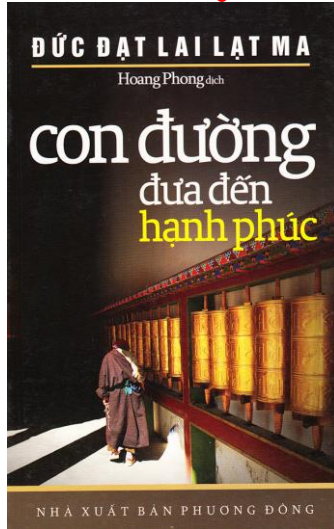


Con Đường Đưa Đến Hạnh Phúc



Đức Đạt Lai Lạt Ma



Cs Hoàng Phong

---o0o---

Nguồn

<http://thuvienhoasen.org>

Chuyển sang ebook 11-03-2016

Người thực hiện :

Nguyễn Ngọc Thảo - thao_ksd@yahoo.com.vn

Tuyết Nhung - tuyetnhungbc1617@yahoo.com.vn

Dũng Trần - dungxtr2004@gmail.com

Nam Thiên - namthien@gmail.com

[Link Audio Tại Website http://www.phapthihoi.org](http://www.phapthihoi.org)

Mục Lục

LỢI ÍCH CỦA TỪ BI
PHÁT HUY LÒNG TỪ BI
LÒNG TỪ BI BAO QUÁT
TÍNH CÁCH ĐA DẠNG CỦA TÔN GIÁO
CÁC KHÍA CẠNH TRIẾT HỌC TRONG PHẬT
CON ĐƯỜNG CỦA NGƯỜI BỒ TÁT
LUYỆN TẬP TÂM THỨC BẰNG TÁM TIẾT THỜ
PHỤ LỤC PHÁT SINH TINH THẦN GIÁC NGỘ

---o0o---

LỢI ÍCH CỦA TỪ BI

Hạnh phúc và Đạo Pháp

Kinh nghiệm sống của tôi chẳng có gì là phi thường, trái lại rất bình dị và thậm đượm tình người, đơn giản chỉ có thế thôi. Nhờ Phật giáo, tôi biết tu tập để phát động lòng từ bi và đem lại hơi ấm cho tim tôi, sự tu tập ấy tỏ ra khá hữu ích cho tôi trong cuộc sống thường nhật. Quê quán của tôi là một tỉnh lỵ Tây tạng mang tên Amdo, người dân nơi đây có tiếng hay cáu kỉnh – đến độ mỗi khi có một người Tây tạng nào nổi xung thì thường bị gán cho là dân gốc Amdo ! Nhưng hôm nay, nếu đem so sánh tánh khí của tôi với lúc tôi còn mười lăm tuổi, thì quả thật là khác biệt rất nhiều. Ngày nay, cảm thấy bực dọc đối với tôi là chuyện hết sức hiếm hoi, và nếu như chuyện ấy có xảy ra đi nữa thì cũng chỉ thoáng qua. Sự tuyệt vời này giúp cho tôi luôn luôn hân hoan trong cuộc sống, chẳng qua đây cũng là nhờ tôi biết tu học và luyện tập.

Trong kiếp sống này, tôi phải bỏ tròn quê hương và được sống còn đến hôm nay là hoàn toàn nhờ vào lòng nhân từ của kẻ khác. Tôi đã mất mẹ, các vị thầy và các vị giám hộ của tôi cũng vậy, trong số họ hầu hết đã qua đời. Mỗi khi nghĩ đến những thảm trạng đó, tất nhiên là tôi đau buồn. Nhưng những đau buồn đó không làm cho tôi điên đảo, vì những gương mặt thân yêu của những ngày xưa dù không còn nữa, nhưng những gương mặt mới lại hiện đến với tôi. Nhờ thế mà tôi vẫn hạnh phúc và giữ được tâm thức an bình. Theo tôi, thái độ biết đặt mọi thử thách trong một bối cảnh bao quát

hơn là một đức tính kỳ diệu của bản tính con người. Theo quan điểm của tôi, sự kỳ diệu ấy bắt nguồn từ lòng từ bi và tình thương yêu.

---o0o---

Bản chất tự nhiên của con người

Một số bạn bè nói với tôi rằng họ biết rõ những phẩm tính của tình thương và lòng từ bi, nhưng nếu phải đem ra ứng dụng vào thực tế thì quả thật họ không thể nào thực hiện được. Đối với họ, thế giới của chúng ta không phải là nơi mà những phẩm tính tuyệt vời ấy có thể đem đến bất cứ một ảnh hưởng hay một sức mạnh nào ; sự tức giận và hận thù đã ăn quá sâu vào lòng chúng ta từ lâu và sẽ còn khống chế nhân loại cho đến muôn đời.

Tôi không chia xẻ với họ quan điểm ấy. Chúng ta đây là những con người, và giống người của chúng ta hiện hữu trong hình dạng giống như thế này đã được khoảng chừng hơn một trăm nghìn năm. Tôi nghĩ rằng nếu như tâm thức chúng ta từ trước đến nay từng bị khống chế bởi nóng giận và hận thù, thì dân số thế giới lẽ ra phải giảm xuống thì mới đúng. Nhưng đâu phải thế ; dù chiến tranh triền miên, nhưng hành tinh này chưa bao giờ lại đông đảo đến thế. Theo quan điểm của tôi, sự kiện ấy chứng minh cho thấy tuy nóng giận và hung bạo lúc nào cũng xảy ra trên thế giới, nhưng tình thương và từ bi vẫn luôn luôn trội hơn nhiều. Nếu các cơ quan « truyền thông » thường xuyên đề cập đến những tin tức không hay, kể cả việc liên miên thông báo các thảm trạng, đầy chằng qua vì các hành vi từ bi đã trở thành quá tự nhiên trong đời sống thường nhật, vì thế mà người ta không còn để ý đến nữa.

Chỉ cần quan sát bản chất con người trên một khía cạnh thật sơ đẳng, ta cũng sẽ nhận thấy bản chất đó mang đức tính hiền hoà nhiều hơn là hung hãn. Hãy lấy thí dụ trường hợp của xúc vật : những con thú hiền lành có cơ thể thích nghi với bản tính hiền lành, trong khi cơ thể của thú săn mồi lại khác hẳn, phù hợp với bản chất săn mồi của chúng. Con nai và con hổ có hình thù thật khác nhau. Khi đem so sánh cấu tạo cơ thể của ta và của chúng, ta sẽ thấy ta giống con nai hay con thỏ hơn là giống con hổ. Có phải là răng của ta tương tự với răng của con thỏ hay chằng ? Chắc chắn là ta không có răng nhọn như răng nanh của con hổ. Cả móng tay và móng chân nữa, cũng thế. Tôi không thể búng móng tay để gây ra thương tích cho một con chuột. Quả thật, nhờ vào trí thông minh, con người biết phát minh và sử dụng các loại dụng cụ và tìm ra nhiều phương cách để nâng cao sự sống, nhưng trên

mặt cấu tạo cơ thể, đúng hơn con người phải thuộc vào loại sinh vật hiền lành.

Thật vậy, chúng ta là những sinh vật có lối sống xã hội. Thiếu tình thân ái, thiếu một nụ cười, sự sống quả là đáng buồn ; cô đơn là một thứ gì không chịu đựng nổi. Sự tương liên giữa con người là một quy luật tự nhiên – tức trong chiều hướng ta cần phải lệ thuộc vào kẻ khác để sống còn. Trong một số trường hợp, chỉ vì một vấn đề nội tâm nào đó, ta nhìn những người chung quanh với đầy hận thù, và trong hoàn cảnh như thế ta sẽ không thể nào tìm thấy hạnh phúc và giữ cho tâm thức được an bình ? Qua những kinh nghiệm tự nhiên và sơ đẳng ta cũng có thể nhận thấy sự tương liên – trao đổi tình thương giữa con người với nhau – là chìa khoá của hạnh phúc.

Sự kiện đó càng trở nên rõ rệt hơn khi ta nhìn vào sự sinh hoạt cơ bản của ta. Muốn vượt lên trên mức độ thấp nhất là sự sống còn, ta cũng cần có một mái nhà, thức ăn, bạn đồng hành, thân hữu, một nguồn tài lợi nào đó, lòng quý mến của kẻ khác, v.v. Ta đâu có thể tự cung phụng lấy một mình những nhu cầu trên đây, ta bắt buộc phải dựa vào kẻ khác. Hãy tưởng tượng một người nào đó muốn sống một mình trong một nơi hẻo lánh không người ở : dù cho can trường đến đâu, sức khoẻ tốt đến đâu và trình độ học vấn cao cách mấy, người này cũng không thể tự hào cho mình đã đạt được hạnh phúc và cuộc sống sẽ được nảy nở toàn vẹn trong những điều kiện cô đơn như thế. Thí dụ một người sống giữa chốn rừng sâu, trong một vùng bảo tồn thiên nhiên ở Phi châu chẳng hạn, một nơi chỉ toàn là thú vật, với trí thông minh và sự khôn ngoan hẳn có thể trở thành một vị chúa tể rừng xanh, nhưng không hơn không kém. Thử hỏi hẳn có bạn hữu hay không ? Hẳn có cần đến một tên gọi hay không ? Nếu muốn trở thành một vị anh hùng thì hẳn có thể thực hiện được không ? Nhất định là không, bởi vì chỉ có cách chung sống với nhiều người khác mới thực hiện được những gì vừa kể mà thôi.

Tuổi trẻ, sức khoẻ và sinh lực đôi khi đem đến cho ta cái cảm giác có thể tự lập, tự cường, giống như ta không cần đến bất cứ kẻ nào khác. Nhưng thật ra đây chỉ là một ảo giác. Ngay ở cái tuổi tốt đẹp nhất trong cuộc đời, ta vẫn cần có bạn hữu, có phải thế chẳng ? Lý do thật đơn giản, chỉ vì ta là con người. Cái sự thực đó lại càng rõ rệt hơn nữa khi về già. Đối với tôi đây, tôi đã sáu mươi ngoài và đã cảm thấy nhiều dấu hiệu già nua. Tôi thấy trên đầu có thêm nhiều tóc bạc, đôi khi đau đầu gối, ngồi xuống và đứng lên khó khăn. Với tuổi tác, ta lại càng lệ thuộc hơn vào sự chăm sóc của kẻ khác : chẳng qua đây là phần nào thân phận của tất cả chúng ta.

Trên một khía cạnh nào đó, ít nhất ta cũng có thể bảo rằng kẻ khác chính là nguồn gốc đem đến hân hoan, hạnh phúc và giàu có cho ta, tuy vậy những điều đó không phải chỉ là hậu quả đơn giản của sự kiện tương liên giữa ta và kẻ khác trong đời sống thường nhật mà thôi. Trên thực tế, tất cả những những cảm nhận êm ái mà ta hằng ấp ủ, hoặc ta mong muốn sẽ thực hiện được, đều đòi hỏi phải có sự tương giao. Đây là những gì thật hiển nhiên, và đồng thời cũng phù hợp với sự tu tập của một người Phật tử, vì kẻ cả những người đã đạt được các cấp bậc thực hiện thật cao trên đường tu tập cũng vậy, họ vẫn cần đến sự hỗ trợ và tương tác lẫn nhau. Thật thế, trong một cấp bậc Giác ngộ hoàn hảo nhất, kẻ cả lòng tư bi của một vị Phật cũng không thể đương nhiên có thể hiển lộ nếu không có sự tương liên với kẻ khác : tức là những kẻ nhận lãnh những hành vi Giác ngộ ấy.

Ngay trong trường hợp đối với những người chỉ biết tìm cách thoả mãn các quyền lợi hoàn toàn ích kỷ – hạnh phúc, tiện nghi và những đòi hỏi cá nhân, mặc kệ sự an vui của kẻ khác –, tôi vẫn nhất định chủ trương họ cũng phải cần đến kẻ khác. Những hành vi tiêu cực cũng không thể thực hiện được nếu không có kẻ khác làm đối tượng để thực hiện. Thí dụ như muốn gian lận thì cũng phải có kẻ khác cho ta đánh lừa.

Tất cả những biến cố trong sự sống, tất cả lịch sử đều liên hệ đến số phận của kẻ khác, chặt chẽ đến nỗi nếu chỉ có một người đơn chiếc thì đừng nghĩ đến việc thực hiện được bất cứ một điều gì. Vô số những sinh hoạt hằng ngày của con người, dù tích cực hay tiêu cực, đều không thể thực hiện được khi loại kẻ khác ra bên ngoài. Nhờ có kẻ khác ta mới làm ra đồng tiền, dù cho việc kiếm tiền là mục đích duy nhất của đời ta cũng vậy. Cũng thế, muốn dựng lên một người lừng danh hay muốn hạ bệ một kẻ nào đó, nhưng nếu ta đơn độc chỉ có một mình, thì dù có kêu gào thật to thì cũng chỉ có tiếng vang dội lại mà thôi.

Sự tương liên là một quy luật tự nhiên và căn bản. Quy luật đó không những áp đặt cho những sinh vật tiến hoá sống thành xã hội như chúng ta đây ; mà các loài côn trùng, không tôn giáo, không luật pháp, không giáo dục cũng vậy, cũng nằm chung trong quy luật đó, nếu muốn sống còn chúng phải dựa vào sự nhận biết bản sinh giúp cho chúng biết tìm nhau để hợp tác và liên hệ với nhau. Trên một cấp bậc tinh tế và cao nhất, kẻ cả vật chất cũng tùy thuộc vào sự tương liên. Tất cả mọi hiện tượng, từ hành tinh mà chúng ta đang sống, cho đến các miền đại dương, những tầng mây trên trời, rừng sâu và hoa lá đang bao quanh ta, tất cả đều hiện hữu bằng cách liên đới với

những hệ thống năng lực tinh tế. Thiếu sự tương tác thích nghi và cần thiết, tất cả những thứ vừa kể sẽ tan biến và tự hủy hoại.

---o0o---

Nhu cầu về tình thương

Câu hỏi lớn nhất nêu lên trong kinh nghiệm sống của chính ta – dù ý thức hay vô tình – là câu hỏi sau đây : ý nghĩa của sự sống là gì ? Tôi cho rằng mục đích của tất cả chúng ta trong sự sống là được hạnh phúc. Từ lúc chào đời, bất cứ một con người nào cũng tha thiết được hạnh phúc và tìm cách lẩn tránh khổ đau. Không một hoàn cảnh xã hội nào, không một nền giáo dục hay một hệ thống tư tưởng nào có thể làm thay đổi được mục tiêu đó. Chúng ta đều đi tìm sự thỏa mãn, xu hướng đó phát xuất từ nơi sâu kín nhất trong chúng ta. Tôi cũng không hiểu là cả vũ trụ này với vô số những vì sao, hành tinh và thiên hà có hàm chứa một ý nghĩa nào sâu xa hơn nữa hay chẳng, nhưng ít ra chúng ta đây, những con người bình dị sinh sống trên địa cầu này, chúng ta đều có trọng trách tự tạo ra cho chúng ta một cuộc sống hạnh phúc.

Chúng ta không phải là những đồ vật sáng chế, cũng không phải đơn thuần chỉ là vật chất ; chúng ta có tình cảm và biết cảm nhận. Nếu như ta chỉ là những thực thể cơ khí, thì các máy móc khác có thể làm nhẹ bớt khổ đau cho ta và làm thỏa mãn các nhu cầu của ta. Nhưng những tiện nghi vật chất không hội đủ điều kiện để thực hiện việc ấy. Không có một vật gì, dù cho đẹp đẽ và quý giá đến đâu đi nữa, cũng không đủ sức giúp cho ta tìm thấy cái cảm giác được kẻ khác yêu thương. Chúng ta cần đến một thứ gì đó sâu xa hơn mà tôi gọi đây là tình yêu mến giữa con người. Nhờ vào tình thương mến đó, hay từ bi cũng thế, tất cả những tiện nghi vật chất mới có thể trở thành những đóng góp mang tính cách xây dựng. Thiếu tình yêu thương giữa con người với nhau, những tiện nghi vật chất đơn thuần không thể nào đem đến thỏa mãn, cũng không thể tạo ra cho ta một may mắn an bình trong tâm thức, hoặc đem đến bất cứ một thứ hạnh phúc nào khác.

Thực vậy, thiếu tình yêu thương giữa con người, ngay cả những tiên bộ vật chất cũng có thể biến thành những khó khăn làm nặng nề thêm cho sự sống. Nguồn gốc và bản chất của của chúng ta chứng minh cho thấy không có một con người nào sinh ra trong cõi đời này mà lại không cần đến tình thương. Ngược lại với chủ trương của một vài trào lưu tư tưởng hiện đại,

người ta không thể nào đơn giản hoá con người thành một sinh vật đơn thuần thuần chỉ có vật chất.

Rốt lại, chính tình thương và lòng từ bi đã tạo ra những niềm phúc hạnh quan trọng nhất cho con người, cũng thật dễ hiểu vì đây là nhu cầu sâu kín nhất của tất cả chúng ta. Nếu một cá nhân nào đó, bất kể là có năng khiếu gì và lan lợi đến đâu, khi đã rơi vào cảnh cô đơn và bị kẻ khác bỏ quên, con người đó cũng không thể sống còn được. Dù cho ta có cảm thấy thừa sức và hoàn toàn tự cường trong suốt thời kỳ sung mãn của đời ta, nhưng đến khi đau ốm, già nua, cũng như trong khi còn non dại, ta vẫn phải trông cậy vào kẻ khác. Hãy quán xét cẩn thận xem tình thương và từ bi đã từng giúp đỡ cho ta biết bao nhiêu trong cuộc sống của chính ta.

Đối với vấn đề sáng tạo và tiến hoá của vũ trụ, dù cho các truyền thống tôn giáo có chủ trương khác nhau, nhưng tất cả chúng ta đều phải công nhận đã được cha mẹ sinh ra. Nói một cách bao quát hơn, sự tạo tác ra chúng ta không hẳn chỉ là hậu quả của dục tính, vì cha mẹ cũng dự phần quyết định sinh ra con cái. Sự quyết định đó dựa trên trách nhiệm và lòng bác ái – tức cha mẹ chấp nhận bổn phận chăm sóc con cái cho đến lúc biết tự lập. Vì thế ngay từ lúc khởi sự tác tạo ra chúng ta, tình thương yêu giữa cha mẹ đã góp phần trực tiếp vào sự hình thành đó.

Trong những dịp tiếp xúc với các nhà khoa học, nhất là những khảo cứu gia trong các lãnh vực Thần kinh học, tôi đã hiểu được là ngày nay người ta đã chứng minh cho thấy ngay trong lúc mang thai, tình trạng tâm thần của người mẹ – an bình hay dao động – sẽ tạo ra ảnh hưởng rất lớn đối với tình trạng thể chất và tinh thần của hài nhi trong bụng. Vì thế người mẹ phải giữ tâm thức thật an bình và thanh thản, điều ấy thật quan trọng. Sau khi sinh, những tuần lễ đầu tiên cũng giữ một vai trò quyết định cho sự nảy nở của đứa bé. Người ta nói với tôi rằng một trong các yếu tố then chốt giúp cho bộ não đứa bé phát triển một cách lành mạnh và nhanh chóng là sự nâng niu của người mẹ. Nếu trong thời kỳ quyết định đó, đứa bé bị bỏ lầy lất hay bị bỏ quên, không một ai dòm ngó đến nó, hậu quả về tâm lý sẽ rất tai hại.

Tình thương và sự chăm sóc là yếu tố chủ yếu trong suốt tuổi thơ của một con người. Khi một đứa bé sống với một người cởi mở và biết yêu thương, tự nhiên nó sẽ cảm thấy hạnh phúc và được che chở. Ngược lại, nếu làm cho nó phải gánh chịu đau đớn, sự sợ hãi sẽ xâm chiếm lấy nó và tạo ra những hậu quả tai hại cho sự nảy nở. Ngày nay, rất nhiều trẻ con lớn lên trong các gia đình ly tán. Chúng thiếu hẳn tình thương, và rồi sau này có thể

chúng sẽ không còn biết yêu thương cha mẹ nữa, và đồng thời chúng cũng mất hết khả năng yêu thương kẻ khác. Quả thật đấy là điều hết sức đau buồn.

Khi đứa bé lớn lên và đi học, nó cũng phải được thầy cô giúp đỡ. Nếu một người mang trọng trách giáo dục, ngoài bốn phần giáo huấn về kiến thức họ còn phải biết ý thức bốn phần dìu dắt đứa bé bước chân vào đời, làm được như thế thì người ấy mới thực sự là một người đáng tin tưởng và kính trọng, bởi vì những gì mà họ trao cho đứa bé sẽ in đậm trong tâm thức nó và sẽ không bao giờ phai mờ. Trong trường hợp ngược lại, nếu thầy cô không thật sự quan tâm đến tương lai của đứa bé, thì những môn học mà họ giảng dạy sẽ trở thành phụ thuộc và không lưu lại lâu bền trong trí nhớ của đứa bé sau này.

Cũng thế, trong một bệnh viện, nếu được một vị y sĩ tận tình chăm sóc, bệnh nhân sẽ cảm thấy yên tâm. Sự quyết tâm của người y sĩ làm tất cả những gì có thể làm được để chăm sóc cho bệnh nhân đã là một liều thuốc điều trị rồi, dù trên phương diện chuyên môn, người đó có phải là một vị thầy giỏi hay không. Ngược lại, nếu một vị y sĩ lạnh lùng, không tỏ lộ một chút tình người nào cả, lúc nào cũng khô khan, hấp tấp hoặc thiếu sự sốt sắng, thì dù cho vị ấy là một lương y uy tín, chẩn bệnh đúng và chữa trị giỏi đi nữa, người bệnh vẫn lo âu. Dù sao đi nữa, tình trạng tinh thần của người bệnh cũng giữ một vai trò quan trọng và ảnh hưởng rất lớn đến kết quả trị liệu.

Ngay trong sự tiếp xúc thường nhật, nếu một người nào đó biết ăn nói đầm ấm, cuộc đối thoại sẽ thú vị hơn, dù cho chủ đề chẳng có gì là lý thú. Ngược lại, nếu một người ăn nói lạnh lùng hoặc hung hãn, ta sẽ cảm thấy khó chịu và muốn cho câu chuyện sớm chấm dứt. Trước một sự kiện dù tầm thường hay những biến cố thật quan trọng, cảm giác được kẻ khác yêu thương thật cần thiết để đem lại hạnh phúc cho ta.

