nhân quả, hãy sử dụng khái niệm ấy và thúc đẩy từ bi. Tất cả những truyền thống tôn giáo quan trọng cùng mang một thông điệp. Thông điệp của từ ái, từ bi, tha thứ mặc dù triết lý khác nhau. Đó là chí nguyện thứ hai của tôi – việc thúc đẩy hòa hiệp tôn giáo.

Trên tất cả những giá trị cảm xúc nhân bản. Như tôi đề cập trước đây, qua một sự tiếp cận thế tục. Cho nên nếu quý vị có một sự quan tâm nào đó vậy thì hãy thăm tra xa hơn, quán chiếu xa hơn, và rồi thì hãy cố gắng để thực hiện. Sau đó quý vị sẽ có một số kinh nghiệm. Nếu quý vị cảm thấy điều gì đó tốt đẹp, điều gì đó hữu dụng, thế thì đưa nó xa hơn, hãy thực hành. Nếu quý vị cảm thấy không có giá trị, lợi lạc gì nhiều, thế thì hãy quên đi, không có vấn đề gì.

Cảm ơn, đó là phát biểu của tôi, bây giờ là câu hỏi.

HỎI VÀ ĐÁP

HỎI: *Khi tâm thức tiêu cực của chúng ta mạnh quá vì thế chúng ta không thể áp dụng những sự đối trị, chúng ta phải làm gì?*

ĐÁP: Tôi nghĩ đối với những cảm xúc tiêu cực chẳng hạn như sân hận hay sợ hãi, thì có hai loại. Một sợ hãi nào đó là hợp lý và hữu ích và một sợ hãi nào đó là không cần thiết. Vì vậy, một cách căn bản, tôi nghĩ thù oán sinh ra một cảm giác rất tiêu cực. Trái lại, sân hận cũng có thể tích cực và tiêu cực, cũng như thái độ vị kỷ.

Như tôi đề cập trước đây, trong sự sợ hãi tiêu cực và sân hận liên tục hay quá nhiều dính mắc, trong thời khắc ấy việc thực hành đối trị là khó khăn. Thì phải có một loại trạng thái trung tính. Tôi nghĩ phương pháp dễ dàng nhất là chỉ quên lãng đối tượng mà chúng ta cảm thấy tiêu cực, quên nó đi, chỉ quan tâm đến hơi thở, thở vào, thở ra, chỉ thiền tập về hơi thở. Hai mươi lần, ba mươi, bốn mươi, một trăm lần. Rồi thì sau đó, tâm thức chúng ta hơi tĩnh lặng hơn. Sau đó có thể quán chiếu dễ dàng hơn, để áp dụng những phương pháp đối trị. Ngay thời điểm đó, đừng nghĩ cả hai bên, hãy thiền tập về hơi thở. Sau đó một lúc tâm tư ta sẽ tĩnh lặng hơn, rồi thì hãy nghĩ về những phía tích cực. Hãy cố gắng điều đó. Đó là một phương pháp.

Rồi thì một cách căn bản giống như hệ thống miễn nhiễm của chúng ta, thái độ căn bản của chúng ta là quan trọng. Nếu thái độ căn bản của chúng ta từ bi hơn và rồi thì những sự kích động nào đó đến và đi, và không có tác động nhiều. Thế nên, nếu thái độ căn bản của chúng ta là nghèo nàn, thì không dễ xử trí những thứ này. Nhằm để phát triển thái độ tích cực hơn, đầu tiên chúng ta cần tri thức. Rồi thì thứ đến là, hãy nỗ lực liên tục. Kế đến thứ ba là nhân tố thời gian. Hãy nỗ lực liên tục với tri thức trọn vẹn hơn. Hàng tuần hay hàng tháng có thể cho một kết quả tích cực. Hàng năm có thể cần đến. Rồi thì thái độ tinh thần chính yếu của ta có thể được chuyển hóa. Cho nên chúng ta cần nhẫn nại. Và một số hành giả của chúng ta, một số người muốn thay đổi một cách nhanh chóng. Điều đó là không thực tế

với sự mong đợi của ta. Không thực tế. Cần thời gian. Việc định hình tâm thức ta cần thời gian. Không dễ dàng. Câu hỏi tiếp.

HỎI: *Cội nguồn sức mạnh và chịu đựng của ngài là gì khi đối diện với sự xúc phạm?*

ĐÁP: Ngủ ngon! Ăn ngon! (Cười) Rồi thì, dĩ nhiên, những gì tôi gọi là thiền quán (phân tích). Ah, có một số vấn đề rắc rối. Như Shantideva nói, tôi lặp lại hàng ngày câu: “Khi đối diện với thảm kịch, hãy suy nghĩ. Rồi thì khi có cách để vượt thắng thảm kịch ấy, thế thì không cần phải lo lắng, hãy thực hiện nỗ lực để hành động về việc đó. Nếu không có cách để chiến thắng thảm kịch, thế thì lo lắng không ích gì. Hãy chấp nhận.” Như một Phật tử, hãy đổ thừa nghiệp. Hãy chấp nhận. Nếu bạn tin tưởng Thượng đế, với một mức độ nào đó, với sự tôn kính, hãy đổ thừa Thượng đế.

HỎI: *Phương pháp nào hữu ích nhất của việc có được đạo đức, để động viên mọi người tất cả mọi tầng lớp, một cách cá nhân hay trong từng nhóm, để tha thứ những lỗi lầm trước đây, và không có ý xấu đối với người khác?*

ĐÁP: Tôi nghĩ tha thứ có lẽ liên hệ với việc chấp nhận thực tế. Điều gì đó xảy ra. Điều gì xấu xảy ra. Hãy chấp nhận nó. Rồi thì nếu người khác làm gì đó, hãy tha thứ. Ôm áp cảm giác xấu thì không lợi ích gì. Tha thứ không có nghĩa là quên lãng. Hay tha thứ không có nghĩa là chấp nhận việc làm sai trái của người khác. Tôi nghĩ tinh yếu là không có những cảm giác tiêu cực chẳng hạn như sân hận sinh khởi đối với người làm sai. Tha thứ không có nghĩa là ta chấp nhận việc làm sai của những người khác. Bây giờ khi ta quan tâm đến việc làm sai, trong một số trường hợp chúng ta cần biện pháp đối phó nhằm để chấm dứt việc làm đó. Nhưng biện pháp đối phó nên được tiến hành với một cảm giác quan tâm cho người làm sai. Nếu ta để người làm sai liên tục làm sai, họ sẽ bị tổn hại. Cho nên vì một cảm nhận quan tâm, vì lòng từ bi, hãy ngừng họ lại. Hãy cố gắng để dừng lại. Hãy sử dụng những biện pháp đối phó nào đó. Điều đó, tôi nghĩ, thật sự không để sân hận phát ra, vì một cảm nhận quan tâm lòng từ bi. Đó là cảm nhận đúng đắn của tha thứ. Quý vị thấy, đôi khi người ta có ấn tượng rằng sự thực hành từ bi liên hệ với một loại ngu ngơ nào đó, không thể phân biệt giữa đúng và sai. Hay dừng dừng. Không phải như vậy.

HỎI: *Thật là kinh ngạc khi thấy người Tây Tạng vẫn còn đủ sự đồng nhất để nổi dậy chống nhà cầm quyền Trung Cộng như họ làm đầu năm nay. Ngài có thể nói với chúng tôi những gì ngài biết về vị thế của người Tây Tạng ở Tây Tạng trong*

dạng thức của bản sắc dân tộc, và sức sống của sự tồn tại Phật giáo, sức mạnh của Phật giáo, trong họ?

ĐÁP: Tôi nghĩ bản sắc của mỗi cộng đồng nhân loại là rất liên hệ với văn hóa và di sản văn hóa của nó. Một giáo sư đến từ Hoa Lục và rất trung thực và không thành kiến một lần đã diễn tả, “nền văn hóa Tây Tạng mạnh hơn nền văn hóa Trung Hoa.” Ông đã nhận xét như thế.

Thí dụ, Trung Hoa gần đây đã rất cởi mở với thế giới bên ngoài, và bây giờ, rất nhiều người trẻ Trung Hoa đang đổ xô bắt chước nền văn hóa phương Tây. Kể cả nền văn hóa ở đây. (Chỉ vào đầu ngài) Quý vị cũng có thể thấy điều này trong những người Nhật Bản. Tôi nghĩ trong những người Ấn Độ, rất ít người nhuộm tóc của họ. Dĩ nhiên, một số diễn viên cần nhuộm tóc cho phim ảnh mà họ đang quay; nhưng trong những trường hợp khác thì rất ít người nhuộm tóc ở Ấn Độ.

Dĩ nhiên, tôi nghĩ một cách phổ quát, thì tôi không phải chuyên môn trong những thứ này – mà chúng ta cần nghiên cứu hơn nữa. Vì Ấn Độ là một phần thuộc địa của đế quốc Anh, nền giáo dục Anh quốc của người Ấn Độ là rất tốt, nhưng họ vẫn duy trì nền văn hóa của họ. Trong những người Tây Tạng, tôi đã thấy một ít người nhuộm tóc của họ trong những màu sắc khác nhau. Nhưng người Tây Tạng, nói chung, cũng có một nền văn hóa hữu dụng truyền thống lâu dài. Tôi nghĩ điều đó đã cho họ một loại sức mạnh nội tại nào đó. Phật giáo cũng hỗ trợ một cách nào đó. Tôi thường phát biểu khát vọng rằng những người nào đó nên tiến hành việc nghiên cứu để quyết định tình trạng tinh thần của những người tị nạn – những người tị nạn từ Tây Tạng, từ Shinjang (Tân Cương) gần Bangladesh, và cũng từ những quốc gia Phật giáo khác như Campuchia và Việt Nam. Những khác biệt gì trong các trình độ tinh thần của họ? Tôi đã gặp một số người tị nạn từ Shinjang, những người gần sáu mươi. Thái độ của họ và thái độ của người Tây Tạng đối với người Trung Hoa hơi khác nhau.

Tôi nghĩ điều này phải là do bởi một sự khác biệt trong lòng từ bi. Những người Tây Tạng chúng tôi cầu nguyện và cầu nguyện cho “tất cả”, có nghĩa là tất cả chúng sanh. Có nghĩa là kể cả những anh chị em Trung Hoa. Qua sự tuyên truyền gần đây của chính quyền, nhiều người Trung Hoa có cảm giác rằng những người Tây Tạng chúng tôi chống người Hoa. Chắc chắn là không. Những người Tây Tạng chúng tôi tôn trọng dân tộc Trung Hoa rất nhiều – như một dân tộc văn hóa, làm việc cần mẫn, và thực tiễn. Bất cứ nơi nào người Trung Hoa sống, họ cuối cùng tạo nên một phố Tàu (Chinatown), với ngôn ngữ Trung Hoa, chữ viết Trung Hoa, và chắc chắn là với thực phẩm Trung Hoa, thực phẩm tuyệt vời! Cho nên quý vị thấy, họ là những người làm việc cần mẫn và văn hóa. Nhưng rồi thì, do bởi sự

tuyên truyền của chính quyền, họ đã quay sang chống lại Tây Tạng rất nhiều. Và điều đó là rất xấu, rất xấu. Cho nên tôi muốn làm rõ điều này – chúng tôi luôn luôn tôn trọng dân tộc Trung Hoa, nhưng chúng tôi không tôn trọng chính quyền Trung Cộng và chế độ chuyên chế. Mọi người đều biết bản chất của loài người là yêu tự do. Chủ nghĩa chuyên chế là một chương ngại cho tự do. Cho nên xin vui lòng đừng hiểu sai sự ngoan cường chống lại chế độ chuyên chế của chúng tôi. Nó không nên bị xem là hành động chống lại người Hoa, xin quý vị.

