

108 LỜI DẠY CỦA ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Hong Phong chuyển ngữ

(bản dịch mới)

Nhà xuất bản Hồng Đức 2014

Lời Tựa

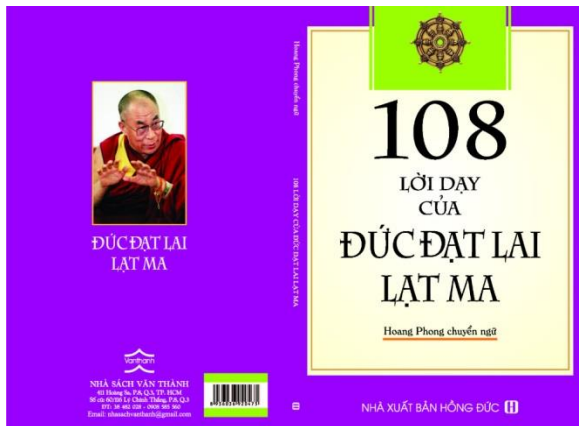
108 lời dạy của Đức Đạt-lai Lạt-ma được gom góp trong quyển sách tuy bé nhỏ này nhưng cũng đã phản ánh được một phần nào tư tưởng của một con người rất lớn, một con người khác thường giữa thế giới nhiễu nhương ngày nay.

Thật vậy tư tưởng của Ngài có thể biểu trưng cho toàn thể lòng từ bi và trí tuệ Phật Giáo trên một hành tinh mà con người dường như đã mất hết định hướng. Các sự xung đột không hề chấm dứt, con người bóc lột con người, giết hại muôn thú và tàn phá thiên nhiên. Phật giáo thường được coi như là một tín ngưỡng nhưng những lời khuyên của Đức Đạt-lai Lạt-ma trong quyển sách này vượt lên trên khuôn khổ hạn hẹp của một tôn giáo:

- "Mỗi khi phải đề cập đến các vấn đề tâm linh thì không nhất thiết là tôi buộc phải nói đến các vấn đề liên quan đến tôn giáo (câu 87).

- "Niềm hạnh phúc cũng như những nỗi khổ đau của chúng ta và của tất cả chúng sinh đều liên hệ với nhau thật chặt chẽ. Ý thức được sự liên hệ đó sẽ giúp mình phát huy được tình thương yêu, sự ân cần và cởi mở đối với kẻ khác.

Tất cả chúng ta đều có thể tạo ra cho mình những kinh nghiệm cảm nhận ấy mà chẳng cần phải nhờ đến các giáo điều do các triết thuyết hay các truyền thống tôn giáo quảng bá" (câu 79)



Chẳng phải là chúng ta vẫn thường thấy các cơ quan truyền thông loan tin về những xung đột mang ít nhiều màu sắc tôn giáo hay sao? Các lời khuyên của Đức Đạt-lai Lạt-ma không những vượt ra khỏi biên giới của một tôn giáo mà còn mở ra cho nhân loại cả một hướng đi mới:

- "Thật hết sức quan trọng là chúng ta phải sống hòa mình với thế giới hầu có thể mang lại lợi ích cho kẻ khác. Nếu muốn thực hiện được điều ấy thì phải hòa nhập với hiện thực và thời đại mà mình đang sống (câu 101).

- "Việc tu hành đích thật không phải là ở các nơi thờ phượng, mà là ở bên ngoài những nơi ấy, ở ngay giữa thế giới này, nơi mà chúng ta phải đối đầu với những cảnh huống của sự sống đích thật và chung đụng với những con người có thể gây ra hận thù, thương yêu, thêm khát... (câu 90).

Tuy chủ trương một nền tảng đạo đức toàn cầu, vượt lên trên khuôn khổ của một tôn giáo, thế nhưng đôi khi Ngài cũng nhắc đến tín ngưỡng của mình một cách vô cùng kín đáo và khiêm tốn:

- "Không nhất thiết bắt buộc phải theo một tôn giáo thì mới có thể biến cải được tâm thức mình. Dù tin hay không tin vào tôn giáo thì bất cứ một con người nào cũng đều có thể biến cải tâm thức mình. Dù các truyền thống tâm linh có đưa ra các phương tiện giúp đạt được mục đích ấy, thì đấy cũng không phải là con đường duy nhất bắt buộc phải theo".

"Chính vì lý do thật dứt khoát ấy nên tôi vẫn thường quảng bá về một "nền tảng đạo đức nghìn năm" có thể áp dụng cho tất cả mọi con người, dù là có đức tin hay không" (câu 67).

Sự khiêm tốn đó không phải chỉ phản ánh qua những câu phát biểu hay những lời thuyết giảng mà cả trong cuộc sống vô cùng giản dị của Ngài:

"Sự sinh hoạt hằng ngày của tôi bắt đầu từ 3 giờ hoặc 3 giờ rưỡi sáng. Vừa thức giấc là tôi nghĩ ngay đến Đức Phật và niệm những lời tôn vinh Ngài do nhà hiền triết Long Thọ viết. Hai tay chấp lại tôi xướng lên những lời thật đẹp ấy, nửa phần thì kính cẩn nhưng nửa phần thì vẫn còn mơ màng ngái ngủ. Là một nhà sư Phật Giáo vừa thức giấc là tôi bước đến bàn thờ để lễ Phật. Nhằm chuẩn bị cho một ngày trước mặt, tôi phát động tình nhân ái và lòng từ tâm trong

tâm thức tôi hướng về tất cả chúng sinh. Sau đó tôi ngồi xuống để thiền định.

"Sau khi chấm dứt buổi ngồi thiền đầu tiên ấy, tôi tập vài động tác thể dục. Khoảng năm giờ sáng thì tôi dùng điểm tâm. Sau đó tôi lại ngồi thiền và tụng niệm đến khoảng tám hay chín giờ sáng. Sau các buổi thiền định ấy thì tôi thường hay đọc báo hoặc cũng có thể bước ngay sang phòng tiếp tân để tiếp đón những người đã hẹn trước. Nếu không có việc gì cần thì tôi đọc những kinh sách mà các vị thầy tôi đã giảng giải cho tôi trước đây, đôi khi tôi cũng đọc các sách mới hơn.

"Sau đó tôi thực thi phép thiền định phân tích về lòng vị tha mà kinh sách gọi là bồ-đề-tâm (bodhicitta), hoặc các phép thiền định về "Tánh Không", và "Tánh Không đối với Tinh Thần Giác Ngộ", đây là các phép thiền định quan trọng nhất trong việc tu tập hằng ngày của tôi. Các buổi thiền định này sẽ trợ giúp tôi rất nhiều trong suốt ngày hôm đó. Dù có gặp phải những khó khăn nào, những nỗi đau buồn nào hay nhận được những tin đáng buồn nào, thì các phép thiền định ấy đều giúp tôi giữ được sự thăng bằng sâu xa trong tâm thức và mang lại một sự trợ lực cho nội tâm tôi.

"Sau buổi ăn trưa tôi lại trở ra phòng tiếp tân để tiếp tục tiếp khách. Trong thời gian gần đây tuần nào tôi cũng có dịp tiếp đón những người Tây Tạng vượt qua được biên giới đến tìm tôi. Khoảng 5 giờ chiều là giờ uống trà. Là một người tu hành Phật Giáo tôi không ăn chiều, nếu có đói thì tôi nhâm nhi một chiếc bánh quy sau khi xin tạ lỗi với chư Phật (kể đến đây Ngài mỉm cười) và ngay sau đó lại tụng niệm và hành thiền...."

"Khoảng 7 hay 8 giờ tối, tôi bắt đầu ôn lại những gì tôi đã làm trong ngày trước khi đi ngủ..." (dựa theo một bản dịch tiếng Pháp trên một trang web Phật Giáo Tây Tạng)

Trên đây là hình ảnh một ngày thật bình dị của một nhà sư Tây Tạng lưu vong trên miền bắc Ấn. Thế nhưng người ta cũng hiểu rằng Ngài không phải là một người tu hành an phận bởi vì Ngài còn gánh vác cả dân tộc Ngài trên lưng và đội cả nhân loại trên đầu mình. Ngài ngược xuôi trên khắp hành tinh này, thuyết giảng không ngừng, đối thoại với các khoa học gia và hội kiến với các nhà lãnh đạo khắp nơi. Ngồi chờ chuyến bay ở phi trường hay bước ra khỏi một giảng đường, dù gặp bất cứ một ai, từ những đứa bé cho đến những người trọng tuổi, Ngài đều chấp tay vái lạy. Cái cử chỉ thương yêu, nhân từ và khiêm tốn bên ngoài đó bao bọc bên trong tâm thức Ngài một trí thông minh khác thường và một trí tuệ siêu việt mà không một con người nào trên hành tinh này có thể sánh kịp.

Một ngày thật bình dị của một nhà sư khiêm tốn trong một gian nhà bên sườn đồi trong một vùng núi non trên miền bắc Ấn thực sự không tiêu biểu cho một cuộc đời bình lặng và cũng không che khuất được những lúc mà vị lãnh đạo phi thường này phải dẫn thân rồng rã trên khắp nẻo đường. Một bữa cơm trưa, một chiếc bánh quy buổi chiều của một nhà sư không làm xao lãng được những buổi hành thiền thật lâu của một vị giác ngộ. Ngài cho biết là Ngài thiền định về quá trình của cái chết từ sáu đến bảy lần mỗi ngày và còn nói thêm rằng *"trên nguyên tắc thì Ngài đã thuộc bài, thế nhưng đến khi chết thật thì chưa biết ra sao"*. Câu nói vừa khiêm tốn lại vừa khôi hài và dí dỏm đó cho thấy là Ngài không hoàn toàn sống trong cái thế giới thô thiển của chúng ta, mà trong những lúc hành thiền đó Ngài đã hòa nhập vào thể dạng của "ánh sáng trong suốt" của tri thức phi thời gian và không gian của Ngài mà Ngài đã thực hiện được qua phép thiền định về quá trình của "cái chết". Ngài bước vào thế giới ấy như một vị A-la-hán, một thế giới hoàn toàn tĩnh lặng và trống không, đây là thế giới của sự đĩnh chỉ tuyệt đối mà chúng ta thường hình dung qua trí tưởng tượng thô thiển của mình như là một cõi của mọi thứ phúc hạnh, và kinh sách thì gọi là niết-bàn. Mỗi ngày Ngài trở lại với thế giới này trong những lúc nào đó qua hóa thân của một vị Bồ-tát đã đạt được giác ngộ, để cùng sống với chúng ta, làm tấm gương cho chúng ta soi và thuyết giảng cho chúng ta nghe.

Quyển sách này biểu trưng cho một phần thật nhỏ trong cái kho tàng rộng mênh mông những lời thuyết giảng của Ngài. Tựa của nguyên bản là: "108 viên ngọc trí tuệ của Đức Đạt-lai Lạt-ma - giúp mang lại sự thanh thân" ("*108 perles de sagesse du Dalai-Lama pour parvenir à la sérénité*", nhà xuất bản Presse de la Renaissance, Paris 2006). Thế nhưng tại sao lại là con số 108? Con số này mang nhiều đặc tính rất lạ và đặc biệt trong toán học, tuy nhiên đây không phải là lãnh vực mà chúng ta đang bàn thảo với nhau, chúng ta chỉ cần hiểu rằng xâu chuỗi hay tràng hạt của Phật Giáo gồm 108 hạt, và đây cũng là ngụ ý của tựa quyển sách. Xâu chuỗi có nguồn gốc rất lâu đời, xuất phát từ đạo Bà-la-môn, có nghĩa là có thể có trước cả Phật Giáo. Người Hồi Giáo bắt chước xâu chuỗi của Phật Giáo khi tín ngưỡng này bành trướng rất mạnh ở các vùng Cận Đông và cả Trung Đông. Sau đó vào thời Trung Cổ người Thiên Chúa Giáo lại bắt chước xâu chuỗi của người Hồi Giáo khi các đạo quân Thập Tự Chinh của Âu Châu kéo sang tiến chiếm Trung Đông. Số hạt trong các xâu chuỗi thì hiển nhiên là cũng có thể khác nhau tùy theo các tôn giáo nhưng tất cả đã bắt đầu từ cùng một nguồn gốc.

Đức Đạt-lai Lạt-ma và bà Catherine Barry

Các sách gom góp các câu thuyết giảng sâu sắc của Đức Đạt-lai Lạt-ma nói chung rất được ưa chuộng trong thế giới tây phương. Riêng bằng tiếng Pháp ít nhất cũng đã có đến khoảng hơn chục quyển với hàng nghìn câu đã được

chọn lọc và trích dẫn. Người chọn 108 câu trong quyển sách này là một phụ nữ khá đặc biệt là Catherine Barry. Bà học đến năm thứ năm ngành Y Khoa thì bỏ ngang và chuyển sang học về các ngành Tâm Lý Học, Đông Y, Hán ngữ, văn minh Trung Quốc... Bà từng điều khiển chương trình Phật Giáo hằng tuần trên đài truyền hình quốc gia Pháp từ năm 1997 đến năm 2007. Ngoài ra bà cũng có viết một số sách về tâm lý học Phật Giáo mang tính cách ứng dụng.