Gần đây, một nhóm khảo cứu gia Hoa kỳ cho tôi biết là trên quê hương họ con số người mang bệnh tâm thần rất cao, vào khoảng mười hai phần trăm dân số. Hình như những hội chứng trầm cảm không phải là hậu quả của sự thiếu thốn vật chất, mà đúng hơn là những chướng ngại cản trở sự trao đổi và đón nhận tình thương yêu.

Dù cho không hoàn toàn ý thức đi nữa, ta vẫn nhận thấy nhu cầu về tình thương giữa con người đã nằm sẵn trong gien từ lúc mới sinh ra đời. Tình yêu thương đó có thể phát sinh từ một con vật và cũng có thể phát sinh từ

một con người mà thói thường ta vẫn xem như kẻ thù, tình thương yêu ấy thu hút một cách tự nhiên tất cả mọi người, từ một đứa bé cho đến những kẻ đã trưởng thành.

---o0o---

Nguồn gốc sâu xa của sự thành công

Chúng ta đây là những con người, chúng ta đều có khả năng tìm thấy hạnh phúc và biết yêu thương, nhưng cũng có những loại tiềm năng có thể biến ta thành một kẻ bất hạnh và nguy hại cho kẻ khác. Những loại tiềm năng như thế đều hàm chứa trong mỗi con người. Muốn được hạnh phúc, cần phải phát huy những khía cạnh tích cực và hữu ích và đồng thời giới hạn những khía cạnh tiêu cực. Những hành vi tiêu cực, chẳng hạn như trộm cắp hay nói dối, đôi khi có vẻ như tạo được thoả mãn tức khắc, nhưng lâu dài sẽ đem đến khổ đau. Các hành vi tích cực, trái lại sẽ luôn luôn đem đến một sức mạnh nội tâm quan trọng. Nhờ vào sức mạnh nội tâm, ta sẽ bớt sợ hãi và tự tin hơn ; nhờ thế ta mới có thể quan tâm đến kẻ khác một cách dễ dàng hơn, có thể vượt qua biên giới của tôn giáo, văn hoá hay bất cứ những khó khăn nào khác. Vì thế thật quan trọng phải quan sát và phân tích cẩn thận những tiềm năng sâu kín trong ta, vì nó có thể tạo ra điều thiện và cả điều xấu.

Tôi gọi thái độ trên đây là cách khơi động tình người. Tôi luôn luôn quan tâm chủ trương tìm hiểu những giá trị căn bản nơi mỗi con người, chẳng hạn như lòng từ bi, quan tâm đến kẻ khác và sự tự nguyện. Dù theo tôn giáo nào, dù hữu thần hay vô thần, nhưng nếu thiếu những giá trị vừa kể ta sẽ không thể nào tìm thấy hạnh phúc được.

Ta thử phân tích những lợi ích của từ bi và tình thương yêu trong đời sống thường nhật xem sao. Chẳng hạn, khi mới thức giậy, ta cảm thấy khoan khoái, tinh thần vui vẻ và thoả mãn, cánh cửa nội tâm sẽ mở rộng giúp ta đưa tay đón lấy một ngày đang hiện ra trước mặt. Trong ngày hôm ấy, nếu như ta có gặp một người mà ta không thích, ta vẫn đủ sức để nói lên một lời thân thiện với kẻ đó. Tiếp theo đấy, biết đâu ta cũng có thể đàm thoại với họ, tuy rằng trước đây ta vẫn xem họ là một người khó thương, để rồi cả hai bên cùng trao đổi với nhau những quan điểm thật ích lợi. Khi ta tạo được một bầu không khí tích cực và thân thiện, sự sợ hãi và bất an tự nhiên sẽ biến mất giữa họ và ta. Đó là phương cách khá dễ để có thêm bạn bè và để nhìn thấy những nụ cười mới mẻ hiện ra với ta.

Nhưng nếu trong một ngày nào đó mà ta cảm thấy bức bối và cáu kỉnh, cánh cửa nội tâm sẽ tự động khép lại trong ta. Với tâm trạng này, dù cho gặp lại một người bạn thân thiết nhất đi nữa, ta vẫn cảm thấy thiếu thoải mái và căng thẳng. Các thí dụ trên đây cho thấy những thái độ bên trong của ta đã nắm giữ vai trò quyết định ảnh hưởng đến những cảm nhận hằng ngày trong cuộc sống. Để có đủ sức mạnh giúp tạo ra những xúc cảm an vui cho chính bản thân ta, cho gia đình và cả tập thể những người chung quanh, ta cần phải ý thức rằng nguồn gốc sâu xa của sức mạnh đó nằm sẵn trong mỗi cá nhân, tức trong mỗi con người chúng ta – ấy là tình thân ái, lòng từ bi và tình người.

Không phải từ bi chỉ đem đến lợi ích trên mặt tâm thức mà còn giúp cho thân xác được khoẻ mạnh. Theo nền y khoa tân tiến ngày nay, và cũng dựa vào kinh nghiệm của bản thân tôi, sự thăng bằng của tâm thức và sức khoẻ luôn luôn đi đôi với nhau. Thật rõ ràng, sự giận dữ và những dao động trong tâm thức làm cho ta dễ ốm đau, ngược lại khi tâm thức an bình và hướng về những điều tích cực, thân xác sẽ khó bị bệnh tật hơn. Điều ấy chứng minh cho thấy phần thân xác là nơi tiếp nhận tình người và cả sự an bình xuất phát từ nơi tâm thức.

Đồng thời tôi cũng tin rằng, khi ta chỉ biết nghĩ duy nhất đến bản thân mình, thì cái nhìn của ta về mọi sự vật chung quanh cũng sẽ trở nên hẹp hòi. Và vì lẽ đó, những buồn phiền nhỏ nhặt cũng hoá thành trọng đại, tạo ra lo sợ và bất an, giống như bị tràn ngập bởi mọi thứ bất hạnh. Ngược lại, khi biết nghĩ đến kẻ khác và tìm cách giúp đỡ họ, sự quán nhận của ta về thực tại sẽ trở nên bao quát hơn. Khi mở rộng tầm nhìn, những vấn đề cá nhân sẽ mất đi tầm quan trọng, và điều đó sẽ làm thay đổi tất cả.

Khi âu lo cho kẻ khác, sức mạnh nội tâm sẽ toả rộng trong ta, dù cho ta đang phải bận tâm đối đầu với những khó khăn hay những vấn đề riêng tư khác. Nhờ vào sức mạnh nội tâm ấy, buồn phiền của riêng ta sẽ trở nên kém quan trọng và không còn ám ảnh ta nữa. Nếu biết vượt lên trên những vấn đề cá nhân để quan tâm đến kẻ khác, ta sẽ vững vàng hơn trên mặt đạo đức, sẽ cảm thấy tin tưởng, can đảm, và an bình hơn. Điều đó chứng minh cho thấy cách thức suy tư đã tạo ra ảnh hưởng quan trọng như thế nào.

Khi ta thật sự hành động vì sự an vui của chúng sinh, quyền lợi và những mong ước cá nhân của ta cũng sẽ theo đó mà thành tựu, giống như những sản phẩm phụ thuộc phát sinh một cách tự nhiên. Trong tập sách « Đại luận về con đường đưa đến Giác ngộ », vị Lạt-ma Tông Khách Ba

(Tsongkapa), một vị thầy lòng danh trong thế kỷ XV, đã viết như sau « Khi một người tu tập biết hành động và suy tư thật mạnh về sự an vui của kẻ khác, họ sẽ nhìn thấy những nguyện vọng của mình tự nhiên được thành tựu, giống như những sản phẩm phụ thuộc sinh ra một cách đương nhiên, không cần đến một cố gắng nào cả ». Một số quý vị có lẽ đã từng nghe tôi nói đến điều sau đây, vì tôi vẫn thường nhắc đi nhắc lại điều này, theo một ý nghĩa nào đó, người ta có thể nói rằng những người Bồ-tát, tức những vị tu tập Đạo Pháp bằng từ bi, là những người « ích kỷ một cách hết sức khôn ngoan », trong khi đó chúng ta lại cư xử giống như những người « ích kỷ một cách vô cùng đần độn ». Nếu chỉ biết nghĩ đến chính mình, bất chấp sự thiệt thòi của kẻ khác, chúng ta sẽ không tìm được hạnh phúc và sẽ sống trong bất an.

Nhân ái và yêu thương còn có những lợi ích khác nữa, tuy rằng những lợi ích ấy không dễ cho ta nhận thấy ngay. Tu tập Phật giáo nhắm vào rất nhiều mục đích, một trong những mục đích ấy là được tái sinh thuận lợi trong kiếp sau. Mục đích này chỉ có thể thực hiện được khi nào ta biết tự giữ gìn không làm hại đến kẻ khác và đồng thời biết mở rộng lòng vị tha và nhân từ. Thật là hiển nhiên, trong số sáu giáo pháp Ba-la-mật là bố thí, trì giới, nhẫn nhục, tinh tiến, thiền định và trí tuệ, người Bồ-tát phải đặt trọng tâm vào sự giúp đỡ và ân cần với những người chung quanh.

Vì thế, yêu thương và hơi ấm trong tim ta là những đức tính sâu kín giúp đem đến thành công trong sự sống, sự thăng tiến trên đường tu tập để đưa đến mục đích tối hậu : sự Giác ngộ. Vì thế từ bi và yêu thương bao giờ cũng quan trọng, từ lúc mới bước chân vào đời, trong giữa cuộc sống hay đến lúc phải nằm xuống. Những đòi hỏi đó và những giá trị đó không giới hạn trong bất cứ một giai đoạn nào, một địa danh nào, một xã hội nào hay một nền văn hoá nhất định nào.

Chúng ta chẳng những cần đến từ bi và tình yêu thương giữa con người với nhau để sống còn, mà những phẩm tính đó còn đem đến cho ta thành công trong cuộc sống. Thái độ ích kỷ, không những sẽ tạo ra nhiều điều bất hạnh cho kẻ khác mà còn ngăn cản không cho ta tìm thấy hạnh phúc mà ta hằng mong ước. Đã đến lúc ta cần phải suy nghĩ về những điều trên đây và chọn lấy một thái độ thích nghi, có đúng vậy hay chẳng ? Dù sao đi nữa, đây cũng là niềm tin của riêng tôi.

PHÁT HUY LÒNG TỪ BI

Trước khi khởi sự tu tập để phát huy lòng từ bi và tình thương, cũng cần nên tìm hiểu ý nghĩa của hai chữ ấy là gì. Bằng những ngôn từ đơn giản, ta có thể định nghĩa từ bi và tình thương là những ý nghĩ và xúc cảm mang tính cách tích cực đem đến những giá trị thiết yếu, chẳng hạn như hy vọng, lòng can đảm, quyết chí và sức mạnh nội tâm. Phật giáo xem từ bi và tình thương là hai thể dạng khác nhau phát sinh từ một sự hiển lộ chung : từ bi là ước vọng nhìn thấy chúng sinh không còn khổ đau nữa, và tình thương là ước vọng mong muốn chúng sinh được hạnh phúc.

Tiếp theo đó, phải tự hỏi vun xới tình thương và lòng từ bi có thể thực hiện được hay chăng. Nói một cách khác, có một phương thức nào làm gia tăng các phẩm tính ấy và đồng thời làm suy giảm nóng giận, hận thù và ganh tị hay không ? Tôi sẽ nhất định trả lời là : « Có ! » và không do dự một chút nào cả. Dù ngay trong lúc này đây, nếu như quý vị không đồng ý với tôi đi nữa, tôi cũng xin quý vị hãy tạm thời đừng chống lại quan điểm ấy. Trước hết chúng ta hãy cùng nhau nêu lên một vài kinh nghiệm làm thí dụ : rồi biết đâu sau đó chúng ta sẽ tìm ra một lời giải đáp chung cho vấn đề trên đây.

Trước nhất, phải hiểu rằng hạnh phúc và khổ đau gồm hai thể dạng căn bản : tinh thần và thể xác. Đối với phần đông chúng ta, dạng thể tinh thần tác động mạnh mẽ hơn. Vật chất giữ một vai trò kém hơn, ngoại trừ trường hợp đang đau ốm trầm trọng hoặc đang trong hoàn cảnh cùng quẫn đến tột độ. Trong những lúc thân xác không đòi hỏi gì cả, có thể ta không chú ý đến nó làm gì. Ngược lại, tâm thức thì lúc nào cũng ghi nhận tất cả, kể cả những biến cố thật nhỏ nhặt. Vì thế, phát động nghị lực làm cho tâm thức lắng xuống là một việc khó khăn hơn nhiều so với những lo toan tìm cách cung phụng tiện nghi cho thân xác.

---o0o---

Tâm thức có thể biến cải được

Mặc dù kinh nghiệm của tôi còn hạn hẹp, nhưng tôi vẫn tin rằng nhờ vào sự tập luyện đều đặn, ta có thể hoàn toàn biến cải được tâm thức. Cách cư xử, cũng như tư duy và xu hướng tích cực đều có thể làm cho gia tăng thêm, và ngược lại những gì tiêu cực hàm chứa trong ta đều có thể làm cho

giảm xuống. Ý thức được điều đó sẽ giúp ta biến cải và thay đổi tâm thức. Sự thật đơn giản trên đây là những gì thuộc vào bản chất của tâm thức.

Cái mà ta gọi là « tâm thức » thật lạ lùng. Đôi khi nó rất bướng bỉnh và cưỡng lại mọi sự thay đổi. Tuy nhiên, nhờ vào sự cố gắng thường xuyên và niềm tin vững chắc dựa trên lý trí, tâm thức cũng có thể tỏ ra mềm dẻo và rất lương thiện. Khi ta nhận thấy cần phải thay đổi, lúc đó tâm thức cũng sẽ sẵn sàng thay đổi. Ước vọng suông hay chỉ biết đơn giản cầu nguyện sẽ không đủ sức làm cho tâm thức đổi thay ; phải ghép thêm vào đó thành phần lý trí – tức những gì dựa một cách thật vững chắc vào kinh nghiệm. Ta không thể nào biến cải tâm thức trong một sớm một chiều : thói quen lâu đời, nhất là những thói quen tinh thần luôn luôn cưỡng lại những giải pháp hời hợt. Nhưng với sức cố gắng và lòng tin vững chắc phát xuất từ sự hiểu biết, những thể dạng tâm thần của ta có thể sửa chữa được một cách thật sâu xa.

Muốn thăng tiến, trước hết phải chấp nhận khi nào ta vẫn còn sống trong thế gian này, thì lúc đó ta vẫn còn gặp khó khăn và các chướng ngại cản trở nguyện vọng của ta. Khi các khó khăn hiện ra làm cho ta nhụt chí và mất hết hy vọng, lúc đó ta sẽ không còn khả năng nào để đối đầu với chúng. Ngược lại, khi đã hiểu rằng khổ đau không phải chỉ duy nhất giành riêng cho ta, mà đây là số phận chung của mọi người, ta sẽ quyết tâm hơn và cảm thấy có nhiều khả năng hơn để vượt lên trên tất cả mọi chướng ngại. Với tấm lòng từ bi sẵn có, ta ý thức được kẻ khác cũng khổ đau như ta, lúc đó ta sẽ xử lý dễ dàng hơn những khổ đau của riêng mình. Đây là cách thăng tiến trong sự tu tập, mỗi chướng ngại đều là một cơ may quý giá giúp ta nâng cao giá trị của tâm thức và đồng thời cũng giúp ta củng cố thêm sự vững chắc của lòng từ bi ! Mỗi một kinh nghiệm mới đều là một dịp may giúp ta tập luyện để trở thành từ bi hơn, điều đó có nghĩa là trong từng kinh nghiệm ta lại cố gắng thêm để phát lộ lòng xót thương chân thật trước những khổ đau của kẻ khác, và đồng thời làm gia tăng lòng quyết tâm của ta trong mục đích làm bớt đi khổ đau cho họ. Từ bi nâng cao sự trong sáng và sức mạnh nội tâm của ta.

---o0o---

Làm thế nào để vun xới lòng từ bi

Chủ trương chỉ biết có mình là xu hướng chung của tất cả mọi người, chỉ khác nhau ở mức độ mà thôi, xu hướng ấy ngăn cản không cho ta yêu thương kẻ khác. Muốn thật sự hạnh phúc, cần phải có một tâm thức phẳng

lặng, và sự an bình đó trong tâm thức chỉ có thể thực hiện nhờ vào lòng từ bi. Vậy làm thế nào để phát huy một thái độ như thế ? Thật hết sức rõ ràng, không phải chỉ tin vào những lợi ích của lòng từ bi là đủ, hoặc chỉ biết say sưa với vẻ đẹp tuyệt vời của lòng từ bi là được ! Muốn vun xới lòng từ bi, ta phải quyết tâm cố gắng lợi dụng tất cả mọi biến cố đang xảy ra vào bất cứ lúc nào trong cuộc sống để tự biến cải tư duy và thái độ của mình.

Trước hết cần phải hiểu một cách chính xác ý nghĩa của chữ từ bi là gì. Vì thật ra lắm khi xúc cảm về từ bi chỉ là những gì hàm chứa dục vọng và bám víu. Thí dụ, tình thương của cha mẹ đối với con cái không phải là từ bi theo đúng với ý nghĩa của nó, bởi vì tình thương đó dễ bị làm lẫn với nhu cầu xúc cảm của cha mẹ. Thông thường, sự kiện chăm sóc cho một người bạn thân thiết được xem là một nghĩa cử từ bi, nhưng thực ra lắm khi cũng chỉ là sự bám víu. Khi một cặp vợ chồng được kết hợp và cả hai chưa hiểu gì về tính tình của nhau, thì tình yêu lứa đôi lúc ấy chỉ là sự bám víu, không hẳn là tình yêu thật sự. Hơn nữa, trong trường hợp cuộc sống chung không kéo dài, thì đây là do thiếu lòng từ bi mà ra : vì sự kết hợp lứa đôi chỉ là hậu quả của những xúc cảm sinh ra từ sự kiện bám víu vào những phóng ảnh của nhau và sự chờ đợi lẫn nhau ; đến một lúc nào đó, khi những phóng ảnh biến đổi, bám víu cũng sẽ không còn. Sự ham muốn có thể quá mạnh làm cho người mà ta bám víu có vẻ như không có một khuyết điểm nào cả, nhưng thật ra là nhiều lắm. Chính đó là dấu hiệu cho thấy tình yêu được thúc đẩy bởi nhu cầu cá nhân nhiều hơn là sự quan tâm thật sự đến người đối diện.

Tuy thế, tỏ lộ từ bi nhưng không hề bám víu vẫn có thể thực hiện được. Nhưng cần phải phân biệt thật rõ ràng giữa hai thứ tình cảm ấy. Từ bi đích thực không phải là một phản ứng của xúc cảm, mà là một hành vi dần thân dựa một cách vững chắc vào lý trí. Lòng từ bi đích thực khi được xây dựng trên nền móng vững chắc sẽ không biến đổi, dù cho người tiếp nhận lòng từ bi phản ứng một cách tiêu cực đi nữa. Lòng từ bi như thế mới đúng là lòng từ bi chân thành. Mục tiêu của người tu tập Phật giáo là phát huy lòng từ bi chân chính và mong ước đem đến an vui cho kẻ khác, kẻ khác ở đây có nghĩa là tất cả chúng sinh trong vũ trụ. Thật hết sức dễ hiểu, vun xới lòng từ bi như thế không phải là chuyện dễ làm ! Vậy ta nên quán xét những điều sau đây thật cẩn thận.

Dù cho những người chung quanh xinh đẹp hay tâm thường, khả ái hay độc ác, họ đều là những con người như ta. Cũng giống như ta, họ muốn được hạnh phúc và không muốn gánh chịu đau khổ. Hơn nữa, quyền được hạnh phúc và tránh khổ đau của họ cũng ngang hàng với ta. Hành vi biết công

nhận tất cả mọi con người đều ngang hàng với nhau trong ước vọng tìm được hạnh phúc và có quyền ngang nhau để thực hiện điều ấy sẽ giúp ta phát lộ dễ dàng tình thân thiện giữa họ và ta. Khi đã tập luyện và quen dần với tình thân nhân ái toàn cầu đó, ta sẽ nhận thấy đây chính là trách nhiệm chung cho tất cả mọi người, và ta sẽ cố gắng tích cực hơn để giúp đỡ kẻ khác giải quyết những khó khăn của họ. Trách nhiệm đó không mang tính cách chọn lựa, nhưng trải rộng đồng đều và hướng vào tất cả chúng sinh. Vì chung, họ cũng như ta, tất cả đều bị chi phối bởi nhu cầu hạnh phúc và lẫn tránh khổ đau, không có một căn bản hợp lý nào để căn cứ vào để loại trừ hay ruồng bỏ bất cứ ai dù cho họ hành động không được đúng đi nữa.

Tôi muốn dựa vào những điều trình bày trên đây để nhấn mạnh đến trường hợp một số người tự nhận là thuộc loại thực tế và chủ trương tính cách thực dụng trong sự sống, nhưng thật sự ra họ lại thường tỏ ra thực tế một cách quá lộ và họ chỉ nhìn thấy khía cạnh thực dụng của các biến cố. Thật vậy, họ thường nói : « Ước mong tất cả chúng sinh đều được hạnh phúc và mỗi chúng sinh đều tìm thấy hạnh phúc đúng như mình mong muốn là điều không thể thực hiện được. Lý tưởng ấy nhất thiết không đem đến hiệu quả gì cho tâm thức, cũng không giúp ích được gì hơn cho sự tu tập tinh thần, vì nó hoàn toàn mang tính cách không tưởng ».

Theo họ, trong bước đầu chỉ cần quan tâm đến một nhóm người thu hẹp, sự liên hệ trực tiếp sẽ dễ thực hiện hơn. Sau đó, sẽ nói rộng chu vi tiếp cận và gia tăng thêm các yếu tố khác. Đối với họ, thật là vô bổ khi nghĩ đến con số vô lượng chúng sinh. Họ có thể miễn cưỡng chấp nhận sự liên hệ giữa họ và một số đồng loại sinh sống trên hành tinh này, nhưng khi nói đến vô lượng chúng sinh trong vũ trụ thì quả thật là những gì vượt quá xa, thoát ra khỏi lãnh vực kinh nghiệm của họ. Họ sẽ thốt lên : « Có ích lợi gì đâu khi chủ trương một tâm thức mở rộng đến tất cả mọi sinh linh ».