HỎI: *Những tôn giáo khác nói về sự bắt đầu và kết thúc của thế giới. Đức Phật nói gì về điều này?*

ĐÁP: Không phải chỉ Đức Phật mà Mahavira, vị thầy của đạo Jain (Kỳ Na giáo), như tôi biết, cả hai tin tưởng trong luật nhân quả. Cho nên luật nhân quả có nghĩa là một sự kiện nào đó xảy ra qua những nguyên nhân của chính nó. Nguyên nhân đó cũng qua những nguyên nhân của chính nó. Vì thế từ cung cách ấy, nguyên nhân của một sự kiện khác thật sự là một sự kiện, của chính nguyên nhân của nó.

Bây giờ thí dụ, Big Bang, vụ nổ lớn. Thế nào đi nữa nó là sự bắt đầu của một vũ trụ mới. Nhưng Big Bang phải có những nguyên nhân và điều kiện của chính nó. Nhưng rõ ràng năng lượng kinh khủng, năng lượng dày đặc vốn tạo nên Big Bang. Vậy thì năng lượng ấy đến từ đâu, nguyên nhân và điều kiện của nó là gì, để đi đến nơi chốn bắt đầu.

Rồi thì một khía cạnh khác là trình độ vật lý. Một khía cạnh khác là một tự ngã. Tự ngã. Một tự ngã độc lập. Tự ngã thiết kế phức thể thân và tâm. Như tôi đã đề cập trước đây, những phân tử căn bản của thân thể này đến từ cha mẹ đến cha mẹ đến cha mẹ đến cha mẹ. Và vì thế nó đi đến, sự bắt đầu của thế giới, trước đó, không gian trống rỗng, có những hạt; thậm chí là những hạt vi tế là nguyên nhân của sự phát triển sau này. Do thế, thân-tâm ngày nay là sự tương tục căn bản của những hạt thân-tâm liên hệ với thời điểm trước. Vì vậy nó là không có sự bắt đầu, vô thi. Tương tự thế, tâm thức là một hiện tượng khác. Nó không có tướng mạo, màu sắc, hình thức. Do vậy nó thay đổi luôn luôn. Điều đó có nghĩa là phải có những nguyên nhân.

Người Phật tử nói không có sự bắt đầu của tự ngã, vì không có bắt đầu của tâm thức. Nếu quý vị chấp nhận sự bắt đầu của tâm thức, thế thì tâm thức nguyên thì phải đến từ những loại hiện tượng khác. Điều đó là không hợp lý. Điều đó là căn bản những đời sống trước và sự tái sanh. Nếu quý vị cảm thấy không thoải mái, thế thì quên nó đi. Đừng nghĩ. Bây giờ kết thúc trong Phật giáo, trong truyền thống Phật giáo, có hai loại. Một nói, sau giai tầng Phật, một giai tầng cao hơn, cơ thể

của một người biến mất. Nhưng hầu hết mọi truyền thống Phật giáo phủ nhận điều đó. Không có lý do gì để chấm dứt tâm thức của chúng ta. Do vậy cho nên, quan điểm của Phật giáo, tâm thức là không có bắt đầu và không có kết thúc, vô thi và vô chung.

HỎI: *Mục tiêu của sự sống của tôi là gì và đặc biệt hơn, mục tiêu sự sống của tôi được phục vụ tốt nhất trong dạng thức của một nghề nghiệp tương lai và năng lực của tôi liên hệ với sinh kế của tôi với sự phát triển tâm linh của tôi như thế nào? Thí dụ, ngay bây giờ, tôi làm trong một công ty Hoa Kỳ, trong thương nghiệp, và tạo nên một cuộc sống tuyệt vời nhưng cảm thấy không đầy đủ và vướng mắc thế nào đấy. Tôi biết đây là sáng tạo của riêng tôi, có phải trở thành nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe hoặc y tá cho người sắp chết sẽ phù hợp hơn với tôi trong cuộc sống này hay không? Điều này có nghĩa là trở lại trường học và kiếm được ít tiền hơn. Nói tóm lại, bước tiếp theo của tôi là gì trong việc nhận ra, và tiến tới, kiếp sống tới của tôi?*

ĐÁP: Tôi cảm kích câu hỏi chân thành của bạn. Rất tốt. Tôi nghĩ một cách căn bản như tôi đề cập trước đây, có những giá trị bên ngoài, giá trị vật chất, và những giá trị tinh thần hay giá trị bên trong. Tôi nghĩ chúng tôi nên tiến tới những giá trị nội tại. Cho nên tôi hoàn toàn đồng ý. Việc phụng sự, những giáo viên, y tá, đây là điều gì đó giúp đỡ, phục vụ một cách trực tiếp. Những thứ này thông thường tôi gọi là những hành động từ bi. Tuyệt vời. Nhưng nếu mọi người liên hệ trong việc điều dưỡng hay giảng dạy, thế thì tiền bạc sẽ đến từ đâu?

Chúng ta nên có những thương gia. Chúng ta nên có những người cộng tác trong các công ty. Và tôi nghĩ những người kinh nghiệm, thông tuệ là rất cần thiết trong lãnh vực này. Bằng cách đi, thế giới công ty sẽ sụp đổ. Cho nên xã hội con người cần những con người đa dạng và chuyên nghiệp. Nhưng ở đây, mọi hành động của con người, cho dù tiêu cực hay tích cực, cuối cùng tùy thuộc vào động cơ.

Làm ra tiền, không phải từ động cơ vị kỷ hay sự không hài lòng về lối sống xa hoa của ta, nhưng mà cũng nghĩ về thế giới và những người nghèo. Có rất nhiều người nghèo đói ở Phi châu. Nhiều người đang đối diện với nạn đói. Cùng là những con người. Cùng là nhân loại. Họ cũng có quyền để tồn tại. Không chỉ tồn tại mà hạnh phúc. Chúng ta cần tiền. Thế thì câu hỏi là chúng ta sử dụng tiền như thế nào.

Chỉ có một lối sống cá nhân xa hoa thì tôi nghĩ là sai đạo đức. Nhưng chúng ta cũng cần tiền. Và để tiêu dùng một cách thông tuệ. Khoảng cách này giữa giàu và nghèo là rất, rất tệ. Ở đây, bây giờ những người tị phú đang gia tăng. Người nghèo vẫn nghèo, đôi khi lại nghèo hơn. Điều đó là đáng xấu hổ, là tệ hại. Do thế, chúng

ta cần tiền để giảm thiểu khoảng cách này, và cung cấp dụng cụ và chuyên môn qua giáo dục. Rồi thì những vùng nghèo hơn, thay vì chán chường và giận dữ, hoạt động cần mẫn cho giáo dục, cho huấn nghệ, căn cứ trên sự tự tin. Chúng ta là những con người giống nhau, chăm sóc nhau, chúng ta phải làm việc cần mẫn, và chúng ta phải rèn luyện. Cho nên tôi nghĩ chúng ta cần tiền. Tôi nghĩ chúng ta làm việc. Tiến hành với động cơ chân thành và một viễn cảnh toàn cầu. Tôi nghĩ điều đó là có thể. Đó là việc làm từ bi yêu thương. Việc làm tích cực. Rất tốt.

HỎI: *Tôi ba mươi chín tuổi, tôi là một góa phụ. Chồng tôi chết sau một thời gian chống chọi với ma túy và rượu. Ông quá liều vào lúc chỉ ba mươi sáu tuổi. Tôi cần tìm sự an tĩnh tâm hồn của tôi. Tôi vật vờ với điều này mỗi ngày. Ngài có thể đề nghị những cung cách nào đó để tôi có thể tập trung vào chính tôi để giúp tôi tìm ra một lối thoát vượt qua nỗi đau đớn và thống khổ này không? Tôi yêu cuộc sống và tôi thích cảm thấy hạnh phúc. Tôi nhớ những cảm xúc này. Trái tim tôi nặng nề, và tâm hồn tôi tổn thương. Ngài có thể ban cho tôi bất cứ lời khuyên nào không? Cảm ơn.*

ĐÁP: Rất buồn. Câu chuyện buồn. Tôi không biết. Như tôi đã đề cập trong sự thực tập của chính tôi. Tôi cũng đã trải nghiệm những thảm kịch. Điều đó đã xảy ra. Bây giờ tôi nghĩ một điều, nếu bà lo lắng, lo lắng, lo lắng, bà vẫn như thế. Nếu người chồng quá cố của bà thật sự yêu bà, và, tôi nghĩ, cha mẹ bà thật sự thương bà, do vậy trong một cung cách nào đó họ biết về tình trạng tinh thần của bà hôm nay.

Nếu tâm tư bà, trạng thái tinh thần của bà thay vì ở trạng thái này, thì hãy cố gắng để tĩnh lặng và tiến hành mọi công việc một cách bình thường, tôi nghĩ cha mẹ bà cũng như người chồng quá cố của bà, phải cảm thấy hạnh phúc. Nếu bà vẫn với loại tình trạng rất buồn thế này, trong cách nào đó, thì biết rằng cha mẹ bà và bạn bè của bà cũng sẽ cảm thấy rất buồn. Do vì thảm kịch đã xảy ra. Bây giờ tôi nghĩ thảm kịch này nên chuyển hóa sự tự tin của bà và mang đến năng lượng mạnh hơn, đời sống của bà nên là điều gì đó hữu ích cho xã hội, cho cộng đồng. Và qua cách ấy, bà sẽ đạt được sự tự tin hơn và vui sướng hơn. Nếu bà vẫn buồn, buồn, buồn, thế thì không có cách nào để đạt được sự tự tin.

Do vậy hãy làm việc cần mẫn. Và thảm kịch này, nỗi buồn thảm này, nên được chuyển hóa thành năng lượng mới. Hãy làm việc chăm chỉ. Và trường hợp thảm kịch của bà, trong sáu tỉ con người, những thứ như vậy phải là vô số. Không chỉ trường hợp của riêng bà. Như vậy bà cũng thấy lợi lạc, tôi nghĩ thế. Đôi khi một thảm kịch nào đó xảy ra và rồi phản ứng đầu tiên của ta là, “Ô, tôi đã có kinh nghiệm loại này tệ hại như thế nào.” Rồi nghĩ, “Ô, trong sáu tỉ người, có nhiều

người khác cũng trải nghiệm như tôi vậy, một số trường hợp thậm chí tệ hại hơn.” Điều đó đôi khi cũng rất lợi lạc, để giảm thiểu cảm giác không thể chịu đựng nổi của bà. Rồi thì nếu bà tin tưởng trong Thượng đế, thế thì hãy nghĩ về Thượng đế. Nếu đây là thảm kịch, thế thì ở trình độ sâu hơn, phải có ý nghĩa nào đó. Điều đó cũng giúp đỡ ít nhiều. Nếu bà là một người có tín ngưỡng, thế thì hãy sử dụng cảm nhận thông thường như tôi đề cập trước đây. Nếu sự thảo luận đưa đến một loại tri thức hay quan tâm đến Thượng đế, tôn giáo vô thần, thế thì tôi nghĩ luật nhân quả. Mỗi sự kiện, mỗi kinh nghiệm xảy ra qua nguyên nhân và điều kiện của nó. Cho nên một cách chính yếu những nguyên nhân này là do chính chúng ta tạo ra. Những hậu quả nào đó xảy ra hôm nay do bởi những hành vi nào đó trước đây. Điều đó cũng hữu ích.

Cảm ơn.