Trong những bài chuyển ngữ khác, người dịch đôi khi cũng ghi chú thêm một vài lời giải thích với hy vọng giúp một vài độc giả chưa quen lắm với các thuật ngữ và các khái niệm trong Phật Giáo có thể theo dõi dễ dàng hơn. Tuy nhiên trong bản dịch các lời vàng ngọc này của Đức Đạt-lai Lạt-ma thì sẽ không có thêm một lời ghi chú nào cả, mặc dù phía sau những lời khuyên đó đều ẩn chứa nhiều khái niệm thật sâu sắc trong giáo huấn Phật Giáo. Lý do cũng dễ hiểu bởi vì đây là những câu giảng rất thâm thúy mà mỗi người trong chúng ta hãy suy tư và tự tìm hiểu lấy. Những lời khuyên dạy này cũng rất thiết thực và dù có hiểu thế nào đi nữa mà không mang ra thực hành thì cũng chỉ là vô ích mà thôi.

Hoang Phong, 14.08.2014

108 LỜI DẠY CỦA ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Hong Phong chuyển ngữ

(bản dịch mới)

Nhà xuất bản Hồng Đức 2014



1- Mỗi khi cảm thấy hoang mang và mất tự tin thì hãy nghĩ ngay đến các phẩm năng tuyệt vời của con người mà mình đang có, các phẩm năng ấy của quý vị chỉ mong sao được nẩy nở thêm. Vậy hãy giữ lòng hân hoan nhìn vào kho tàng quý giá đó đang được cất dấu bên trong nội tâm của quý vị: Hân hoan là một sức mạnh, vì vậy quý vị hãy phát huy nó.

2- Điều cốt yếu có thể mang lại hạnh phúc cho quý vị chính là biết hài lòng với những gì đang là chính mình trong những giây phút hiện tại. Sự toại nguyện bên trong nội tâm đó sẽ biến cải cảm quan của quý vị khi phóng nhìn vào vạn vật chung quanh, và nhất định quý vị sẽ tìm thấy sự an bình trong tâm thức.

3- Khi có kẻ gây ra tổn thương cho mình thì không nên do dự một chút nào cả, hãy tha thứ cho họ. Lý do là vì nếu nghĩ đến những gì đã thúc đẩy họ hành động như vậy thì quý vị tất sẽ thấy rằng đấy chính là những thứ khổ đau mà họ đang phải gánh chịu, chứ không phải là do họ quyết tâm và cố tình làm tổn thương và gây tai hại cho quý vị. Tha thứ là một cách xử sự tích cực dựa vào sự suy nghĩ, chứ không hề là một việc bỏ qua cho xong chuyện. Tha thứ là một hành động ý thức, căn cứ trên sự hiểu biết và chấp nhận thực trạng của những tình huống xảy ra với mình.

4- Hãy bố thí cho kẻ khác mà không mong đợi một sự hồi đáp nào và cũng không tính toán gì cả. Không vì mong muốn tìm sự thích thú mà bố thí hay là để người khác yêu quý mình, thì như thế mới đúng thật là một hành động bố thí mang lại niềm hạnh phúc cho mình. Đạo đức chính là những gì căn cứ trên lòng quyết tâm giúp đỡ kẻ khác. Điều duy nhất có thể mang tất cả chúng sinh có giác cảm đến gần với nhau chính là tình Thương Yêu.

5- Hãy cảm ơn kẻ thù của quý vị vì họ là những vị thầy quan trọng nhất của mình. Họ tập cho quý vị đương đầu với khổ đau và phát huy sự nhẫn nhục, sự bao dung và lòng từ bi. Họ không chờ đợi bất cứ một sự hồi đáp nào.

6- Trang sức đẹp nhất mà quý vị đang có chính là tình thương yêu và lòng từ bi. Nếu quý vị tìm hiểu những gì có thể giúp mình

đạt được hạnh phúc và mang lại an vui, thì quý vị tất sẽ phải nhận thấy trước hết là chúng liên quan chặt chẽ với các phẩm tính con người mà quý vị đang cố gắng trau dồi trong tâm hồn quý vị, và sau đó là cách suy nghĩ của tâm thức quý vị.

7- Không thể thực hiện được sự giải trừ vũ khí bên ngoài, nếu không có sự giải trừ vũ khí từ trong nội tâm mình. Bạo lực làm phát sinh ra bạo lực. Chỉ có sự an bình trong tâm thức mới có thể mang lại một cuộc sống thanh thản và phi-đối-nghịch. Sự giải trừ vũ khí toàn cầu là một trong những giấc mơ tha thiết nhất của tôi. Thế nhưng đấy cũng chỉ là một giấc mơ mà thôi...

8- Khổ đau trong tâm thần và về mặt tình cảm mà quý vị đang gánh chịu cũng tương tự như một người chỉ dẫn giúp quý vị trông thấy thái độ của mình là đúng hay sai. Tìm thấy ý nghĩa cho cuộc đời mà mình đang sống sẽ giúp lòng mình lắng xuống, hoặc giúp mình vượt lên trên những nỗi khổ đau đang gánh chịu, điều ấy có nghĩa là phải biến cải sự suy nghĩ trong tâm thức mình.

9- Hãy hân hoan trước hạnh phúc của kẻ khác, bởi vì đấy cũng là một dịp để mình tạo ra những phút giây vui sướng cho riêng mình. Hãy hân hoan khi chính mình được hạnh phúc, bởi vì thương yêu kẻ khác chỉ có thể thực hiện được bằng cách không nghĩ đến niềm yêu thương của chính mình. Thương yêu kẻ khác sẽ giúp quý vị phát huy được sự vững tâm và lòng tin tưởng. Phương cách mà quý vị cảm nhận về các cảnh huống xảy ra trong sự hiện hữu của mình sẽ đưa đến các thể dạng hoặc trung hòa, hạnh phúc hay khổ đau mà quý vị cảm nhận được trong cuộc sống của mình.

10- Tình yêu thương và lòng từ bi sẽ làm tan biến nỗi sợ hãi phát sinh từ cảm nhận cho rằng sự sống của mình chỉ là một sự áp đặt mà mình không có quyền lựa chọn. Một khi các xúc cảm tích cực ấy hiển lộ trong nội tâm mình thì sự tự tin cũng sẽ hiển hiện và mọi nỗi sợ hãi sẽ tan biến hết. Chính tâm thức mình đã tạo ra cái thế giới mà mình đang sống.

11- Tập khắc phục tâm thức là cách giúp mình sống hài hòa với chính mình và kẻ khác, dù là mình đang phải đối phó với bất cứ một cảnh huống nào. Không có một điều gì hay bất cứ ai có thể làm cho một người nào đó cảm thấy bất hạnh, nếu người này có một tâm thức mình miễn đã loại bỏ được những xúc cảm phát sinh từ những xúc cảm đối nghịch.

12- Không thể nào tìm thấy được hạnh phúc nếu chúng ta không nhìn vào hiện thực mà chỉ biết đuổi theo ảo giác. Hiện thực không tốt đẹp cũng chẳng xấu xa gì cả. Vạn vật là như thế, không thể nào đúng với ý mình mong muốn là phải như thế. Quán thấy và chấp nhận điều ấy chính là một trong những chiếc chìa khoá mang lại hạnh phúc.

13- Phật Giáo dạy rằng những giây phút trước khi lìa đời thật hệ trọng, bởi vì đấy là dịp may cuối cùng giúp mình chuẩn bị cho sự hiện hữu của mình trong giai đoạn trung ám (bardo) - tức là thế giới chuyển tiếp giữa cái chết và sự tái sinh - khởi sự hiện ra sau hơi thở cuối cùng. Nếu muốn được sống với một tâm thức an bình trong những giây phút cuối cùng ấy, thì người tu tập phải chuẩn bị suốt cả đời mình, và ngay trong những giây phút cuối cùng ấy phải tập trung tâm thức hướng vào một cảm tính nhân từ thật sâu xa, hoặc hướng vào mối dây tình cảm giữa người thầy và môn đệ, hoặc là vào Tánh Không và Vô Thường, hầu giúp mình tái sinh trong một hoàn cảnh tốt đẹp hơn. Những giây phút trước khi lâm chung thật hết sức quan trọng vì đấy là lúc mà chúng ta có thể chủ động được thể dạng mà mình sẽ tái sinh.

Khi đã hiểu được cái chết có thể xảy ra bất cứ lúc nào thì chúng ta nên hiểu rằng mình phải sống một cách thật trọn vẹn trong từng giây phút một, và chết trong an bình.

14- Các sự giận dữ, hận thù, ghét bỏ luôn phải cần đến một đối tượng để bộc phát, tương tự như lửa cần phải có củi khô để bốc cháy. Mỗi khi gặp phải nghịch cảnh, hoặc có kẻ khiêu khích mình hay làm hại mình, thì quý vị hãy tận dụng sức mạnh của phẩm tính nhẫn nhục để giúp mình không rơi vào sự chi phối của các thứ xúc cảm tiêu cực. Nhẫn nhục phát sinh từ khả năng chịu đựng không lay chuyển của mình. Nếu quý vị phát huy được sự nhẫn nhục thì sẽ không có bất cứ điều gì hay bất cứ một ai có thể khuấy động được tâm thức của quý vị.

15- Hãy tổ chức cuộc sống của mình hướng vào những gì giá trị có thể mang lại một ý nghĩa nào đó cho sự hiện hữu của mình, có nghĩa là không để cho các thứ lạc thú và những gì trần tục lôi cuốn mình vào một cuộc sống bên ngoài con người của chính mình. Hãy mang lại cho mình một kiếp sống biết gánh vác một trọng trách lớn lao: đó là lý tưởng phục vụ kẻ khác.

16- Nếu đã là một hành động nhân từ thì không thể nào có thể đánh giá nó là nhỏ hay to lớn được, bởi vì tất cả mọi hành động nhân từ đều góp phần vào việc xây dựng hòa bình trên thế giới. Điều hệ trọng duy nhất là hiến dâng tất cả cho kẻ khác và lấy đó làm niềm hạnh phúc cho mình. Phẩm tính lớn nhất của con người là lòng vị tha.

17- Đừng đánh mất thì giờ vì ganh tị hay cãi vã. Hãy suy tư về vô thường để ý thức được giá trị của sự sống. Nếu muốn tạo ra sự an bình trong tâm thức và con tim mình thì phải thay đổi các thói quen tâm thần. Nếu không muốn hóa điên vào lúc bất buộc phải rời bỏ thế giới này, thì quý vị phải tu tập ngay từ bây giờ để hiểu rằng không nên bám víu vào mọi sự vật và đừng mơ tưởng rằng đấy là những thứ mà rồi đây mình có thể mang theo khi chết.

18- Chớ bỏ mặc tấm thân này, nhưng cũng đừng quan tâm đến nó một cách quá đáng, mà phải kính trọng nó, chăm sóc nó như một thứ dụng cụ quý giá và cần thiết hầu giúp cho tâm thức mình đạt được Giác Ngộ.

19- Các hành động mà quý vị thực thi phản ảnh từ tư duy và các cảm tính của quý vị. Tự chúng thì các hành động ấy không mang tính cách tích cực hay tiêu cực. Tích cực hay tiêu cực là tùy thuộc vào sự chủ tâm thúc đẩy và làm phát sinh ra các hành động ấy. Chính sự chủ tâm sẽ tạo ra nghiệp, tức là những cảm nhận tạo ra bởi quy luật nguyên nhân và hậu quả, khiến quý vị cảm thấy

cuộc sống của mình có vẻ như là hạnh phúc hay khổ đau.

20- Đối với việc bố thí trước hết là không được làm tổn thương kẻ khác. Đây cũng là cách không gây ra tai hại cho chính mình, bởi vì nếu tạo ra sự sai trái cho kẻ khác thì chính đây cũng là cách tự gây ra tổn thương cho chính mình.

21- Không thể nào nắm bắt được hiện tại. Không có gì tồn tại mãi trong thế giới này, không có bất cứ gì tự chúng có thể hiện hữu được. Vậy thì cố gắng nắm bắt và chiếm giữ các đối tượng giác cảm mà quý vị cảm nhận được trong hiện tại để mà làm gì? Tự nơi chúng, chúng không hàm chứa một thực thể nào cả. Chúng chỉ là hậu quả của vô số nguyên nhân và điều kiện đã tạo tác ra chúng. Chúng không sinh ra để mà tồn tại, chẳng qua cũng vì chúng luôn biến đổi trong từng giây phút một. Vì thế quý vị không nên nắm bắt bất cứ một thứ gì cả.

22- Sự thèm muốn không kiềm chế được sẽ biến tâm thức con người trở thành nô lệ và nó sẽ không bao giờ để cho tâm thức được yên vì nó luôn thúc đẩy tạo ra vô số các cảnh huống trong sự sinh hoạt hằng ngày, nhằm giúp nó đuổi theo các đối tượng của sự thèm muốn mà nó chưa đạt được. Kềm chế và khắc phục được sự thèm muốn sẽ giải thoát con người ra khỏi mọi cảnh huống xảy ra, dù đây là hạnh phúc hay khổ đau, và sẽ mang lại sự an bình cho con tim và tâm thức mình.