Có thể trong những bối cảnh khác, may ra quan điểm trên đây có một giá trị nào đó. Nhưng trong trường hợp đang bàn thảo, phải nắm vững tác động của những hành vi nhân ái. Mục đích là mở rộng chu vi của lòng nhân từ, làm sao có thể trải rộng đến tất cả mọi hình thức của sự sống biết cảm nhận khổ đau và hạnh phúc. Vì chính đó là cách công nhận sự nhạy cảm nơi mọi sinh vật trước khổ đau và hạnh phúc.

Xúc cảm về lòng từ bi toàn cầu rất mạnh, không cần phải nhắm chính xác vào từng chúng sinh mới có thể biến xúc cảm đó trở thành hữu hiệu. Cách lý luận này cũng gần tương tự với sự công nhận bản chất toàn cầu của

hiện tượng đổi thay ; thí dụ khi đã tu tập và đạt được một bậc cấp hoàn hảo ta sẽ nhìn thấy mỗi vật thể và mỗi sự kiện đều vô thường, và khi đó ta sẽ không còn cần đến cách quán xét từng hiện tượng một trong số tất cả mọi hiện tượng trong vũ trụ mới đủ sức công nhận nguyên lý của vô thường. Sự vận hành của tâm thức không giống như thế : phải hiểu rõ điều này.

Thời gian và sự kiên nhẫn giúp ích rất nhiều, phát huy lòng từ bi toàn cầu hoàn toàn nằm trong khả năng của ta. Nhất định chủ trương chỉ biết có mình và sự bám víu vào cảm giác một cái tôi duy nhất và tuyệt đối sẽ tác động một cách ngấm ngầm để chặn đứng lòng từ bi. Thật hết sức rõ ràng, khi nào sự bám víu vào một cái tôi được tháo gỡ, lúc ấy ta mới có thể sống với một tấm lòng từ bi đích thực. Tuy là như thế, nhưng ta vẫn có thể bắt đầu nuôi nấng và phát triển lòng từ bi ngay từ bây giờ.

---o0o---

Bắt đầu bằng cách nào ?

Bắt đầu bằng cách loại bỏ những chướng ngại lớn lao cản trở lòng từ bi : tức nóng giận và hận thù. Như chúng ta từng thấy, những xúc cảm cực mạnh có thể làm cho tâm thức đảo điên. Tuy nhiên, hận thù và giận dữ vẫn có thể khắc phục được. Nếu không đủ sức khống chế những xúc cảm đó, chúng có thể sẽ đầu độc cả sự hiện hữu của ta, và – dù không cố tình đi nữa –, chúng cũng sẽ ngăn chặn không cho ta tận hưởng hạnh phúc do tình thương yêu mang đến.

Nhưng cũng biết đâu quý vị có thể không xem sự giận dữ là một chướng ngại ; vì thế, điểm khởi đầu cần phải phân tích xem giận dữ có mang đến lợi ích hay chẳng. Đôi khi một tình huống khó khăn nào đó làm cho ta phần nộ, một cơn giận dữ hình như làm cho ta gia tăng thêm sinh lực, tự tin và quyết tâm. Tuy thế, chính trong những giây phút đó ta cần phải quan sát thật cẩn thận tình trạng tâm thức của ta. Thật vậy, giận dữ sẽ làm gia tăng sinh lực, nhưng nếu ta quán xét bản chất của sinh lực đó, ta sẽ thấy rằng đây là một thứ sinh lực mù quáng. Vì thế, ta không thể biết được một cách chính xác hậu quả của nó sẽ mang tính cách tích cực hay tiêu cực, bởi vì biến cố đó che lấp phần lý trí trong não bộ của ta. Vì lý do ấy, sinh lực của giận dữ gần như không bao giờ là một thứ sinh lực có thể tin cậy được. Nó có thể xúi giục ta cư xử một cách nguy hại và gây ra những đổ vỡ lớn lao. Khi giận dữ gia tăng và đạt đến mức tột đỉnh sẽ làm mất lý trí và thúc ta hành động gây thiệt hại cho kẻ khác và cho cả chính ta nữa.

May mắn thay, để xử lý những tình thế khó khăn, ta vẫn có thể phát huy một thứ sinh lực khác cũng mãnh liệt như giận dữ, nhưng ta vẫn giữ được sự chủ động. Chủ động được là nhờ vào lòng từ bi, lý trí và sự kiên nhẫn. Đây là những liều thuốc hoá giải rất hữu hiệu chống lại sự giận dữ. Đáng buồn thay, người ta lại thường cho rằng lý trí và sự kiên nhẫn là dấu hiệu của sự hèn yếu. Tôi hoàn toàn hiểu ngược hẳn lại, đây là những dấu hiệu của sức mạnh nội tâm đích thực. Từ bản chất, từ bi là điều thiện, rất dịu dàng và hiền hoà, nhưng đồng thời cũng rất cường lực. Từ bi tạo ra sức mạnh nội tâm và biến ta trở thành khoan dung hơn. Những người đánh mất kiên nhẫn sẽ hoá ra lo âu và tính khí bất thường.

Vì thế, khi có một khó khăn hiện ra, hãy cố giữ thật khiêm tốn và cố tìm một giải pháp thích nghi bằng một thái độ chân thật. Nhất định kẻ khác cũng có thể tìm cách lợi dụng sự ngay thật của ta, và nếu như sự độ lượng của ta chỉ làm môi cho sự hung hãn bùng thêm một cách vô bổ, thì lúc đó mới nên tìm cách giữ vững vị thế của ta. Nhưng hành vi giữ vững đó phải được thực thi với lòng từ bi, và nếu như cần phải bày tỏ quan điểm và chọn một biện pháp mạnh, thì cũng có thể làm nhưng không được phép giận dữ hay mang một chút ác ý nào.

Thật ra, phải hiểu rằng tuy kẻ thù của ta có vẻ như muốn kết đố thù cho ta là người làm điều sai trái, nhưng sau cùng chính họ lại gánh lấy tai hại do hậu quả phát sinh từ thái độ tàn phá của chính họ. Nếu muốn khắc phục những phản ứng ích kỷ chống lại kẻ khác, phải luôn luôn nhớ rằng ta đang cố gắng tu tập về lòng từ bi và đang tìm cách giúp đỡ kẻ khác tránh khỏi khổ đau do những hành vi của họ. Những biện pháp mà ta bình tĩnh chọn lựa nhất định sẽ đúng đắn, cường lực và hiệu quả. Nếu giận dữ đứng ra chỉ huy sự trừng phạt, thì không mấy khi đưa đến thành công.

---o0o---

Bạn và thù

Tôi xin phép trở lại chủ đề đã đề cập trước đây là muốn phát huy lòng từ bi, lý trí và sự kiên nhẫn, không phải chỉ nghĩ đến giá trị của những phẩm tính ấy là đủ. Nhưng phải đem những phẩm tính ấy ra để ứng dụng mỗi khi gặp khó khăn. Nhưng những ai đã tạo ra các khó khăn đó ? Nhất định không phải là bạn hữu của ta, nhưng chính là kẻ thù của ta. Chính kẻ thù là những người tạo ra phiền toái cho ta. Vậy, nếu thực tâm muốn học hỏi, ta phải xem kẻ thù của ta như những vị thầy tốt nhất ! Đối với bất cứ ai muốn tìm cách

vun xói lòng từ bi và tình thương, sự kiên nhẫn là cách tập luyện thiết yếu nhất và kẻ thù là một yếu tố không thể thiếu sót được. Hơn thế nữa, ta còn phải biết ơn kẻ thù của ta, bởi vì chính họ đã giúp ta tìm thấy sự an bình trong tâm thức, họ tích cực hơn bất cứ kẻ nào khác ! Thật vậy, có phải ta vẫn thường nhận thấy qua đời sống cá nhân và trong tập thể xã hội, nhiều trường hợp kẻ thù đã trở thành bạn hữu.

Nhất định, ai chẳng muốn được bạn bè sẵn đón. Nhưng tình bạn hữu có phải đã phát sinh từ sự chống đối và giận dữ, từ ganh tị và tranh đua quyết liệt hay không ? Tôi không tin một chút nào cả. Phương cách tạo ra bạn bè, chính là tình thân ái ! Chỉ có tình thân ái mới tạo được những người bạn trung tín và thành thật. Hãy thật sự chăm sóc cho kẻ khác, quan tâm đến sự an vui của kẻ khác, giúp đỡ họ, phục vụ họ, tạo thêm bạn bè, hãy làm nở thêm những nụ cười. Những hành vi đó sẽ đem đến lợi lộc gì cho ta ? Thật nhiều giúp đỡ khi ta cần đến. Ngược lại, nếu ta không hề quan tâm đến hạnh phúc của kẻ khác, trong lâu dài chính ta sẽ là người không tìm thấy hạnh phúc.

Trong một xã hội vật chất, tiền bạc và quyền thế có vẻ như đem đến cho ta thật nhiều bạn hữu ; nhưng đó chỉ là bè bạn của tiền bạc và uy thế mà thôi. Khi ta sa sút và quyền uy không còn nữa, thì dù có muốn dò tìm tông tích của họ cũng không phải là chuyện dễ.

Khi mà mọi việc trong cuộc sống của ta đều suôn sẻ, ta có cảm giác có thể tự xoay trở một mình, không cần đến bè bạn. Nhưng khi địa vị xã hội và sự giàu sang sa sút, lúc đó ta mới nhận ra trước kia ta đã hiểu lầm. Để phòng ngừa cảnh huống đó, và để tìm được những người bạn đích thực có thể giúp đỡ trong khi cần đến, ta phải biết trau dồi lòng từ bi !

Nêu lên việc này biết đâu sẽ có người bật cười, nhưng tôi vẫn cứ nói lên là tôi vẫn còn muốn có nhiều bạn hơn nữa. Tôi rất thích những nụ cười. Vì thế, tôi tìm cách làm bạn với thật nhiều người, để đón nhận thật nhiều nụ cười, nhất là những nụ cười đích thực. Có đủ mọi thứ cười, có những nụ cười cay độc, giả tạo hay ngoại giao. Có những nụ cười thiếu hẳn sự thành thực ; những nụ cười ấy thường gây ra ngờ vực, kể cả sự sợ hãi, có đúng thế hay chẳng ? Nhưng một nụ cười chân thật tỏa ra một cảm giác mát mẻ, và theo tôi một nụ cười như thế mới chính thực là một nụ cười của con người. Nếu chúng ta muốn được nhìn thấy những nụ cười như thế, thì cũng nên hiểu rằng chính chúng ta là nguyên nhân tạo ra những nụ cười ấy.

Vậy thì, ta phải làm bạn như thế nào ? Nhất định không phải bằng hận thù và chống đối. Không thể nào tạo ra những mối giây thân hữu khi đánh đập kẻ khác hay tuyên chiến với họ. Một tình bạn đích thực phải xây dựng trên sự lương thiện và thành thật, nói một cách khác là bằng một tâm thức cởi mở và một tấm lòng ấm áp. Theo ý tôi, cách giao tiếp với kẻ khác trong cuộc sống thường nhật cũng đủ để chứng minh điều ấy.

---o0o---

Chiến thắng kẻ thù ẩn nấp trong ta

Giận dữ và hận thù là những kẻ thù đích thực. Chính đó mới thật là những kẻ thù mà ta cần phải chiến thắng và khắc phục, không phải là những kẻ thù bất chợt do thời cơ xui khiến. Khi nào tâm thức chưa được luyện tập đầy đủ để khắc phục sức mạnh tiêu cực của giận dữ và hận thù, thì những xúc cảm ấy vẫn còn tiếp tục khuấy động và hủy diệt mọi nỗ lực tìm kiếm sự an bình cho nội tâm.

Muốn loại trừ tiềm năng tàn phá của giận dữ và hận thù, ta cần hiểu rằng những xúc cảm đó bắt nguồn từ sự kiện ta chỉ biết quan tâm đến lợi ích và an vui của cá nhân ta và quên đi hạnh phúc của kẻ khác. Thái độ chỉ biết đến mình tiềm ẩn trong mỗi con người, thái độ ấy chẳng những dung dưỡng sự giận dữ mà còn làm phát sinh mọi thể dạng tâm thức tệ hại khác nữa. Đây là sự cảm nhận lừa phỉnh không cho phép ta nhìn thấy bản chất đích thực của mọi vật thể, và từ cách diễn đạt sai lầm này sẽ phát sinh ra mọi thứ khổ đau và bất toại nguyện mà ta phải gánh chịu. Vì thế, người tu tập từ bi và tình thương yêu phải chặn đứng những tác hại của kẻ thù nội tâm, không cho phép những kẻ thù ấy tự động đưa đến những hậu quả đổ vỡ không hàn gắn được.

Muốn lột trần quá trình tàn phá trên đây một cách minh bạch, ta phải học tập để hiểu thấu bản chất của tâm thức, bởi vì như tôi thường nói, tâm thức là một hiện tượng vô cùng phức tạp. Triết học Phật giáo nêu lên nhiều loại tâm thức hay là tri thức khác nhau, và đồng thời cũng đưa ra các phương pháp thiền định giúp ta quen thuộc với tính cách biến động không ngừng của những thể dạng tâm thần.

Theo các khảo cứu khoa học, vật chất được cấu hợp từ những hạt cơ bản. Một số thành phần phân tử hoá học cũng như một số cấu trúc nguyên tử hàm chứa một giá trị thực tiễn nào đó thường được các khảo cứu gia quan tâm nhiều hơn, trong khi những thành phần và cấu trúc nào không hàm chứa

các đặc tính hữu ích thì không được chú ý đến, hoặc bị đặt qua một bên. Phân loại bằng cách chọn lọc như thế đã đưa đến những kết quả thật ngoạn mục.

Nếu người ta biết dồn thật nhiều nỗ lực như trên đây để nghiên cứu về tâm thức, về thế giới nhận biết và các hiện tượng tâm thần, thì nhứt định người ta cũng sẽ khám phá ra vô số những thể dạng khác biệt nhau tùy theo cách nhận biết, đối tượng nhận biết và sức mạnh mà tâm thức sử dụng để nhận biết. Có một số thể dạng tâm thức rất hữu ích và tốt đẹp, ta nên xác định chúng một cách chính xác và phát huy tiềm năng của chúng. Hãy bắt chước phương pháp của các nhà khoa học, khi ta phân tích và thấy rằng một số thể dạng nào đó của tâm thức không mang tính cách tích cực, bởi vì chúng tạo ra khổ đau và chướng ngại, ta nên tìm cách loại trừ chúng ngay. Đây là một trong những phương pháp quan trọng nhất : dù sao đi nữa, điều ấy cũng là mối ưu tư hàng đầu của người tu tập Phật giáo. Việc đó cũng tương tự như mổ xẻ bộ não để thực hiện các thí nghiệm trên những tế bào tí teo, tìm hiểu xem tế bào nào làm phát sinh ra hân hoan, và tế bào nào tạo ra đau khổ. Cho đến khi nào những kẻ thù như vừa kể trên đây còn ẩn nấp trong ta, thì ta vẫn còn gặp nguy cơ vấp phải những hiểm nguy to lớn.

Trước khi bước vào kỹ thuật tu tập tâm thức của Phật giáo, cần phải hiểu rõ và ước tính cẩn thận những khó khăn có thể gặp phải trong các cách luyện tập ấy. Kinh sách Phật giáo có nói đến tám mươi bốn ngàn loại tư duy độc hại, và đồng thời cũng có tám mươi bốn ngàn phương thuốc để hoá giải chúng. Do đó, xin chớ chờ đợi một giải pháp thần diệu hiện ra như một thứ phù phép giải thoát ta ra khỏi tất cả những sức mạnh tiêu cực. Ta phải thực hành thật nhiều phương pháp khác nhau trong một thời gian lâu dài mới có thể nhìn thấy được những kết quả cụ thể. Cần nhất là phải có sức mạnh của quyết tâm và thật nhiều kiên nhẫn. Trong những bước đầu trên con đường Đạo Pháp, xin quý vị chớ nên mong đợi đạt ngay được Giác ngộ sau một tuần lễ tu tập. Điều đó quả thật không thực tế một chút nào cả.

Một vị thánh vĩ đại của Phật giáo là Long Thọ đã viết nhiều trang luận giải trình bày sự cần thiết của kiên nhẫn trong quá trình tu tập tinh thần. Ông khẳng định rằng – nhờ vào sự tu tập và kỷ cương tâm thức, nhờ vào sự quán thấy sâu xa và những ứng dụng tinh thông – khi nào ta đã tạo được cho ta một thể dạng thẳng băng và tự tin, thiết lập bằng một phương pháp tu tập đích thực và rõ ràng, thì lúc đó thời gian cần thiết để đạt được Giác ngộ không còn là một điều quan trọng nữa. Tuy thế, khác với trường hợp của Long Thọ, thời gian đối với chúng ta vẫn còn là một yếu tố quan trọng. Khi

nào ta vẫn còn phải gánh chịu những biến cố đau buồn không thể kham nổi, dù chỉ là tạm thời đi nữa, thì lúc đó ta vẫn không có đủ kiên nhẫn và phải tìm một lối thoát nào nhanh chóng nhất.

Vì chúng từ bi và tình thương yêu chỉ có thể trả với một giá rất đắt bằng những cố gắng thật ý thức và liên tục, cho nên cần phải xác định rõ ràng những điều kiện nào có thể giúp phát lộ những phẩm tính của lòng ta và những cảnh huống bất thuận lợi nào sẽ ngăn cản không cho phép ta vun xới những thể dạng tích cực. Muốn thực hiện mục tiêu đó, ta phải sống với một tâm thức bén nhạy và tỉnh giác. Ta phải tự chủ và cảnh giác để mỗi khi có một biến cố xảy ra, ta có thể ý thức được ngay đây là một biến cố thuận lợi hay bất thuận lợi cho sự phát triển từ bi và tình yêu thương. Tu tập được như thế, ta sẽ dần dần giới hạn ảnh hưởng của những sức mạnh tiêu cực và đồng thời làm gia tăng những điều kiện thích nghi để phát huy hai phẩm tính là từ bi và tình thương yêu.

Như tôi vừa trình bày trên đây, bất cứ khổ đau nào hay hạnh phúc nào cũng đều thuộc vào hai lãnh vực, hoặc là thân xác hoặc là tinh thần. Khi đau đớn phát sinh trên thân xác, một tâm thức tích cực có thể làm bớt đi sự đau đớn đó. Thực vậy, một tâm thức bình tĩnh có thể hoá giải được sự đau đớn. Chấp nhận và quyết tâm chịu đựng sự đau đớn cũng cho thấy những hiệu quả lớn lao. Ngược lại, đối với trường hợp khổ đau có tính cách tinh thần, thì dù có cố gắng làm cho khoẻ mạnh thêm trên phương diện thân xác thì cũng không vì thế mà có thể làm giảm bớt được khổ đau tinh thần. Nhất định ta có thể tìm cách làm quên bớt những khổ đau tinh thần bằng cách ru ngủ giác quan bằng những thích thú, nhưng tình trạng đó không kéo dài và khổ đau còn có thể trở nên trầm trọng hơn gấp bội. Vì thế, phải cần luyện tập tinh thần thường xuyên, nhưng không cần phải tu tập những gì liên quan đến cái chết hay là con đường đưa đến Giác ngộ. Dù sao, nếu những tâm nhìn thật xa không đủ sức thu hút ta, thì ta cũng nên chăm lo cho tâm thức, hơn là chỉ biết chú ý đến đồng tiền trong túi.

Thật rõ ràng, Phật giáo không phải chỉ giúp làm cho nhẹ bớt đớn đau, mà còn nhằm vào sự giải thoát tất cả chúng sinh khỏi vòng đau khổ. Tuy nhiên, nếu như việc chịu đựng đau đớn cho chính mình đã là việc khó, thì làm thế nào để đủ sức gánh chịu khổ đau cho tất cả chúng sinh ? Trong tập sách Hướng dẫn sự sinh hoạt của một vị Bồ-tát, một vị thầy người Ấn thuộc thế kỷ thứ VIII là Tịch Thiên đã giải thích những khác biệt trên phương diện hiện tượng học giữa những đớn đau mà ta cảm nhận được khi nhận lãnh tất cả khổ đau của kẻ khác và những khổ đau trực tiếp của chính ta. Loại khổ

đau thứ nhất hàm chứa tính cách bất an vì phải chia xẻ khổ đau của kẻ khác, nhưng đồng thời ta vẫn giữ được một thể dạng thăng bằng nào đó trong tâm thức bằng sự tự nguyện chấp nhận. Hành vi chủ ý chấp nhận khổ đau của kẻ khác hàm chứa một sức mạnh và sự tự tin, trong khi đó đối với loại khổ đau thứ hai, sự cảm nhận đón đau và khổ nhọc vượt ra ngoài ý muốn của ta. Vì chung những khổ đau thuộc loại ấy thoát ra khỏi sự kiểm soát của ta, nên ta sẽ cảm thấy yếu đuối và kinh hoàng.

Những lời giảng huấn của Phật giáo về lòng nhân ái và từ bi thường sử dụng đến những câu châm ngôn như sau : « Đừng nghĩ đến sự an vui của chính mình, hãy đặt sự an vui của kẻ khác lên trên hết ». Những câu châm ngôn như thế có vẻ làm cho người nghe khó hiểu, nhưng thật ra phải đặt những câu ấy vào đúng phối cảnh của chúng, tức là tình trạng ta đang phải tu tập để tự nguyện nhận chịu khổ sở và đón đau cho kẻ khác.

Thực ra, cũng phải đủ sức để yêu mến chính mình trước khi chăm lo cho kẻ khác. Yêu thương chính mình không phải là một thứ xúc cảm giống như một món nợ cá nhân đối với chính mình. Đúng hơn, yêu thương có nghĩa là từ bản chất, tất cả chúng ta đều mong muốn được hạnh phúc và tránh khỏi khổ đau. Sau khi chấp nhận sự yêu mến chính mình, ta sẽ có thể trải rộng sự yêu mến đó đến tất cả chúng sinh có giác cảm. Vì thế, khi thấy những lời giảng huấn khuyên ta không nên tìm kiếm an vui cho riêng mình mà hãy dành ưu tiên cho kẻ khác, thì nên hiểu đây là nguyên tắc quy định trong cách tu tập về lòng từ bi lý tưởng. Nhất là ta không nên chọn lấy sự vui sướng khi chỉ biết có ta, để đánh mất đi những gì tốt đẹp trong những hành vi hướng về kẻ khác.