PHẦN NĂM

BẤT BẠO ĐỘNG VÀ ĐẠO ĐỨC THỂ TỤC

ĐẠO ĐỨC CHO THIÊN NIÊN KỶ MỚI

*

Tôi đã đi ngang qua Goa¹⁰ vài lần vì có một trại định cư của người Tây Tạng gần đây, nhưng đây là lần đầu tiên tôi có một cuộc hội ngộ ở đây. Vị Thủ Hiến có thể xếp đặt một cuộc họp mặt và tôi muốn cảm ơn ông cho vinh dự lớn này.

Tự nhiên, mỗi con người bẩm sinh muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau. Ngay cả thú vật hay côn trùng cũng có cùng khát vọng như thế. Mọi người có quyền để hướng đến một đời sống hạnh phúc, vượt thắng rắc rối, và theo đuổi hạnh phúc. Bây giờ, chữ “hạnh phúc” không có nghĩa là chỉ hài lòng mà một sự hài lòng sâu xa, ở trình độ tinh thần. Thật quan trọng để làm một sự phân biệt giữa sự hài lòng đến qua cảm nhận giác quan và sự hài lòng sâu xa hơn.

Cảm nhận giác quan có thể đạt được bằng việc nhìn vào điều gì đó thú vị với đôi mắt hay lắng nghe âm nhạc. Loại hài lòng tinh thần này lệ thuộc trên những vật chất bên ngoài nhưng tự nhiên không bền lâu. Một khi chúng biến mất, sự hài lòng tinh thần giảm thiểu và những gì còn lại là ký ức. Trình độ hài lòng khác – sự hài lòng sâu sắc – chỉ đến qua việc hướng đến một đời sống đầy đủ ý nghĩa và cứu giúp người khác. Tất cả những người đó có niềm tin trong Thượng đế và hành thiện có thể đạt được sự hài lòng nội tại và họ không lệ thuộc vào những nhân tố ngoại tại. Sự hài lòng đạt được qua hành thiện bền hơn. Trong trường hợp hài lòng giác quan, khi nguồn gốc của sự hài lòng bị lấy mất hay khi người ta đến tuổi già và những giác quan của họ yếu đi, thế thì sự hài lòng giác quan trở thành khó khăn để đạt được, một cách đặc biệt nếu họ không có kinh nghiệm về sự hài lòng sâu sắc của tinh thần.

Không thấu hiểu trình độ hài lòng sâu xa hơn và chỉ lệ thuộc vào tiền bạc và sự giàu có không bảo đảm hạnh phúc. Nếu một người giàu làm chủ một chiếc nhẫn đắt tiền, bất chấp người ấy hôn nó nhiều như thế nào, chiếc nhẫn sẽ không đáp ứng lại. Trái lại, nếu cùng tình cảm ấy được biểu lộ cho thú vật, chúng sẽ đáp ứng lại trong sự triu mến và điều đó làm con người vui mừng. Tình cảm chân thành, khi được biểu lộ, có được một sự đáp ứng tương đồng và điều đó làm một người và gia đình hạnh phúc. Sự giàu có có thể mang đến sự nghi ngờ và ganh đua cực đoan. Nó

¹⁰ Goa là một tiểu bang của Ấn Độ nằm ở vùng duyên hải tên Konkan tại miền Tây Ấn Độ. Nó tiếp giáp với Maharashtra về phía bắc và Karnataka về phía đông và nam, với biển Ả Rập về phía tây.

không thể phát triển một mối thân hữu chân thành giữa sự ngờ vực và tranh đua tiêu cực.

Tiền bạc phải được sử dụng một cách thông tuệ - bằng trái lại giá trị vật chất làm giảm dần giá trị con người. Tôi đã nói với những người bạn thương gia của tôi rằng họ lệ thuộc với tiền bạc. Tôi chú ý rằng họ thường không vui vẻ và đau khổ với nhiều căng thẳng và băn khoăn. Tôi không đối kháng với việc phát triển, vì chúng ta thật sự có thân thể vật lý và chăm sóc nó là cần thiết cao độ. Với sự giúp đỡ của kỹ thuật và khoa học, chúng ta đã đi một bước dài, nhưng chúng ta không thể lệ thuộc vào chúng cho hòa bình và hạnh phúc của con người, khi chúng cũng phải trở thành những năng lực tàn phá. Trong thế kỷ hai mươi, hơn hai trăm triệu người đã bị giết qua bạo động. Khi những năng lực tàn phá này gia tăng trên thế giới, sự thương vong cũng gia tăng một cách rõ ràng.

Chúng ta không nên quên lãng những giá trị nội tại, khi chúng là rất quan trọng. Tôi đánh mất tự do vào tuổi mười sáu, và vào lúc hai mươi lăm tuổi, tôi đánh mất quê hương. Tất cả những người Tây Tạng đã đặt niềm tin vào tôi và đó là trách nhiệm đạo đức của tôi, nhưng tình hình là bất lực. (Cười) Tôi không tiêu thụ bất cứ hình thức thuốc men an thần nào. Như một Phật tử, tôi không sử dụng chúng. Nhưng mặc dù thế tôi đau lòng, dù không lâu. Tôi vẫn không sử dụng rượu và ma túy. Tôi có thể giữ tâm hồn tôi tĩnh lặng và vì thế tôi tương đối hạnh phúc. Tất cả mọi con người được sanh ra với cùng tiềm năng để thành đạt, nhưng chúng phát triển với tri thức, một tâm tĩnh lặng và nhiệt tình, với tình cảm của cha mẹ.

Nhằm để phát triển những giá trị nội tại nhân bản, tôi cảm thấy rằng có ba cách. Trước nhất, tín ngưỡng tôn giáo hay niềm tin trong Thượng đế giúp một người đạt được lòng bác ái, một cảm giác bao dung và nhẫn nại, và một nguyên tắc nào đó, vốn thúc đẩy những giá trị bên trong một cách căn bản. Ngay cả đối với những người tín ngưỡng tôn giáo không thờ ngẫu tượng như Phật giáo và Kỳ Na giáo, người ta tin tưởng rằng không có đấng tạo hóa nhưng một cách căn bản là sự tự tạo tác. Họ tin trong những lý thuyết như Darwin, vốn tuyên bố rằng thế giới được làm từ những nguyên tử và những thành phần tập hợp với nhau chúng tạo nên những con người khác nhau. Những người Ấn Độ, trái lại, tin tưởng trong nghiệp, vốn có nghĩa là mọi thứ xảy ra trong sự đáp ứng lại với những hành vi của người ấy. Bất cứ hành vi nào mang đến hạnh phúc với người khác sẽ có kết quả trong hạnh phúc của chính bạn, và tương tự thế, bất cứ hành vi nào vốn mang lại sự tổn hại cho người khác – như ám sát, hiếp dâm và lừa dối – sẽ mang đến những hậu quả tiêu cực. Vì vậy, nhằm để đạt được hạnh phúc, chúng ta phải phục vụ người khác và không tổn hại người khác.

Thứ đến, một số người bạn Ki Tô giáo và Hồi giáo của tôi tin tưởng rằng đạo đức dựa trên luân lý (đức tin), nhưng tôi tin căn bản của đạo đức là lòng từ bi. Ngay cả những con thú cũng có đạo đức. Thí dụ, nếu bạn tử tế với một con chó, nó sẽ đáp ứng trong sự tử tế với bạn và trung thành với bạn. Một đứa trẻ, ngay khi sinh ra, lệ thuộc vào mẹ nó với tình cảm. Vì vậy, đạo đức phải không có bất cứ ảnh hưởng nào từ tôn giáo. Trong trường hợp của Ấn Độ, để tránh bất cứ sự phức tạp nào, những cha già dân tộc như Thánh Gandhi và Rajendra Prasad tiếp nhận chủ nghĩa thế tục. Chủ nghĩa thế tục, đối lại với niềm tin phổ biến, không bất tôn trọng bất cứ tôn giáo nào nhưng tôn trọng tất cả mọi tôn giáo một cách bình đẳng. Ấn Độ cũng có một số lượng khổng lồ những người không tín ngưỡng, và hiến pháp Ấn Độ cũng tôn trọng họ.

Những giá trị nhân bản có thể được thúc đẩy trong những người có tín ngưỡng và không tín ngưỡng bằng việc sử dụng ba kinh nghiệm thông thường:

- i. Lớn lên với tình cảm của bà mẹ từ lúc ấu thơ thường giúp một con người ổn định trong đời sống. Thiếu vắng sự chăm sóc của bà mẹ gieo những hạt giống bất an và đưa đến một cuộc sống không ổn định.
- ii. Cộng đồng và gia đình cũng đóng một vai trò quan trọng. Nếu cộng đồng hay gia đình sống với lòng thấu cảm trong cuộc sống của họ, thì họ có thể giải quyết bất cứ vấn nạn nào xảy ra trên đường của họ. Những gia đình giàu có, có ảnh hưởng – ngay cả những gia đình rất giàu và quyền lực – có thể rất căng thẳng. Người ta phải nhận tầm quan trọng của thái độ tình cảm, khi nó đưa đến một tâm tĩnh lặng và một cách căn bản là một con người khỏe mạnh. Bất cứ người nào sống mà không có tình cảm trong đời sống của họ sẽ có những bất an và băn khoăn sâu sắc.
- iii. Cho đến cuối thế kỷ hai mươi, khoa học không chú ý nhiều đến tầm quan trọng của thế giới nội tại hay tâm thức. Sau này, với sự phát triển trong lãnh vực của y khoa hay khoa học thần kinh, các nhà khoa học nhận ra rằng thế giới nội tại là một nhân tố quan trọng cho sức khỏe.

Trong ba mươi năm qua, tôi đã gặp và thảo luận với những nhà khoa học trong vấn đề này. Nhiều người trong họ tiến hành những cuộc thí nghiệm trong những nhóm người. Trước khi cho họ bắt đầu một chương trình thiết kế để nghiên cứu về sự hợp tác của sự thấu cảm (từ bi) và tình cảm trong cuộc sống, các bác sĩ kiểm tra huyết áp của họ, khối lượng cân nặng, và v.v... Sau hai tuần trong chương trình, các bác sĩ lại kiểm tra những thứ này và khám phá rằng huyết áp và căng thẳng đã giảm thiểu đáng kể.

Tôi đã viếng thăm một đại học ở Hoa Kỳ vốn tiến hành những thí nghiệm tương tự trên những sinh viên trong trường và thấy sự tập trung, sắc bén, và ứng xử xã hội của họ đã cải thiện, do bởi họ trở thành hạnh phúc hơn. Các nhà khoa học y tế đã tuyên bố rằng sự sợ hãi ăn mòn hệ thống miễn nhiễm của chúng ta, và tâm tĩnh lặng ít bệnh tật hơn và cũng hồi phục nhanh chóng hơn. Trong một trường hợp, một bác sĩ tiến hành một thí nghiệm với hai bộ bị thương (chuột lang). Một con bộ bị giữ cô lập và một con được để trong bầy. Con sống trong bầy hồi phục nhanh hơn.

Một nhà khoa học từ trường đại học Columbia tuyên bố rằng những người thường nói “tôi”, “của tôi”, và “tôi” (I, my, me) thì rất thường có cơ hội lớn bị đau tim. Từ việc đó tôi đã hiểu rằng những người ích kỷ không có tâm tĩnh lặng và, vì vậy, họ thậm chí thấy vấn đề nhỏ nhoi là không thể chịu nổi. Nhưng nếu người nghĩ trong một thái độ toàn diện hơn, thì ngay cả một vấn nạn lớn cũng có thể đối diện với một tâm tĩnh lặng.