23- Tập nhẫn nhục là tập phát động lòng từ bi đối với những kẻ làm mình tổn thương, nhưng không chấp nhận để cho họ tàn phá mình. Lòng từ bi là vị lương y tốt nhất để chữa lành tâm thức, giải thoát cho tâm thức khỏi những sự bám víu và các xung năng đối nghịch.

24- Chẳng qua là vì vô minh và thiếu sự nhận xét sáng suốt nên chúng ta liên tiếp tạo ra mọi thứ bất hạnh cho mình. Tâm thức luôn bị giằng co giữa những gì mà mình ưa thích và những gì mà mình ghét bỏ. Chúng ta hành động như bất cần quan tâm đến các cảnh huống đang hiện ra với mình. Chúng ta quên rằng tất cả không có gì tồn tại và tự nó hiện hữu cả. Chúng ta cũng quên là mình có thể chết bất cứ lúc nào.

25- Bám víu vào các đối tượng của giác cảm sẽ làm cho tâm thức thèm thuồng và bệnh hoạn. Gom góp được thật nhiều của cải không có nghĩa là làm cho tâm thức được an bình một cách tương xứng. Hãy nhìn vào những kẻ có đầy đủ tiện nghi vật chất, họ có thể tự cung phụng cho mình suốt đời, thế nhưng họ vẫn sống trong tình trạng âu lo, buồn khổ, bất toại nguyện và khép kín. Họ không hiểu rằng hiển dăng sẽ mang lại một niềm hân hoan to lớn nhất. Họ cũng không thể hiểu được là không cần phải có thật nhiều của cải mới đủ sức hiển dăng một nụ cười hầu giúp cho kẻ khác được sung sướng. Các tiện nghi vật chất của họ thật dồi dào, thế nhưng chúng không hề mang lại cho họ được một mảy may hạnh phúc nào, bởi vì chỉ có một cách duy nhất trong số tất cả các phương tiện mà chúng ta có thể có được nhằm giúp cải thiện cuộc sống nội tâm của mình: đây là sự tu sửa tâm linh.

26- Tôi xin nguyện được sử dụng sự hiện hữu này của tôi và không dám phí phạm một giây phút nào, để góp phần vào việc giải thoát chúng sinh khỏi khổ đau và những nguyên nhân gây ra khổ đau, và giúp chúng sinh tìm thấy hạnh phúc cũng như nhìn thấy những nguyên nhân nào sẽ mang đến hạnh phúc. Tôi xin luôn ghi nhớ rằng việc phát lộ lòng từ bi đối với chúng sinh sẽ phải bắt đầu trước hết bằng cách phát lộ lòng từ bi đối với chính mình, nhưng sự phát lộ đó không được hàm chứa một chút dấu vết nào của sự ích kỷ, bởi vì tất cả chúng ta đều thuộc chung trong cùng một cộng đồng chúng sinh.

27- Sự vững tin đạt được bằng phép thiền định phân tích sẽ giúp biến cải được tâm thức mình. Sự biến cải đó đòi hỏi nhiều thời gian, và việc thực hiện cũng rất gần với các phương pháp khoa học. Phân tích các thứ xúc cảm làm cho mình bị đảo điên và xao động sẽ giúp mình biết chọn lựa những liều thuốc hóa giải nào hiệu nghiệm và phù hợp nhất với những gì mà mình mong cầu, chẳng hạn như thoát ra khỏi sự chi phối của các xúc cảm bấn loạn nhằm giúp mình đạt được sự giác ngộ. Nên nhớ rằng hai xung năng đối nghịch không thể nào có thể cùng hòa nhập với nhau trong tâm thức được. Do đó trong trường hợp nếu chúng ta nổi giận với một người nào đó chẳng hạn, thì hãy nghĩ ngay là phải phát lộ tình thương đối với người ấy. Nếu làm phát sinh được tình thương trong lòng mình thì sự giận dữ cũng sẽ biến mất trong tâm thức mình. Tình thương là liều thuốc hóa giải sự giận dữ.

28- Tất cả đều mang tính cách vô thường, và cũng chính nhờ đó mà chúng ta mới có thể biến cải được tâm thức và các xúc cảm bấn loạn làm xao động tâm thức mình. Chẳng hạn như sự phát lộ của các xúc cảm hận thù và giận dữ đều phải lệ thuộc vào các cảnh huống xảy ra. Tự nơi chúng, chúng không hề hàm chứa một sự hiện thực nào, cũng không hiện hữu một cách thường xuyên trong tâm thức mình, và cũng chính nhờ thế mà chúng ta mới có thể khắc phục, biến cải và loại trừ được chúng. Nếu muốn thực hiện được việc ấy thì nhất thiết phải đặt chúng vào các bối cảnh mà chúng phát sinh và phân tích xem chúng bộc phát trong các tình huống như thế nào, hầu giúp mình tìm hiểu chúng. Thực hiện được một thể dạng phúc hạnh lâu bền có nghĩa là loại trừ ra khỏi tâm thức những xúc cảm tiêu cực.

29- Khổ đau không phải là phi lý và cũng không phải là vô ích, đơn giản đây chỉ là kết quả của nghiệp mà thôi, đây là quy luật nguyên nhân và hậu quả chi phối các chu kỳ hiện hữu. Thật hết sức khó để hiểu được điều này nếu không tin vào hiện tượng tái sinh. Tư duy và hành động của mình từ những kiếp sống quá khứ sẽ tạo ra hậu quả - có thể là tích cực hay tiêu cực, tất cả đều tùy thuộc vào động cơ thúc đẩy làm phát sinh ra chúng. Nguyên tắc ấy lúc nào cũng đúng, đối với bất cứ một dân tộc nào hay trong một xứ sở nào. Những gì xảy ra với dân tộc Tây Tạng là kết quả của nghiệp. Thế nhưng tuyệt nhiên điều đó không có nghĩa là không được phép tìm cách tái lập nhân quyền ở Tây Tạng, cũng như tín ngưỡng, nền triết học đặc thù và văn hoá ngàn năm, tiêu biểu cho nền văn minh của chúng tôi phải được tôn trọng. Không nên nhằm lẫn nghiệp với định mệnh, mà phải rút tỉa kinh nghiệm từ các bài học trong cuộc sống hầu giúp mình biết hành động một cách tích cực và có trách nhiệm hơn.

30- Làm thế nào để có thể phát triển hoà bình trên thế giới nếu không biết kính trọng thiên nhiên? Tất cả chúng ta, từ con người

cho đến muôn thú, đều gắn bó với nhau trong cùng một ước vọng mang tính cách toàn cầu ấy là xa lánh khổ đau và tạo được những điều kiện thuận lợi hầu mang lại cho mình một cuộc sống tốt đẹp và an lành. Điều hết sức quan trọng cần phải luôn tự nhắc nhở mình là sự mong muốn thoát khỏi khổ đau chính là quyền căn bản nhất của tất cả chúng sinh có giác cảm. Nhằm giúp mọi người biết tôn trọng đặc quyền ấy chúng ta phải tự biến cải lấy chính mình trước hết để làm gương cho kẻ khác.

31- Luyện tập để phát động lòng từ bi là tâm điểm của con đường Phật Giáo. Phát huy phẩm tính ấy là một điều thật cần thiết, bởi vì nó sẽ giúp chúng ta hành động một cách đúng đắn hơn vì sự an vui của kẻ khác và cũng giúp mình hiểu được phải làm thế nào để không tạo ra thêm cội nguồn mang lại khổ đau cho mình và cho những khác, tức là không tạo ra thêm nghiệp "xấu". Từ bi là một thứ xúc cảm thật sâu xa hướng vào tất cả những người đang phải gánh chịu khổ đau, không chút mây may phân biệt. Lòng từ bi phát sinh từ ước vọng sâu xa được giúp đỡ kẻ khác. Nếu một người tu hành Phật Giáo muốn duy trì được sức mạnh của niềm ước vọng đó thì hằng ngày phải tự nhắc nhở mình bằng câu sau đây: "Cầu mong sao cho tôi có thể giúp đỡ được tất cả chúng sinh có giác cảm loại trừ được khổ đau và cả cội nguồn gây ra khổ đau, hầu giúp họ trông thấy được đâu là các nguyên nhân và điều kiện mang lại cho mình sự giác ngộ.

32- Tất cả chúng ta đều mong muốn được hạnh phúc, không một ai muốn gánh chịu khổ đau. Nếu muốn biến cải tâm thức mình thì thật hết sức quan trọng là phải hiểu được điều đó. Khi nào ý thức được hiện thực ấy thì tức khắc một niềm quý mến bao la và một tình thương cảm mênh mông đối với đồng loại sẽ hiển lộ trong tâm thức mình. Thế nhưng điều ấy chỉ có thể thực hiện được khi nào chúng ta cũng biết tỏ lộ tình thương và sự kính trọng đối với chính mình. Thật hết sức hảo huyền nếu nghĩ rằng mình đủ sức yêu thương kẻ khác trong khi đó thì mình lại thù ghét mình và không chấp nhận thực trạng của chính mình.

33- Nguyên tắc tương liên giữa chúng sinh và mọi hiện tượng cho thấy là cá nhân mình luôn liên kết với kẻ khác, với thiên nhiên và cả vũ trụ này. Tất cả chúng ta đều lệ thuộc vào nhau, điều đó cho thấy là chúng ta phải gánh chịu trách nhiệm về cách suy nghĩ, phương cách sống, cũng như từng hành động thật nhỏ nhặt của mình, bởi vì tất cả những thứ ấy đều ảnh hưởng đến toàn thể vũ trụ. Hơn nữa, bởi vì tất cả những gì hiện hữu đều tương tác chặt chẽ với nhau, nên chúng ta phải có bổn phận giúp đỡ tất cả chúng sinh có giác cảm loại bỏ khổ đau và nhận thấy được đâu là cội nguồn của hạnh phúc. Giúp đỡ chúng sinh cũng có nghĩa là phải đối phó với các nguyên nhân mang lại khổ đau, trực tiếp liên hệ đến tất cả chúng ta. Đây là cách hiểu biết đúng đắn về quy luật tương liên.

34- Dù được một vị thầy giúp đỡ hay không, thì mỗi người trong chúng ta đều phải tự mình tìm lấy một phương cách tu tập phù hợp với mình nhất và đáp ứng được các nhu cầu riêng của mình. Tiêu chuẩn trên đây là điều tiên quyết giúp mình biến cải nội tâm, mang lại an bình cho tâm thức và phát huy các phẩm tính tích cực hầu giúp mình trở thành một con người tốt. Do đó điều hết sức quan trọng là các vị thầy phải biết thuyết giảng tùy theo xu hướng tâm linh và khả năng tinh thần của từng người, tương tự như chính Đức Phật đã từng làm như vậy vào thời đại của Ngài. Quý vị nào có ăn uống giống hệt với những người hàng xóm của mình đâu - mỗi người ẩm thực tùy theo sự cấu tạo cơ thể của mình - thì đối với các món ăn tinh thần cũng thế thôi.

35- Hạnh phúc của mình lệ thuộc vào hạnh phúc của kẻ khác, vì thế thật hết sức hệ trọng là phải cố gắng làm tất cả những gì có thể làm được để giúp kẻ khác đạt được hạnh phúc. Đôi khi chúng ta cũng có cảm giác bất lực không sao có thể cứu giúp kẻ khác được, thế nhưng chúng ta không được nản lòng mà phải tiếp tục hành động trong chiều hướng tích cực. Nếu làm được như thế thì chúng ta mới có thể triển khai được trong nội tâm mình khả năng phát động lòng vị tha đích thật mang lại sự an bình trong tâm thức mình.

36- Nếu việc giúp đỡ kẻ khác tỏ ra quá khó khăn đối với mình, thì cứ hành động như là một người ích kỷ cũng chẳng sao, thế nhưng phải hành động một cách thông minh. Nói như thế có nghĩa là phải hiểu rằng làm được điều tốt cho kẻ khác sẽ tạo ra những mối dây liên hệ thân thiện hơn với họ và đưa đến những điều kiện thuận lợi hơn hầu giúp mình mang lại hạnh phúc và tìm thấy sự thanh thản cho chính mình.

37- Các phương pháp khơi động lòng từ bi phải được phát huy song song với sự hiểu biết và trí tuệ thì mới có thể đưa đến các hành động đúng đắn và thích nghi được. Sự hiểu biết và trí tuệ không thể thiếu sót trong việc tìm hiểu bản thể đích thật của mọi sự vật và bản chất căn bản của tâm thức. Một sự thẩm định chính xác những gì mà mình cảm nhận được cũng như những gì mà mình đang sống chỉ có thể thực hiện được bằng cách quan sát một vật thể hay một cảnh huống dưới nhiều góc cạnh khác nhau, hầu có thể mang lại một giải đáp thích nghi và minh bạch giúp mình vượt lên trên các phản ứng và xúc cảm tiêu cực.