Ta cũng nên tập đánh giá cao kẻ khác bằng cách nhìn thấy tầm quan trọng nơi tình thương yêu của họ đã giữ một vai trò quan trọng giúp ta tạo được hạnh phúc, hân hoan và góp phần đem đến sự thành đạt của ta. Điều ấy phải là mối quan tâm hàng đầu của ta. Tiếp theo đó, ta phải phân tích để thấy rằng tất cả khó khăn và khổ đau đều xuất phát từ thái độ ích kỷ, mặc kệ kẻ khác, chỉ cần biết đến sự an vui của riêng mình, và đồng thời cũng phải nhận thấy là tất cả niềm hân hoan và sự tự tin của ta đều xuất phát từ những tư duy và xúc cảm khi hướng về kẻ khác. Nếu đem ra so sánh hai thái độ trên đây – chỉ biết nghĩ đến ta, hoặc lo âu cho kẻ khác – thì ta sẽ nhận thấy hạnh phúc của kẻ khác quan hệ vô cùng.

Thái độ bình đẳng không phân biệt

Từ bi đích thực mang tính cách toàn diện và vô tư, vì thế trước hết phải tu tập thế nào để giữ một thái độ công bằng như nhau và không phân biệt giữa tất cả chúng sinh. Theo quan niệm Phật giáo, đối với một người nào đó chẳng hạn mà ta xem là bạn hay là một người thân thuộc trong gia đình, nhưng biết đâu trong kiếp trước họ đã từng là một kẻ thù tê hại nhất của ta. Ta cũng có thể áp dụng lối suy luận trên đây đối với một kẻ thù : nếu họ có làm điều sai trái và thiệt hại cho ta trong kiếp sống này, nhưng biết đâu trong những kiếp sống trước họ từng là một người bạn tốt nhất của ta, kể cả việc có thể họ đã từng là mẹ của ta. Khi biết suy nghĩ về tính chất bất định trong sự liên hệ giữa kẻ khác và ta và sự kiện mỗi chúng sinh đều hàm chứa khả năng tùy theo lúc có thể là một người bạn tốt hay là một kẻ thù, ta sẽ hiểu rằng cần phải cố gắng để phát huy trong tâm thức một thái độ không thiên vị hay « bình đẳng không phân biệt ».

Sự tu tập ấy đòi hỏi phải có một sự siêu thoát nào đó, và ta cũng cần phải tìm hiểu ý nghĩa thật sự của chữ ấy là gì. Đôi khi nghe nói đến « siêu thoát » trong Phật giáo, một số người lại hiểu lầm đây là một truyền thống tôn thờ sự dửng dưng. Hoàn toàn không phải như thế. Đi tìm « siêu thoát » tức là loại bỏ những xúc cảm dựa vào sự cân nhắc hời hợt về những khoảng cách xa hay gần phân chia giữa ta và kẻ khác. Thực hiện được như thế ta mới có thể phát huy lòng từ bi đích thực mang tính cách toàn diện. « Siêu thoát » không có nghĩa là « thờ ơ » với thế giới này và sự sống – ngược lại thì đúng hơn. Những kinh nghiệm sâu xa về sự siêu thoát sẽ tạo ra một mảnh đất thuận lợi để xây dựng lòng từ bi đích thực hướng về tất cả chúng sinh.

---o0o---

LÒNG TỪ BI BAO QUÁT

Tôi tin rằng trong bất cứ một cấp bậc xã hội nào – gia đình, quốc gia hay quốc tế –, chìa khoá của một thế giới hạnh phúc và hài hoà đều liên hệ đến việc thực thi lòng từ bi. Không cần phải gia nhập một tôn giáo nào, cũng không cần phải tôn thờ một hệ tư tưởng đặc biệt nào cả, chỉ cần mỗi cá nhân trong chúng ta biết phát huy những phẩm tính con người. Theo quan điểm của tôi, trau dồi hạnh phúc cá nhân có thể góp phần một cách sâu xa và hữu hiệu để biến cải chung cho cả tập thể nhân loại.

Tất cả chúng ta đều cần đến tình thương, hiểu được điều ấy sẽ giúp ta nhận thấy bất cứ ai ta gặp được dù trong hoàn cảnh nào cũng đều là anh em

hay chị em với ta. Dù đây chỉ là một người mà ta mới gặp lần đầu cũng thế, ngoài quần áo đang mặc trên người và tính tình ra, thì chẳng có một sự khác biệt thật sự nào giữa họ và ta. Vì thế thật hết sức phi lý khi dừng lại trên những khác biệt bên ngoài, trong lúc bản thể của mỗi người trong chúng ta đều như nhau.

Những lợi ích khi biết vượt lên trên sự phân biệt nông cạn đó sẽ càng nổi bật hơn khi ta biết nhìn vào vị trí của ta một cách bao quát hơn trong lãnh vực của hành tinh này. Nhân loại chỉ có một, và hành tinh nhỏ bé này là nơi trú ngụ duy nhất của nhân loại. Để có thể bảo vệ môi trường chung, mỗi người trong chúng ta cần phải cảm thấy sức mạnh của tình yêu thương hướng đến kẻ khác và lòng từ bi toàn cầu. Chỉ có thứ xúc cảm duy nhất đó mới có thể xoá bỏ những quyền lợi ích kỷ kích động con người lườm gạt nhau và khai thác lẫn nhau. Một quả tim mở rộng và thành thật đương nhiên sẽ giúp cho ta tự tin vào những khả năng của ta, và ta sẽ không còn e sợ kẻ khác nữa.

Sự cần thiết phải có một không khí cởi mở và hợp tác trên bình diện quốc tế ngày càng khẩn cấp. Vào thời đại của chúng ta, kinh tế không còn giới hạn trong lãnh vực gia đình và kể cả trên bình diện quốc gia. Từng thành phần quốc gia cho đến toàn thể một lục địa đều lệ thuộc chặt chẽ với nhau. Vì thế, nếu muốn phát triển kinh tế của mình, mỗi quốc gia phải quan tâm đến kinh tế của các nước khác. Dù sao đi nữa khi chung cuộc, kinh tế của các nước khác cũng sẽ gây tác động đến chính quốc gia của mình. Để có thể đối đầu với những tình thế đột phát trong thế giới tân tiến ngày nay, bắt buộc ta phải chấp nhận một sự biến cải từ cội rễ cách suy nghĩ và những phản ứng quen thuộc của ta. Càng ngày ta càng thấy rõ hơn là một nền kinh tế muốn tồn tại phải dựa vào trách nhiệm toàn cầu, đúng với ý nghĩa trung thực của nó. Có lẽ chúng ta đều đồng ý với nhau về những điều trên đây, có đúng thế hay chẳng ? Đây không phải đơn thuần là một lý tưởng tôn giáo mang tính cách thiêng liêng hay đạo đức, nhưng đó là thực trạng hiện nay về sự hiện hữu của nhân loại.

Khi biết suy nghĩ sâu xa ta sẽ nhận thấy bất cứ nơi nào trên thế giới này cũng đều cần đến thật nhiều từ bi và lòng nhân ái. Điều ấy càng nổi bật hơn nữa khi nhìn vào tình trạng kinh tế và an sinh trên toàn thế giới, hoặc nhìn vào sự tương quan về các biến cố chính trị và quân sự hiện nay. Ngoài vô số khủng hoảng về xã hội và chính trị, thế giới này còn gánh chịu những chu kỳ thiên tai ngày càng nặng nề. Chúng ta đều chứng kiến trên hành tinh này mỗi năm lại xảy ra càng nhiều những xáo trộn trầm trọng về khí hậu, kéo theo

những hậu quả nặng nề về môi sinh. : mưa lũ gây ra ngập lụt trong một số quốc gia ; trong khi các quốc gia khác lại thiếu mưa, gây ra hạn hán và hủy hoại mùa màng. Nhưng cũng may, khắp nơi trên thế giới người ta đã bắt đầu ý thức được tầm quan trọng của môi sinh. Ta phải hiểu rằng việc bảo vệ môi sinh liên hệ trực tiếp đến sự sống còn của nhân loại. Với tư cách con người, ta phải tập kính trọng tất cả những thành phần trong gia đình nhân loại, từ người láng giềng cho đến bạn bè,... Từ bi, thương yêu, vị tha và và tình thân hữu không những chỉ là chìa khoá giúp sự nảy nở của con người, mà còn góp phần để bảo vệ sự tồn vong của hành tinh này.

Sự thành công hay thất bại của nhân loại trong tương lai tùy thuộc trước hết vào ý chí và quyết tâm của thế hệ hôm nay. Nếu chính chúng ta không biết xử dụng ý chí và trí thông minh của chính mình, thì chẳng còn ai khác hơn nữa đứng ra bảo đảm tương lai cho thế hệ về sau. Đó là sự thật không tránh né được. Chúng ta không thể nào đổ hết lỗi lầm lên những nhà chính trị hay những người trực tiếp chịu trách nhiệm về các biến cố xảy ra ; chúng ta phải nhận lãnh một phần trách nhiệm cá nhân. Chỉ khi nào mỗi người đều biết ý thức bổn phận cá nhân của mình thì khi đó hành động mới xảy được. Lên tiếng và phản đối không đủ. Thay đổi thực sự phải xuất phát từ bên trong, từ mỗi cá nhân, sau đó từng cá nhân sẽ cố gắng góp phần vào sự an vui của cả nhân loại. Nhân ái không phải chỉ là lý tưởng tôn giáo ; đó là nhu cầu không thể thiếu sót của toàn thể nhân loại.

Lịch sử đã chứng minh cho thấy sức mạnh của con tim có thể góp phần để thực hiện những công trình dân luật, những hoạt động xã hội, giúp giải thoát con người trên phương diện chính trị lẫn tôn giáo. Những nghĩa cử và động cơ thúc đẩy chân thật không phải là của riêng của tôn giáo : những thứ ấy nằm trong tầm tay của tất cả mọi người, đó là sự chăm lo cho kẻ khác, cho những người chung quanh, cho kẻ nghèo khó và thiếu thốn. Tóm lại, những phẩm tính ấy phát xuất từ sự âu lo và mối quan tâm sâu xa về sự an vui của kẻ khác. Nhiều công trình thúc đẩy bởi lòng nhân ái như vừa kể đã đi vào lịch sử như những công trình hữu ích góp phần tích cực trong việc phục vụ cho nhân loại. Ngày hôm nay, khi nghĩ đến những công trình lịch sử ấy, ta sẽ cảm thấy trong lòng tràn ngập hân hoan và hạnh phúc, dù cho chúng đã thuộc vào quá khứ và chỉ còn lưu lại những kỷ niệm mà thôi. Khi nhớ đến một người nào đó đã từng thực hiện được một nghĩa cử cao cả, ta cảm thấy kính mến họ vô cùng. Nhưng cũng đừng quên là ngay trong thế hệ của chúng ta, vẫn có những tấm gương đáng cho ta ngưỡng mộ.

Nhất định, lịch sử cũng tràn ngập những kẻ vi phạm vào những hành vi hung bạo tệ hại nhất : chém giết và tra tấn đồng loại, tạo ra cảnh đày đọa và những nỗi thống khổ không thể tả cho vô số con người. Những thảm trạng đó phản ánh khía cạnh tối tăm của gia tài nhân loại. Những thứ đó chỉ có thể bộc phát từ hận thù, hung dữ, ganh ghét và sự tàn nhẫn thúc đẩy bởi lợi lộc. Thực ra, lịch sử thế giới là những gì tượng trưng cho trí nhớ tập thể, ghi chép lại những hậu quả phát sinh từ những chủ tâm mang tính cách tiêu cực hay tích cực của con người. Tôi nghĩ rằng những điều trình bày trên đây đã đủ minh bạch. Khi nhìn vào lịch sử, ta sẽ nhận ra rằng nếu muốn đem đến một tương lai tốt đẹp và hạnh phúc hơn, ta phải quan sát chính tâm thức ta đang trong lúc này và tự đặt câu hỏi xem một thể dạng tâm thức như thế sẽ đem đến cho ta một cuộc sống ra sao trong tương lai. Không nên khinh thường tác động ngầm ngấm của những thái độ tiêu cực.

---o0o---

Từ bi là giải pháp hoá giải sự xung đột

Vì chủ trương toàn cầu hoá, nên sự hợp tác trở nên thật hệ trọng, nhất là trong các lãnh vực kinh tế và giáo dục. Phong trào thống nhất Âu châu đã giới hạn ảnh hưởng của quan niệm cho rằng những dị biệt giữa các quốc gia là những gì không thể giải quyết được. Tôi cho điều ấy hết sức tuyệt vời và đúng lúc. Tuy nhiên, sự hợp tác chặt chẽ như vừa kể giữa các quốc gia không phải do lòng từ bi hay đức tin tôn giáo áp đặt, mà chỉ đơn giản phát xuất từ nhu cầu. Xu hướng nghiêng về một thứ lương tâm tập thể ngày càng phát hiện rõ rệt hơn trong thế giới ngày nay, và dưới áp lực của các biến cố xảy ra, sự tương quan chặt chẽ kéo mọi người đến gần với nhau đã trở thành một yếu tố không thể thiếu sót cho sự tồn vong của tất cả chúng ta. Khái niệm về trách nhiệm toàn cầu dựa trên lòng từ bi và tình huynh đệ cũng vậy, có phải đây là những gì hết sức khẩn thiết hay chẳng ? Thế giới này là một sân khấu phơi bày những xung đột mang tính cách ý thức hệ, tôn giáo và cả trong lãnh vực gia đình. Xung đột dựa vào sự kiện người này thích điều này nhưng người bên cạnh lại thích thứ kia. Nhưng nếu ta thử tìm kiếm nguyên nhân sinh ra vô số những xung đột, thì ta cũng sẽ thấy có vô số nguyên nhân, và hầu hết những nguyên nhân ấy lại nằm nội tâm của mỗi con người chúng ta.

Nếu muốn tìm hiểu nguồn gốc của những nguyên nhân gây ra xung đột, thì hãy nên xét đoán khả năng hợp tác của ta đem đến sự hài hoà trước đạ. Tất cả mọi nguyên nhân đều tương đối. Nếu có vô số mầm mống gây ra

xung đột, thì cũng có vô số mầm mống giúp cho sự hợp tác và hài hoà. Đã đến lúc phải quan tâm nhiều hơn nữa đến sự hợp nhất. Về điểm này, cần phải kêu gọi đến tình thương yêu giữa con người và sự phân tích kiên nhẫn dựa vào lòng từ bi.

Các quan điểm thuộc về ý thức hệ hoặc về tôn giáo của ta có thể không giống với kẻ khác. Nhưng nếu ta biết kính trọng quyền của kẻ khác và biết bày tỏ lòng từ bi của ta đối với họ một cách chân thật, thì những quan điểm giữa ta và họ dù không giống nhau cũng chẳng hề gì. Đây chỉ là những điều thứ yếu. Nếu như họ tự tin vào quan điểm của chính họ và rút tĩa được lợi ích, thì đây là hoàn toàn trong quyền hạn của họ. Ta phải biết kính trọng và chấp nhận trường hợp có thể có những quan điểm không giống nhau trong cuộc sống. Trong lãnh vực kinh tế cũng vậy, những kẻ cạnh tranh với ta cũng cần phải thu hoạch lợi nhuận trên thị trường, vì họ cũng như ta, tất cả đều muốn sống còn. Khi biết nhờ vào lòng từ bi, tầm nhìn của ta cũng theo đó mà mở rộng, tôi nghĩ rằng sự sống nói chung cũng vì thế mà trở nên dễ dàng hơn. Vậy trong trường hợp này, chìa khoá vẫn là lòng từ bi.

---o0o---

Giải trừ vũ khí

Trên một quan điểm nào đó, tình trạng toàn cầu có phần nào cải thiện. Chiến tranh lạnh giữa hai khối Xô viết và Hoa kỳ đã chấm dứt, giờ đây thay vì đi tìm những kẻ thù mới, tốt hơn chúng ta nên nghĩ đến việc giải trừ chiến tranh trên hành tinh này, hay ít ra cũng nên suy tư về một ý niệm nào đó trong việc giải trừ vũ khí, và ngồi lại với nhau để thương thảo một cách nghiêm túc. Tôi vẫn luôn luôn nhắc nhở những người bạn Mỹ của tôi : « Sức mạnh của các bạn không phải là do các thứ vũ khí hạch nhân, mà phát xuất từ những tư tưởng vĩ đại của tổ tiên các bạn trong lãnh vực tự do và dân chủ ».

Trong dịp tôi đến Hoa kỳ vào năm 1991, tôi có gặp cựu tổng thống George Bush. Vào thời kỳ đó, chúng tôi có bàn thảo với nhau rất nhiều về trật tự thế giới và tôi có nói với ông ta như sau : « Một trật tự mới trên thế giới thấm đượm từ bi sẽ là một thứ trật tự tuyệt vời. Nhưng trái lại, tôi không thể hình dung được bất cứ một thứ gì lợi ích trong một trật tự mới cho thế giới này khi mà lòng từ bi không có ».

Tôi nghĩ đã đến lúc cần phải giải trừ vũ khí và phải nêu lên việc này. Sự đổ vỡ của cựu Liên bang Xô viết đã mở ra một con đường đưa đến đến

việc giải trừ vũ khí và lần đầu tiên đã cho thấy các khí giới hạch nhân được ngưng sản xuất. Theo tôi, mục đích của chúng ta là giải phóng cho thế giới này – tức hành tinh nhỏ bé của chúng ta – tránh khỏi bàn tay chi phối của vũ khí. Điều đó không có nghĩa là loại trừ tất cả vũ khí. Cần phải giữ lại một số tối thiểu, vì trong số chúng ta lúc nào cũng có những nhóm người mang ý đồ tăm tối. Nếu muốn cẩn thận và tránh rủi ro, chúng ta có thể thành lập một đạo quân cảnh sát quốc tế với sự chỉ huy địa phương, dù cho đạo quân ấy không bắt buộc trực thuộc vào một chính quyền nào cả, nhưng phải đặt dưới sự kiểm soát của Liên Hiệp Quốc, hoặc bất cứ một tổ chức quốc tế nào khác. Làm được như vậy, sẽ không còn một nước nào có vũ khí trong tay, những xung đột vũ trang giữa các quốc gia có thể tránh được, và cũng sẽ không còn nội chiến.

Buồn thay, chiến tranh vẫn còn chiếm giữ một vị thế lớn lao trong lịch sử con người. Tôi nghĩ rằng đã đến thời điểm cần phải thay đổi quan niệm về sự can thiệp. Đối với một số người, chiến tranh có nghĩa là vinh quang và cũng là một phương cách để tạo ra các vị anh hùng. Quan niệm chiến tranh như thế là một sự lệch lạc. Gần đây, trong một cuộc phỏng vấn, một nhà báo có nêu lên với tôi như sau : « Những người Tây phương rất sợ chết ; hình như những người Á châu ít e sợ hơn nhiều ».

Tôi đã trả lời nữa thật nữa đùa như sau : « Tôi nhận thấy quan điểm của người Tây phương đặt một tầm quan trọng quá lớn vào chiến tranh và sức mạnh quân sự. Nhưng một khi đã đề cập đến « chiến tranh » tức là đã nói đến « cái chết » – không phải những cái chết tự nhiên, mà là những cái chết bằng khí giới. Theo tôi, những người Tây phương thích chiến tranh đến độ mà chính họ trở thành những người không sợ chết. Đối với những người Á châu nói chung, và những người Tây tạng nói riêng, thì ý nghĩ về bốn phận phải đánh nhau là một thứ gì không thể chấp nhận được ; chúng tôi không thể nào hình dung nổi chiến tranh, bởi vì chiến tranh sẽ chắc chắn đem đến thảm họa, chết chóc, những vết thương đau đớn và những cảnh cơ hàn. Trong tâm thức chúng tôi, ý niệm về chiến tranh mang tính cách vô cùng tiêu cực. Điều đó chứng minh cho thấy chúng tôi đây, chúng tôi sợ chết hơn quý vị nhiều ».

Tiếc thay, vì một số lý do nào đó, nhiều người vẫn duy trì những ý nghĩ sai lầm về vấn đề chiến tranh. Những ý niệm đó tượng trưng cho một mối nguy hiểm ngày càng trở nên trầm trọng hơn cho cả cộng đồng thế giới, vì thế chúng ta cần phải nghĩ đến việc giải trừ khí giới một cách nghiêm túc. Tôi cảm nhận được điều ấy trong lúc đang xảy ra chiến tranh vùng Vịnh và

cả thời gian sau đó. Nhất định, không có ai lại không bắt mẫn với Saddam Hussein vì ông ta đã phạm vào quá nhiều sai lầm và đã hành động một cách hết sức là tai hại. Quả đúng như thế, nhưng khi đã biết Saddam Hussein là một con người độc tài, thì cũng sẽ hiểu rằng một con người độc tài đương nhiên là một kẻ gây ra tai hại. Tuy nhiên, nếu không có sức mạnh quân sự và không có khí giới, làm thế nào ông ta có thể đóng vai trò của một kẻ độc tài. Ai giúp khí giới cho ông ta ? Chính là một số quốc gia Tây phương, các quốc gia ấy không hề quan tâm đến hậu quả sẽ xảy ra. Những con buôn khí giới cũng phải nhận lãnh một phần trách nhiệm trong đó.