Loài người là những tạo vật xã hội tự nhiên và vì vậy cộng đồng là căn bản cho một đời sống hạnh phúc. Sự tin tưởng chỉ có thể đạt được nếu ta sở hữu một cảm nhận chân thành về quan tâm; qua sự tin tưởng đi đến hợp tác, và hữu nghị đến hợp tác, vốn đưa đến một sự tồn tại hòa bình. Nền tảng cho một nền hòa bình cuối cùng đến từ hòa bình, và lý trí, chứ không phải tôn giáo.

Chúng tôi đã có một hội nghị ở Delhi với những bậc thầy tâm linh và các nhà khoa học về tầm quan trọng của nhiệt tình và đã thảo luận những vấn đề như giới thiệu những học sinh tiểu học với lòng nhiệt tình trong một cung cách thể tục, nhằm để giảm thiểu sự nhấn mạnh về bề ngoài và biết về thực tại. Cách đó, thì chúng ta có thể giúp tuổi trẻ khắc sâu những phẩm chất như sự tự tin và nhiệt tình. Thường thường, như tôi đã giải thích trước đây, chúng ta ích kỷ một cách tự nhiên và vì thế chúng ta không tìm cách để phát triển lòng thấu cảm đối với nhau. Nhưng lòng thấu cảm (từ bi) là một sự mở rộng của sự tự yêu mến và vì vậy chúng ta có thể cực kỳ hạnh phúc nếu chúng ta mang hạnh phúc đến những người khác. Tình thương hẹp hòi chỉ có thể đưa đến sự tự tàn phá. Đó là những gì tôi muốn nói về cung cách thấu cảm thể tục, lòng từ bi thể tục.

HỎI VÀ ĐÁP

HỎI: *Tôi muốn biết mục tiêu của đời sống là gì và ngài có tin tưởng vào định mệnh hay không? Nếu có, thế thì vai trò của định mệnh trong đời sống là gì?*

ĐÁP: Theo quan điểm của Phật giáo (mặc dù quan điểm của riêng tôi thì khác), đôi mắt, tâm thức, và khát vọng vượt thắng điều gì đó tất cả là một bộ phận của bản chất. Tôi nghĩ một cách thể tục, đó là câu trả lời. Chính mục tiêu của sự sống, tôi tin, là hạnh phúc. Không có gì bảo đảm trong cuộc sống, nhưng chúng ta tồn tại do bởi hy vọng. Nếu chúng ta đánh mất hy vọng thể thì điều đó sẽ làm ngăn lại sự sống của chúng ta. Sự tồn tại của chúng ta căn cứ trên hy vọng cho một tương lai tốt đẹp, không phải là một tương lai tẻ nhạt. Từ quan điểm này, hạnh phúc là mục tiêu duy nhất cho sự sống.

Định mệnh là cố định và chúng ta không có năng lực để thay đổi, theo những niềm tin khác nhau. Nhưng theo con đường thể tục, không có định mệnh. Những sự kiện xảy ra qua các nguyên nhân và điều kiện; thí dụ, một thân thể bệnh hoạn sẽ đưa đến một định mệnh yếu đuối. Nếu thân thể được chăm sóc, thể thì định mệnh có thể thay đổi. Vì vậy, định mệnh có thể thay đổi nếu có nỗ lực thực hiện.

HỎI: *Ngài có thể nói với chúng tôi vấn đề ngài vượt thắng thù oán và sợ hãi như thế nào? Và ngài có thể đưa ra một ánh sáng của thiền (zen) nào đó không?*

ĐÁP: Có nhiều mức độ của thù oán và nó có thể được diễn tả như một cảm nhận xấu đối với người tạo ra rắc rối, kẻ thù, hay bạn bè. Nhưng sân hận là một bộ phận cảm xúc của chúng ta, vốn mọc lên như một cơ cấu phòng vệ trong một con người khi người ấy chạm trán với những hoàn cảnh tiêu cực hay nguy hiểm. Nói một cách sinh học, các cảm xúc như sân hận, khát vọng, và dính mắc là cần thiết cho sự tồn tại. Thù oán có thể được diễn tả như dư âm của sân hận vốn duy trì và day dứt trong một thời gian dài.

Tôi không có thù oán, nhưng nếu tôi thấy điều gì đó sai trái, tôi trở nên sân hận giận hờn. Sau khủng hoảng ở Tây Tạng vào ngày 10 tháng Ba năm 2008, tôi cảm thấy những cảm xúc giống như mà tôi đã cảm nhận vào ngày 10 tháng Ba năm 1959, khi tôi mất tự do – bắt lực, bắt lực, và bắn khoản. Tuy thế, những cảm xúc hiện hữu khác, khi sau khủng hoảng 2008, tôi đã quán tưởng những cán bộ Trung Cộng và tôi đã hoán đổi sự sợ hãi và sân hận của họ cho sự nhẫn nhục và từ bi của tôi. Rõ ràng, nó không giải quyết bất cứ vấn nạn nào, nhưng nó giúp tôi trong việc duy trì sự an bình tinh thần của tôi.

Ta có thể cầu nguyện để tiêu trừ thù oán. Theo tâm lý học Phật giáo, việc đối phó với các cảm giác tiêu cực là quan trọng. Thù oán vốn sắp khởi lên phải được đối phó ngay lúc đầu. Sự kích thích hoạt động như một chất xúc tác cho sân hận phát triển thành thù oán. Vào lúc đó, chúng ta cần nhớ rằng sân hận không phải là một

giải pháp nhưng chỉ giúp làm tàn phá niềm hạnh phúc. Điều đó giúp cho việc giảm thiểu các tư tưởng khó chịu hình thành trong tâm thức.

Điều kiện của thân thể cũng liên quan, như một thân thể yếu đuối có thể làm nghiêm trọng sự tiêu cực, nhưng một thân thể khỏe mạnh sẽ đưa đến kết quả trong một tâm tư mạnh mẽ vốn sẽ không bị quấy rầy một cách dễ dàng. Qua sự thực hành, chúng ta cần nghiên cứu để tách rời chính ta khỏi sân hận, vốn sẽ làm cho ta nhìn vào sân hận một cách hợp lý và cuối cùng đánh bại nó một cách hoàn toàn. Nếu sân hận lan tỏa khắp tâm tư, thì nó trở thành khó khăn để loại trừ. Tâm lý Phật giáo và tâm lý học Ấn Độ giáo có những yếu tố như thiền chỉ và thiền quán giải thích những phương pháp để tìm cách giải quyết vấn nạn này của tâm thức.

Khi tôi đi ngang qua những thị trấn của Ấn Độ, tôi thấy những đền thờ như Shiva lingam, Ganesh – tôi tự hỏi tại sao không xây dựng những phòng ốc nơi mà các tín đồ có thể ngồi và thảo luận các kinh điển hơn là những đền thờ chỉ như một ngôi nhà cho một bức tượng đơn độc của một bản tôn mà thôi? Tôi thường nói với những người Tây Tạng đừng tạo dựng thêm các tượng Phật nữa. Tôi là một Phật tử nhưng tôi biết rằng tượng Phật sẽ không bao giờ nói; nhưng tốt hơn là in thêm kinh sách vốn có thể chứng tỏ lợi lạc hơn thêm. Những kinh điển đã tồn tại hơn ba nghìn năm qua, nhưng điều thiếu vắng là sự học hỏi chúng. Nhiều người Ấn Độ là những tín đồ rất ngoan hiền, nhưng họ không chú ý đến việc học hỏi các kinh điển.

HỎI: Các bác sĩ phải phát [*Lời thề Hippocrates*](#) trước khi họ có thể bắt đầu việc thực hành nghề y của họ. Có một lời thề công cộng mà ngài đề nghị cho những chính trị gia đón nhận một cách phổ thông không?

ĐÁP: Tôi không phải là một nhà chính trị. Nhiều năm trước, quốc hội ở Delhi xây dựng tượng Gandhi, tôi được mời trong buổi lễ khánh thành và tôi đã nói các nhà chính trị hãy nhớ sự chân thành của Gandhi mỗi lần họ đi ngang qua tượng. Trong cuộc đấu tranh cho tự do của Ấn Độ, tất cả những lãnh tụ là vô ngã vị tha, vô úy, và trung thực với việc làm của họ. Tôi thường nói với những người bạn Ấn Độ rằng trong sáu mươi năm qua từ sự tự do của họ, các lãnh đạo cần cùng một tinh thần như những nhà đấu tranh cho tự do. Họ cũng cần trung thực, chân thành, và vô ngã vị tha.

Ấn Độ là một đất nước dân chủ và có một nền tư pháp độc lập làm cho nó là một xứ sở hòa bình. Tại một cuộc hội họp với nhiều vị thẩm phán và luật sư, tôi đưa họ trong khi ca ngợi họ rằng nếu người hoạt động cho công lý hơi thiếu trung thực, thế thì nó trở thành một thảm họa thật sự. Ấn Độ là một quốc gia khổng lồ, vì vậy

một vấn đề nhỏ thỉnh thoảng xảy ra là có thể hiểu được. Nhưng nó thì ổn định hơn các lân bang nhiều.

Truyền thông Ấn Độ có một vai trò thật sự quan trọng. Trong một quốc gia dân chủ, vai trò của họ đạt tầm quan trọng hơn khi có trách nhiệm đề hướng dẫn người dân về những sự kiện xảy ra chung quanh họ. Vì vậy, họ cần duy trì những giá trị nhân văn căn bản, đạo đức thế tục, và sự hòa hiệp tôn giáo. Cùng với điều đó, họ cần bảo đảm rằng họ giao tiếp với những sự thật về các nhà chính trị, các nhà hoạt động xã hội, truyền thông, và thương gia, nhưng phải bảo đảm rằng họ không đang trình bày bất cứ sự thật phũ phàng nào với người dân. Ở Trung Hoa, vì không có một ngành truyền thông độc lập, hệ thống trải qua nhiều sự nhiễu loạn, mà người giàu có và quyền lực tự do bóc lột. Ngành truyền thông nên khảo sát thế giới một cách toàn diện và để người dân biết những sự thật trong một thái độ không thành kiến.

HỎI: *Ngài nói rằng tiền bạc không ban cho hạnh phúc – Tôi đồng ý. Nhưng tôi tin rằng tiền bạc có thể mua những thứ để làm cho đời sống của ta thoải mái. Cho nên, theo tâm lý học Phật giáo, ngài có thể đề nghị một phương cách đưa đến sự cân bằng giữa việc có được sự giàu có và làm cho ta hạnh phúc không?*

ĐÁP: Chúng ta có thân thể này và để làm cho nó thoải mái, chúng ta cần thực phẩm và nơi cư trú. Tôi đi ngang qua những xóm làng với những con người rất nghèo khổ, những người chưa bao giờ trải nghiệm sự thoải mái này. Trong toàn thế giới, khoảng cách giữa người giàu và nghèo là khổng lồ. Sự chú ý nên được hướng đến việc khắc phục khoảng cách trên cấp độ toàn cầu và quốc gia. Nền kinh tế Ấn Độ tăng trưởng khá tốt, và nó là một xã hội tự do khai phóng, không giống như Trung Hoa. Vì vậy, nó là một xã hội lành mạnh. Một sự chuyển hóa thật sự nên xảy ra trong những xa xôi hẻo lánh với nhiều sự chú ý hơn cho sự phát triển vùng sâu vùng xa.

Tôi thật sự đồng ý rằng tiền bạc là quan trọng. Những sự gia hộ thôi thì không đủ. Làm việc cần mẫn cũng quan trọng. Sự chuyển hóa thật sự đến từ việc lao động chăm chỉ chứ không đến chỉ từ việc cầu nguyện. Người giàu nên ban cho người nghèo sự học vấn và những kỹ năng công nghệ. Một vài ngày trước tôi đã ở một thị trấn mà tôi đã từng được mời đến hai thập niên trước, khi những người địa phương trình bày quyết định phát triển của họ. Tôi đã hứa hẹn hiến tặng mười triệu rupee và tiểu bang cũng hứa đóng góp. Khi tôi đến đó mới đây, người dân ở đó đã phát triển một số kỹ năng và đang sống rất yên bình.