38- Nếu muốn đạt được sự giác ngộ, thì điều hết sức quan trọng là phải cảm nhận được thực tại một cách đúng đắn. Nhằm giúp nắm bắt dễ dàng hơn thực tại ấy, Phật Giáo chủ trương phải vận dụng khái niệm về hai sự thật: sự thật tương đối và sự thật tuyệt đối. Sự thật tương đối là những gì mà chúng ta cảm nhận được bằng các giác quan của mình. Sự thật tuyệt đối không thể mô tả ra được bởi vì nó vượt lên trên mọi khái niệm. Theo kinh sách, hai sự thật đó bổ khuyết cho nhau, không thể tách rời nhau và phải luôn luôn lệ thuộc vào nhau, tương tự như một con chim cần phải có đôi cánh để bay. Hiện thực phải nhờ vào cả hai sự thật ấy.

39- Thông thường thì chúng ta cảm nhận bản chất của mọi sự vật một cách sai lầm. Sự lệch lạc giữa những gì đúng thật và những gì mà mình cảm nhận được chính là nguyên nhân đưa đến khổ đau. Biến cải tâm thức để nhìn thấy hiện thực cũng có nghĩa là tập nhìn hiện thực đúng với hiện thực, không diễn đạt, trung thực với từng giây phút trong hiện tại. Nhờ đó chúng ta sẽ không còn nắm bắt hiện thực tùy theo các phóng tưởng của tâm thức mình nữa. Đây là điều kiện căn bản nhất giúp cho tâm thức được an bình.

40- Đối mặt với khổ đau của kẻ khác cũng có thể sẽ khiến mình cảm thấy kinh hoàng và bị tràn ngập bởi nỗi khổ đau của họ, và đây lại có thể làm gia tăng thêm khó khăn cho chính mình. Các cảm giác ấy không phải là những kinh nghiệm cảm nhận phát sinh từ lòng từ bi. Nếu đúng là trường hợp của lòng từ bi đích thật, thì một sự can đảm vô biên tất sẽ phải bùng lên trong lòng mình, thay vì là sự bất an hay kinh hoàng. Lòng ước mong cố gắng làm tất cả những gì mà mình có thể làm được nhằm làm vơi đi khổ đau của kẻ khác sẽ vụt trở thành quan trọng hơn là những khổ đau của riêng mình. Các hành động thúc đẩy bởi lòng từ bi sẽ mang lại một niềm hân hoan vô tận.

41- Mọi vật thể cấu hợp chỉ rời để tan biến mà thôi, chúng đều vô thường, tạm thời và có tính cách giai đoạn. Thân xác chúng ta cũng thế, nhưng tiếc thay chúng ta lại thường hay quên đi điều ấy, chẳng qua là vì chúng ta bám víu vào thân xác mình một cách quá đáng. Đối với một số người mỗi khi nghĩ đến sự thật ấy thì họ cảm thấy khổ đau vô ngần. Nhận biết được thế nào là bản thể đích thật của mọi sự vật sẽ giúp chúng ta chấp nhận dễ dàng hơn là chẳng có gì tự chúng hiện hữu cả, và bản chất của khổ đau cũng thế, cũng phù du, nhất thời và không hiện hữu một cách tự tại. Sự hiểu biết ấy giúp chúng ta cảm thấy nhẹ nhõm hơn nhiều mỗi khi gặp phải những cảnh huống khó khăn và bực dọc trong cuộc sống, hoặc phải đối phó với một số thử thách nào đó.

42- Một vài khát vọng hay ước mong nào đó cũng có thể chấp nhận được trên bước đường tu tập tâm linh. Chẳng hạn như đối với một người tu tập Đạo Pháp thì đây là niềm ước mong khắc phục được tâm thức mình, và đối với những người tin có Trời thì niềm ước mong của họ là làm sao cho Trời được vui lòng. Những ước mong ấy đều chính đáng. Trái lại, những thứ ham muốn hướng vào các đối tượng bên ngoài chỉ tạo ra sự bám víu và các xúc cảm tiêu cực trong tâm thức mình mà thôi, các thứ ham muốn này quả thật không chính đáng một chút nào cả. Thật hết sức quan trọng là phải giới hạn các thứ thêm muốn và trói buộc ấy. Quả chỉ là một ảo giác khi tin rằng thế giới bên ngoài một ngày nào đó sẽ có thể làm thoả mãn được các khát vọng của mình.

43- Người Tây Tạng rất quan tâm đến thời kỳ đang mang thai. Kể từ lúc mới bắt đầu thụ thai cho đến hết thời gian khi thai nhi còn trong bụng, người mẹ phải giữ tâm thức thật thanh thản, và luôn cảm thấy hạnh phúc và an bình, đây là cách giúp cho con mình nảy nở một cách hài hoà. Trong thế giới Tây phương, thái độ giữ gìn ấy ngày càng phổ biến, và nhiều người cũng đã bắt đầu ý thức được rằng một người mẹ lo âu, giận dữ, tham lam, ganh ghét, sẽ gây ảnh hưởng không tốt đến thai nhi trong bụng mình. Chúng ta cũng nên khuyến khích người mẹ cho con bú nếu có thể được, vì dòng sữa mẹ nói lên lòng yêu quý con người. Các khám phá y khoa cũng cho biết là các cử chỉ âu yếm đối với một hài nhi sẽ giữ một vai trò quan trọng trong sự phát triển não bộ của nó.

44- Cải thiện tâm thức mình đôi khi có vẻ như là một việc rất khó thực hiện đối với những người tây phương với cuộc sống tân tiến và trong bối cảnh sinh hoạt của xã hội ngày nay. Dầu sao thì tất cả cũng còn tùy thuộc vào sức mạnh của lòng quyết tâm của mình, vì sức mạnh ấy sẽ mang lại cho mình lòng nhiệt tâm vô biên giúp mình bước vào sự tu tập không một chút chần chừ, dù là đang ở trong hoàn cảnh nào. Vì thế, nếu thực tâm thì nhất định chúng ta cũng có thể tu tập để biến cải tâm thức mình và đồng thời vẫn tiếp tục đảm đương công ăn việc làm, đời sống gia đình, các sinh hoạt khác, cũng như các công việc lật vật hằng ngày.

45- Biến cải tâm thức, phát huy các phẩm tính của tình thương và lòng từ bi, cải thiện con người của mình, tất cả những thứ ấy đều nhất thiết tùy thuộc vào sức mạnh của lòng quyết tâm của chính mình. Nhằm củng cố và khơi động sức mạnh ấy, cần nhất là phải quay nhìn vào nội tâm mình, quan sát chính mình một cách cẩn thận, và phát động niềm ước vọng sẽ cố gắng tự cải thiện mình và học hỏi thêm. Nhờ trí thông minh chúng ta phải biết cố gắng giữ vững đường hướng tích cực ấy, và từ đó trí tuệ cũng sẽ tăng trưởng một cách tương xứng. Cách tiếp cận trên đây, ít nhất là đối với các bước đầu tu tập, nhất thiết phải dựa vào trí tuệ và lý trí.

46- Sự sinh hoạt nghề nghiệp trong cuộc sống thường nhật chiếm rất nhiều thì giờ, thế nhưng không phải vì thế mà mọi người không tìm được những khoảng thời gian để thư giãn: nào là đi dạo mát, đi chơi cuối tuần hay đi nghỉ hè. Nếu thật sự mong muốn biến cải chính mình thì thiết nghĩ lúc nào quý vị cũng có thể tìm được thì giờ để thực hiện việc ấy. Chỉ cần niềm ước vọng của quý vị phải thật sâu xa.

47- Trong giai đoạn đầu khi mới bước vào con đường tu tập tâm linh thì mọi sự đều có vẻ rất khó. Thế nhưng cũng chính nhờ đó mà mình mới gặt hái được nhiều kinh nghiệm hơn, và dần dần niềm khát khao và lòng quyết tâm của mình muốn được bước theo con đường ấy sẽ trở nên vững vàng và kiên quyết hơn, giúp mình biến cải tâm thức trong bất cứ hoàn cảnh nào, dù là tại nơi làm việc hay trong bối cảnh gia đình, hoặc trong những lúc phải làm các công việc lật vật hằng ngày. Nhờ đó chúng ta sẽ trở nên tỉnh giác và chú tâm hơn. Cách hành xử ấy sẽ phản ảnh thật rõ nét qua các sự sinh hoạt và thái độ hành xử của mình đối với những người chung quanh.

Tu tập Đạo Pháp tức là tự tu sửa trong từng giây phút một hầu biến cải chính mình, bằng cách sử dụng thì giờ của mình một cách thật khôn khéo.

48- Nếu chúng ta cảm thấy ham muốn được thành công như một người bạn đồng nghiệp may mắn hơn mình, hoặc cảm thấy ganh tị khi trông thấy một kẻ nào đó có một vật gì quý giá, thì hãy tức khắc tìm cách chuyển hóa ngay tâm thức mình bằng các liều thuốc hoá giải nhằm giúp mình loại bỏ các xúc cảm tiêu cực ấy. Nếu muốn đối phó với các tình trạng như trên đây thì cách tốt nhất là chúng ta nên tập phát lộ lòng hân hoan và vui sướng trước hạnh phúc của kẻ khác.

49- Không có một giới hạn nào có thể ngăn chặn được niềm khát vọng của chúng ta trước sự mong cầu tìm hiểu tâm thức mình và khả năng triển khai các phẩm tính con người của mình. Chúng ta có thể phát huy niềm khát vọng ấy đến vô tận, có nghĩa là

mình sẽ chẳng bao giờ cảm thấy thỏa mãn với những gì mà mình đã thực hiện được. Thế nhưng tại sao mình lại không bao giờ có thể triển khai trọn vẹn được các phẩm tính như lòng từ bi, tình thương yêu và sự bao dung? Bởi vì lòng khát vọng triển khai các phẩm tính nội tâm ấy thật vô cùng sâu xa, bát ngát và vô biên.

50- Chúng ta phải thật cảnh giác đối với bản chất của các động cơ thúc đẩy mình. Nếu bản chất ấy mang tính cách nhân từ thì tất nó sẽ phải phản ảnh qua từng hành động trên thân xác, ngôn từ và tâm thức mình. Thay đổi các thói quen tâm thần thật hết sức cần thiết hầu giúp cải thiện tâm thức và các hành động phát sinh từ tâm thức. Chẳng hạn như không được gây ra những điều sai trái cho kẻ khác, luôn phải tự cảnh giác không để mình bị chi phối bởi các sự kiêu ngạo và ganh tị, không nên lúc nào cũng cứ tính toán về chuyện được thua; chẳng qua là vì khi nào các thứ xúc cảm tiêu cực ấy không còn xâm chiếm mình nữa thì cung cách hành xử của mình cũng theo đó mà thay đổi, chúng ta sẽ trở nên vị tha hơn, và sự sinh hoạt của chúng ta trong cộng đồng xã hội cũng sẽ mang lại lợi ích cho người khác.

51- Mỗi con người đều có một bản chất riêng và các xu hướng khác nhau, vì thế thật khó để bảo rằng một thứ gì đó lại có thể mang tính cách lợi ích chung cho tất cả mọi người. Tuy nhiên tôi nghĩ rằng cũng có thể khuyên tất cả mọi người hãy trau dồi tinh thần giác ngộ, đấy là tình thương người và lòng quyết tâm tự cải thiện chính mình hầu có thể giúp đỡ kẻ khác, và giúp mình biết suy tư về vô thường dưới tất cả các khía cạnh khác nhau.

Vô thường dưới các góc cạnh "thô thiên" và để nhận thấy sẽ hiện ra qua các thể dạng vật chất của sự hiện hữu; vô thường "tinh tế" hơn hiện ra trong từng giây phút một đối với con người của mình, đối với bối cảnh chung quanh và cả bên trong tâm thức mình. Thiền định về vô thường sẽ giúp hiểu được bản chất đích thật của khổ đau là gì. Sự hiểu biết về bản chất ấy sẽ giúp mình tránh khỏi những điều kiện và nguyên nhân làm phát sinh ra các hậu quả tiêu cực trong các kiếp sống của mình, và cũng sẽ giúp mang lại sự an bình trong tâm thức mình.

52- Chúng ta gán cho quá khứ và tương lai một tầm quan trọng quá to lớn. Chúng ta sống và xem quá khứ cũng như tương lai cứ đang sờ sờ ra đó, để rồi lại quên mất đi là mình đang sống trong hiện tại. Điều thiết yếu nhất là phải sống trong từng khoảnh khắc của hiện tại, bởi vì đấy là những lúc duy nhất mà chúng ta có thể thật sự biến cải tâm thức mình bằng cách phát huy những xúc cảm tích cực giúp mình có thể chăm lo cho kẻ khác.