Chỉ biết nghĩ đến tiền bạc và lợi lộc do việc buôn bán khí giới đem đến quả thật là những ý nghĩ vô cùng khủng khiếp. Tôi có gặp một phụ nữ người Pháp đã từng sống nhiều năm ở Beyrouth. Bà hết sức đau buồn kể rằng bà đã thấy tận mắt nhiều người trong túi nhét đầy khí giới đứng bán trong một khu phố, và đồng thời mỗi ngày lại có những kẻ vô tội bị thảm sát trong một khu phố khác bằng những thứ vũ khí ấy. Song song với những thảm trạng đó, phía bên kia của địa cầu, một số người tận hưởng một cách phê phởn trên số tiền lợi nhuận do việc buôn bán vũ khí đem đến, trong lúc những kẻ vô tội phải chịu chết bằng những vũ khí tối tân ở những nơi khác. Vậy biện pháp trước tiên phải đem ra thực hiện là chấm dứt việc buôn bán vũ khí. Thỉnh thoảng tôi vẫn chế nhạo các bạn hữu Thụy điển của tôi như sau : « Các bạn là một dân tộc tuyệt vời ! Trong cuộc chiến tranh thế giới vừa qua, các bạn giữ thế trung lập và các bạn luôn luôn chủ trương nhân quyền và hoà bình trên thế giới. Thật hết sức cao đẹp ! Nhưng này hãy cẩn thận đây, các bạn vẫn cứ tiếp tục bán khí giới cho kẻ khác. Các bạn không thấy điều ấy có vẻ hơi đạo đức giả một tí hay sao ? »

Trong khi xảy ra chiến tranh vùng Vịnh, tôi tự hứa rằng tôi sẽ góp sức để phổ biến những ý niệm về sự giải trừ vũ khí cho đến cái ngày cuối cùng của cuộc đời tôi. Tôi quyết định trong tương lai, quê hương Tây tạng của tôi sẽ là một vùng hoàn toàn phi quân sự. Và để chuẩn bị cho một vùng phi quân sự, yếu tố chính yếu nhất vẫn là lòng từ bi của con người.

---o0o---

TÍNH CÁCH ĐA DẠNG CỦA TÔN GIÁO

Khi chưa nhìn thấy giá trị của những truyền thống tôn giáo khác, thật khó cho ta kính trọng các tôn giáo ấy. Tuy nhiên, sự kính trọng lẫn nhau

phải căn cứ trên sự hài hoà chân thật. Chúng ta cần phải hướng đến một tình thần hài hoà, không phải vì lý do chính trị hoặc kinh tế, nhưng chỉ vì giá trị của các truyền thống khác. Riêng phần tôi, tôi luôn luôn cố gắng đề cao sự hài hoà giữa các tôn giáo.

Dựa vào đức tin của mình để nâng cao các giá trị căn bản của con người là một tiến trình tích cực. Các tôn giáo chính trên thế giới đều nêu cao giá trị của tình thương, lòng từ bi và sự tha thứ. Nhất định là mỗi tôn giáo thực hành theo cách thức của mình, nhưng tất cả đều nhắm vào những mục đích ít nhiều giống nhau – sống hạnh phúc hơn, trở nên từ bi hơn và xây dựng một thế giới với nhiều tình thương hơn –, sự đa dạng về phương pháp của các tôn giáo không quan trọng lắm. Tầm quan trọng lớn hơn là phải phát huy tình thương, lòng từ bi và sự tha thứ ; các tôn giáo chính đều hàm chứa một tiềm năng như nhau. Một số người có xu hướng tin vào tôn giáo, và khi đã nhìn thấy sự đa dạng về năng khiếu trong các xu hướng của con người, thì ta phải hiểu rằng sự kiện có nhiều tôn giáo khác nhau là một điều hữu lý. Sự thực bao giờ cũng ích lợi.

Đến đây tôi xin đề cập đến vấn đề hài hoà tôn giáo bằng cách phân biệt thành hai cấp bậc tâm linh khác nhau.

---o0o---

Cấp bậc tâm linh thứ nhất : đức tin và sự rộng lượng

Đối với các tôn giáo chính cũng như đối với tất cả mọi người, cấp bậc tu tập thứ nhất chính là đức tin. Tôi tin rằng tất cả các tôn giáo đều đóng một vai trò quan trọng, nhưng nếu muốn cho các tôn giáo có thể góp phần một cách hữu hiệu vào lợi ích chung của nhân loại, cần phải có hai yếu tố.

Yếu tố thứ nhất là mỗi cá nhân – tức là chúng ta đây – khi đã theo một tôn giáo nào thì nên thực thi một cách chân thật. Những lời giáo huấn có tính cách tôn giáo phải trở thành những gì gắn liền với đời sống của ta và lưu lại trong ta. Đôi khi ta bước vào một nhà thờ hay một ngôi chùa để cầu nguyện hay tĩnh tâm, nhưng lúc vừa đặt chân ra khỏi các nơi ấy thì những giây phút nhiệt tình hướng về tôn giáo chẳng còn lưu lại gì cả. Như thế không phải là cách tu tập đúng đắn. Những gì mà tôn giáo ủy thác phải được giữ lại trong ta, dù cho ta đang ở bất cứ nơi nào. Tất cả những lời giáo huấn của tôn giáo phải luôn luôn hiện hữu trong sự sống, mỗi khi ta cần đến những cảm ứng thiêng liêng hay một sức mạnh đạo đức, ta sẽ có ngay. Khi những cảm ứng

và sức mạnh đó đã hiện hữu thường xuyên trong ta, thì khi ấy ta mới có thể sử dụng chúng để đối đầu với những khó khăn vụt đến.

Tôn giáo chỉ thật sự hữu ích khi đã hội nhập vào đời sống của ta. Cần phải biết tôn giáo đã dạy ta những gì và hãy áp dụng ngay những điều học hỏi được vào những cảm nhận của ta. Đôi khi các ý niệm về tôn giáo chỉ được hiểu một cách thật lờ mờ trên phương diện lý trí. Nếu thiếu sự cảm nhận, sức hữu hiệu của tôn giáo sẽ rất giới hạn. Vì thế phải tu tập chân thành để giúp sự sống của ta thấm nhuần với tôn giáo.

Yếu tố thứ hai liên quan nhiều hơn với sự tương quan giữa các tôn giáo. Ngày nay, nhờ vào tiến bộ kỹ thuật và hệ thống kinh tế toàn cầu, chúng ta lại càng lệ thuộc với nhau nhiều hơn nữa. Những quốc gia cách biệt nhau, những lục địa xa xôi đều liên hệ mật thiết với nhau trong bối cảnh hiện tại. Sự liên hệ đó chặt chẽ đến nỗi sự tồn vong của một vùng nào đó trên địa cầu cũng đều liên hệ đến sự tồn vong của những nơi khác. Sự tương liên trên thế giới trở nên chặt chẽ hơn, vì thế sự tương tác giữa con người cũng mang tầm vóc rộng lớn hơn. Những biến chuyển trên đây chứng minh cho thấy thái độ chấp nhận sự đa dạng trong tôn giáo mang một tầm quan trọng vô biên. Trước đây, khi các tập thể con người sinh sống cách biệt nhau và các tôn giáo cũng tương đối bị cô lập, thì ý niệm chỉ cần một tôn giáo duy nhất còn có thể chấp nhận được, kể cả rất hữu ích nữa. Nhưng ngày nay, hoàn cảnh đã khác và tình thế đổi thay. Thật hết sức cần thiết phải chấp nhận sự đa dạng trong tôn giáo và chủ trương sự kính trọng lẫn nhau một cách thành thực, một sự tiếp xúc chặt chẽ giữa các tôn giáo là một điều bắt buộc. Trên đây là yếu tố thứ hai giúp cho mọi tôn giáo khác nhau trên thế giới trở nên hữu hiệu hơn trong các công tác chung về nhân đạo.

Khi tôi còn sinh sống trên Tây tạng, ngoài Phật giáo ra tôi không có một dịp nào để tiếp xúc với các tín đồ của các truyền thống khác, thái độ lúc đó của tôi đối các tôn giáo khác không được tích cực lắm. Nhưng sau này khi tôi có dịp gặp những người thuộc các tín ngưỡng khác nhau, và nhân dịp đó để đào sâu những kinh nghiệm cá nhân, thì thái độ của tôi đối với các tôn giáo khác đã đổi thay. Tôi hiểu rằng các tôn giáo ấy hết sức cần thiết cho nhân loại và mỗi tôn giáo đều có tiềm năng đưa đến một thế giới tốt đẹp hơn. Suốt trong những thế kỷ vừa qua, các tôn giáo khác nhau đã góp phần tích cực để cải thiện con người, và kể cả ngày hôm nay, nhiều người tu tập đã đạt được sự thăng tiến nhờ vào các tôn giáo như Thiên chúa giáo, Hồi giáo, Do thái giáo, Phật giáo, Ấn độ giáo hoặc các truyền thống khác nữa.

Đối thoại với những người tu tập thuộc những tôn giáo khác thật hết sức phong phú. Hãy lấy một thí dụ, các dịp đàm thoại giữa tôi với ông Thomas Merton, ngày nay đã qua đời, đã giúp tôi nhận ra ông là một con người tuyệt vời, và cũng giúp tôi hé thấy tiềm năng tinh thần hàm chứa trong đức tin Thiên chúa giáo. Vào một dịp khác, tôi làm quen với một nhà tu Thiên chúa giáo trong một tu viện nổi tiếng ở Montserra, thuộc Tây ban nha. Ông này đã sống ẩn dật nhiều năm trên một ngọn đồi phía sau tu viện. Khi tôi đến viếng vùng này, ông đã bỏ nơi ẩn cư để xuống gặp tôi, tiếng Anh của ông ta còn tệ hơn cả tiếng Anh của tôi, nhưng điều đó đã giúp tôi có thêm can đảm để đàm thoại với ông ! Chúng tôi ngồi đối mặt với nhau và tôi cất lời hỏi ông ta như sau : « Trong suốt những năm qua, ông đã làm gì trên đỉnh đồi thế ? ». Ông ta nhìn tôi một lúc rồi trả lời như sau : « Tôi thiên định về lòng từ bi và tình yêu thương ». Lúc ông ta cất lời để nói lên các tiếng ấy, tôi đã nhận thấy thông điệp trong mắt ông. Và tôi cảm nhận được một niềm kính trọng sâu xa nơi con người của ông và cả những người khác giống với ông. Đây là những loại kinh nghiệm đã làm cho tôi tin rằng tất cả những tôn giáo trên thế giới, dù cho khác biệt trên lãnh vực triết học và tín điều, đều có khả năng tạo ra những con người tốt. Mỗi tôn giáo đều quảng bá một thông điệp tuyệt vời.

Những lời giáo huấn xây dựng trên đức tin về một vị Trời sáng tạo nêu lên một hướng đi rất mạnh. Những người Thiên chúa giáo không tin vào sự tái sinh, cũng không tin vào các kiếp sống trước và các kiếp sống tương lai, nhưng sự vững tin là kiếp sống này do Trời tạo ra, đã giúp cho họ những xúc cảm gần gũi với đấng sáng tạo mà họ trực thuộc. Họ tiếp nhận những lời giáo huấn khuyên họ phải thương yêu các người đồng loại. Thật ra, nếu ta yêu quý Trời, ta phải yêu thương tất cả mọi người, bởi vì họ cũng như ta, tất cả đều là sự sáng tạo của Trời. Nếu như số phận tương lai của kẻ khác, cũng như của chính ta, đều nằm trong tay của Trời, thì đương nhiên chúng ta đều chịu chung một cảnh huống. Ngược lại, những ai đòi hỏi kẻ khác phải yêu mến Trời, nhưng chính mình thì lại không tỏ ra một dấu hiệu nào chứng tỏ tình yêu thương của mình đối với anh em và chị em cùng mang chung một đức tin, thì những kẻ đó thật đáng nghi ngờ. Bất cứ một người nào tin vào một vị Trời và vào tình thương của Ngài thì phải chứng tỏ một cách thành thật tình cảm của mình hướng về Trời bằng cách yêu thương người đồng loại. Cách suy diễn như thế tạo ra một sự tiếp cận mạnh mẽ, có phải thế hay chăng ?

Vì thế, khi ta quán xét một tôn giáo dưới nhiều khía cạnh khác nhau, như cách ta vừa làm – không phải bằng chính quan điểm triết học của ta,

nhưng phải dựa trên nhiều cấp bậc khác nhau –, thì nhất định tất cả các tôn giáo chính đều mang tiềm năng giúp cho con người trở nên hoàn hảo hơn. Khi giao du với các tín đồ của các tôn giáo khác, ta sẽ biết mở rộng tâm thức và đưa đến một sự tương kính đối với các truyền thống khác. Tôi đã học hỏi được nhiều sáng kiến mới lạ liên quan đến các phương pháp tu tập khi tiếp xúc với các tôn giáo khác và đem ghép thêm vào cách tu tập của riêng tôi. Đồng thời, các anh em chị em Thiên chúa giáo cũng nên chọn và sử dụng một số kỹ thuật của Phật giáo – chẳng hạn như sự chú tâm vào một điểm và các phương pháp giúp phát huy sự rộng lượng, lòng từ bi và tình yêu thương. Những cuộc gặp gỡ và đối thoại như thế thật hữu ích, vì đã tích cực góp phần làm gia tăng thêm sự hài hoà giữa các tôn giáo.

Các nhà chính trị và các nguyên thủ Quốc gia thường nói đến sự tương trợ và đoàn kết. Tại sao chúng ta là những người thuộc phía tôn giáo lại lại không thể nêu lên điều đó ? Tôi nghĩ rằng đã đến lúc phải làm việc ấy. Vào năm 1997, tại Abisse thuộc nước Ý, các người đại diện các tôn giáo khác nhau trên thế giới tập họp lại để cùng nhau cầu nguyện, tuy rằng tôi không tin chắc rằng chữ « cầu nguyện » là một chữ thích nghi để mô tả một cách chính xác cách tu tập của tất cả các tôn giáo. Nhưng cũng chẳng sao, điều thiết yếu là những thành phần tôn giáo thuộc các truyền thống khác nhau đã tụ hội lại cùng một địa điểm để cầu nguyện, theo sự tin tưởng riêng của mỗi truyền thống. Theo tôi biến cố đó mang một tính cách rất tích cực. Cần phải tiếp tục trên đường hướng ấy và gia tăng nhiều hơn nữa những cố gắng đem đến hài hoà và giúp các tôn giáo trên toàn thế giới xích lại gần nhau hơn. Nếu không, có thể chúng ta sẽ còn phải đối đầu với thật nhiều khó khăn có thể chia rẽ cả nhân loại.

Nếu như tôn giáo là một liều thuốc duy nhất có thể làm suy giảm những xung đột giữa con người, thì quả thật là một thảm họa nếu liều thuốc ấy lại hoá thành nguồn gốc đưa đến xung đột với nhau. Kể cả ngày nay cũng như từ ngàn xưa, những bất hoà nhân danh tôn giáo vẫn thường bùng nổ, tôi thấy điều ấy hết sức là đáng buồn. Khi suy tư một cách cởi mở hơn và sâu xa hơn, ta sẽ nhận thấy tình thế trong quá khứ khác hẳn với ngày nay. Trong tình thế hiện tại, thay vì bị cô lập, chúng ta trở nên liên đới với nhau nhiều hơn. Vì thế thật cần thiết phải tạo lập sự tương quan chặt chẽ giữa các tôn giáo, giúp cho các đoàn thể có thể hợp tác bên cạnh nhau trong nỗ lực chung hướng về sự an lành của nhân loại.

Cấp bậc tâm linh thứ hai : từ bi là một tôn giáo toàn cầu

Cấp bậc tâm linh thứ hai, vượt lên trên mọi dị biệt về tôn giáo, đó là lòng từ bi và tình thương yêu giữa con người. Cấp bậc này quan trọng hơn nhiều so với cấp bậc thứ nhất, vì dù rằng tôn giáo có tốt đẹp đến đâu, thì cũng chỉ có một số ít người theo. Hầu hết trong số năm đến sáu tỷ người trên hành tinh này, hình như không có mấy ai tu tập hoặc theo bất cứ một tôn giáo nào cả. Tùy theo truyền thống gia đình, họ tự nhận diện như thuộc vào nhóm này hay nhóm khác – « tôi là người thuộc Ấn độ giáo », « tôi là người Phật giáo », « tôi là người Thiên chúa giáo » –, nhưng thật ra trong chính lương tâm họ, họ không phải là những người tu tập. Cũng chẳng sao ! Một người nào đó gia nhập hay không gia nhập vào một tôn giáo là hoàn toàn thuộc quyền cá nhân của họ. Tất cả các vị thầy lớn trong thời cổ xưa, chẳng hạn như Đức Phật, Mahavira, Jésus, Mahomet, không có vị nào thành công trong việc khai tâm cho hết tất cả mọi người. Chưa hề có ai làm được việc ấy. Sự kiện gán cho những người không tin là vô thần cũng chẳng hề hấn gì. Một số các học giả Tây phương xem những người Phật giáo là vô thần, vì lý do họ không tin vào một vị sáng tạo. Cách hiểu như thế đôi khi bắt buộc tôi phải chọn những chữ khác chẳng hạn như chữ « cực đoan » để chỉ định những người không tin gì cả. Tôi gọi họ là những người « không tin cực đoan », bởi vì chẳng những họ không tin vào một tôn giáo nào hết mà đồng thời họ lại tin chắc chắn một cách quả quyết là bất cứ một hình thức tâm linh nào cũng đều vô ích. Chúng ta phải tự nhắc nhở để nhớ rằng những kẻ đó cũng đều là những thành phần của nhân loại, và cũng như tất cả kẻ khác, họ cũng muốn được hạnh phúc và sống một cuộc sống thanh thản và êm đềm. Chính đó mới là điều quan trọng.

Theo ý tôi, chẳng có gì là xấu nếu muốn làm một kẻ không tin, nhưng một khi đã là thành phần của giống người, thì họ đều có nhu cầu về thương yêu và lòng từ bi như nhau. Đây là những gì thiết yếu nhất trong những lời giảng huấn của các truyền thống tôn giáo. Nếu không có từ bi thì ngay cả những người tin vào tôn giáo cũng có thể trở thành những người gây ra tai hại. Hơn nữa, dù ta tin hay không tin, thì sự tu tập căn bản vẫn thuộc vào lãnh vực của tim ta. Theo tôi, từ bi và tình thương yêu là tôn giáo toàn cầu. Tất cả mọi người đều cần đến những thứ ấy vì chúng mang lại cho ta sức mạnh nội tâm, niềm hy vọng và sự an bình trong tâm thức. Từ bi và tình thương yêu quả thật cần thiết cho tất cả mọi người.

Như tôi đã nói đến trên đây, một vài anh em và chị em người Thiên chúa giáo, kể cả những người tu hành hay thế tục, đã nói với tôi là họ từng

sử dụng các phương pháp Phật giáo để phát huy lòng từ bi cũng như đức tin Thiên chúa giáo của chính họ. Tôi vẫn thường nhắc nhở các bạn hữu Tây phương rằng tốt hơn hết cứ giữ lấy tôn giáo truyền thống của mình. Thay đổi tôn giáo không phải dễ và đôi khi lại có thể gặp những chuyện rối rắm.

Nhưng đối với những ai thấy rằng con đường Phật giáo hữu hiệu và phù hợp hơn với cách suy nghĩ của mình thì khi đó mới nên dẫn đo một cách nghiêm chỉnh về việc này. Và một khi đã hoàn toàn tin chắc là Phật giáo phù hợp với mình, thì lúc đó cứ đến với Phật giáo, một cách hoàn toàn tự do không có sự ép buộc nào. Nhưng dù sao, sau đây là những gì không được phép quên : đôi khi vì muốn biện minh cho sự cải đạo của mình khi chọn một đức tin mới, một vài người có thái độ chỉ trích tôn giáo hay truyền thống trước đây của họ. Tôn giáo cũ trước đây dù không còn phù hợp với lòng tin của họ nữa, nhưng vẫn hữu ích cho nhân loại. Biết công nhận quan điểm và quyền hạn của kẻ khác cũng như những giá trị trong truyền thống của kẻ khác, có nghĩa là quý vị phải tiếp tục tôn vinh tôn giáo trước đây của quý vị. Điều này thật hết sức quan trọng.

---o0o---

CÁC KHÍA CẠNH TRIẾT HỌC TRONG PHẬT

Từ bi và tình yêu thương giữa con người theo tôi là những giá trị toàn cầu, giá trị đó không đặc biệt dừng lại với riêng một tôn giáo nào cả. Tuy nhiên, đối với Phật giáo ý nghĩa của từ bi đi đôi với một tầm nhìn thật rộng lớn về thế giới này, một tầm nhìn hàm chứa những mục đích rõ rệt và những phương pháp đặc thù. Tầm nhìn ấy bao hàm cả những lợi ích do từ bi đem đến, cũng như những phương pháp sử dụng để phát triển lòng từ bi, như tôi vừa mô tả trên đây, và đồng thời cũng chứng minh cho thấy việc phát triển lòng từ bi liên hệ vô cùng chặt chẽ với sự quán thấy của người Phật tử về hiện thực và con đường đưa đến Giác ngộ. Vì thế cũng cần nêu ra đây một vài khía cạnh triết học Phật giáo.

---o0o---

Bốn sự thật cao quý và nguyên lý nhân duyên

Trọng tâm của giáo huấn Phật giáo là bốn sự thật cao quý. Đó là nền móng của Phật giáo, bốn sự thực cao quý là : khổ đau, nguồn gốc của khổ đau, sự kiện có thể chấm dứt được khổ đau và con đường đưa đến sự chấm dứt khổ đau. Những lời giáo huấn về bốn sự thực cao quý được thiết lập từ

kinh nghiệm con người trong bối cảnh của bản tính tự nhiên ước mong tìm được hạnh phúc và lẩn tránh khổ đau. Hạnh phúc mà ta ước mong và khổ đau mà ta lẩn tránh không phải là những hậu quả ngẫu nhiên, nhưng đây là những gì phát hiện từ nhiều nguyên nhân và từ nhiều điều kiện đưa đẩy. Tìm hiểu sự vận hành đưa đến khổ đau và hạnh phúc chính là chủ đề của bốn sự thực cao quý.