Bây giờ, có người nào có kinh nghiệm đưa qua đưa lại tâm trạng hạnh phúc và tâm trạng đau buồn? Khi ta đau buồn và có tiền trong túi, thì ta có thể đi tới một cửa hàng lớn và đòi hỏi một tâm thức yên bình được không? Hay ta có thể đi tới một nhà thương lớn chích một mũi thuốc bình an tâm hồn không, hay yêu cầu một kỹ thuật cho sự bình an nội tại từ một nhà máy không? Chỉ nếu người ta giữ nã bộ một bên và thay thế nó với cơ cấu máy móc nào đó thì chúng ta sẽ dừng dừng và không trải nghiệm bất cứ cảm giác gì. Chúng ta có thật sự muốn như vậy không?

Do vậy, rõ ràng rằng tiền bạc là cần thiết chỉ cho nhu cầu thân thể, chứ không cho sự bình an của tinh thần. Vì vậy, hãy mua những tiện nghi vật chất nhưng không tôn sùng tiền bạc. Hãy nhận ra rằng có một sự giới hạn về giá trị kinh tế và tập trung năng lượng của ta để đạt được sự hòa bình nội tại.

HỎI: *Dường như trong vài tháng gần đây có những dấu hiệu lo lắng trong truyền thông đối với vị lát ma có tiền bạc gì đó. Đường như rằng sự hiện diện của ngài và sự hiện diện của cộng đồng Tây Tạng đông đảo ở Ấn Độ đang bắt đầu không thuận tiện trong con mắt người Ấn Độ trong sự phát triển toàn cầu. Ngài có những quan tâm nào đó không về tương lai của cộng đồng Tây Tạng và sự ổn định trong mối quan hệ của ngài với Ấn Độ vốn tồn tại rất lâu?*

ĐÁP: Mối quan hệ giữa Tây Tạng và Ấn Độ không phải chỉ tồn tại trong vài thập niên mà hàng nghìn năm. Tôi luôn luôn duy trì mối quan hệ của chúng tôi như mối quan hệ giữa đạo sư và học trò - Ấn Độ là đạo sư và chúng tôi là học trò. Thí dụ, trong thế kỷ thứ bảy hay thứ tám, Phật giáo vào Tây Tạng và phát triển và thay đổi lối sống. Bây giờ nền văn minh Ấn Độ và văn minh Tây Tạng – như Moraji Desai nói dựa vào lời chúc mừng mà tôi đã viết cho ông khi ông trở thành Thủ tướng của Ấn Độ - là giống như những nhánh cây của một cây bồ đề. Thân cây ấy lớn lên ở Ấn Độ và vươn đến Tây Tạng. Chúng tôi có một mối quan hệ rất mạnh mẽ.

Tây Tạng bị khổng chế bởi Trung Cộng, nhưng trong tâm tư họ họ đang nhìn về đất nước này. Năm 1956, chính phủ Ấn Độ đã mời tôi và tôi đã đến đây vô vàn khó khăn. Từ lúc ấy tôi đã phát triển một mối quan hệ rất đặc biệt với Nehru và Rajendra Prasad. Năm 1959, Ấn Độ cho tôi và người dân tôi tị nạn chính trị. Họ đã giúp tôi xây dựng những trường học và những khu định cư, đặc biệt trong những bang Himachal Pradesh và Karnataka. Sau năm mươi một năm, cộng đồng của tôi đã định cư rất tốt đẹp tại những nơi đây. Đó là mối quan hệ mà chúng tôi chia sẻ trên đất nước này.

Một cách địa lý, Ấn Độ chia sẻ biên giới với Tây Tạng. Không có một chiến binh Ấn Độ nào đã từng được thấy xuyên qua hàng nghìn dặm biên giới này. Sau 1959,

và đặc biệt sau 1962, những trạm quân sự được xây dựng. Vấn đề Tây Tạng cũng là một vấn đề của Ấn Độ. Những sự hiểu lầm nhỏ luôn luôn xảy ra ở đây. Những sự hiểu lầm nào đó lộ lên qua sự bất cẩn của một người công nhân, nhưng trái lại không có gì nghiêm trọng về vấn đề lạt ma.

HỎI: *Có phải ngớ ngẩn để nghĩ rằng tôn giáo có thể trở thành một nguyên nhân cho một cuộc chiến tranh không? Trong trường hợp ấy, tôn giáo trở thành một người bạn của chiến tranh hay hòa bình? Sẽ có hòa bình hơn nếu nó bị bãi bỏ?*

ĐÁP: Chiến tranh vì tôn giáo là một phần của lịch sử nhân loại. Những người nào đó tin rằng sẽ tốt hơn nếu không có tôn giáo, nhưng thế thì Thế Chiến thứ nhất, Thế chiến thứ hai hay Chiến tranh Triều Tiên không phải xảy ra vì các vấn đề của những tôn giáo. Một sự xung đột nào đó luôn luôn ở đây. Trong quá khứ, một số xung đột đã xảy ra vì tôn giáo. Nhưng, tôi tin rằng cái tên tôn giáo bị lạm dụng cho quyền lực.

Tôn giáo được sử dụng để lôi kéo con người. Những người tôn giáo cũng bị dính mắc với tôn giáo của họ. Ở Argentina, tôi đã gặp gỡ những nhà khoa học và các lãnh tụ tôn giáo, một nhà khoa học Chi lê đã nói với tôi rằng ông nghĩ ông không nên quá dính mắc ngay cả với lãnh vực khoa học của ông ta. Ngay cả tôi không nên phát triển sự dính mắc với Phật giáo, vì một tâm thành kiến không thể thấy thực tại. Bất cứ tín đồ tôn giáo nào dính mắc quá nhiều với tôn giáo của họ thì trở thành một người cuồng tín, vốn là một sai lầm.

Nhiều người Ấn giáo tin Krishna và Shiva, nhưng khi tôi yêu cầu họ định nghĩa Ấn giáo thì họ không có câu trả lời. Tôi đùa với những người bạn của tôi, khi họ tán tụng những câu thần chú Sanskrit vào buổi sáng nhưng không biết ý nghĩa của chúng. Họ đặt bong hoa dưới chân của thần Ganesha hay bất cứ biểu tượng nào khác, nhưng không có bất cứ ý tưởng nào tại sao họ cần làm như thế. Tôi nghĩ nhiều người Hồi giáo nêu tên Allah nhưng không biết ý nghĩa là gì. Người bạn của tôi nói rằng nếu bất cứ người Hồi giáo nào làm đổ máu một người khác, thế thì người ấy không còn là một người Hồi giáo nữa. Người ta nên có lòng từ ái và bi mẫn cho những người khác, chỉ như thế thì người ấy mới có thể được gọi là một hành giả chân thành của Hồi giáo. Ý nghĩa của thánh chiến (jihad) được định nghĩa bởi những người Hồi giáo từ những phần tử khủng bố, vốn không biết giáo huấn thật sự của kinh Koran. Họ biểu lộ một sự dính mắc với tôn giáo của họ và trở thành người cuồng tín.

Ngay cả trong những người Phật giáo, cũng có những người cuồng tín. Họ không thích cách giáo huấn của tôi và chống lại tôi bởi vì sự tiếp cận của tôi không thoải

mái với những giáo lý Đạo Phật truyền thống. Tình trạng tốt đẹp nhất sẽ là nếu sáu tỉ người nên biến mất và rồi thì sự hòa bình chân thật của thế giới đạt được. Chúng ta nên cầu nguyện để Thượng đế làm cho toàn bộ nền văn minh của con người biến mất. Nói đùa thôi, chúng ta nên tồn tại và trau dồi lòng từ bi vô giới hạn. Loài người cần phát triển xa hơn và nên biết thực tại cùng năng lực của con người.

BẤT BAO ĐỘNG VÀ NHỮNG GIÁ TRỊ TÂM LINH TRONG ẤN ĐỘ THỂ TỤC

*

Tôi có một ký ức rõ ràng về cảm giác chân thành trong việc quan tâm và thích thú sâu sắc về cả nền văn hóa và Phật giáo Tây Tạng của Tổng thống Venkataraman. Ngài quả là một người thật sự tuyệt vời – một cựu tổng thống của xứ sở vĩ đại này nhưng rất khiêm tốn và giản dị. Tôi nhớ lại vị tổng thống Ấn Độ đầu tiên, Rajendra Prasad, người cũng giống như vậy. Tôi cảm thấy rất hạnh phúc.

Có một bí mật tôi muốn chia sẻ cùng quý vị. Năm 1954, học giả Nerhu đã đến Bắc Kinh cho một buổi quốc yến hay gì đó. Tôi đã được giới thiệu với Pandit Nerhu với tất cả những lãnh tụ khác. Bên cạnh tôi Chu Ân Lai và Ban Thiên Lạt Ma cũng có mặt ở đây. Vậy là tôi được giới thiệu như Đức Đạt Lai Lạt Ma. Pandit Nerhu có thái độ bất động. Tôi nghĩ rằng vào lúc đó ông đang phản chiếu tất cả những tác động ở Tây Tạng. Chu Ân Lai rất thông minh và lập tức giới thiệu người tiếp theo. Pandit Nerhu, một lãnh tụ vĩ đại và là một người kinh nghiệm, đã cảm thấy một cảm xúc mạnh mẽ đã làm ông đứng sững như vậy. Tôi cũng cảm thấy hơi ngượng ngùng.

Dĩ nhiên, với việc kỷ niệm Phật đản sanh 1956, tôi đã có một vài lần gặp gỡ với Nerhu, và đôi khi cũng thảo luận hơi sôi nổi, vì vào lúc đó, quý vị biết, các quan chức của tôi và hai người anh em của tôi khẩn khoản tôi nên ở lại Ấn Độ. Tôi đã bàn luận với Nerhu, và ông khuyên tôi nên trở lại. Và một ngày nọ ông đã đến gặp tôi ở Hyderabad House nơi tôi đang ở. Ông đã mang theo bản copy *Thỏa Ước 17-Điểm* và cho tôi xem. Cho nên ông rất quan tâm.

Chúng tôi có gặp gỡ vài lần sau đó. Đôi khi tôi đi qua cánh cổng của ông tôi hơi sợ, nhưng sau nhiều lần gặp gỡ, nó đã trở thành một cảm giác rất thân mật. Ông là một người rất dễ thương. Và tôi cũng học được dân chủ là gì – tự do ngôn luận và tự do bày tỏ. Trong vài điểm, khi chúng tôi yêu cầu nhiều thứ cho vấn đề Tây Tạng, ông không đồng ý. Nhưng chúng tôi quyết định con đường của chúng tôi. Sau đó khi tôi gặp ông, tôi hơi do dự - Phản ứng của ông sẽ ra sao? Nhưng ông hoàn toàn bình thường. Tôi biết rằng đó là ý nghĩa của tự do bày tỏ, và tư tưởng khác biệt, và ông hiểu điều đó. Ở Trung Cộng không giống vậy. (Cười) Tôi học điều đó qua chín năm dành mỗi ngày với những lãnh tụ Trung Cộng. Dĩ nhiên, Chủ tịch Mao là rất ngoại lệ. Nhưng sau này, tôi thấy rằng những hứa hẹn dễ thương

của ông ta hoàn toàn không chân thành, không triển khai thực hiện sau này. Do thế, có nghĩa là chữ nghĩa chỉ là chữ nghĩa, nhưng hành động lại là việc khác.