53- Thiền định là một cách suy tư giúp chúng ta nắm bắt hiện tại dễ dàng hơn, và để sống với nó một cách thanh thản hơn, không bị ám ảnh bởi những gì thích thú hay ghét bỏ như khi phóng nhìn vào quá khứ hay tương lai. Mỗi khi gặp phải một vấn đề khó khăn thì điều hết sức thiết yếu là phải đánh giá sự cố ấy đúng với tầm quan trọng của nó. Nếu có một giải pháp thì nên mang ra thực hiện ngay. Thế nhưng nếu không có một giải pháp nào cả thì dù có lo âu cũng vô ích, nếu không thì cũng chỉ là cách khiến cho sự bất an của mình nặng nề thêm thế thôi. Vậy thì lo âu để mà làm gì?

Nếu phân tích các nguyên nhân và điều kiện gây ra cảnh huống đó, thì tất chúng ta sẽ phải nhận thấy rằng chúng nhiều vô kể. Phát huy một tầm nhìn bao quát hơn về những gì mình đang sống sẽ giúp chúng ta không gán cho một nguyên nhân nào hay một đối tác duy nhất nào là lý do đã gây ra khó khăn hay mang lại hạnh phúc cho mình. Đây là cách giúp mình phân tích chính xác hơn những gì xảy đến với mình và sẽ giúp mình bớt lệ thuộc vào các điều kiện bên ngoài.

54- Các tư duy và xúc cảm tiêu cực che lấp bản thể đích thật hay bản chất rạng ngời của chúng ta. Chúng có quá nhiều và chẳng may nếu không khắc phục được chúng thì chúng sẽ xô mình vào bất cứ một cảnh huống nào tùy ý chúng. Dù là đối với một người Phật Giáo hay không Phật Giáo thì tất cả cũng đều có thể suy nghĩ và tự hỏi xem mình thật sự có thể phát biểu như sau hay không: "Có chăng một 'cái tôi' nào đó đang suy nghĩ rằng đây là 'tôi' hay không".

Phải chăng có một cái gì đó gọi là "tôi" hay "cái tôi" đang hiện hữu ở một nơi nào đó hay không? Nhờ vào sự tu tập hay là các phương cách suy tư chúng ta sẽ có thể phân biệt được giữa một người đang cảm nhận một xúc cảm nào đó - chẳng hạn như ganh ghét, giận dữ, hận thù - và chính xúc cảm đang tràn ngập tâm trí người ấy. Sau khi đã quen dần với sự phân tích ấy, chúng ta sẽ xác định dễ dàng hơn những gì đang xảy ra bên trong chúng ta hầu giúp mình tách rời tâm thức ra khỏi những gì đang khuấy động nó. Đây cũng chính là cách giúp mình chủ động chúng.

55- Mỗi khi cảm thấy bị căng thẳng và lo âu không sao kiềm chế được, thì hãy nhìn vào "cái tôi" và quan sát "nó" đang chi phối mình như thế nào. Nếu chịu khó tìm hiểu xem bản chất đích thật của "nó" là gì thì phép nội quan này sẽ giúp chúng ta làm nhẹ bớt đi những thứ lo âu ấy của mình.

56- Tìm hiểu thế nào là sự tương liên giữa con người và mọi hiện tượng là cách giúp phát huy phẩm tính phi-bạo-lực trên toàn thể thế giới và trong mỗi con người chúng ta. Nguyên lý tương liên là một trong những nguyên lý căn bản nhất trong giáo lý nhà Phật. Tất cả mọi sự vật cũng như tất cả mọi chúng sinh chỉ có thể hiện hữu bằng cách tương liên với nhau và với cả thế giới này. Không có bất cứ gì tự nó hiện hữu, mà luôn phải lệ thuộc vào một chuỗi nítu kéo bắt tận giữa nguyên nhân và điều kiện, và chính những thứ này cũng còn phải lệ thuộc vào nhau.

57- Các hiện tượng biến đổi không ngừng vì quy luật tương liên và tương tác chi phối mọi chúng sinh và mọi hiện tượng. Hiện chúng ta cũng đang biến đổi không ngừng, bởi vì các nguyên nhân và điều kiện đều nhất thiết phải tương liên và tương tác với nhau. Thế nhưng người ta lại có khuynh hướng đổ lỗi cho một biến cố nào đó như là một thứ nguyên nhân chủ yếu và duy nhất,

dù là mang tính cách tốt lành hay tệ hại.

Vì thế người ta thường dồn tất cả mọi nỗ lực để tìm cách chiếm giữ hay loại trừ nguyên nhân ấy tùy theo là nó mang tính cách lợi ích hay nguy hại.

Thái độ đó cho thấy rằng chúng ta chẳng hiểu gì cả về nguyên lý tương liên và tương tác giữa tất cả mọi chúng sinh và mọi hiện tượng.

58- Không thể có một nguyên nhân hay một con người duy nhất nào lại có thể là cội nguồn mang lại hạnh phúc hay khổ đau cho mình. Nếu muốn thấu hiểu được điều ấy thì nhất thiết chúng ta cần phải phát huy một tầm nhìn thật bao quát và toàn diện về mọi sự vật, và mở rộng sự quán thấy của mình về hiện thực. Và đây cũng là cách giúp ý thức được những gì mà mình đang sống là kết quả mang lại từ vô số các nguyên nhân và điều kiện chi phối bởi nguyên lý tương liên.

Do đó quả hết sức vô lý khi chúng ta khiển trách một người nào đó chẳng hạn, như là một người duy nhất nắm giữ toàn bộ quyền lực tạo ra một tình huống đốn đau cho mình. Chính vì thế nên thật hết sức quan trọng là phải thay đổi thái độ đã khiến mình thốt lên rằng: "đây là do lỗi của người khác" hay "đây là vì tình trạng xảy ra đã là như thế".

Cách nắm bắt hiện thực theo cung cách đó hoàn toàn sai lầm. Chúng ta phải chịu trách nhiệm về những gì xảy ra trong cuộc sống của mình, dù là tốt đẹp hay tệ hại. Đây là quy luật của nghiệp, tức là quy luật nguyên nhân hậu quả chi phối tất cả mọi con người không một chút thiên vị nào. Hiểu được và chấp nhận điều ấy sẽ giúp mang lại an bình cho tâm thức.

59- Người ta thường bảo rằng một người có tâm trí hẹp hòi là một người kém trí tuệ, và một người có một tầm nhìn bao quát hơn thì được gọi là một hiền nhân. Sự thấu triệt về nguyên lý tương liên, phối hợp với trí tuệ và sự hiểu biết, sẽ mở rộng tâm thức mình và giúp mình biết dừng lại đúng lúc để có thể nhìn vào những gì mà mình đang sống.

60- Mỗi khi nghĩ đến nguyên lý tương liên và hiểu được đây là gì, thì điều này cũng có nghĩa là nhận thấy được bản chất đích thật của mọi sự vật và trông thấy được sự vận hành của hiện thực. Điều ấy sẽ biến cải sự cảm nhận của mình về thế giới này và làm thay đổi các thói quen cũng như cung cách hành xử của mình.

Vì thế mỗi khi phải chịu đựng một cảnh huống đau buồn thì cũng không nên để mình rơi vào cảnh tuyệt vọng và cho rằng đây là một sự bất công! Tốt hơn là nên nghĩ đến tất cả những người khác cũng đang phải trải qua những khó khăn như mình, và đồng thời phát huy một tầm nhìn về tất cả mọi sự việc một cách bao quát hơn.

Thay vì chỉ biết nghĩ đến những sự đốn đau đang hành hạ mình thì chúng ta nên cố gắng hy sinh tất cả để giúp đỡ những kẻ đang phải gánh chịu những sự đốn đau tương tự như mình, và đây cũng là cách giúp tâm trí mình được thanh thản hơn. Dù rằng trong những bước đầu điều đó có vẻ khó thực hiện, bởi vì nó đòi hỏi mình phải bớt ích kỷ, thế nhưng dần dần thì chúng ta sẽ cảm nhận được một sự an bình đích thật hiện ra trong tâm thức mình.

Phép luyện tập trên đây cũng có thể mang ra áp dụng trong các trường hợp cảm nhận được một niềm hạnh phúc lớn lao, và chúng ta sẽ mang niềm hạnh phúc ấy để hiến dâng cho tất cả chúng sinh.

61- Trí tuệ giúp hình dung ra được sự vận hành của quy luật tương liên, trong khi đó thì sự hiểu biết sẽ giúp nắm bắt được bản chất đích thật của mọi sự vật là gì. Luôn ghi nhớ những điều ấy trong tâm nhằm giúp mình phát huy lòng từ bi và tình thương yêu kẻ khác. Thật hết sức rõ ràng là việc phát lộ tình thương và lòng từ bi đối với kẻ khác không những sẽ mang lại sự tốt lành cho họ mà còn cho cả chính mình. Trái lại nếu gây ra tai hại cho kẻ khác thì đó cũng là cách tự gây ra tai hại cho mình.

Trong trường hợp thứ nhất cả hai đều được lợi, và trong trường hợp thứ hai cả hai đều thua thiệt.

62- Sự hiểu biết về quy luật tương liên thật hết sức cần thiết nhằm giúp hiểu được thế nào là khủng bố và cuồng tín. Người ta cứ nghĩ rằng loại bỏ được những thứ ấy là có thể giải quyết được các khó khăn. Dĩ nhiên là chúng ta không thể làm ngơ trước tính cách nghiêm trọng trước các hành động gây ra bởi những kẻ cực đoan, vì thái độ ấy là cả một sự sai lầm. Thế nhưng chúng ta cũng phải hiểu rằng các hành vi ấy phát sinh từ rất nhiều nguyên nhân và điều kiện. Có vô số lý do đã góp phần đưa đến thái độ ấy. Một số người vì quá lệ thuộc vào các truyền thống tôn giáo của mình nên thường có những quan điểm hạn hẹp, tự tách rời mình ra khỏi hiện thực, và đã tự tạo ra cho mình cung cách hành xử đó.

Một quan điểm mở rộng và sáng suốt hơn về mọi sự vật trong cả hai lãnh vực ngắn hạn và lâu dài sẽ giúp cho họ vững tâm và có nhiều nghị lực hơn, và điều ấy cũng sẽ giúp họ biết chọn cho mình một cách hành xử khác hơn.

63- Thật hết sức quan trọng là phải tự tạo ra cho mình một số kỷ cương mang tính cách cá nhân nhằm giúp mình biến cải nội tâm mình. Các kỷ cương ấy không phản ảnh một sự áp đặt nào từ bên ngoài dù với bất cứ lý do gì, mà nhất thiết phải phát sinh từ sự hiểu biết về mọi sự vật và từ sự ý thức về những điều lợi ích mang lại từ việc giữ gìn các kỷ cương ấy.

64- Nếu chúng ta muốn trau dồi thêm về nghề nghiệp của mình hoặc muốn mang lại thêm cho mình nhiều hiểu biết hơn về một chủ đề nào đó, thì tất nhiên chúng ta phải sẵn sàng dành thì giờ để nghiên cứu và thực hành. Chúng ta phải biết cân nhắc xem đâu là những gì ưu tiên và thiết thực nhất đối với mình, và từ đó hãy ra sức thực hiện mục đích hay các ước vọng mà mình đã

chọn. Trong đời sống tâm linh cũng thế, hãy chọn cho mình các kỹ cương phù hợp nhất.

65- Tất cả chúng ta đều là con người như nhau và đều có những khát vọng như nhau. Tôi cũng chẳng khác gì với quý vị. Mỗi khi gặp phải khó khăn thì tôi cũng phải nhìn vào bên trong tâm thức mình, phân tích những gì đang xảy ra nhằm mang lại một chút sáng suốt nào đó. Đây là một cách phản ứng rất tích cực mà mỗi người trong chúng ta đều có thể làm được.

Chúng ta sống trong những xứ sở mà các điều kiện vật chất, kỹ thuật cũng như các tiện nghi thật dồi dào, thế nhưng cũng không phải vì thế mà chúng ta đặt hết niềm tin là sẽ tìm được hạnh phúc bằng cách duy nhất chỉ nhờ vào các bối cảnh thuộc bên ngoài nội tâm mình.

Sự an vui, thanh thản và an bình chỉ có thể phát huy bên trong tâm thức mình. Vì thế việc tạo ra các điều kiện cần thiết giúp cho sự phát huy ấy cũng phải được thực hiện từ bên trong tâm thức mình.

66- Chúng ta phải cố gắng tạo ra một sự an vui lâu dài cho mình. Tạm thời che dấu những sự lo âu trong chốc lát cũng không phải là chuyện quá khó. Chẳng hạn như uống một cốc rượu bia thật mát, men rượu sẽ khiến mình cảm thấy vui vẻ. Thế nhưng sự vui vẻ ấy rất hời hợt và phù du vì nỗi lo buồn rồi sẽ trở lại.

Nếu muốn kiến tạo một sự an vui lâu bền thì phải cải thiện phương cách vận hành của tâm thức mình. Đây là lời khuyên mà tôi hằng nhấn nhủ với tất cả bạn bè của tôi.