Muốn hiểu được sự vận hành của nguyên nhân tiềm ẩn trong tất cả mọi cảm nhận về khổ đau và hạnh phúc, ta phải phân tích thật kỹ lưỡng nguyên lý nguyên nhân và hậu quả. Cũng có thể xảy ra trường hợp ta có cảm tưởng là các cảm nhận về khổ đau và hạnh phúc phát sinh một cách tự động, không liên hệ với một nguyên do nào cả – nói một cách khác là chúng phát sinh không do một nguyên nhân nào. Theo giáo lý nhà Phật, chuyện đó không thể có được. Nếu không thì ta phải nghĩ rằng đây là những sáng tạo của một vị siêu nhiên. Phật giáo cũng loại bỏ trường hợp này. Hoặc cũng có thể ta cho nguồn gốc sinh ra tất cả mọi hiện tượng là do một thực thể nguyên thủy đứng ra điều khiển tất cả. Phật giáo cũng bác bỏ loại giả thuyết như thế. Bằng cách dựa vào lý luận, Phật giáo phủ nhận tất cả các giả thuyết trên đây và đồng thời chứng minh cho thấy những cảm nhận về hạnh phúc và khổ đau không thể tự nó sinh ra được, cũng không thể phát sinh bởi một nguyên nhân độc lập nào, hay bởi sự kết hợp đồng lúc của hai nguyên độc lập. Nguyên nhân và hậu quả là một nguyên lý được thiết lập dựa vào « nguồn gốc tương liên ». Tất cả mọi vật thể, tất cả mọi biến cố, kể cả những cảm nhận về khổ đau và hạnh phúc, đều phát sinh từ sự phối hợp của vô số nguyên nhân và điều kiện.

---o0o---

Tìm hiểu vai trò nòng cốt của tâm thức

Nếu tìm hiểu sâu xa về bốn sự thực cao quý, ta sẽ nhận thấy tri thức hay tâm thức giữ một vai trò căn bản trong những cảm nhận của ta về khổ đau và hạnh phúc. Phật giáo phân chia khổ đau theo nhiều cấp bậc khác nhau. Chẳng hạn, có một thứ khổ đau mà ai cũng biết : ấy là những cảm nhận về sự đau đớn. Cấp bậc thứ hai về khổ đau gồm tất cả những giác cảm mà thông thường ta vẫn xem là êm ái. Nhưng trên thực tế, những giác cảm êm ái ấy lại chính là khổ đau bởi chúng hàm chứa mầm mống của bất toại nguyện. Ngoài ra còn có thêm một cấp bậc khổ đau nữa mà ngôn từ Phật giáo gọi là « khổ đau cùng khắp vì lệ thuộc vào điều kiện ». Điều đó đơn giản có nghĩa là khi nào ta chưa phải là những sinh linh giác ngộ, thì ta ta

vẫn còn phải gánh chịu những xúc cảm và những tư duy tiêu cực, kể cả nghiệp (karma) của chính ta. Nghiệp có nghĩa là hành vi, và chính đó là những gì đã giam hãm ta trong chu kỳ tiêu cực. Sự buộc chặt đó tạo ra loại khổ đau thứ ba.

Khi quan sát các loại khổ đau trên đây, ta sẽ nhận thấy chúng ăn sâu vào những thể dạng tâm thần. Thực vậy, những thể dạng tâm thần bất trị chính chúng đã là khổ đau rồi và đồng thời cũng là tác nhân chuyên chở khổ đau. Vì chúng luôn luôn có một động lực thúc đẩy đứng phía sau tất cả mọi hành vi, do đó người ta cũng có thể xem nghiệp là một thể dạng tâm thần, nhưng là một thể dạng tâm thần bất trị. Cũng thế, khi nói đến những bản loạn nội tâm thúc đẩy ta phạm vào những hạnh động tiêu cực, có nghĩa là nói đến những thể dạng tâm thần bất trị. Cũng vì thế nên kinh sách Phật giáo bảo rằng nghiệp là nguồn gốc của khổ đau và bản loạn trong tâm thức chính là động cơ thúc đẩy tác động của nghiệp. Vậy, sự thật về nguồn gốc của khổ đau chính là những gì liên quan đến một thể dạng tâm thức bất trị, hay một tâm thức không thể kiểm soát được, che lấp không cho ta nhìn thấy Giác ngộ và đem đến khổ đau cho ta. Tóm lại, có thể hiểu rằng nguồn gốc của khổ đau, nguyên nhân của khổ đau và chính cả khổ đau nữa cũng chỉ là những thể dạng tâm thần.

Sự chấm dứt khổ đau chỉ có thể hình dung được đối với một sinh linh đang sống thật, một tác nhân hàm chứa một tri thức. Kinh sách Phật giáo mô tả sự chấm dứt khổ đau như một thể dạng cao nhất của hạnh phúc. Nhưng xin đừng đồng hoá hạnh phúc ấy với những giác cảm êm ái. Đây không phải là một thứ hạnh phúc thuộc vào cấp bậc giác cảm hay tình cảm, nhưng một thể dạng tối hậu của phúc hạnh : một sự giải thoát hoàn toàn mọi khổ đau và mọi bản loạn trong tâm thức. Và trong trường hợp này thể dạng phúc hạnh ấy cũng lại là một thể dạng của tâm thần, một cấp bậc tu tập.

Muốn hiểu được sự cảm nhận của ta về khổ đau, cũng như con đường đưa đến chấm dứt khổ đau – trong bốn sự thật cao quý –, ta cần phải tìm hiểu tâm thức là gì.

---o0o---

Tâm thức và Niết bàn

Trong tập luận Hướng dẫn vào con đường Trung đạo, do vị thầy người Ấn là Nguyệt Xứng (Chandrakirti) trước tác, đã mô tả tâm thức, nguồn gốc phát sinh ra khổ đau, bằng một câu như sau : « Một tâm thức bất trị đưa đến

bán loạn tâm thần thúc đẩy một cá nhân phạm vào những hành vi không tốt, các hành vi ấy sẽ tạo ra một môi trường tiêu cực mà cá nhân ấy phải gánh chịu trong sự sống ».

Muốn tìm hiểu bản chất của thể dạng không khổ đau mà Phật giáo gọi là niết bàn (nirvana), ta phải đọc thật kỹ đoạn sau đây trong tập luận nổi tiếng Nền móng của con đường Trung đạo do Long Thọ (Nagarjuna) trước tác. Trong đoạn này Long Thọ đặt sự hiện hữu không tỉnh thức (tức trong vòng luân hồi) và sự hiện hữu tỉnh thức (cõi niết bàn) ngang hàng với nhau. Ông muốn nhắc nhở chúng ta không nên tin vào sự hiện hữu hàm chứa một bản chất tự tại và căn bản, dù sự hiện hữu ấy có tỉnh thức hay không. Thể dạng này hay thể dạng kia đều hoàn toàn trống không về hiện thực. Thấu triệt và cảm nhận được Tánh không hay chẳng mới chính là yếu tố để phân biệt hai thể dạng giác ngộ hay không giác ngộ. Niết bàn chẳng qua chỉ là sự hiểu biết và cảm nhận Tánh không của luân hồi. Vì thế luân hồi và niết bàn chỉ là hai thể dạng khác nhau ngự trị trong cùng một tâm thức mà thôi.

Sau phần nhập môn trên đây, người ta có quyền tự hỏi phải chăng Phật giáo chủ trương tất cả chỉ là phóng ảnh của tâm thức. Thật vậy, đây là một câu hỏi then chốt mà các vị đại sư đã đưa ra nhiều cách giải đáp khác nhau suốt trong quá trình lịch sử lâu dài của Phật giáo. Một mặt, sau khi đã phân tích đến cùng cực, một số vị chủ trương tất cả chỉ là phóng ảnh của tâm thức, kể cả sự cảm nhận của ta về khổ đau và hạnh phúc. Trong khi một số các vị khác lại phủ nhận quan điểm có tính cách chủ quan quá mức và quyết liệt đó. Nhóm thứ hai khẳng định rằng dù cho ta có thể xem tất cả mọi hiện tượng, trong đó gồm có cả những cảm nhận của ta, là những tạo tác tâm thần, thì điều đó cũng không có nghĩa là tất cả đều là tâm thức. Luận cứ mà các vị này nêu lên là cần phải giữ một mức độ khách quan nào đó và nên tin rằng các vật thể hiện hữu thực sự. Theo họ, ngay cả khi tri thức dự phần vào việc tác tạo ra sự cảm nhận của ta về thế giới này, thì vẫn có một thế giới khách quan.

Đối với khái niệm về niết bàn của Phật giáo, tôi muốn lưu tâm quý vị một điều như sau. Long Trí (Nagabudhi), một đệ tử của Long Thọ đã nhấn mạnh rằng : « Người ta không thể trao tặng quý vị sự Giác ngộ, hay là sự Giải thoát tâm linh, như đem cho một món quà. Hạt giống của Giác ngộ là của quý vị, nó không thuộc về bất cứ người nào khác ». Điều đó ngụ ý rằng tiềm năng của Giác ngộ hiện hữu một cách tự nhiên nơi mỗi con người của chúng ta. Vì thế Long Trí có lần đã hỏi thầy mình như sau : « Niết bàn là gì ? Giác ngộ là gì ? Giải thoát tâm linh là gì ? ». Long Thọ trả lời như sau : «

Sự Giác ngộ đích thực chẳng phải là gì khác hơn là sự thực hiện toàn vẹn bản thể của chính mình ». Bản thể của chính mình Phật giáo gọi là « ánh sáng trong suốt và tối hậu » hay « thể dạng rạng rỡ tự nhiên của tâm thức ». Người ta sẽ đạt được thể dạng của một vị Phật, hay sự Giác ngộ, khi nào bản thể của tâm thức đã hoàn toàn quay về với hiện thực hay đã thực hiện được hiện thực một cách hoàn hảo.

Vì thế, khi nói đến Giác ngộ và niết bàn, tức cấp bậc thực hiện cuối cùng trong việc tu tập tâm linh, có nghĩa là đề cập đến một thể dạng của tâm thức. Cũng thế, những bản loạn tâm thần cản trở sự thực hiện bản thể Giác ngộ, cũng được xem là những thể dạng tâm thần – nhưng là những thể dạng bản loạn. Một cách chính xác hơn, đó là những bản loạn đã ăn sâu vào những cảm nhận sai lầm liên quan đến cái tôi và thế giới này. Phương cách duy nhất giúp biến cải những cảm nhận đó là cách traу đòi sự quán thấy xuyên thẳng vào bản thể của tâm thức.

Tóm lại, theo lời giảng huấn của Đức Phật, một bên là thể dạng tâm thần bất trị liên kết với khổ đau, và một bên là thể dạng tâm thức đã được khắc phục đem đến hạnh phúc và sự giải thoát, hai thể dạng ấy đều ngang hàng nhau. Đây là một trong những điểm quan trọng cần phải thấu triệt.

---o0o---

Suy nghĩ đúng và suy nghĩ sai

Trong Phật giáo, chữ « tâm thức » mang một ý nghĩa rất bao quát, bao gồm toàn diện tất cả những cảm nhận của tri thức, tức tất cả những tư duy và xúc cảm. Theo một nguyên tắc tự nhiên liên quan đến những cảm nhận chủ quan của ta – quy tắc này có thể xem như là một quy luật về tâm lý học –, là hai tư duy hoặc hai xúc cảm trực tiếp đối nghịch với nhau không thể nào hiện hữu chung với nhau trong cùng một lúc. Theo kinh nghiệm thường nhật, ta phân biệt một số tư duy gọi là đúng và một số tư duy gọi là sai. Chẳng hạn, nếu một tư duy tương ứng với thực tế, tức một thể dạng thuộc thế giới chung quanh tương đồng với sự cảm nhận của ta, thì ta gọi đó là một tư duy hay một cảm nhận đúng. Tuy thế cũng có những tư duy và những xúc cảm trái ngược hẳn với sự hiện hữu thật sự bên ngoài. Đôi khi đây chỉ là những hình ảnh phóng đại quá lộ nhưng cũng có thể là những tư duy đối nghịch hẳn với cách hiện hữu của các hiện tượng. Các tư duy và xúc cảm như thế được cho là sai.

Kinh sách Phật giáo, nhất là các kinh sách nghiên cứu về các phương cách hiểu biết khác nhau, đã dựa vào sự khác biệt giữa những tư duy, hay xúc cảm, đúng và sai để phân tích những gì gọi là sự nhận biết vững chắc và những gì phát sinh từ sự nhận biết ấy. Kết quả cho thấy là nếu muốn cho sự cố gắng đem đến hiệu quả và đạt được mục đích, thì tư duy và xúc cảm phải đúng, đó là điều kiện phải có.

Theo các văn bản trên đây, đạt được sự Giải thoát tối thượng về tâm linh là kết quả sinh ra từ những tư duy và xúc cảm đúng. Phật giáo giảng rằng yếu tố chính đem đến Giác ngộ là sự cảm nhận đúng đắn về hiện thực. Sự cảm nhận đúng đắn ấy là một phương cách nhận biết trung thực các hiện tượng, chẳng hạn như bản chất của thế giới này. Từ bi, nhân ái và Bồ-đề tâm – tức tâm thức Giác ngộ – là những thành phần bất khả phân của sự cảm nhận đúng đắn, nhìn thấu được hiện thực, và vì thế nên các đức tính ấy đương nhiên phải được căn cứ trên những tư duy đúng đắn. Mặc dù nhân ái và từ bi là những xúc cảm, không phải là những tư duy nhận thức, tuy nhiên quá trình thực hiện từ bi và Bồ-đề tâm phổ quát đòi hỏi phải phân biệt giữa cái đúng và cái sai. Đó là quá trình tu tập về sự nhận biết đúng và những cảm nhận trung thực. Vì thế người ta cũng có thể nói rằng thể dạng của Phật là hậu quả đưa đến từ những tư duy và xúc cảm đúng, đối nghịch với luân hồi là sản phẩm của những cảm nhận sai lầm.

Đối với Phật giáo, Vô minh là căn nguyên chính tạo ra sự hiện hữu thiếu giác ngộ và những khổ đau cho ta. Đặc tính quan trọng hơn hết của vô minh là sự nhận biết sai lầm về thế giới này và cả chính ta nữa. Trong trường hợp này cũng vậy, những tư duy và xúc cảm sai, sinh ra từ cách nhận biết sai lầm về thế giới này và cả chúng ta, chính là nguồn gốc của khổ đau và những chướng ngại ngăn chặn sự Giác ngộ. Khi phân tích đến cùng, ta sẽ thấy rằng những tư duy và xúc cảm đúng sẽ đưa đến kết quả trực tiếp là hạnh phúc và giải thoát, trong khi những tư duy và xúc cảm sai đưa đến khổ đau và thể dạng không-Giác-ngộ.

---o0o---

Hai sự thực

Tập luyện tâm thức là cách chọn lựa, phát huy và thực hiện viên mãn các tư duy và xúc cảm đúng, đồng thời ngăn chặn, dập tắt và loại bỏ hẳn những tư duy và xúc cảm không đúng. Có nhiều phương cách luyện tập tâm thức, nhưng tất cả đều có hai khía cạnh chính. Khía cạnh thứ nhất là phát

huy một sự cảm nhận xuyên thấu còn gọi là trí tuệ, tức là cách traу đòi những tư duy đúng. Khía cạnh thứ hai gọi là « những phương tiện khéo léo ». Những lời thuyết giảng về trí tuệ và phương pháp là những gì tinh tú nhất trong những lời giáo huấn của Đức Phật. Long thọ đưa ra những lời bình giải hoàn toàn trung thực với những lời giáo huấn ấy, theo đó tất cả những lời giảng của Phật phải được hiểu qua khía cạnh của hai sự thực : quy ước và tối hậu. Vì thế, cần phải thấu triệt những lời giáo huấn căn bản về bốn sự thực cao quý xuyên qua ánh sáng hiểu biết phát sinh từ hai loại sự thực trên đây, cũng nên nói ngay là hai sự thật ấy không phải là hai phạm vi hoàn toàn độc lập với nhau.

Hai sự thực được giải thích khác nhau tùy theo các học phái triết học. Tôi rất ngưỡng mộ và có chiều hướng thiên về cách giải thích của các nhà tư tưởng thuộc học phái Trung quán của Ấn độ, theo đó sự thực quy ước đứng ra chỉ định một thế giới tương quan với những nhận biết thông thường, chỉ phối bởi quy luật về nguyên nhân và hậu quả. Vì thế, lãnh vực của thế giới đa dạng lệ thuộc vào các quy luật của hiện thực. Cấp bậc này của hiện thực gọi là cấp bậc quy ước, bởi vì trong lãnh vực đó sự cảm nhận của ta đối với thế giới này chỉ là những nhận thức mang tính cách hoàn toàn quy ước, hay thông thường. Tuy nhiên, nếu như tất cả đều là sản phẩm tạo ra do nhiều nguyên nhân và do sự hỗ trợ của nhiều điều kiện, thì sự phát sinh của mọi vật và mọi biến cố đều phải lệ thuộc vào thật nhiều yếu tố, và như thế gọi là hiện tượng tương liên. Sự kiện này cho thấy không có một hiện tượng nào, kể cả chính con người của ta, có thể hàm chứa một sự hiện thực độc lập hay tự tại. Sự thực tối hậu là sự thực dùng để chỉ định cấp bậc thâm sâu của sự hiểu biết, có thể hiểu sự thực tối hậu là sự vắng bóng hay không hề có sự hiện hữu nội tại của tất cả mọi sự vật. Người ta gọi sự thật ấy là tối hậu, bởi vì đối với ta và cách nhận biết thông thường của ta, hiện thực không hiển hiện : vì chúng ta luôn luôn có cảm giác là mọi sự vật hiện hữu tự nơi chúng. Muốn đạt được sự thực tối hậu, cần phải tìm hiểu sâu xa hơn.

Hai sự thực trên đây thật ra là hai khía cạnh của cùng một thứ – tức hai tầm nhìn khác nhau hướng vào cùng một thế giới. Nguyên lý về hai sự thực rất quan trọng, vì nó ảnh hưởng trực tiếp đến sự hiểu biết của ta về sự tương quan giữa thế giới hiện thực và những cảm nhận của ta về thế giới ấy. Các văn bản Phật giáo từ xưa trên đất Ấn có ghi chép các cuộc thảo luận, tranh cãi và phân tích hết sức phong phú về phương cách mà tâm thức, hay tri thức, quán thấy thế giới này như thế nào. Các câu hỏi được nêu lên như sau : bản chất của sự tương quan giữa sự cảm nhận chủ quan của ta và thế giới khách quan là gì ? Những nhận biết của ta có bị chi phối bởi sự cảm nhận về

thế giới này hay không, và trong mức độ nào ? Theo tôi, lý do mà Phật giáo từ xưa đến nay từng nêu lên các câu hỏi trên đây để thảo luận là vì các câu giải đáp giữ một vai trò then chốt trong việc phát huy tâm thức.

---o0o---

Hai thân của một vị Phật

Chúng ta vừa thấy trên đây hai cấp bậc khác nhau của hiện thực, hai cấp bậc ấy tương quan với hai tầm quan trọng khác nhau trên con đường Đạo Pháp : tức phương pháp và trí tuệ. Vì có sự khác biệt như thế nên kết quả cuối cùng – tức thể dạng của Phật – cũng có hai sắc thái khác nhau : sắc thái thứ nhất là thân xác vật chất của một vị Phật, sắc thái thứ hai là thân tâm linh, tức là thực thể của tâm thức Giác ngộ.

Thân xác vật chất chỉ định thể dạng của một sinh linh hoàn toàn giác ngộ, thân xác ấy chỉ có thể hiện hữu khi tương liên với những sinh linh khác. Một sinh linh khi hoàn toàn giác ngộ có thể hiện hiện dưới nhiều thể dạng khác nhau hoặc nhiều hình tướng khác nhau trong mục đích giúp đỡ tất cả chúng sinh bằng mọi phương tiện thích nghi và cần thiết. Thân tâm linh của một vị Phật chỉ có thể hiện hữu khi liên đới với các vị Phật khác, vì thân ấy chỉ có thể nhận biết bởi các sinh linh đã hoàn toàn giác ngộ. Thân tâm linh chỉ có thể hiện hiện và giúp đỡ những chúng sinh thiếu giác ngộ bằng cách hiện hiện trở lại qua một thân xác vật chất. Vì thế, thể dạng của một vị Phật là thể thể dạng tượng trưng cho kết quả thực hiện hoàn hảo về lợi ích của vị ấy và của các chúng sinh khác.

Ta sẽ trở thành một vị Phật khi nào đã thực hiện được một cách toàn vẹn bản thể thật sự của hiện thực và hoàn tất một cách hoàn hảo lời ước nguyện đem đến lợi ích cho kẻ khác. Cũng thế, một vị Phật phải chăng là là sự hiện lộ toàn vẹn của trí tuệ và từ bi.

---o0o---

CON ĐƯỜNG CỦA NGƯỜI BỒ TÁT

Tập sách Hướng dẫn cuộc sống của người Bồ-tát do một vị đại sư người Ấn thuộc thế kỷ thứ VIII là Tịch Thiên (Shantideva) trước tác, tập luận này từng làm nguồn cảm hứng cho hầu hết các văn bản nói về tình nhân ái, đó là cách đặt hạnh phúc của kẻ khác lên trên hạnh phúc của chính mình. Tôi đã được thụ giáo văn bản này bằng cách truyền khẩu từ một vị thầy đã

quá cố, vị thầy này thật tuyệt vời, ngài sống tại Kinnaur thuộc miền Bắc nước Ấn. Tôi đã cố gắng thực hành những lời giáo huấn ấy, và sau này mỗi khi có dịp, tôi lại đem ra để giải thích cho người khác. Hôm nay đây, tôi sẽ cố gắng trình bày với quý vị vài khía cạnh chính yếu về cách luyện tập lòng từ bi, căn cứ vào văn bản của Tịch Thiên.

---o0o---

Nhận biết kẻ thù đang ẩn nấp trong ta

Để có thể đặt sự tốt lành của kẻ khác lên trên, trước hết ta cần phải biết những gì đã buộc chặt ta vào thái độ ích kỷ. Trong chương thứ tư của văn bản mang tựa đề « Tri thức », Tịch Thiên giải thích rằng những bản loạn tâm thần, chẳng hạn như sự giận dữ, bám víu và ganh tị là những kẻ thù đích thực của ta. Theo như ông trình bày trong hai tiết thơ dưới đây, thì những địch thủ đó không có thân xác vật chất, không có tay có chân, và cũng không mang vũ khí. Chúng ngự trị trong tâm thức và quấy rối nội tâm của ta. Chúng chiếm giữ nội tâm và biến ta thành một kẻ nô lệ. Thói thường, ta không hề ý thức được những bản loạn ấy là kẻ thù, nên chẳng bao giờ ta nghĩ đến việc phải đối đầu với chúng hay thách thức chúng. Vì thế, chúng không hề cảm thấy bị hăm dọa, vẫn an nhiên ngự trị trong tâm thức và hành hạ ta tùy thích.