Thế nào đi nữa, tôi cực kỳ vui mừng để đến đây. Ngay khi tôi bước vào, tôi phản chiếu lại những năm ký ức ấy của tôi. Quý vị thấy, người Tây Tạng phát âm Jawaharlal như “Jhwala.” “Jhwala” trong ngôn ngữ của chúng tôi có nghĩa là người anh lớn. Cho nên Nerhu là người anh lớn của chúng tôi – Jawaharlal Nerhu, Jawaharlal Nerhu. Và rồi tôi muốn cảm ơn người nhạc sĩ trưởng của chúng ta. Tôi thường không thích thú nhiều trong những thứ như âm nhạc, nhưng cung cách mà ông điều khiển nó rất sống động, cuốn hút hoàn toàn – như thế đó. Tôi cảm kích nó, cảm ơn.

Bây giờ, tôi nói về bất bạo động và những giá trị tâm linh trong một Ấn Độ thế tục. Tôi nghĩ thật khó khăn để nói bất cứ điều gì với những anh chị em Ấn Độ. (Cười) Quý vị đã biết những thứ này trong hơn hai nghìn năm. Tuy nhiên, thế hệ trẻ chỉ thích thú trong khoa học, kỹ thuật, và máy điện toán, cho nên có thể đáng giá để nhắc họ về truyền thống này của họ, vốn tồn tại trong xứ sở này và đã duy trì hơn hai nghìn năm.

Trước tiên, bất bạo động. Bất bạo động là gì? Chúng ta không thể thật sự rạch rành giới giữa bạo động và bất bạo động với một từ một hành động rõ ràng, nhưng phải truy tầm động cơ sâu thẳm bên trong. Thí dụ, một vị thầy hay cha mẹ giỏi, khi đối phó với một học sinh hay đứa trẻ nghịch ngợm, đôi khi biểu lộ một thái độ hơi cứng rắn hay nghiêm khắc, nhưng vì một cảm nhận quan tâm chân thành cho tương lai cát tường của nó. Thật sự, vì hành động ấy được thực hiện vì một cảm nhận quan tâm chân thành hay từ bi thương mến, cho nên nó căn bản là bất bạo động. Trái lại, khi hành động là lừa dối hay bóc lột người khác, được che đậy bằng việc nói năng hay mỉm cười dễ thương, thì hành động ấy là giả dối, nụ cười mỉm ấy không phải là nụ cười chân thành. Quý vị nhận nụ cười của người ấy, ca ngợi người ấy hay tặng quà cáp cho người ấy – tất cả những thứ này là bất bạo động. Nhưng bởi vì động cơ căn bản của người ấy là để lừa dối, tổn hại, gian lận hay bóc lột, đây là một hành vi bạo động. Thế nên, một cách căn bản, bất bạo động là rất liên hệ với động cơ.

Tôi thường nói rằng bất bạo động là một hành động của từ bi. Với một cảm nhận quan tâm chân thành cho sự cát tường của người khác – bất chấp khó khăn như thế nào – quý vị phải đối xử với họ như những người anh chị em nhân loại, và nhận ra rằng họ cũng có quyền để chiến thắng khổ đau. Việc thấu hiểu điều ấy và tránh dùng sức mạnh hay bạo động là bất bạo động chân thành. Bây giờ, cung cách bất lực – không tổn hại người khác – là không phải bất bạo động. Đó không phải là

một lựa chọn. Bất bạo động thật sự là khi quý vị có cơ hội hay năng lực, nhưng cần tránh bạo động vì một cảm nhận chân thành của từ bi. Đó thật sự là bất bạo động.

Bây giờ về tâm linh và những giá trị tâm linh, mặc cho những khác biệt trong quan điểm triết lý, tất cả những thể chế của các tôn giáo lớn cùng mang một thông điệp của từ ái, bi mẫn, tha thứ, bao dung, cũng như toại nguyện và kỷ luật tự giác. Đây là những yếu tố của một động cơ bất bạo động chân thành. Trong cung cách thể tục, giống như trong xứ sở này, cũng bao gồm những người không tín ngưỡng. Tôi nghĩ chủ nghĩa thể tục theo quan điểm của Ấn Độ. Chủ nghĩa thể tục không phải hoàn toàn không tôn trọng tôn giáo, nhưng mà là tôn trọng tất cả mọi tôn giáo, không thiên vị tôn giáo này hay tôn giáo nọ. Tất cả mọi tôn giáo đều được tôn trọng.

Một số người bạn của tôi – một số là Hồi giáo và Ki Tô giáo – có hơi hạn chế về chữ “chủ nghĩa thể tục”. Nhưng theo Ấn Độ, chủ nghĩa thể tục không phải hoàn toàn không tôn trọng hay một loại từ chối tiêu cực. Trong hơn ba nghìn năm, đây là xứ sở phát triển những tôn giáo, quan điểm và những người tín ngưỡng khác biệt. Một truyền thống cổ xưa là triết lý Sankhya, vốn tồn tại thậm chí trước Đức Phật. Nhiều phân phái phát triển từ triết lý Sankhya. Rồi thì Phật giáo và Kỳ na giáo cũng vậy.

Dĩ nhiên, rồi thì từ bên ngoài, Bái Hỏa giáo ([Zoroastrianism](#)) đến, tiếp theo là Ki Tô giáo và Hồi giáo, cũng như Do Thái giáo, và rồi sau này là đạo [Sikh](#) (Tích-khắc giáo). Đạo sư Narak tôn trọng cả Hồi giáo và Ấn giáo và tất cả những truyền thống khác. Thế nên đạo Sikh là một loại tôn giáo phi giáo phái. Do bởi thực tế ấy, hàng nghìn năm qua, người Ấn Độ một cách căn bản có một tâm hồn rất cởi mở. Từ thời thơ ấu, họ đã biết về tất cả những loại tôn giáo khác nhau.

Tôi thấy ở Kerala, từ cơ sở, truyền thống này đã được giữ trong hàng nghìn năm. Do vậy, chủ nghĩa thể tục tôn trọng tất cả mọi tôn giáo, và rồi thì, như tôi đã đề cập trước đây, cũng có những người không tín ngưỡng. Tôi nghĩ rằng thực tế đó là sức mạnh của Ấn Độ. Và như thông thường, tôi diễn tả Ấn Độ như đạo sư, chúng tôi là những học trò. Chính tôi mang hai trong số những truyền thống của Ấn Độ - bất bạo động hay ahimsa, và sự hòa hiệp tôn giáo. Bất cứ nơi nào tôi đến, tôi luôn nói về hai thứ này. Cho nên, tôi tự xem mình là một sứ giả của tư tưởng cổ truyền Ấn Độ. Do vậy tôi thường nói, “Ở mức độ sứ giả, tôi hoàn toàn năng động để thúc đẩy những thứ này. Bây giờ ông chủ thật sự của tôi nên thực hiện một vai trò năng động hơn về việc thúc đẩy bất bạo động và hòa hiệp tôn giáo. Thế giới cần điều đó.”

Hai thứ này - bất bạo động và hòa hiệp tôn giáo – không chỉ là cổ xưa mà rất liên hệ với thế giới ngày nay. Hãy nhìn vào những người Ki Tô giáo – họ cùng tin tưởng trong Chúa Ba Ngôi – nhưng những người Thiên Chúa giáo và Tin Lành đang đánh nhau ở Bắc Ái Nhĩ Lan. Rất buồn. Tôi đã từng ở Bắc Ái Nhĩ Lan trong vài trường hợp. Một lần nữa, quý vị thấy, cả hai phái Sunni và Shia tuân theo những lời dạy của cùng Nhà Tiên Tri Mô-ha-mét và sử dụng cùng kinh Koran. Nhưng qua những khác biệt nhỏ ở đây ở kia, họ chiến đấu với nhau và giết nhau. Rất buồn.

Do vậy, đôi khi, thật vậy, tôn giáo cũng trở thành một nhân tố của chia rẽ. Tất cả những tôn giáo đều nói về từ ái, bi mẫn, và tình cảm anh chị em. Đặc biệt những tôn giáo hữu thần dạy rằng tất cả mọi người cùng đến từ một cội nguồn. Cho nên theo quan điểm ấy, họ thật sự là những anh chị em. Nhưng những khái niệm thật sự thông tuệ và chính thống bị quên lãng và có rất nhiều nhấn mạnh về những thứ nhỏ bé lại đưa đến sự đấu tranh.

Thế nên, trong hàng nghìn năm, quý vị đã gìn giữ hai thứ này vẫn còn rất sống động trong xứ sở này. Bây giờ quý vị nên cho cả thế giới thấy – bất cứ nơi nào có sự xung đột hay chia rẽ nhân danh tôn giáo. Bây giờ quý vị phải nhận một vai trò năng động trong lãnh vực này, không phải vì những lý do chính trị hay kinh tế nhưng vì lợi ích của nhân loại. Chủ nghĩa thế tục là một nhấn mạnh cao độ về đạo đức thế tục, vì trong thực tế, một khoảng lớn bây giờ trong số bảy tỉ con người không đặt nặng về tôn giáo.

Điều này cũng là một phần quan trọng của nhân loại. Cho dù người ta tin tưởng trong tôn giáo hay không, đó là vấn đề cá nhân. Nhưng họ phải là những công dân lương thiện, từ bi yêu thương. Tôi muốn nói những con người từ bi yêu thương là một bộ phận của nhân loại. điều đó rất quan trọng. Thế nên nếu chúng ta nói, “Oh, sự thực hành từ bi yêu thương là điều gì đó quan trọng vì Đức Phật đã nói như thế, hay đức chúa Giê-su đã nói như thế, hay đức Mô-ha-mét đã nói như thế,” rồi thì những người này sẽ nói, “Oh, tôi không quan tâm, tôi không thích thú với những thứ này.” Cho nên, chúng ta phải có những phương cách của chúng ta và mang niềm tin vững chắc đến với những người này. Sự thực hành từ ái, bi mẫn, và ân cần tử tế là cho chính sự cát tường của chúng ta.

Mọi người muốn hạnh phúc và khỏe mạnh. Chỉ thuốc men thôi có thể không đem đến sự khỏe mạnh. Bây giờ những bác sĩ và các nhà khoa học đã bắt đầu nhận ra rằng sự hòa bình và tĩnh lặng của tâm hồn là nhân tố then chốt cho sức khỏe tốt. Và tâm thức càng tĩnh lặng, thì tâm thức càng hòa bình hơn, đi đến tự tin hơn. Thiếu

sự tự tin là sợ hãi, không tin tưởng, nghi ngờ, và những thứ này là rất tệ hại cho sức khỏe của chúng ta. Nhằm để trở thành một con người nhạy cảm hơn, chúng ta không nhất thiết đi theo những truyền thống tôn giáo. Không có tôn giáo người ta có thể là một con người rất dễ thương, một con người rất nhạy cảm. Vì thế cho nên, bất cứ nơi nào tôi đến, tôi luôn luôn nói về tầm quan trọng của đạo đức thế tục.

Tôi nghĩ trong đất nước này, một cách căn bản con người tương đối có đầu óc tôn giáo hơn. Nhưng sự thực hành tôn giáo của họ là vào buổi sáng, trước tượng Ganesh hay linga Shiva, nơi người ta nhắm mắt lại và đọc tụng một thần chú nào đó mà không biết ý nghĩa của nó, rồi thì đặt bông hoa hay nhang đèn ở đây. Không có sự kết nối với đời sống hàng ngày của họ. Vì vậy, bất cứ khi nào họ thấy có cơ hội, thì tham nhũng xảy ra. Những con người tôn giáo này vẫn tiếp tục tham nhũng.