67- Không nhất thiết phải theo một tôn giáo nào thì mới có thể biến cải được tâm thức mình. Dù tin hay không tin vào tôn giáo thì bất cứ một con người nào cũng đều có thể biến cải tâm thức mình. Dù rằng các truyền thống tâm linh có đưa ra các phương tiện giúp đạt được mục đích ấy, thì đây cũng không phải là con đường duy nhất buộc mình phải theo.

Chính vì lý do thật dứt khoát ấy nên tôi vẫn thường quảng bá về một "nền tảng đạo đức nghìn năm" có thể áp dụng cho tất cả mọi con người, dù có đức tin hay không.

68- Tất cả mọi chủ trương đặc thù về tôn giáo hay văn hoá đều đi đến chỗ lỗi thời, chính nhờ thế nên tất cả mọi con người mới có thể đến gần với nhau trên một nền tảng đạo đức phi tôn giáo, được thiết lập dựa vào các nguyên tắc nhân bản mang tính cách toàn cầu hơn.

Đây mới đúng là một cuộc cách mạng đích thật dựa trên những phẩm tính của con người như lòng từ bi, tình thương yêu, lòng khoan dung, sự kính trọng và biết ý thức trách nhiệm của mình.

69- Phải biết tôn trọng sự an vui của tất cả chúng sinh, vì thế không được làm điều gì sai trái hay gây tổn thương cho một chúng sinh nào, đây là điều căn bản nhất trong nền tảng đạo đức Phật Giáo. Đó cũng là nền móng của thái độ phi-bạo-lực, của lòng từ bi và tình thương yêu kẻ khác. Nếu mục đích tối hậu là tạo ra sự an vui cho kẻ khác càng nhiều càng tốt và mang lại những sự lợi ích lớn lao cho họ, thì thật hết sức quan trọng là phải cố gắng với tất cả sức lực của mình, trong từng giây phút một hầu có thể đạt được mục đích đó.

70- Giới luật (shila) là một trong các yếu tố giúp chúng ta đạt được giác ngộ, các yếu tố khác gồm có phép thiền định (samadhi), sự hiểu biết hay trí tuệ (prajna). Tất cả các thành phần này đều bổ sung cho nhau.

Sống bất chấp giới luật nhất định sẽ tạo ra một cung cách hành xử làm tổn hại đến kẻ khác. Sống lỗi đó không những gây ra những điều tai hại cho kẻ khác mà còn là cách gieo những hạt giống khổ đau cho chính mình. Phải luôn ý thức thật minh bạch điều này hầu giúp mình phát huy một căn bản đạo đức dựa vào sự hiểu biết và trí tuệ. Phẩm tính đạo đức cao quý nhất là biết đặt hạnh phúc của kẻ khác lên trên hạnh phúc của chính mình.

71- Các xúc cảm bấn loạn sẽ khiến cho tâm thức u mê không nghĩ đến hậu quả mang lại từ các hành động của mình, và chúng sẽ thúc đẩy chúng ta hành xử một cách tiêu cực đối với kẻ khác. Biến cải tâm thức có nghĩa là làm tan biến hoàn toàn những nhân tố tâm thần mang tính cách tàn phá, đang tàng ẩn bên trong nội tâm mình.

Nếu muốn thực hiện được điều ấy thì chúng ta phải tập thiền định và nghĩ đến những sự lợi ích mang lại từ sự giữ gìn kỹ cương đạo đức và phải từ bỏ những mối quan tâm ích kỷ mà mình hằng ấp ủ. Nên chăm lo cho kẻ khác và hướng sự chú tâm và tư duy của mình vào họ một cách thật tích cực. Đây sẽ là cách giúp mình dần dần thực hiện được mục đích tối hậu của việc giữ gìn đạo đức là mang lại mọi sự tốt lành cho tất cả chúng sinh. Thế nhưng tất cả những điều này cũng chỉ có thể thực hiện được khi nào chúng ta biết giữ gìn giới luật nhằm tạo cho mình một cung cách hành xử ngay thật, đúng đắn và chân thật.

72- Nếu hiểu rằng trong nội tâm mình luôn tàng ẩn một tiềm năng vô tận giúp mình phát lộ tình thương mến, thì đây sẽ là cách giúp mình phát huy được sự triu mến, tình thương yêu và lòng từ bi đối với kẻ khác. Tất cả chúng ta đều có thể cảm nhận được các cảm tính thương yêu hướng vào kẻ khác, các cảm tính ấy phát lộ một cách tự động và thật tự nhiên giữa một người mẹ và đứa hài nhi con mình đang bồng bế trên tay. Nếu thiếu những cảm tính tự nhiên ấy của một người mẹ thì chúng ta nào có thể sống còn đến ngày hôm nay. Đây là một thứ cảm tính tự tại nơi con người, và cũng chính nhờ đó mà tất cả chúng ta đều hàm chứa một khả năng cảm nhận được sự triu mến hiện ra chung quanh ta.

73- Chúng ta thường không quan tâm đến một thể dạng kỹ cương thật quan trọng, là không được hành xử thiếu đạo đức với

chính. Chúng ta chẳng những không được làm hại kẻ khác mà cũng không được phép làm hại cả chính mình. Chúng ta sẽ không sao mang lại sự tốt lành cho kẻ khác được nếu chính chúng ta lại căm ghét chính mình! Phải hiểu rằng tất cả chúng ta đều mang khát vọng thật sâu xa tìm được hạnh phúc, khát vọng ấy thật chính đáng. Ý thức được điều này và tạo ra các điều kiện giúp mình được sung sướng thì nhờ đó mình mới có thể triển khai thêm cảm tính hạnh phúc đó để phát lộ ra với tất cả mọi người.

Vì thế mỗi khi xướng lên những lời ước nguyện của người bồ-tát giúp đỡ tất cả chúng sinh đạt được giác ngộ, thì trước hết mình cũng phải ước nguyện thực hiện được điều ấy cho chính mình.

74- Đôi khi cũng xảy ra trường hợp mình gây ra tai hại cho kẻ khác mà chính mình lại không hề hay biết. Trong trường hợp này tác động của nghiệp sẽ không giống như tác động gây ra bởi các hành động tiêu cực mang tính cách cố ý. Động cơ thúc đẩy mình hành động mới là yếu tố quan trọng quyết định hậu quả mang lại từ các hành động và tư duy của mình.

75- Động cơ thúc đẩy hành động đôi khi tạo ra các tác động ảnh hưởng đến hậu quả của nghiệp, quan trọng hơn cả chính hành động gây ra. Lấy thí dụ như trong trường hợp khi mình có ý định làm hại một người nào đó, nhưng bề ngoài và ngay trong lúc ấy thì mình vẫn giữ im lặng không hé lộ một lời cộc cằn hay làm tổn thương nào cả. Điều đó không có nghĩa là mình không phát lộ bên trong thâm tâm mình một sự sự hung hãn đối với người ấy. Trên thực tế thì mình đang phát lộ một sự mong muốn làm hại, thế nhưng trên phương diện hành động thì lại giữ một thái độ đạo đức giả. Do đó có một sự mâu thuẫn giữa tư duy và hành động của mình. Theo quan điểm Phật Giáo trên trên phương diện đạo đức và nghiệp, thì chính là động cơ thúc đẩy và điều khiển các tư duy của mình mới là điều thực sự quan trọng.

76- Đức Phật từng dạy rằng: "Chúng ta là những gì mà chúng ta suy nghĩ, chúng ta tạo ra thế giới bằng tư duy của chính mình". Cung cách hành xử và sự giữ gìn đạo đức đúng đắn sẽ ảnh hưởng một cách tích cực đến toàn thể giới, điều đó cho thấy rằng mọi sự vật không nhất thiết chỉ là ảo giác hay là các phóng tướng tâm thần.

Phương cách mà chúng ta cảm nhận về thế giới là một sự phóng tướng, một sự tạo tác tâm thần mang tính cách cá biệt đối với mỗi người. Bằng chứng là sự đánh giá giữa hai người đối với cùng một vật thể có thể là sẽ khác nhau: một người thì cho là đẹp, người kia lại cho là xấu. Kinh sách giảng rằng phương cách mà chúng ta cảm nhận về thế giới là kết quả phát sinh từ tổng thể của nghiệp mà chúng ta đã tạo ra từ vô lượng kiếp. Chúng ta có thể bảo rằng thế giới mà mình trông thấy qua vị thế con người là một phản ảnh phát sinh từ những kinh nghiệm cảm nhận mang tính cách tạo nghiệp, đã được ghi nhận bởi dòng tri thức của mình xuyên qua vô lượng kiếp.

77- Phải luôn tin tưởng nơi con người. Thật vậy con người trong thâm tâm rất tốt và tràn ngập ánh từ bi, chẳng qua là vì mỗi con người đều hàm chứa tiềm năng trở thành một vị Phật. Tuy nhiên không phải vì thế mà mình không cần phải sáng suốt để nhận thấy các xúc cảm hung hãn có thể ẩn chứa nơi mỗi con người khích động họ hành động.

78- Sự hiểu biết, kinh nghiệm, sự quan sát cũng như các ngành y khoa, tất cả đều công nhận là một tâm thức lắng dịu, phi-bạo-lực sẽ mang lại một cuộc sống an bình và hài hòa. Độc ác, hận thù, các ám ảnh trong tâm thần có thể đưa đến các tác động ảnh hưởng đến thân xác và tình trạng sức khỏe bình thường. Trái lại, một phong cách thanh thản và thư giãn sẽ gây ra các tác động tích cực làm thuyên giảm tình trạng ốm đau.

79- Niềm hạnh phúc cũng như những nỗi khổ đau của chúng ta và của tất cả chúng sinh đều liên hệ với nhau thật chặt chẽ. Ý thức được sự liên hệ đó sẽ giúp mình phát huy được tình thương yêu, sự cởi mở và ân cần đối với kẻ khác. Tất cả chúng ta đều có thể tạo ra cho mình những kinh nghiệm cảm nhận ấy mà chẳng cần phải nhờ đến các giáo điều do các triết thuyết hay các truyền thống tôn giáo quảng bá.

80- Mỗi khi cảm thấy một sự thèm khát hay bồn loạn hiện ra trong tâm thức thì chúng ta phải theo dõi ngay các tư duy và xúc cảm tiêu cực có thể xảy ra hầu giúp mình không rơi vào sự kiểm tỏa của chúng. Ý thức được sự hiển hiện của chúng sẽ giúp mình tránh được các hành động mang lại hậu quả của nghiệp tiêu cực. Chẳng hạn như nếu một người nào đó nhục mạ mình và ngay tức khắc mình phản ứng lại bằng sự giận dữ, thì sự kiện đó cho thấy là mình đã bị "điều khiển" bởi sự giận dữ do chính mình tạo ra, và không kịp suy nghĩ chín chắn hơn hầu có thể tìm một giải pháp tốt đẹp và thích nghi đối với sự việc đã xảy ra. Trường hợp đó cho thấy là chúng ta không chủ động được các hành động của mình.

81- Giữ gìn kỷ cương đối với chính mình không có nghĩa là tự nhủ: "Tôi không được làm việc này hay việc nọ vì đây là các điều cấm kỵ", mà đúng hơn là phải biết nghĩ đến các hậu quả ngắn hạn và lâu dài phát sinh từ cung cách suy nghĩ và các hành động của mình, hầu giúp mình ý thức được rằng một số hành động nào đó có thể gây ra khổ đau cho mình và cho kẻ khác. Cách giữ gìn kỷ cương căn cứ trên cách lý luận và phân tích ấy để áp dụng hơn so với những thứ kỷ cương dựa vào sự sợ hãi, chẳng hạn như sợ một người công an.

82- Đạo đức giữ một vai trò ngày càng quan trọng hơn trong các xã hội tân tiến ngày nay. Thời buổi ngày nay không còn như trước nữa, các cơ quan truyền thông cũng như dư luận quần chúng luôn tìm cách xét đoán tác phong đạo đức của các nhà lãnh đạo, các chính trị gia, các bác sĩ, khoa học gia, cũng như các quan tòa và cả những người khác nữa. Nếu họ không biết tôn trọng đạo đức thì quần chúng và các cơ quan truyền thông sẽ phê phán và tố cáo họ thật quyết liệt. Các cách phản ứng đó buộc những người tham gia chính quyền phải hành động ngay thẳng hơn và bớt đạo đức giả hơn.