Những kẻ thù, chẳng hạn như hận thù và bám víu,

Chúng không có tay chân

Không dùng cảm, cũng chẳng khôn ngoan.

Vậy làm sao chúng có thể biến tôi thành một kẻ nô lệ?

Cho đến khi nào chúng còn ngự trị trong tâm thức tôi

Và hành hạ tôi tùy thích

Thì tôi phải kiên nhẫn để chịu đựng chúng và không tức giận.

Nhưng chịu đựng như thế thật đáng chê trách và không thích nghi chút nào.(4 : 28-29)

Những xúc cảm và những tư duy tiêu cực thường hay lừa phỉnh. Chúng đánh lừa ta. Thí dụ khi ta giả vờ tỏ ra như là một người bạn trung thành để đánh lừa kẻ khác, hoặc khi ta giả đồ xem một thứ gì đó thật đẹp đẽ và tỏ ra ưa thích. Cũng thế, hận thù và giận dữ có vẻ như che chở ta giống như những kẻ bảo vệ đáng tin cậy. Chẳng hạn trường hợp có một người nào muốn làm hại ta, sự giận dữ sẽ bùng lên như một kẻ bảo vệ đứng ra che chở ta và cổ xúy ta. Ngay cả trường hợp tuy ta yếu kém hơn kẻ địch về phương diện thể xác, nhưng sự tức giận vẫn tạo ra cho ta cái cảm giác như là có đủ sức mạnh, một cảm giác sai lầm cả về quyền lực lẫn sinh khí, và để rồi sau cùng ta trở thành một người thua cuộc. Tuy giận dữ và những xúc cảm tàn phá vẫn thường phát lộ dưới nhiều thể dạng lừa phỉnh, nhưng chẳng mấy khi ta nghĩ đến phải thực sự chống trả lại chúng. Trong khi đó, chúng có đủ trăm phương nghìn kế để đánh lừa ta. Để có thể hoàn toàn hiểu được chúng có thể phản bội ta đến mức độ nào, ta phải biết giữ bình tĩnh tối thiểu trong tâm thức : trước hết phải nhận ra bản chất độc hại của chúng.

Dù cho tôi là một người tu hành và kẻ như phải đem ra ứng dụng những gì trong tập sách Hướng dẫn cuộc sống của một người Bồ-tát, nhưng chuyện nổi cáu và bực bội vẫn xảy ra với tôi ; điều đó làm cho tôi phát ra những ngôn từ nặng nề với kẻ khác. Rồi một chập sau đó, khi sự giận dữ hạ xuống, tôi lại cảm thấy bối rối, nhưng những ngôn từ khó chịu đã chót thốt ra rồi và không thể nào thay đổi được. Mặc dù ngôn từ đã biến mất và âm thanh của tiếng nói cũng đã im bật, nhưng tác động của chúng vẫn tồn tại. Vậy thì, tôi chỉ còn biết nói lên lời xin lỗi với kẻ đó. Nhưng dù sao tôi cũng cảm thấy xấu hổ và vô cùng bối rối. Điều đó cho thấy rằng một phút giận dữ và bực bội sẽ đưa đến một tình thế cực kỳ khổ sở rất có hại cho người giận dữ, đây là chưa nói đến những tai hại gây ra cho người hứng chịu những xúc cảm giận dữ của ta. Thực ra, những thể dạng tâm thần tiêu cực đó làm cho trí thông minh và lương tri của ta bị u tối, và gây ra những đổ vỡ lớn lao.

Một trong những phẩm tính tốt đẹp nhất của ta là trí thông minh, trí thông minh giúp ta phân biệt được giữa tốt lành và độc hại, giữa lợi ích và tàn phá. Tư duy tiêu cực và sự bám víu quá đáng sẽ hủy diệt phẩm tính đặc biệt đó của con người : quả thật là điều đáng tiếc ! Khi giận dữ và bám víu xâm chiếm tâm thức, con người trở nên giống như điên rồ ; mặc dù tôi vẫn tin rằng chẳng có ai muốn cố tình đánh mất lý trí của mình. Khi bị khống chế bởi bởi giận dữ và bám víu, ta sẽ phạm vào đủ mọi thứ hành vi tai hại – thường mang đến những hậu quả tàn phá có tầm vóc lớn lao. Dưới sự chi phối của những thể dạng tâm thần và những xúc cảm như thế, ta sẽ giống như một người mù. Tuy nhiên, thay vì phải kháng cự, ta lại xem thường

những tư duy và xúc cảm tiêu cực đang đẩy ta đến tận bờ của hố sâu điên loạn. Hơn thế nữa, thói thường ta lại còn nuôi nấng chúng, tăng cường thêm sức mạnh cho chúng, và điều đó chỉ làm gia tăng quá đáng sức tàn phá của chúng mà thôi. Nếu biết suy tư theo cách trên đây, đến một lúc nào đó ta sẽ ý thức được kẻ thù đích thực không phải ở bên ngoài.

Khi tâm thức được luyện tập để tự chủ, thì dù cho ta đang bị bủa vây bởi những sức mạnh thù hận, sự yên tĩnh trong tâm thức vẫn không hề bị ảnh hưởng. Ngược lại, khi tâm thức chưa đạt được phẩm tính ấy, sự an bình và tĩnh lặng của ta sẽ bị khuấy động một cách dễ dàng bởi những thứ xúc cảm và tư duy tiêu cực. Tôi xin lập lại rằng kẻ thù đang ngự trị ở bên trong ta, chúng không phải ở bên ngoài. Theo thói thường, ta vẫn tin rằng kẻ thù phải là một con người, hay một tác nhân nào đó ở bên ngoài, chúng làm nguy hại đến ta hay người thân của ta. Những loại kẻ thù như thế lệ thuộc vào nhiều điều kiện nên thường biến đổi. Chẳng hạn, đôi khi một người nào đó cư xử với ta như một kẻ thù, nhưng về sau lại trở thành một người bạn tốt nhất. Đó là chuyện có thể xảy ra mà thông thường ta vẫn thấy. Trong khi đó, những kẻ thù bên trong, tức những tư duy và những xúc cảm tiêu cực, lúc nào cũng vẫn là kẻ thù của ta. Đấy đang là những kẻ thù của ta hôm nay, chúng cũng từng là kẻ thù của ta trong ngày hôm qua, và ngày mai đây chúng sẽ vẫn còn là kẻ thù của ta, và cho đến khi nào chúng còn ngự trị trong tâm thức thì chúng vẫn còn là kẻ thù của ta.

Kẻ thù bên trong đó hết sức là nguy hiểm, nếu đem so sánh thì sức tàn phá của một kẻ thù bên ngoài còn kém xa. Hơn nữa, trên phương diện vật chất, ta có thể tự che chở trước một kẻ thù bên ngoài. Ngày xưa, dù tài nguyên vật chất và phương tiện kỹ thuật còn yếu kém, con người vẫn đủ sức xây dựng thành quách và lâu đài phòng thủ với nhiều lớp tường thành để tự che chở. Ngày nay, các vũ khí tàn phá cực mạnh đã biến các hệ thống phòng thủ đó thành vô dụng. Vào một thời đại mà mỗi quốc gia đều có thể trở thành một mục tiêu cho những thứ vũ khí hạch nhân của một quốc gia khác, thì con người vẫn tiếp tục phát minh những hệ thống phòng thủ tinh xảo hơn. Hệ thống chống hoá tiễn do Hoa kỳ thiết kế chứng minh cho thấy những khởi xướng theo chiều hướng đó. Bên dưới sự khởi xướng ấy tiềm ẩn một sự cả tin là một ngày nào đó người ta sẽ sáng chế ra một hệ thống phòng thủ « tối thượng ». Tôi chưa biết chắc rồi chúng ta có tìm ra một hệ thống phòng thủ đủ sức tự bảo vệ chúng ta trước những sức mạnh tàn phá từ bên ngoài hay không. Nhưng khi nào mà chúng ta chưa tận công được những sức mạnh tàn phá bên trong là giận dữ và hận thù, thì một sự hăm dọa tận diệt mang tính cách vật chất vẫn còn lơ lửng trên đầu chúng ta. Thực ra, sức

mạnh tàn phá của một kẻ thù bên ngoài phát động tùy theo cường độ của sức mạnh bên trong. Kẻ thù bên trong trao đặt sức mạnh tàn phá vào tay của kẻ thù bên ngoài. Tịch Thiên cảnh giác ta khi nào những kẻ thù bên trong vẫn tồn tại và không hề e sợ, thì khi đó ta vẫn còn gặp phải những hiểm nguy lớn lao.

Tịch Thiên còn nói thêm rằng dù cho cả thế giới này có chống lại ta và tìm cách làm hại ta đi nữa, nhưng nếu tâm thức ta đã được khắc phục và tĩnh lặng, thì không có gì có thể làm dao động được sự thư thái và tĩnh mặc đó. Trong khi chỉ cần một thoáng bán loạn tâm thần cũng đủ khuấy động sự an bình và thăng bằng trong nội tâm của ta.

Ngay cả các vị thiên và bán thiên

Dù họ có đứng lên như những kẻ thù để chống lại tôi,

Thì họ cũng không thể dẫn tôi, cũng không thể đẩy tôi

Vào vũng than hồng, trong tận cùng địa ngục.

Nhưng kẻ thù hung hãn là sự bán loạn bên trong

Chỉ cần một thoáng, cũng có thể xô tôi vào ngọn lửa

Chạm vào ngọn lửa ấy, dù là ngọn núi đại vương to lớn nhất

Cũng chẳng để lại một chút tro tàn. (4 : 30-31)

Tịch Thiên cũng nêu lên một khác biệt thật căn bản giữa những kẻ thù thông thường và các bán loạn tâm thần. Nếu ta tỏ ra thân thiện và hiểu biết đối với một kẻ thù thông thường, ta có thể biến họ thành một người bạn, nhưng ta không thể nào hành động như thế đối với bán loạn. Hơn nữa, nếu ta càng cố gắng gằn gủi để đỡ dành những bán loạn, chúng lại càng trở nên nguy hại hơn và đưa ta đến đổ vỡ.

Nếu tôi tôn vinh và phục vụ kẻ khác một cách ân cần,

Họ sẽ mang đến hạnh phúc và lợi ích cho tôi ;

Nhưng nếu tôi chỉ biết đặt tôi vào bán loạn,

Thì rồi đây, bản loạn sẽ đem đến cho tôi đờn đau và khổ sở mà thôi. (4 : 33)

Nếu quý vị càng rơi vào sự chi phối của bản loạn tâm thần và vô minh làm cơ sở cho những bản loạn đó, quý vị càng có ít may mắn đạt được hạnh phúc đích thực và lâu bền. Theo ý tôi đây là sự thực. Nếu như sự thực ấy đã gây ra cho quý vị một mối băng khoảng nào đó thật sâu xa, thì xin quý vị hãy hành động để tìm lấy sự giải thoát – sự giải thoát chính là thể dạng của niết bàn. Đối với những người thụ giới để trở thành một nhà sư hay một ni cô, chủ đích lớn nhất của họ là đạt đến niết bàn và sự Giải thoát đích thực. Đối với quý vị cũng thế, nếu quý vị dành tất cả nỗ lực để tu tập Đạo Pháp, đem ra ứng dụng các phương pháp luyện tập tinh thần, quý vị cũng sẽ đạt được thể dạng giải thoát như thế. Nhưng biết đâu quý vị, cũng như chính tôi, chúng ta không có thì giờ, có đúng thế chẳng ? Tôi biết lắm chứ, một trong những yếu tố ngăn cản không cho phép tôi hoàn toàn xả thân cho lời ước nguyện chính là sự lười biếng ! Ngay cả trường hợp mà quý vị không thể hiến dâng tất cả đời mình cho Đạo Pháp, thì quý vị cũng nên suy nghĩ thường xuyên hơn về những lời giáo huấn trong Đạo Pháp, được đến đâu hay đến đâu và cố gắng nhìn thấy tính cách phù du của những tình huống đối nghịch. Chúng giống như những gợn sóng trên mặt nước, hiển hiện rồi lại biến đi một cách nhanh chóng.

Cuộc sống của ta bị chi phối bởi những hành vi không tinh khiết mà ta đã phạm vào trong quá khứ, cuộc sống ấy vướng đầy những khó khăn ; chúng hiển hiện hay tan biến đi trên dòng tiếp nối của những chu kỳ bất tận. Một khó khăn hiện đến, sau đó lại biến đi, một khó khăn khác lại nổi lên. Chúng đến rồi lại đi, trong một chuỗi dài tiếp nối không ngưng nghỉ. Tuy nhiên, dòng tri thức của mỗi cá nhân – chẳng hạn như tri thức của Tenzin Gyatso – không hề có khởi thủy. Mặc dù đó là một quá trình năng động, một làn sóng không ngừng chuyển động, nhưng bản thể căn bản của tri thức không bao giờ thay đổi. Đây là bản chất của sự hiện hữu vướng mắc của chúng ta, và ý thức được sự thực đó đã giúp cho tôi quay trở về với hiện thực. Cách nhìn thực tế ấy đã đem đến cho tôi tĩnh lặng và trong sáng. Đây là phương cách suy tư của một người tu hành tên là Tenzin Gyatso. Kinh nghiệm cho tôi biết rằng tâm thức có thể luyện tập được, và tôi tin chắc rằng sự luyện tập ấy có thể đem đến một sự biến cải bên trong thật sâu xa.

Mặc dù kẻ thù bên trong mang tiềm năng tàn phá lớn lao và cùng khắp, nhưng khả năng chống đỡ của chúng lại kém hơn so với một địch thủ bên ngoài, ít ra là trên một khía cạnh nào đó. Trong tập Hướng dẫn đời sống của

người Bồ-tát, Tịch Thiên giải thích rằng sức mạnh vật chất và vũ khí rất cần thiết để chiến thắng một kẻ địch thông thường. Có thể người ta phải bỏ ra hàng tỉ đô-la cho việc trang bị khí giới quân sự để vô hiệu hoá kẻ thù. Nhưng để chống lại kẻ thù và những bán loạn bên trong, thì chỉ cần phát huy những yếu tố đưa đến trí tuệ, giúp ta nhìn thấy được bản chất tối hậu của các hiện tượng. Nhưng không cần đến một thứ vũ khí hay một sức mạnh vật chất nào cả. Điều ấy thật đúng vô cùng.

Này những xúc cảm và bán loạn bên trong ! Các người còn trốn chạy đi đâu?

Một khi đã bị con mắt của trí tuệ đánh bại, các người sẽ bị tổng ra khỏi tâm thức ta.

Các người đang lăn trốn ở xó nào đấy để tiếp tục ám hại ta ?

Nhưng nếu cứ để tâm thức yếu đuối, thì tôi đâu có thể phát huy được một cố gắng nào. (4 : 46)

Trong khi tôi thụ giáo để tiếp nhận sự chỉ dạy truyền khẩu về tập sách Hướng dẫn đời sống của người Bồ-tát từ vị thầy quá cố là Khunu Rinpoché, tôi có nêu lên ý kiến là theo như văn bản thì những bán loạn tâm thần rất khiêm nhường và yếu đuối, nhưng thật ra không đúng như vậy. Vị này liền đáp lại rằng muốn tiêu diệt chúng, người ta không cần phải dùng đến bom nguyên tử ! Đây là những gì Tịch Thiên muốn nói. Quả thật không cần đến những thứ vũ khí tinh xảo để tiêu diệt kẻ thù bên trong. Chỉ cần quyết tâm loại trừ chúng bằng trí tuệ, tức thực hiện bản thể đích thực của tâm thức. Chỉ cần hiểu thật tường tận bản chất tương đối của tư duy và xúc cảm tiêu cực, cũng như bản chất tối hậu của tất cả mọi hiện tượng. Ngôn từ Phật giáo gọi đó là « cái nhìn đúng đắn xuyên thấu bản thể của Tánh không ». Tịch Thiên còn nêu lên một lý do khác nữa cho thấy tính cách yếu kém của kẻ thù bên trong. Khác với kẻ địch bên ngoài, kẻ thù bên trong không thể kéo bè hợp sức với nhau để phản công trở lại, một khi đã bị tiêu trừ.

---o0o---

Vượt lên trên giận dữ và hận thù

Chúng ta đã trình bày trên đây về bản chất lừa phỉnh và tàn phá của những bán loạn tâm thần. Hận thù và giận dữ là hai chương ngại chính cho những ai muốn tu tập về Bồ-đề tâm – tức lòng ước vọng vị tha đạt đến Giác

ngộ. Người Bồ-tát không bao giờ được phép cảm thấy hận thù ; họ phải chặn đứng hận thù trong bất cứ cảnh huống nào. Vì lý do đó, tập luyện nhẫn nhục – hay là lòng bao dung – là điều thật then chốt. Trong chương sáu mang tựa đề « Sự nhẫn nhục », Tịch Thiên khởi đầu bằng cách giải thích tất cả những nguy hại do hận thù và giận dữ gây ra ; chúng tai hại trong cấp thời và sẽ còn tai hại về sau, chúng sẽ thiêu hủy hết những gì xứng đáng mà ta tích lũy được trong quá khứ. Giúp cho ta luyện tập nhẫn nhục và vượt lên trên hai loại bản loạn tâm thần là giận dữ và hận thù, Tịch Thiên khuyên ta nên nhận định rõ ràng những yếu tố nào đã làm phát sinh ra những bản loạn ấy. Nguyên nhân chính là bất toại nguyện và sự bất bình. Thật vậy, khi ta bất bình hay không toại nguyện, cái cảm giác bị thua thiệt trở nên rất mạnh làm bùng lên hận thù và giận dữ.

Mỗi khi cảm thấy bị hăm dọa, hoặc lúc bất hạnh xảy ra cho ta hay cho người thân, hoặc là trong trường hợp có kẻ khác cản trở không cho ta thực hiện ước vọng của ta, thì lúc đó ta phải cảnh giác ngay đừng để cho bất mãn xảy ra. Bất toại nguyện và bất mãn cảm nhận được trong những lúc đó là nhiên liệu môi thêm cho ngọn lửa hận thù và giận dữ. Vậy, khi chúng vừa xuất hiện, thật hết sức quan trọng đừng để sức mạnh của chúng khuấy động sự an bình trong tâm thức ta.

Tịch Thiên khuyên ta hãy dùng bất cứ phương tiện nào có thể được để chống trả và dập tắt ngay những nhen nhúm của hận thù, vì vai trò duy nhất của hận thù là gây ra đổ vỡ cho ta và kẻ khác. Thật là một lời khuyên hữu lý.

Tự nuôi dưỡng bằng bất toại nguyện,

Không chiếm giữ được những gì tôi ham muốn,

Và bắt buộc phải thực thi những gì tôi không mong muốn,

Hận thù sẽ gia tăng và tàn phá tôi. (6 : 7)

Giữ cho tâm thức an bình và hạnh phúc trước nghịch cảnh sẽ giúp ngăn chặn được hận thù. Nhưng phải thực hiện như thế nào ? Tịch Thiên bảo rằng khi gặp khó khăn và cảnh huống đau buồn, bất mãn đâu phải là một giải pháp. Chẳng những là một việc vô ích, mà còn làm nặng nề thêm những lo lắng đang dần vật ta, làm cho ta bất an và bức dọc. Hạnh phúc và sự trong sáng sẽ bỏ rơi ta. Lo âu và bất mãn giày vò, giấc ngủ bị rối loạn, làm mất ăn và nguy hại đến sức khoẻ. Thật ra, nếu như khổ đau mà ta phải gánh chịu do một kẻ thù tạo ra, thì sự bản loạn của ta lại càng làm cho kẻ thù thích thú

hơn. Vì thế, đau buồn và bất mãn chẳng có ích lợi gì khi khó khăn đã hiện đến, và tình thế sẽ còn biến chuyển tệ hại hơn khi ta tìm cách trả thù kẻ đã tạo ra những khó khăn đó cho ta.

Thông thường, người ta có thể phân chia hận thù hay giận dữ phát xuất từ sự thiệt thòi và bất mãn thành hai loại khác nhau. Trong trường hợp thứ nhất, khi có một kẻ nào đó làm ta khổ đau, ta cảm thấy đau buồn và biểu lộ sự tức giận. Trong cảnh huống thứ hai, mặc dù không có ai trực tiếp gây ra đau buồn cho ta, nhưng sự bất mãn và tức giận vẫn có thể nổi lên khi nhìn thấy sự thành công và giàu sang của kẻ thù.

Đồng thời, sự đau đớn do một kẻ khác tạo ra cũng có thể phân biệt thành hai thứ khác nhau : sự đau đớn thể xác do họ gây ra và ta cảm nhận một cách trực tiếp ; và những thiệt hại khác nhắm vào tài sản, uy tín hay bạn hữu của ta, v.v. Mặc dù không gây tác động trực tiếp cho ta, nhưng đó vẫn là một hình thức tác hại.

Hãy tưởng tượng một trường hợp như sau, nếu một người nào đó đánh ta một gậy : ta đau và nổi giận. Sự nổi giận của ta không hướng vào chiếc gậy, có đúng vậy không ? Vậy đối tượng giận dữ của ta là gì ? Nếu sự nổi giận của ta trước yếu tố gây ra sự kiện ta bị đánh là chính đáng, thì yếu tố đó không phải là con người đã đánh ta mà chính là những xúc cảm tiêu cực trong con người của kẻ đó, vì chính những xúc cảm tiêu cực đã đứng ra xúi dục kẻ đó đánh ta. Tuy nhiên, thông thường ta lại không phân tích như thế. Ta cứ đổ thừa cho con người – tức tác nhân trung gian giữa những xúc cảm tiêu cực và hành vi – phải hoàn toàn gánh lấy trách nhiệm. Ta hận thù con người ấy, nhưng không hận thù chiếc gậy cũng như những bản loạn tâm thần.