Vậy thì thiếu vắng thứ gì? Sự tự tin chân thành. Quý vị không chỉ cầu nguyện mà phải có sự tự tin như một con người. Nhằm để đạt được một loại hạnh phúc cá nhân – hạnh phúc gia đình, hạnh phúc cộng đồng – điều cần thiết là trung thực và liêm khiết. Đây là nhân tố then chốt đưa đến sức mạnh nội tại. Khi ta tự cư xử như con người trung thực và liêm khiết, thì ta có thể mang đến sự minh bạch. Điều đó mang đến sự tin tưởng. Sự tin tưởng mang đến sự hòa hiệp và tình thân hữu. Cuối cùng, chúng ta là những tạo vật xã hội. Sự hợp tác và rất cần thiết, bây giờ không chỉ căn bản quốc gia - với - quốc gia mà cũng là lục địa - với - lục địa. Sự hợp tác là thiết yếu và đến trên căn bản của tình hữu nghị. Với sự hữu nghị đi đến lòng tin. Lòng tin đi đến lòng từ bi thương cảm. Cho nên, đây không chỉ là những vấn đề của tôn giáo, mà rất quan trọng trong đời sống hàng ngày của chúng ta. Vì thế tôi luôn luôn cố gắng.

Đó là tất cả, xin cảm ơn.

ĐẠO ĐỨC THẾ TỤC, NHỮNG GIÁ TRỊ NHÂN BẢN VÀ XÃ HỘI

Nguyên bản: Secular Ethics, Human Values and Society

Tác giả: Đức Đạt Lai Lạt Ma/ Los Angeles, 2011

Chuyển ngữ: Tuệ Uyển

*

Tôi cảm ơn những người tổ chức tạo cơ hội để nói chuyện và chia sẻ với mọi người, đặc biệt với giới trẻ. Tôi cũng cảm ơn chính tôi, đặc biệt là thân thể tôi. Một vài ngày qua, tôi có vấn đề với cuống họng của tôi, vì thế tôi phải uống thuốc, nhưng rủi ro thay tôi uống quá liều và nó trở nên trầm trọng. Tôi đã ngủ mười tiếng đồng hồ vào buổi tối và tôi cảm thấy rất khỏe khoắn hôm nay.

Tôi nói về những giá trị nhân bản bất cứ nơi nào tôi đến, như tôi tin rằng đó là căn bản cho sự hòa bình của tâm hồn và một cuộc sống hạnh phúc. Bất cứ trong hoàn cảnh nào, nếu tinh thần chúng ta tĩnh lặng, thì các rắc rối có thể được chạm trán với sự thấu hiểu và thoải mái. Chúng không quấy rầy tinh thần nhiều, khi chúng ta tĩnh lặng về tinh thần. Cho dù ta là người có tín ngưỡng hay không tín ngưỡng, có một số hành vi rất quan trọng trong đời sống hàng ngày, như ngủ nghỉ, vốn giúp để cải thiện sức khỏe tinh thần. Sự hòa bình của tinh thần cũng cần thiết cho thể trạng sức khỏe của tinh thần; một sự tĩnh lặng của tâm hồn và hạnh phúc cũng là lợi ích vô vàn đối với sức khỏe. Tôi hoàn toàn chắc chắn rằng nếu tinh thần tôi không tĩnh lặng thế thì tôi không thể ngủ mười giờ đồng hồ.

Quý vị được sống một cộng đồng và quốc gia tự do, nhưng vào lúc mười sáu tuổi, tôi mất sự tự do, và lúc hai mươi bốn tuổi tôi đã mất quê hương. Trong năm mươi năm qua, thỉnh thoảng tôi nhận được những tin tức tốt lành nhưng hầu hết trong mọi lúc khác tôi đã có những tin tức tệ hại. Mặc cho tất cả, tôi cố gắng để giữ thể trạng tinh thần của tôi rất tĩnh lặng. Nhiều người phàn nàn về những vấn đề nhỏ nhặt qua sự thiếu vắng sức mạnh nội tại. Tôi luôn nói rằng nhằm để là một con người hạnh phúc, thì tiền tài, danh vọng, quyền lực, và một thân thể mạnh mẽ là quan trọng, nhưng chúng ta nên phụ thuộc vào sức mạnh nội tại. Sân hận không cung cấp sức mạnh nội tại, mặc dù tạm thời nó cho một năng lượng đặc biệt hay sự táo bạo – nhưng không lâu. Do vậy, tôi luôn luôn thúc đẩy những giá trị nội tại. Tất cả chúng ta là những con người giống nhau về tinh thần, thân thể, và cảm xúc, và tất cả chúng ta muốn hướng đến một đời sống hạnh phúc.

Tôi là một Phật tử, nhưng tôi tin rằng sự hòa hiệp giữa những tôn giáo khác nhau là rất quan trọng. Một số cộng đồng, như những người Ki Tô giáo hay Hồi giáo, có sự

xung đột giữa chính họ qua những khác biệt nhỏ. Sự xung đột giữa tôn giáo là một bộ phận quan trọng của lịch sử nhân loại. Tất cả những tôn giáo có thể khác nhau, nhưng tất cả đều có cùng thông điệp cốt lõi để truyền đạt – để lan tỏa và thực hành từ ái, bi mẫn, tha thứ, và kỷ luật tự giác. Thế nên, chắc chắn không lợi ích gì trong việc tạo ra xung đột giữa những tôn giáo hay truyền thống khác nhau. Một cách toàn diện, chúng ta cần những truyền thống khác nhau như một sự đa dạng không gian tâm linh cần một sự đa dạng truyền thống để tồn tại. Cho nên, một khái niệm khác mà tôi thúc đẩy là khái niệm hòa hiệp giữa những truyền thống khác nhau.

Mục tiêu đầu tiên của chúng ta là tạo nên một thế giới hạnh phúc, vốn căn cứ trên một cộng đồng hạnh phúc, trong đó lại căn cứ trên một gia đình hạnh phúc và một cá nhân hạnh phúc. Do vậy, không có cá nhân hạnh phúc, thì một thế giới hạnh phúc không thể được tạo dựng. Dĩ nhiên, tôi là một Phật tử và ăn kiêng cùng cầu nguyện là một bộ phận của đời sống. Nhưng chúng ta không thể đạt được một thế giới hạnh phúc qua cầu nguyện. Sự cầu nguyện mang đến lợi lạc giới hạn đến cá nhân, nhưng không có gì cho thế giới. Với một thế giới hạnh phúc, một cá nhân nên là một người nhạy cảm và lan tỏa hạnh phúc trong gia đình, cộng đồng, và rồi thì ở một mức độ của quốc gia và quốc tế.

Một con người hạnh phúc không cần phải có tôn giáo, nhưng nên bao gồm việc hành thiện trong đời sống hàng ngày của người ấy để trở thành một con người nhạy cảm. Hòa bình ở mức độ thế giới không thể đạt đến được qua tôn giáo do bởi sự tồn tại của rất nhiều người không tín ngưỡng. Mục tiêu chính yếu là tìm ra một cung cách thế tục để đạt được hòa bình, không cần dựa đến tôn giáo. Ở phương Tây, những người bạn của tôi vốn là tín đồ Ki Tô giáo và Hồi giáo tin rằng chủ nghĩa thế tục là sự không tôn trọng tôn giáo của họ. Nhưng ở Ấn Độ, chủ nghĩa thế tục là sự tôn trọng tất cả mọi tôn giáo và không có sự thiên vị bất cứ tôn giáo nào.

Theo người bạn Ấn Độ của tôi, cựu phó thủ tướng Ấn Độ, thì chủ nghĩa thế tục cũng cho sự tôn trọng với những người không tín ngưỡng. Trong hơn hai nghìn năm, một bộ phận nhỏ những triết gia đã phủ nhận sự tồn tại của kiếp sống tới hay khái niệm nghiệp (karma). Ông đã nói với tôi rằng bộ phận những người tín ngưỡng đã phải đối diện sự phê phán với quan điểm ấy, nhưng họ không bất tôn trọng trong bất cứ thái độ nào. Vậy cho nên, khi tôi nói thế tục, ý tôi không muốn nói bất cứ bất cứ sự không tôn trọng với bất cứ tôn giáo nào. Tôi là một Phật tử và tin tưởng trong tôn giáo, nhưng tôi tôn trọng tất cả mọi tôn giáo và nói về chủ nghĩa thế tục. Với sự thông hiểu và từ ngữ tiếng Anh giới hạn của tôi, tôi sẽ cố gắng để giải thích ý nghĩa của đạo đức thế tục.

Đối với tôi, giá trị có nghĩa là điều gì đó lợi lạc và hữu dụng cho sự tồn tại của chúng ta. Chúng ta có một thân thể và một tâm thức, nhưng chúng ta cần có một thân thể khỏe mạnh và một tâm thức khỏe mạnh. Một tâm thức khỏe mạnh là một hiện tượng bao gồm một cung cách khách quan nhận thức sự việc. Thế giới của tâm thức được làm từ những tế bào thần kinh nhưng có những mức độ khác nhau, theo tâm lý học Ấn Độ. Những cảm xúc trình độ vi tế hơn được căn cứ trên trình độ giác quan của tâm thức; trái lại trạng thái giấc mơ là trình độ sâu hơn của tâm thức vốn không lệ thuộc vào những giác quan, nhưng tùy thuộc vào năm loại đối tượng tinh thần.

Những giấc mơ vốn là một trình độ khác của ý thức, là căn cứ trên các kinh nghiệm hay nhận thức. Xa hơn, chức năng của não bộ tìm kiếm trình độ vi tế hơn của ý thức. Một số người Ấn Độ tin rằng sau khi chết, chức năng của não bộ dừng lại nhưng thân thể vẫn tươi nhuận. Nói một cách khoa học, không có sự giải thích. Nhưng bây giờ một nghiên cứu nào đó đang được tiến hành liên hệ với vấn đề này. Ý thức của tâm là một lãnh vực nào đó đã trở thành một đối tượng thảo luận. Tâm thức chỉ có thể có kinh nghiệm khách quan vốn không có bất cứ màu sắc hay hình thể, mà ta chỉ có thể cảm nhận. Năng lượng ấy đồng hành cùng tiến trình tinh thần trong kỹ năng của thực tại là một bộ phận của mantra (mật ngôn), không phải tâm thức.

Nhằm để đạt được một đời sống hạnh phúc, chúng ta cần chăm sóc cả thân thể và tâm thức. Một cách vật lý, chúng ta có thể khỏe mạnh nhưng có thể không hạnh phúc. Nếu ta dùng thuốc an thần hay rượu bia như một loại thuốc cho sự căng thẳng thể thì ta có thể cảm nhận như thú vật và sẽ không thể sử dụng sự thông minh của con người. Tiềm năng của tâm thức chúng ta phải được sử dụng để bảo đảm rằng sự giáo dục không phải là lãng phí. Mặc dù thú vật có những giác quan bén nhạy hơn con người khi chúng tồn tại dựa vào đó, nhưng chúng ta có não bộ và năng lực suy nghĩ của chúng ta là mạnh mẽ hơn nhiều. Thật là thông tuệ để sử dụng phẩm chất đặc thù của chúng ta nhằm để đạt được một tâm thức tĩnh lặng.

Yếu tố chính, vốn được cần thiết bởi con người, là nhiệt tình. Tâm thức bị phân chia thành hai loại – thứ nhất là trình độ tri giác, căn cứ trên sự thông minh và những cảm xúc, vốn liên hệ với động cơ. Nên giáo dục hiện đại dường như chú ý nhiều đến sự thông minh mà không đủ với cảm xúc. Tôn giáo nhấn mạnh việc phát triển về phía khác, thứ lệ thuộc vào động cơ. Truyền thống Ấn Độ có một khái niệm vốn phối hợp cả những hai loại tâm thức. Đức Giáo Hoàng cũng nhấn mạnh rằng niềm tin và lý trí nên đi với nhau.