83- Vai trò của các cơ quan truyền thông rất quan trọng trong các xã hội dân chủ của chúng ta ngày nay và sống trong các xã hội

đó chúng ta được thừa hưởng sự tự do. Các cơ quan truyền thông luôn cố gắng quảng bá các giá trị nhân bản và tôn trọng tính cách khách quan. Tôi thường ví vai trò của các cơ quan truyền thông với cái vòi của một con voi, tức là phải thò mũi đánh hơi khắp mọi nơi hầu có thể tổ giác những cảnh bất công và các sự bẽ tắc trong xã hội. Tuy nhiên ngoài việc tổ cáo ra cũng không được quên là trước hết phải nhắc đến những gì tích cực trong thế giới này. Thông thường mỗi khi có một thảm họa xảy ra và biến thành một "tin tức" mang tính cách thời sự, thì người ta thường có khuynh hướng nói đến quá nhiều. Các thảm trạng và các chuyện bi thương tràn ngập các phương tiện truyền thông, trong khi đó những gì tích cực mang lại từ các nghĩa cử, lòng vị tha cũng như các công trình vô cùng ích lợi, đang xảy ra hằng ngày, nhan nhản khắp nơi trên thế giới, thì chẳng mấy ai quan tâm đến. Thật là một điều đáng tiếc bởi vì những hành động tích cực ấy có thể làm gương cho nhiều người khác noi theo. Nếu chỉ nói đến những khía cạnh tiêu cực của bản chất con người, thì đến một lúc nào đó cũng có thể không còn ai tin vào bản chất tốt của con người nữa.

84- Ngũ giác góp phần tạo ra các xúc cảm của con người. Vì thế âm nhạc, hội họa, nghệ thuật mang tính cách thiêng liêng nói chung có thể tạo ra các tác động ảnh hưởng đến các thể dạng xúc cảm của chúng ta và do đó cũng có thể giúp chúng ta chuyển hóa các xúc cảm tiêu cực nhằm biến chúng trở thành tích cực hơn.

Đặc biệt nhất là đối với âm nhạc, bởi vì âm nhạc hàm chứa một phẩm năng mở ra cho chúng ta các cấp bậc thật sâu kín trong con người của mình.

85- Một cách tổng quát, thật hết sức quan trọng là phải tránh không được làm hại kẻ khác bằng bất cứ một hình thức bạo lực nào. Tuy nhiên trong một số trường hợp đặc biệt nào đó, một tai hại nhỏ cũng có thể giúp tránh khỏi một tai hại to lớn hơn. Do đó, không nhất thiết bắt buộc lúc nào cũng phải áp dụng một cách máy móc các quy luật tổng quát, mà phải luôn xét đoán một cách thật cụ thể tùy theo từng cảnh huống xảy ra với mình. Tóm lại là tùy theo từng trường hợp cần phải cân nhắc giữa an vui và khổ đau với mục đích tạo ra khổ đau ít nhất.

86- Mọi sự đều tùy thuộc vào động cơ thúc đẩy, kể cả đối với khoa học. Chẳng hạn như trường hợp nếu sử dụng các khám phá về di truyền học để chữa trị bệnh tật thì đây là một việc đáng khuyến khích. Thế nhưng nếu sử dụng các tiến bộ trong ngành khoa học này để làm hại kẻ khác thì đây là một hành vi bạo lực.

87- Mỗi khi phải đề cập đến các vấn đề tâm linh thì không nhất thiết là tôi buộc phải nói đến các vấn đề liên quan đến tôn giáo. Không nên chỉ biết chờ đợi các đối tượng bên ngoài mang lại cho mình an vui và hạnh phúc, mà nên quan tâm đến phương cách vận hành của tâm thức mình nhằm biến cải nó. Đối với tôi, vấn đề tâm linh đích thật chính là cách phải biết suy nghĩ và hành động với tấm lòng vị tha.

Một cuộc cách mạng tâm linh không phát sinh từ các điều kiện hay các tiến bộ bên ngoài, chẳng hạn như các máy vi tính hay các cách biến đổi và chữa trị não bộ, mà đúng hơn là nhờ vào những gì là mình, thuộc bên trong nội tâm mình, đây là lòng mong muốn thật sâu xa được tự biến cải hầu giúp mình trở nên một con người cao cả hơn. Đây là những điều mà chúng ta phải luyện tập, và cũng chỉ có cách ấy mới giúp cho một cuộc cách mạng tâm linh có thể xảy ra được.

88- Các xúc cảm tiêu cực hiện ra bên trong tâm thức, tạo ra các tác động ảnh hưởng đến tâm thức và chi phối nó và do đó đã khiến cho con người trở thành nô lệ cho những gì tạo ra chính mình... Hầu hết các xúc cảm ấy phát sinh và tan biến một cách đột ngột, tương tự như lúc chúng sinh ra. Điều này không có nghĩa là chúng ta không cần phải e sợ sức mạnh của chúng, sức mạnh đó thật khủng khiếp vì nó có thể tàn phá chính mình và cả kẻ khác. Dù rằng Phật Giáo có đưa ra nhiều phương pháp ngăn chặn và chuyển hóa các xúc cảm ấy ngay từ lúc chúng mới bắt đầu hiển hiện, thế nhưng tốt hơn hết là chúng ta cũng nên chú ý đến những gì xảy ra trong nội tâm mình. Sự chú tâm ấy chỉ có thể mang lại hiệu quả khi nào chúng ta nắm vững được các lý do thúc đẩy mình. Đây là tất cả sự khác biệt giữa một phép tu tập tự mình chọn lựa nhằm giúp mình thăng tiến theo đường hướng mà mình mong muốn, và một phép tu tập mang tính cách áp đặt, khiến hầu hết mọi người vào một lúc nào đó sẽ trở nên bất mãn và chống lại. Chủ động được tâm thức mình có nghĩa là biết phân biệt các nguyên nhân nào đã thúc đẩy mình trên đường tu tập ấy, hầu giúp mình làm gia tăng nhiều hơn nữa sự tự tin và lòng quyết tâm của mình.

89- Làm cho nghiệp - tức là các tác động của quy luật nguyên nhân và hậu quả chi phối các chu kỳ hiện hữu - phải chấm dứt có nghĩa là xóa bỏ vô minh căn bản điều khiển toàn bộ các kiếp sống của mình. Vô minh làm phát sinh ra mọi thứ xúc cảm, nhất là các sự thèm khát, hận thù, ganh ghét, ham muốn, cũng như tất cả những thứ xúc cảm mang tính cách tiêu cực khác. Các thứ xúc này sẽ còn tiếp tục chi phối tâm thức chúng ta và biến nó trở thành nô lệ cho đến khi nào chúng ta chưa đạt được sự giác ngộ và loại bỏ được mọi thứ khổ đau. Điều này đáng cho chúng ta phải suy nghĩ hầu giúp mình tìm cách thoát ra khỏi các thứ xúc cảm tạo ra bởi tình trạng vô minh đó.

90- Việc tu hành đích thật không phải là ở những nơi thờ phượng, mà là ở bên ngoài các nơi ấy, ở ngay giữa thế giới này, nơi mà chúng ta phải đối đầu với những cảnh huống của sự sống đích thật và chung đụng với những con người có thể gây ra mọi sự hận thù, thương yêu, thèm khát...

Tu tập theo một tôn giáo nào cũng thế, không phải giản dị chỉ có việc khẩn cầu, mà đúng hơn là phải phát huy các xúc cảm tích cực như: tình nhân ái, lòng từ bi, lòng tốt, sự rộng lượng, biết ý thức trách nhiệm, hiến dâng không chờ đợi một sự hồi đáp nào và cũng không cần suy nghĩ ai là bạn hay thù.

91- Nếu muốn vượt lên trên các xúc cảm tiêu cực thì nhất thiết chúng ta phải sử dụng đến trí thông minh của mình hầu phát huy

sự hiểu biết giúp mình gia tăng thêm sức mạnh cho các xúc cảm tích cực, chẳng hạn như lòng từ bi, sự tin tưởng, tình thương và lòng nhân ái.

Phát huy trí tuệ và sự hiểu biết song song với các xúc cảm tích cực, là cách duy nhất giúp chúng ta không những vượt lên trên các xúc cảm tiêu cực mà còn loại bỏ được chúng.

92- Khổ đau trong tâm thần có thể bộc phát mãnh liệt hơn các khổ đau trên thân xác. Một người dù đang ốm đau, hoặc sống trong cảnh cơ hàn hay phải đối phó với mọi thứ khó khăn nhưng nếu biết giữ cho tâm thức lắng dịu và thanh thản thì vẫn có thể cảm thấy hạnh phúc. Tệ lắm thì hoàn cảnh cũng không tạo ra sự buồn phiền cho người ấy, hoặc chỉ gây ảnh hưởng tối thiểu mà thôi.

Trái lại, một người sống trong một bối cảnh hài hòa thế nhưng nếu tâm thức thường xuyên bị các xúc cảm xung đột khuấy động thì sẽ không sao có thể đạt được những gì trên đây. Điều quan trọng hơn hết là nếu muốn tìm thấy một cuộc sống hạnh phúc thì phải tạo ra sự an bình trong tâm thức mình.

93- Hận thù, bám víu và ganh ghét sẽ làm cho tâm thức mất thăng bằng và khiến nó không còn giữ được sự bình thản trong các mối giao tiếp với người khác. Giữ một thái độ bình thản không có nghĩa là vô tình hay không cảm thấy liên hệ với các nỗi khổ đau của tất cả chúng sinh. Trái lại chọn thái độ ấy có nghĩa là phải đối xử với tất cả mọi người một cách bình đẳng không thiên vị, cũng không ghét bỏ, luôn với lòng từ bi và tình thương yêu, và nhất là phải giúp tất cả chúng sinh đạt được giác ngộ với tất cả nghị lực của mình, không phân biệt bất cứ một chúng sinh nào.

94- Chúng ta thường hay chờ đợi người mà mình giúp đỡ bày tỏ sự biết ơn của họ bằng cách này hay cách khác. Nếu người này không tỏ bày gì cả thì chúng ta cũng có thể cảm thấy bùng lên trong tâm thức mình một sự tức giận hay oán hờn nào đó, hoặc cũng có thể nghĩ đến chuyện gây ra tai hại cho người ấy. Nếu chúng ta hằng tập luyện tâm thức và biết quán xét những gì xảy ra trong nội tâm mình, thì chúng ta sẽ có thể chặn đứng được quá trình đang xảy ra và loại bỏ được các xúc cảm bấn loạn thúc đẩy chúng ta thực thi những hành động bạo lực.

Ngoài ra cũng còn một giải pháp khác tương đối dễ thực hiện hơn, đấy là cách xem người mà mình đang phải đối phó như là một người thầy đứng ra tập cho mình phát huy sự nhẫn nhục và lòng từ bi. Hãy nghĩ ngay đến phương pháp này mỗi khi phải đối phó với các cảnh huống tương tự. Sau khi đã thực hiện được bước đầu thì quý vị sẽ cảm thấy chuyện ấy ngày càng trở nên dễ dàng hơn với mình, và nhờ đó quý vị sẽ tạo được sự an bình trong tâm thức mình.

95- Có nhiều phương cách luyện tập về sự kiên nhẫn. Thấu triệt được quy luật về nghiệp là một trong những phương cách đó. Vì thế khi nào gặp phải khó khăn trong công ăn việc làm hoặc phải đối phó với một vấn đề nào đó, thì quý vị hãy nghĩ ngay đến sự kiện chính mình phải chịu trách nhiệm về những thứ khổ đau mà mình đang gánh chịu, bởi vì chính mình đã tạo ra nguyên nhân mang lại những thứ khổ đau ấy cho mình.

Thật vậy, dù rằng điều ấy cũng chẳng giải quyết được gì, thế nhưng cũng có thể giúp quý vị nhìn vào cảnh huống xảy ra bớt căng thẳng hơn, và biết dừng lại để quan sát cẩn thận hơn và ý thức được là mình phải tìm mọi cách để không gây ra thêm các nghiệp mới khác nữa bằng các tư duy kém "tốt lành" mà mình đang có.

96- Vững tin nơi mình và các phẩm tính của mình không có nghĩa là một sự kiêu ngạo. Thật hết sức quan trọng là phải tự tin nơi mình, nơi tài năng và các phẩm tính cá biệt của mình, đấy là cách phát động lòng vững tin nơi sự hiện hữu của mình. Thật vậy dựa vào cơ sở đó mà các phẩm năng của mình mới có thể tạo ra được sự tốt lành và thanh thiện cũng như lòng từ bi và tình nhân ái. Đức tin và sự tin tưởng thật hết sức cần thiết để phát huy các phẩm tính con người. Đấy là những mảnh đất màu mỡ giúp cho những hạt giống nảy mầm tạo ra các xúc cảm tích cực.

97- Những người trưởng thành, dù có phải là cha mẹ của những đứa trẻ mà mình đang phải chăm sóc hay không, cũng đều có bổn phận phải nhất mực thương yêu chúng. Thật vậy, giáo dục nào có phải chỉ là phát triển trí óc, mà còn phải làm nảy nở sự bén nhạy của tâm thức và con tim cũng như các phẩm tính khác của con người, chẳng hạn như lòng từ bi, sự ân cần, tình nhân ái và ý thức trách nhiệm.

Hơn nữa đối với việc giáo dục các trẻ nhỏ thì còn phải giảng dạy cho chúng hiểu rằng tất cả chúng ta đều liên hệ với nhau trên toàn thế giới này. Đấy là cách giúp chúng biết ý thức sâu xa hơn về hậu quả mang lại từ sự suy nghĩ và các hành động của chúng.

Sau hết, còn một điều thật quan trọng nữa là người lớn phải làm gương cho những đứa trẻ mà mình phải hướng dẫn và dạy dỗ, bởi vì làm gương là cách giảng dạy tốt nhất về những gì mà mình muốn truyền đạt lại sau này.

98- Quả chỉ là ảo tưởng khi nghĩ rằng mình có thể biến cải kẻ khác mà không cần phải biến cải chính mình trước hết. Sự tiến triển hòa bình trên thế giới phải khởi sự bằng cách làm giảm bớt các sự xung đột đưa đến tình trạng xáo trộn giữa một số quốc gia, nhằm làm cho chiến tranh phải chấm dứt. Đối với việc làm giảm bớt sự bất công trong xã hội hầu kiến tạo một thế giới tốt đẹp hơn thì phải bắt đầu trước nhất bằng cách biến cải chính cá nhân con người của mình, đấy là cách tạo ra ảnh hưởng trực tiếp tác động đến môi trường chung quanh mình, gồm những người thân thuộc và gia đình mình.

Một khi đã tạo được một bầu không khí từ bi và ân cần, thấm đượm tình nhân ái và những niềm hoan lạc trong chu vi nhỏ hẹp đó, thì khi ấy mới có thể nghĩ đến việc mở rộng tầm tác động của các ảnh hưởng ấy vào các môi trường to rộng hơn gồm bạn

hữu, láng giềng, và tiếp tục nhân lên ngày càng đông đảo hơn. Người phương tây thường gọi đây mà "hiệu ứng của tuyết lăn".

Khi nào đã biến cải được tâm thức mình thì chúng ta mới bắt đầu biết quan tâm đến kẻ khác nhiều hơn, đây chẳng qua là nhờ vào sức mạnh của lòng vị tha đã được nẩy nở trong nội tâm mình. Dựa vào tình thương yêu đó chúng ta sẽ có thể tạo ra các ảnh hưởng tác động đến toàn thế giới, và góp phần mình vào việc xây dựng hòa bình giữa con người và các quốc gia. Đây là một điều vô cùng hệ trọng.

99- Trong cuộc sống thường nhật, nếu giữ cho tâm thức chúng ta càng thăng bằng, an bình và toại nguyện thì chúng ta sẽ càng cảm nhận được nhiều hạnh phúc hơn. Một tâm thức càng tỏ ra bất trị, không được luyện tập và tiêu cực, càng gây ra cho mình nhiều khổ đau trên phương diện tâm thần cũng như thể xác. Vì thế thật hết sức rõ ràng là một tâm thức kỳ cương và toại nguyện chính là cội nguồn mang lại hạnh phúc.

Khi nào chúng ta khám phá ra được được thể dạng tâm thức kỳ cương và thanh thản ấy và làm cho nó thăng tiến đến một mức độ nào đó thì nó sẽ được gọi là "sự thật trên con đường đưa đến sự đình chỉ". Các ảo giác sẽ bị loại trừ ra khỏi tâm thức, [và sở dĩ các ảo giác ấy đã phát sinh] là vì một sự nhầm lẫn từ nguyên thủy đã khiến mình nắm bắt các sự vật và biến cố [và xem chúng là thật].

100- Giáo huấn Phật giáo dạy cho chúng ta biết rằng trên dòng tiếp nối liên tục của các kiếp sống của mình, tất cả chúng sinh vào một lúc nào đó đều đã từng là cha hay mẹ mình. Tin vào sự kiện ấy sẽ làm giảm bớt ngay tức khắc các sự xung đột có thể xảy ra giữa hai con người với nhau, và đồng thời cũng gợi lên một tầm nhìn khác hơn đối với những người mà mình vẫn thường gọi là kẻ thù. Phải hiểu rằng tất cả những cảm nhận tiêu cực đều là hậu quả từ nghiệp trong quá khứ đã làm biến dạng cách nhìn của mình đối với một người mà mình nghĩ rằng đây là một kẻ thù. Thế nhưng kẻ thù ấy cũng chỉ là các biểu hiện bên ngoài phát sinh từ các nhân tố do chính mình góp phần tạo dựng ra, và đây chính là những gì đã làm biến đổi sự cảm nhận của chính mình. Thật hết sức quan trọng là phải ý thức được điều ấy, hầu giúp mình không tạo ra các xúc cảm tiêu cực đối với người khác hay đối với các nhân tố bên ngoài, và các nhân tố này thật ra cũng chẳng mang một trách nhiệm nào đối với những gì xảy ra với mình [bởi vì tất cả là do nghiệp của mình mà ra].

101- Thật hết sức quan trọng là chúng ta phải sống hòa mình với thế giới hầu có thể mang lại lợi ích cho kẻ khác. Nếu muốn thực hiện được điều ấy thì phải hòa nhập với hiện thực và thời đại mà mình đang sống.

Mang trọng trách của một người tu hành tôi có bổn phận phải cố gắng không ngừng trong việc đặt tín ngưỡng của tôi vào tầm tay của tất cả mọi người và phải làm thế nào để tín ngưỡng ấy có thể được áp dụng một cách dễ dàng trong thế giới tân tiến ngày nay.

102- Tại các nước dân chủ nơi mà nhân quyền được tôn trọng, thì quyền được làm một con thú lại bị chà đạp một cách quá đáng. Theo nguyên lý tương liên giữa mọi chúng sinh và hiện tượng, tất cả chúng ta đều liên đới với nhau. Chúng ta thường dễ quên và không hề quán xét về hậu quả phát sinh từ cung cách hành xử tiêu cực sẽ gây ra những ảnh hưởng như thế nào đến cuộc sống của mình, trong ngắn hạn cũng như về lâu dài. Sự khai thác quá đáng súc vật và thiên nhiên sẽ gây ra trong tương lai những tác động vô cùng nguy hại, nhất là đối với thực phẩm và tình trạng sức khỏe nói chung. Nếu chịu khó suy nghĩ thêm một chút thì tất chúng ta sẽ phải hiểu rằng thật hết sức cần thiết là phải tổ chức các hệ thống xã hội như thế nào để có thể bảo vệ môi trường và súc vật.

103- Hầu hết các nguyên lý tôn giáo đều phát sinh từ cách quan sát thái độ và các xúc cảm của con người. Các nguyên lý ấy nhằm vào mục đích làm gia tăng thêm các phẩm tính tích cực của con người, chẳng hạn như lòng từ bi, tình nhân ái và sự tương trợ lẫn nhau. Giáo huấn và sự tu tập giúp cho người Phật Giáo đạt được niết bàn, tức là sự giải thoát khỏi mọi khổ đau. Ước vọng đạt được mục đích tối thượng ấy không có nghĩa là lơ là không quan tâm đến hoàn cảnh sống của mình. Tạo được các điều kiện sinh sống thuận lợi cũng là cách giúp chúng ta trợ giúp các chúng sinh khác được dễ dàng hơn. Chẳng hạn như trường hợp không có tiền thì không sao sống được. Điều đó quá thật hết sức chính đáng, thế nhưng phải đặt đồng tiền đúng vào vị trí của nó, chớ nên xem nó là một vị trời toàn năng. Quả thật là một điều hoàn toàn sai nếu nghĩ rằng đồng tiền có thể làm thỏa mãn được các nhu cầu chủ yếu và căn bản của mình. Điều ưu tiên hơn hết là phải đạt được một tâm thức lành mạnh, vận hành theo chiều hướng tích cực hầu mang lại sự an bình cho con tim của mình. Tất cả các thứ khác đều là phụ thuộc.

104- Quyền năng duy nhất và đích thật mà chúng ta có thể có được là phục vụ kẻ khác. Theo tôi, quyền năng ấy mới đúng thật là một thứ quyền năng chính đáng. Tất cả các hình thức quyền lực khác, nhất là quyền lực dựa vào sức mạnh của đồng tiền, luôn đòi hỏi phải thật cần trọng và ý thức, thế nhưng tiếc thay những người nắm giữ các quyền lực ấy lại thường hay quên mất điều này. Họ phải quan tâm nhiều hơn nữa hầu có thể cân nhắc kỹ lưỡng hơn để tìm hiểu xem các động cơ nào đã thúc đẩy mình hành động.

Đối với những người làm chính trị cũng thế: dân chủ được xây dựng trên nguyên tắc phân quyền: tức hành pháp, lập pháp và tư pháp phải độc lập với nhau. Sự tách biệt đó là một cách bảo vệ chống lại những kẻ say mê quyền lực một cách điên rồ.

105- Trên phương diện con người, tôi không hề phân biệt giữa một vị lãnh đạo quốc gia và một công dân khiêm tốn. Tất cả chúng ta đều là anh chị em với nhau. Chúng ta đều có những nhu cầu căn bản như nhau. Việc tu sửa tâm linh thật cần thiết cho tất cả mọi người. Tuy nói thế, nhưng tôi nghĩ rằng việc tu sửa sẽ mang lại nhiều lợi ích hơn đối với những người nắm giữ trọng trách quốc gia, so với những "người dọ dẫm bước theo một con đường và sống bên ngoài thế tục". Một vị lãnh đạo chính phủ, một

chính trị gia hay một chủ nhân xí nghiệp là những nhân vật quan trọng trong xã hội. Các hành động mang tính cách tích cực hay tiêu cực của họ sẽ gây ra nhiều tác động hơn đối với đời sống của một số lớn con người. Nếu muốn tạo ra tính cách tích cực và các động cơ thúc đẩy chính đáng thì họ phải biết tu sửa tâm linh hầu giúp mình không phạm vào những hành động gây ra sai trái cho kẻ khác trên một bình diện thật rộng lớn. Quả hết sức khẩn cấp là những người lãnh đạo phải biết phát huy thái độ thương người và phải biết ý thức trách nhiệm của mình. Thế giới rất cần đến các điều ấy để kiến tạo hòa bình.

106- Cách nay vài mươi năm, chẳng có ai quan tâm đến vấn đề môi sinh. Các nhà lãnh đạo và cả quần chúng đều sai lầm khi nghĩ rằng tài nguyên trên địa cầu sẽ bất tận. Ngày nay, hầu hết các đảng phái chính trị đều nói đến môi sinh. Sự chuyển hướng này sở dĩ đã xảy ra là nhờ vào các kinh nghiệm thực tế. Dù rằng hiện nay tất cả các chính quyền lãnh đạo chưa hoàn toàn tích cực trong việc bảo toàn tài nguyên thiên nhiên cũng như việc ngăn ngừa các hiệu ứng nhà kính và tệ nạn phá rừng gia tăng, thế nhưng rồi đây tất cả cũng sẽ phải dần dần bước theo con đường đã được vạch ra. Niềm hy vọng đó đã mang lại cho tôi thật nhiều can đảm giúp tôi hành động nhằm kiến tạo một tương lai tốt đẹp hơn.

107- Các chúng sinh giác ngộ là tấm gương cho tất cả những người tu tập noi theo. Các chúng sinh ấy khuyến khích chúng ta cần phải nỗ lực nhiều hơn nữa để có thể trở thành như họ, hầu giúp mình phát huy được trí tuệ và lòng từ bi như họ. Trí thông minh chỉ có thể giúp thực hiện được mục đích ấy khi nào nó không còn bị điều khiển bởi các thứ xúc cảm tiêu cực và độc hại, là nguồn gốc của khổ đau. Vì thế, trí thông minh khi được thúc đẩy bởi một động cơ tốt lành sẽ là một sự trợ lực quý báu vô ngần.

108- Tình mẫu tử buộc chặt giữa người mẹ và con mình, không hề phát sinh từ một sự bám víu mang tính cách đam mê nào cả. Người mẹ không bao giờ chờ đợi bất cứ gì nơi đứa hài nhi trong vòng tay mình, mà chỉ cảm thấy là mình phải có bổn phận đối với nó, và luôn mong rằng sẽ tạo được niềm vui và mang lại sự an lành cho con mình dù trong bất cứ hoàn cảnh nào. Tình thương yêu đó nếu không bị biến dạng, sẽ rất gần với lòng từ bi đích thật. Thật vậy trong sâu thẳm của lòng từ bi không có một chút bóng dáng nào của sự bám víu. Chính vì thế mà lòng từ bi đích thật phải được phát lộ không phân biệt giữa bạn hữu và kẻ thù. Khi nào đã đạt được cấp bậc tu tập ấy thì quý vị cũng sẽ không còn phân biệt giữa các chúng sinh với nhau, quý vị cầu mong cho tất cả đều được an vui. Quý vị chăm lo cho tất cả mọi người, vô điều kiện và không phân biệt một ai, kể cả đối với một người đang đứng trước mặt mình và đang tìm cách ám hại mình. Điều đó không làm cho quý vị xao xuyến bởi vì quý vị đã tìm thấy được sự an bình bên trong tâm thức mình. Tuy nhiên điều đó cũng không cấm cản quý vị phải thận trọng và tìm các biện pháp ngăn ngừa cần thiết, thế nhưng không được phát lộ một sự hận thù, giận dữ hay oán hờn nào.

Bures-Sur-Yvette, 14.08.14

Hoang Phong chuyển ngữ

Nguồn: Thư Viện Hoa Sen