Chỉ trí thông minh đơn độc tạo nên thêm viễn kiến, mong muốn, và khát vọng nhưng cũng đem thêm sợ hãi, nghi ngờ, và không tin tưởng. Vì vậy, một sự cân bằng phải được đưa vào giữa cả hai phía của tâm thức bằng động cơ phía cảm xúc của tâm thức qua lòng nhiệt tình, vốn sẽ xua tan bất cứ cảm giác không tin tưởng nào. Như những tạo vật xã hội, con người cần một trái tim cởi mở để trở thành một cá nhân, gia đình, và cộng đồng hạnh phúc. Trong gia đình, ngay cả một chút không tin tưởng cũng mang đến sợ hãi và cô đơn. Kinh nghiệm cảm xúc với sự hỗ trợ của thông minh có thể giúp con người trở thành hạnh phúc. Nếu đối diện với một hoàn cảnh bi thảm, con người với sự cân bằng của tâm thức sẽ có thể chiến thắng nghịch cảnh bi thảm một cách dễ dàng.

Thú vật có trí thông minh giới hạn, vì thế chúng không thể phát triển những phẩm chất tốt đẹp. Con người có thể khắc sâu những cảm xúc như từ bi và nhiệt tình. Một hình thức của từ bi là sinh học, vốn thành kiến, nhưng hình thức khác của từ bi có thể được phát triển. Sự trau dồi từ bi hướng đến những người khác. Qua rèn luyện tu tập, cảm giác yêu mến, từ bi cho người khác, tha thứ và quan tâm chân thành, với sự giúp đỡ của trí thông minh, có thể ban cho tất cả.

HỎI VÀ ĐÁP

HỎI: *Ngài nhấn mạnh từ bi như căn bản cho đạo đức. Nhưng trong vài trường hợp, không nhất thiết bảo đảm công lý, thay vì là lòng từ bi lại là thủ phạm gây tội? Cái chết của Osama bin Laden hầu như bị che đậy bởi truyền thông, đáng lẽ có công lý cho kẻ gây tội và thông tin được người ta ăn mừng. Từ bi và đạo đức thích đáng chỗ nào ở đây?*

ĐÁP: Chúng ta phải có một sự phân biệt rõ ràng giữa kẻ hành động và hành động. Những hành động của Osama bin Laden là tàn phá kinh khiếp. Sự kiện 9/11 gây ra cái chết của hàng nghìn người. Cần có công lý. Nhưng kẻ hành động là một con người và chúng ta cần từ bi để đối phó với y. Nhưng bước đi cần được thực hiện để chấm dứt cội nguồn của hành vi tàn phá, nhưng kẻ hành động có thể được tha thứ. Căn bản của sự tha thứ là quên đi những gì đã xảy ra, nhưng nhớ những gì đã xảy ra rồi và cần tha thứ cho sự bình an của tâm hồn. Nhưng hành vi nghiêm trọng cần phải có những lượng định để đối phó với nó.

HỎI: *Tôn giáo là cội nguồn tốt đẹp nhất của đạo đức. Nhưng đôi khi nó xung đột với luật pháp quốc gia. Chúng ta ưu tiên cho thứ nào trước và tại sao?*

ĐÁP: Điều đó hoàn toàn tùy thuộc vào cá nhân. Nếu ta là một người tin tưởng nghiêm túc trong một tôn giáo, thế thì tôn giáo trở thành quan trọng; nhưng nếu ta

là một người không tín ngưỡng, thế thì luật pháp được ưu tiên. Ấn Độ có nhiều truyền thống nhưng là một xã hội thế tục. Vì vậy Ấn Độ trở thành một thí dụ hay kiểu mẫu cho một chủ nghĩa thế tục.

Ở Jodhpur, khi tôi đang đi ngang qua hành lang một khách sạn, một người đàn ông Châu Âu đến gần tôi. Ông đã đến từ Romania để tìm sự hòa hiệp tôn giáo của Ấn Độ. Ông thấy một làng Hồi giáo với ba gia đình Ấn giáo, nhưng không có sự hãi xung đột, vốn làm ông ngạc nhiên. Ở Kerala, Ki Tô giáo, Hồi giáo, Ấn giáo, và Kỳ Na giáo sống chung với nhau. Mọi quan hệ là lành mạnh giữa mọi người do bởi chủ nghĩa thế tục, ngay cả với sự tồn tại của tham nhũng.

Trong năm mươi năm qua, Ấn Độ đã là nơi thường trú của tôi và tôi cảm thấy rất an toàn. Ngay cả tôi không nên có một sự dính mắc với Phật giáo như một tâm thức định kiến sẽ không thể thấy thực tại. Bất cứ thành viên của tôn giáo nào mà quá dính mắc với tôn giáo của họ, thì nó sẽ làm cho họ cuồng tín, vốn là một lỗi lầm.

HỎI: *Tôi làm việc cho một công ty lớn và tôi đã thấy nhiều sự nhũng nhem. Nếu tôi báo cáo nó, tôi mất việc, và tôi là người trụ cột của gia đình tôi. Tôi có nợ nần trách nhiệm gì với cộng đồng và gia đình tôi?*

ĐÁP: Đó là dấu hiệu rõ ràng của sự nhũng nhem. Một lần nọ khi tôi ở Bombay, một thương gia nói với tôi rằng trong xã hội có nhiều trường hợp nhũng nhem và nếu ta là người trung thực thì khó tồn tại. Một học sinh ở Jodhpur đã nói với tôi rằng một cá nhân không thể thành công nếu không tham gia vào một hình thức nào đó của nhũng nhem. Trả lời cho cả hai trường hợp, tôi nói rằng đại đa số nhân loại có lòng từ bi, và chỉ có một bộ phận nào đó là nhũng nhem. Ta tham gia vào sự nhũng nhem chỉ vì bất lực. Đó là phạm tội là không nên bỏ qua. Trách nhiệm của chúng ta là lên tiếng chống lại nó, để đứng vững vàng chống lại sự lan tỏa của loại tội phạm như thế. Một số người có thể bị thương tổn trong cuộc đấu tranh của họ chống lại nhũng nhem, nhưng đó sẽ là một cái giá rất nhỏ phải trả cho một sự tốt lành lớn lao.

Những người nhũng nhem là đạo đức giả, khi họ chỉ quan tâm đến danh tiếng của họ và làm việc để bảo vệ nó ngay cả khi họ biết rõ rằng họ đang làm sai. Thật tốt lành hơn để sống một cách trung thực hơn là đạo đức giả. Những gia đình nghèo khó sống với một niềm tin tưởng rất nhỏ giữa họ với nhau. Hệ thống giáo dục hiện đại truyền đạt tầm quan trọng của giá trị vật chất chứ không phải đạo đức. Thật quan trọng để xây dựng một xã hội lành mạnh qua giáo dục chứ không phải qua tôn giáo.

HỎI: *Tôi sắp xong đại học cộng đồng (college) và tôi mong đời sống của tôi là một sự phục vụ và đáng giá. Cùng lúc, nhiều cơ hội ở những sự nhúng lậm không cùng chia sẻ đạo đức và giá trị của tôi. Trong khi tôi nghĩ sẽ là tuyệt vời để làm việc cho một tổ chức bất vụ lợi hay phục vụ người khác, cần thiết trong việc này là tôi phải làm ra tiền để trả tiền nhà và tiền nợ sinh viên của tôi. Ngài có chỉ bảo gì?*

ĐÁP: Tôi phải trì tụng lời Phật dạy như câu trả lời – bạn là người chủ của cuộc đời bạn. Tôi nghĩ bạn nên phân xét với một nhận thức rộng rãi hơn, dự tính lâu dài, và trung thực. Nếu tôi cố vắn cho bạn điều gì đó và bạn gặp phải rắc rối sau đó, rồi thì bạn sẽ đổ thừa cho tôi.

HỎI: *Có rất nhiều người đang đau khổ qua hậu quả của các việc làm của họ. Ngài có nghĩ rằng chúng ta có trách nhiệm đạo đức để đối xử họ với lòng từ bi không?*

ĐÁP: Câu trả lời thì khác biệt tùy theo những quan điểm triết lý khác biệt. Thí dụ, theo quan điểm hữu thần, thì mọi thứ là do Thượng đế tạo nên nhưng theo những tôn giáo vô thần, như Kỳ Na giáo, Phật giáo, và Ấn giáo, một con người có nhiều kiếp sống. Họ tin rằng một số kinh nghiệm trong kiếp sống này là hậu quả của những hành động của họ trong kiếp sống trước. Vì vậy, thật phức tạp để trình bày vấn đề.

Tôi tin rằng mọi người nên chú ý hơn đến những giá trị nhân bản và sự tỉnh thức. Nó giúp năng lực của chúng ta để đối diện những thử thách. Cho nên đề nghị tốt nhất mà tôi có thể nói, và tôi trích ra từ một vị Thầy Phật giáo Ấn Độ vào thế kỷ thứ tám là nếu có một giải pháp, thì đừng nãn lòng và hãy tìm ra giải pháp. Nếu không có giải pháp, thế thì không cần phải chán nãn. Tôi đồng ý với lời dạy đặc biệt ấy vì lo lắng chỉ làm người ấy gia tăng căng thẳng.

Thí dụ, khi tôi thăm Nhật Bản sau trận sóng thần. Tôi thấy đất nước và nhớ người Tây Tạng nói rằng điều đó diễn tả hoàn cảnh ở đây rất khéo léo – bị kích chông chát lên bị kích. Những thảm họa như động đất, sóng thần, và rò rỉ chất phóng xạ giáng xuống Nhật Bản thứ này đến thứ khác. Tôi đã nói với mọi người rằng thảm kịch đã qua rồi, vì vậy bây giờ không ai phải lo lắng vì nó nữa. Tất cả chúng ta phải làm là hành động, hướng đến tương lai, và chăm sóc gia đình. Theo quan điểm của Phật giáo, tất cả những điều này là nghiệp. Họ đang trải qua một thời điểm khó khăn, nhưng có thể vượt thắng với hành động và sự tự tin.

HỎI: *Ngài là một Đức Đạt Lai Lạt Ma. Nhưng ngài cũng là một con người. Ngài có bao giờ làm điều gì phi đạo đức không?*

ĐÁP: Tôi thường nói với mọi người rằng mối quan hệ của tôi với con muỗi là không đạo đức. Nếu có hiểm họa của bệnh sốt rét, thế thì tôi hành động hung hăng với chúng. Nhưng nếu tôi đang trong tâm trạng tốt và không có hiểm họa của sốt rét, thế thì tôi rất rộng rãi với những con muỗi và để nó hút máu tôi. Một lần tôi thấy con muỗi đầy máu của tôi, nó chỉ bay đi và không cho thấy cảm kích gì. Tôi thật sự nghĩ rằng nó là một con muỗi mái vì con muỗi mái thì hung hăng hơn trong các con muỗi. Nó làm tôi tò mò và một lần, trong một hội nghị ở đại học Oxford, khi tôi đang ngồi trang nghiêm trước những giáo sư, tôi hỏi họ rằng có ai có ý kiến gì về trình độ mức độ kích thích của não bộ vốn có thể biểu lộ sự cảm kích không. Những con chó thì có thể biểu lộ sự cảm kích. Do thế, trên căn bản sự quán chiếu của tôi, tôi rộng rãi với con muỗi thứ nhất ngồi trên tôi nhưng sẽ không kiên nhẫn với con thứ hai, thứ ba, hay thứ tư.