Cũng nên hiểu rằng, thân xác ta tiếp nhận sự đau đớn khi bị đánh một gậy, nhưng đồng thời trong một mức độ nào đó thân xác cũng góp phần để cảm nhận sự đau đớn ấy. Vì nguyên nhân sẵn có của thân xác và từ nơi bản chất của thân xác, đôi khi ta cũng cảm thấy đau đớn trên thân thể, nhưng tuyệt nhiên không có một nguyên nhân nào từ bên ngoài tạo ra những đau đớn ấy. Tuy thế cũng phải hiểu rằng những đau đớn mà ta cảm nhận là kết quả của một sự tương tác giữa thân xác và những yếu tố bên ngoài.

Nếu như con người đã làm cho ta đau đớn và bản chất sâu kín của họ là như thế, tức chỉ để gây tác hại cho kẻ khác, thì cũng không nên nổi giận làm gì, vì ta cũng như họ, cả hai chẳng làm thay đổi được gì cả. Nếu như kẻ đó

nguy hại một cách tự nhiên, thì họ cũng chẳng có thể nào hành động khác hơn được.

Ngay cả trường hợp mà bản chất của những kẻ ấu trĩ

Chỉ để tạo ra khổ đau cho kẻ khác,

Thì thù oán họ cũng không phải là việc thích đáng,

Giống như trách cứ ngọn lửa tại sao lại làm bỏng da. (6 : 30)

Ngược lại, nếu như bản chất sâu kín của kẻ đó không phải để tác hại kẻ khác, và bản tính nguy hại ấy chỉ mang tính cách nhất thời và phụ thuộc đối với cảnh huống đang xảy ra, thì nổi giận với kẻ đó cũng là một việc vô bổ, vì chung vấn đề chỉ liên hệ đến một số sự kiện nhất thời. Kẻ đó có thể bị mất trầm tĩnh và không chủ động được hành vi của mình, nhưng thật ra trong tận cùng của lòng hấn, hấn không có ý định làm hại ta. Ta cũng có thể sử dụng cách suy tư như vừa kể để giải quyết khó khăn.

Khi quý vị nổi giận với những kẻ cản trở không cho quý vị đạt được vinh dự, chức tước, tài vật hay bất cứ gì khác, và như thế đã trực tiếp làm cho quý vị khổ đau, thì quý vị cũng có thể tự hỏi « Tại sao chuyện như vậy lại làm cho ta bực tức và nổi nóng ? ». Hãy phân tích bản chất của những gì mà người ta cản trở không cho quý vị thực hiện – danh tiếng lẫy lừng v.v. – và hãy phân tích cẩn thận lợi ích của những thứ ấy. Chúng có thật sự quan trọng hay không ? Quý vị sẽ thấy chẳng có gì là quan trọng cả. Vậy nổi xung với kẻ cản trở ta để làm gì ? Cách suy tư như thế cũng rất hữu hiệu.

Nếu ta buồn khổ khi nhìn thấy sự thành công và giàu sang của kẻ thù, thì cũng nên nhớ lại rằng mỗi hận thù, giận dữ hay bất mãn của ta sẽ chẳng gây ra thiệt hại gì cho sự giàu có hay thành công của kẻ thù. Vậy, nếu suy luận theo chiều hướng đó, thì sự tức giận của ta thật hoàn toàn vô ích.

Ngoài việc trau dồi nhẫn nhục, người tu tập cần noi theo tập sách của Tịch Thiên để phát huy Bồ-đề tâm – tức ước mong đạt được Giác ngộ vì sự tốt lành cho tất cả chúng sinh – cũng như khơi động lòng từ bi và luyện tập tâm thức. Nếu như sự tập luyện chưa đủ sức giúp ta chịu đựng trước sự thành công của kẻ thù, thì phải tự nghĩ rằng một thái độ như thế không xứng đáng chút nào đối với một người tu tập từ bi. Nếu như thể dạng tâm thức đó vẫn cứ dai dẳng, thì từ bi và luyện tập tâm thức chỉ đơn giản là những ngôn từ hoàn toàn vô nghĩa. Đối với những người biết tự lực để thành công, thì

người Bò-tát chân chính phải cảm thấy sung sướng nhiều hơn khi đem so sánh với trường hợp của những người khác phải cần đến sự giúp đỡ của mình. Vậy, thay vì cảm thấy buồn khổ và tràn ngập hận thù, tốt hơn nên hoan hỷ trước sự thành công của kẻ khác.

Nếu muốn gia tăng thêm xúc cảm tốt đẹp ấy, thì khi nào có ai gây ra khổ đau cho ta, ta phải cảm thấy biết ơn đối với kẻ đó. Những trường hợp như vậy quả thật là những dịp may giúp đỡ thử thách trình độ tu tập của ta về sự nhẫn nhục. Những dịp may hiếm hoi như thế thật quý giá, chẳng những giúp ta luyện tập sự kiên nhẫn mà còn giúp ta hướng về những lý tưởng khác của người Bò-tát. Trong những cảnh huống vừa kể, ta mới có dịp may tích lũy thêm những điều xứng đáng làm phát sinh những điều tốt lành về sau. Ngược lại, khi một kẻ thù đáng thương bị giận dữ và hận thù thúc đẩy phạm vào những việc không tốt, thì sớm hay muộn cũng sẽ phải đương đầu với hậu quả do những hành vi tiêu cực đưa đến. Điều ấy cũng gần giống như là trường hợp một người đao phủ tự hy sinh thay cho một phạm nhân. Xứng đáng do sự luyện tập kiên nhẫn đem đến chỉ có thể thực hiện được khi nào kẻ thù cống hiến cho ta một dịp may ; vì vậy thật hết sức hợp lý, phải hồi hướng sự xứng đáng đó cho kẻ thù. Tập sách Hướng dẫn đời sống của người Bò-tát đề cập đến lòng tốt của kẻ thù chính là trong ý nghĩa vừa được trình bày trên đây.

Ngay cả trường hợp ta chấp nhận kẻ thù chứng tỏ một sự tốt bụng nào đó, nhưng mặt khác ta vẫn xem đây không phải là một hành vi chủ tâm, vì thế ta cũng chẳng cần phải biết ơn họ làm gì. Nếu như muốn kính trọng hay yêu quý một vật gì đó thì cần phải có một ý đồ hoàn toàn ý thức hướng về đối tượng, cách suy luận này có thể đem ra ứng dụng vào nhiều lãnh vực khác. Thí dụ, sự thực về sự chấm dứt khổ đau và sự thực về con đường đưa đến chấm dứt khổ đau – tức sự thực thứ ba và thứ tư trong bốn sự thực cao quý – tự nơi chúng, chúng không hề mong muốn một cách ý thức được trở nên hữu ích. Tuy thế, chúng ta đây là những Phật tử, chúng ta vẫn kính trọng và tôn vinh hai sự thực ấy. Tại sao lại như thế ? Chẳng qua tại vì ta đã rút tĩa được rất nhiều lợi ích. Hai sự thực vừa đề cập cũng thế, cũng rất lợi ích, nhưng không hề mang chủ đích một cách ý thức về sự lợi ích ấy, chính vì thế mà ta phải kính trọng và tôn vinh. Ta phải đủ sức để áp dụng nguyên tắc thật hợp lý ấy đối với một kẻ thù.

Ta vẫn có thể lập luận ngược lại rằng giữa một kẻ thù và hai sự thực, chấm dứt khổ đau và con đường đưa đến chấm dứt khổ đau, có một sự khác biệt rất lớn, kẻ thù khác với hai sự thực, vì kẻ thù làm hại ta một cách thật ý

thức, hai sự thực thì không. Nhưng sự khác biệt đó không thể biện minh cho việc thiếu kính trọng đối với một kẻ thù. Đúng hơn, đây còn là một lý do thêm nữa để tôn kính và chứng tỏ lòng biết ơn của ta đối với kẻ thù, bởi vì chủ đích đặc biệt của kẻ đã biến họ thành độc nhất vô nhị. Nếu chỉ vì một hành vi làm ta đau đớn cũng đủ cho ta biến một kẻ nào đó trở thành kẻ thù, thì ta cũng có thể xem một vị lương y là kẻ thù, vì vị ấy đã làm ta đau đớn trong khi chữa chạy cho ta. Một người tu tập đích thực về lòng từ bi và Bồ-đề tâm nên tự cảm thấy bồn phẫn phải luyện tập sự nhẫn nhục. Và nếu muốn luyện tập để phát huy nhẫn nhục một cách thành thực phải cần có một kẻ nào đó gây ra tác hại cho ta một cách ý thức. Vì thế kẻ thù là đồng minh của ta trên thực tế. Họ đứng ra thử thách sức mạnh nội tâm của ta, một việc mà cả thầy ta cũng không làm được. Cả Đức Phật cũng không có khả năng làm cho ta đau đớn. Vậy, kẻ thù là một con người đã tạo cho ta một dịp may bằng vàng. Kết luận trên đây thật tuyệt vời, quý vị không đồng ý hay sao ? Khi đã biết sử dụng tất cả các cách phân tích và luận cứ trên đây, ta sẽ phát huy được sự kính trọng vượt bậc đối với kẻ thù của ta. Đây là thông điệp chủ yếu trong chương sáu này.

Khởi động được sự kính trọng thành thực đối với kẻ thù, thì việc loại bỏ những chướng ngại chính yếu cản trở sự phát huy lòng nhân ái vô biên của ta sẽ trở nên dễ dàng hơn. Tịch Thiên cho biết không phải chỉ có chư Phật mới giúp cho ta đạt được Giác ngộ, mà cả những người thông thường nữa. Thể dạng Giác ngộ chỉ có thể đạt được khi dựa đồng loạt vào lòng nhân từ của chư Phật và cả của chúng sinh có giác cảm nữa.

Tịch Thiên xác nhận rằng những ai đã tự nhận là đệ tử của Đức Phật Thích ca Mâu ni và biết noi theo lý tưởng của người Bồ-tát thì không được cảm thấy oán hận đối với kẻ thù, vì chư Phật cũng như chư Bồ-tát luôn luôn tỏ lộ tình thương đồng đều đối với tất cả mọi sinh linh. Nếu oán hận những kẻ mà chư Phật và chư Bồ-tát quý trọng với tất cả tâm hồn mình, thì phải chăng ta đã chống lại các vị giác ngộ và trở thành đối thủ của họ.

Thông thường, khi ta càng tỏ ra kính nể và xem trọng kẻ khác, thì ta lại càng quý mến họ hơn nữa. Khi biết cân nhắc không làm phật lòng họ, ta sẽ tránh được những hành vi mà họ không thích. Ta nên luôn luôn xem trọng ý kiến và quan niệm của họ. Nếu ta noi theo gương của người Bồ-tát và biết giữ thái độ như thế đối với những người bạn bình thường, thì ít nhất ta cũng phải giữ được sự tôn kính đối với chư Phật và chư Bồ-tát bằng cách tránh không oán hận kẻ thù của mình.

Tịch Thiên kết luận chương này bằng cách nêu lên những lợi ích khi đem áp dụng sự tu tập về nhẫn nhục. Tóm lại, bằng cách tập luyện nhẫn nhục, không những ta có thể đạt được sự hiểu biết toàn năng trong tương lai, mà trong hiện tại ta cũng có thể nhận thấy ngay kết quả : ta cảm thấy an bình trong tâm thức và sống trong hân hoan.

Luyện tập nhẫn nhục là nhắm vào chủ đích không chế hận thù và giận dữ, sự luyện tập đó đòi hỏi sự kiên trì đi kèm với nhiệt tâm. Ta phải tập tìm thấy hân hoan khi bắt buộc phải cố gắng. Tịch Thiên nói rằng khi xông vào một cuộc chiến để tìm cách gây cho địch thủ thiệt hại tối đa trong mục đích đem lại chiến thắng, nhưng đồng thời phải bảo tồn được sức mạnh của mình. Cũng thế, luyện tập về kiên trì nhưng vẫn giữ được lòng nhiệt tâm, đạt được thành công tối đa là hệ trọng, nhưng không được để cho các phép tu tập khác phải bị suy yếu.

---o0o---

Tôi và kẻ khác : đảo ngược vai trò với nhau

Trong tập Hướng dẫn đời sống của người Bồ-tát, chương nói về thiên định trình bày cách thức trau dồi lòng từ bi và Bồ-đề tâm theo một phương pháp gọi là : « Giữ thái độ bình đẳng và trao đổi giữa ta và kẻ khác ». Phương pháp này chỉ dẫn cách phát huy thái độ dựa trên một nguyên tắc như sau : « Tôi ước mong được hạnh phúc và tránh khỏi khổ đau, tất cả chúng sinh cũng đều muốn được như thế, con số chúng sinh đông vô tận giống như không gian : họ cũng muốn được hạnh phúc và mong tránh khỏi khổ đau ». Chúng sinh và ta, tất cả đều hành động vì lợi ích của riêng mình để cầu mong tìm thấy một niềm hạnh phúc cá nhân và tự che chở trước khổ đau, vì thế chúng ta cũng có bốn phận phải giúp kẻ khác đạt được hạnh phúc và tránh khỏi khổ đau.

Dù rằng thân xác ta được kết hợp bằng vô số thành phần – đầu, tứ chi, v.v. –, nhưng ta không hề phân biệt giữa những thành phần ấy với nhau mỗi khi cần phải bảo vệ chúng, bởi vì tất cả đều hoàn toàn thuộc vào một thân xác duy nhất. Cũng thế, tất cả chúng sinh đều ước vọng được hạnh phúc và tìm cách lẫn tránh khổ đau : đó là một xu hướng tự nhiên chứng tỏ tất cả chúng ta đều ngang hàng với nhau. Vì thế, nếu phân biệt ta và kẻ khác trước mục đích mưu cầu hạnh phúc và loại bỏ khổ đau, thì quả thật không công bằng một chút nào.

Ta phải suy nghĩ thật chín chắn về điều này và phải cố gắng loại bỏ ý nghĩ phân biệt và kỳ thị giữa ta và kẻ khác. Sự quyết tâm đạt được hạnh phúc và chiến thắng khổ đau của ta và của kẻ khác không có gì khác nhau, cái quyền tự nhiên được hạnh phúc cũng thế, cũng không phải chỉ dành riêng cho ta. Nếu chúng ta có quyền được hưởng hạnh phúc và sống không khổ đau, thì tất cả các sinh linh đang sống cũng có cái quyền tự nhiên đó. Vậy thì đâu là sự khác biệt ? Khi ta nói đến sự an vui của chính ta, thì điều đó chỉ liên quan đến một cá nhân duy nhất, trong khi sự an lành của tất cả kẻ khác bao gồm vô số chúng sinh. Theo cách nhìn đó, ta phải hiểu rằng sự an lành của tất cả kẻ khác vượt xa hơn sự an lành của riêng ta.

Nếu sự an vui của ta và của kẻ khác hoàn toàn khác biệt nhau và không lệ thuộc lẫn nhau, thì khi đó ta có đủ quyền để phó mặc kẻ khác. Nhưng thật ra đâu phải thế. Ta luôn luôn tương tác với kẻ khác và lệ thuộc vào kẻ khác, dù cho ta đã đạt đến một cấp bậc tu tập nào cũng thế : trước khi Giác ngộ, đang trên đường đưa đến Giác ngộ, hay kể cả trường hợp đã giác ngộ rồi. Cách suy tư như thế sẽ giúp ta hiểu một cách hết sức tự nhiên rằng hành động hướng về kẻ khác là một điều thật hệ trọng.

Cũng cần phải phân tích xem sự ích kỷ và thái độ quá khích khi chỉ biết nghĩ đến chính mình có thể đem đến hạnh phúc và sự toại nguyện cho ta hay không. Nếu được, thì ta sẽ có đủ lý do để bám vào con đường đó và những xu hướng đó. Nhưng hoàn toàn không đúng như vậy. Bản chất của sự hiện hữu của ta là phải lệ thuộc vào sự hợp tác và tình thương yêu của kẻ khác để sống còn. Ta hãy tự quan sát trường hợp của riêng ta, nếu càng hy sinh cho kẻ khác, ta lại càng gặt hái được nhiều điều tốt lành cho riêng ta. Ngược lại, nếu ta càng quyết tâm giữ vững lập trường ích kỷ và tập trung tất cả cho riêng ta, ta sẽ càng cảm thấy cô đơn và bất hạnh. Ta cũng tự nhận thấy được điều đó.

Vì lý do như thế, nếu ta thật sự muốn nhắm vào lợi ích và an vui cá nhân, thì tốt hơn nên quan tâm đến kẻ khác bằng cách nhìn thấy hạnh phúc của họ to lớn hơn hạnh phúc của chính mình. Thật hết sức rõ ràng nếu ta càng suy tư về những luận cứ vừa kể, ta lại càng cảm thấy phải luôn luôn tăng cường khả năng yêu thương kẻ khác.

Hơn nữa, ta có thể sử dụng phương pháp thiền định về các thể dạng khác nhau của trí tuệ để bổ túc thêm cho từ bi và Bồ-đề tâm. Thí dụ, ta có thể suy tư về bản thể của Phật, tức tiềm năng đạt đến Giác ngộ hàm chứa trong ta và trong mỗi chúng sinh. Ta cũng có thể phân tích bản chất tối hậu

của tất cả mọi hiện tượng và Tánh không của những hiện tượng ấy bằng những lập luận dựa trên sự hữu lý, trong mục đích giúp ta hiểu được thực thể của tất cả mọi sự vật một cách không sai lầm. Ta cũng có thể suy tư để nhìn thấy sự chấm dứt khổ đau có thể thực hiện được, bởi vì nguyên nhân chính của nó là vô minh, và vô minh từ bản chất chỉ có tính cách kèm thêm ; nó không phải là một thứ gì tự tại thuộc vào bản thể trong sáng tự nhiên của tâm thức, và cũng chính nhờ đó mà ta có thể loại bỏ được vô minh. Sau một thời gian lâu dài, khi đã biết suy tư và thiền định về nhiều khía cạnh khác nhau giúp cho trí tuệ hiển lộ, quý vị sẽ nhận thấy những biến cải lớn lao trong tâm thức quý vị.

---o0o---

LUYỆN TẬP TÂM THỨC BẰNG TÁM TIẾT THƠ

Trong tất cả các lời giáo huấn của Đức Phật đều thấy nêu lên các phương pháp tập luyện và biến cải tâm thức. Tuy nhiên, theo dòng thời gian, đã phát sinh trên đất Tây tạng một truyền thống tu tập với nhiều loại nhiều kinh sách mà người ta gọi chung là lodjong, có nghĩa là « luyện tập tâm thức ». Gọi như thế vì cách tu tập ấy nhắm vào việc biến cải triệt để tư duy của ta, giúp ta sống với từ bi. Truyền thống lodjong chú trọng đặc biệt vào việc luyện tập giúp cho ta không cảm nhận cái ngã như một thứ gì có thực và vượt lên trên thái độ chỉ biết có riêng mình, một thái độ xoay quanh sự bám víu vào một cái tôi. Thật thế, sự quan tâm về cái tôi ngăn cản không cho ta phát lộ lòng thiện cảm chân thành đến kẻ khác và đồng thời thu hẹp tâm nhìn của ta trong khuôn khổ của những quyền lợi riêng tư. Dựa vào sự luyện tập tâm thức, ta dồn tất cả nỗ lực để biến cải những quan niệm thông thường và ích kỷ trong cuộc sống thành những tầm nhìn nhân ái hơn, biết nhìn hạnh phúc của kẻ khác ít ra cũng quan trọng như hạnh phúc của riêng mình, hoặc lý tưởng hơn thì biết đặt hạnh phúc kẻ khác lên trên hạnh phúc của chính mình.

Một trong những kinh sách chính yếu dùng để biến cải tâm thức là quyển Luyện tập tâm thức bằng tám tiết thơ, do một vị thầy thuộc thế kỷ XII là Langri Tangpa biên soạn. Ông tóm lược phần giáo huấn căn bản liên quan đến trí tuệ và từ bi và sau đó trình bày các phương pháp hoá giải giúp người tu tập vượt lên trên hai chướng ngại quan trọng nhất. Chướng ngại thứ nhất là sự quan tâm đến cái tôi, đối với chướng ngại này người ta có thể chữa trị bằng cách vun trồng lòng nhân ái, từ bi và Bô-đề tâm. Chướng ngại thứ hai là sự kiện bám vào một cái tôi hiện hữu một cách thường trực và bền vững :

liều thuốc hoá giải của nó là trí tuệ. Bảy tiết đầu trong quyển Luyện tập tâm thức bằng tám tiết thơ giải thích các cách tu tập liên quan đến phương pháp, trong khi tiết thứ tám trình bày cách tu tập liên quan đến trí tuệ. Người ta cũng bảo rằng tám tiết thơ đó trình bày phần cốt tủy trong những lời giáo huấn của Đức Phật dưới một hình thức thật minh bạch.

Để đạt được mục đích tối thượng,

Tôi xem chúng sinh là những gì quý giá hơn tất cả,

Như một viên ngọc báu giúp thực hiện được mọi ước vọng ;

Tôi cầu xin được mãi mãi nhận thấy giá trị trong viên ngọc ấy.

Tiết thơ gồm bốn câu trên đây khuyến khích ta hãy yêu mến tất cả chúng sinh, và đặc biệt thúc đẩy ta phát huy thái độ xem tất cả chúng sinh là những gì thật quý giá, hàm chứa những giá trị lớn lao mà thông thường ta đặt vào những viên ngọc quý.

Câu thơ ấy chỉ định một cách minh bạch về một chủ thể là « cái tôi » – « Tôi xin được mãi mãi nhìn thấy giá trị của chúng sinh » – vì thế cũng nên giải thích về khái niệm của « cái tôi » trong Phật giáo.

Thông thường, không có ai chống lại sự kiện cho rằng những con người – quý vị, tôi đây và kẻ khác – đều hiện hữu. Thí dụ, ta không nghi ngờ một chút nào cả về một con người đang gánh chịu khổ đau. Ta vẫn thường phát biểu : « Tôi nhìn thấy người này hay nhìn thấy người kia » hoặc là « tôi nghe thấy người này hay người kia đang nói chuyện » và khi ta phát biểu, nhất thiết ta dùng một đại từ chỉ ngôi thứ nhất. Vậy không thể có vấn đề phủ nhận sự hiện hữu của « cái tôi » quy ước đã trở thành kinh nghiệm thường nhật trong đời sống của ta.

Nhưng sẽ có nhiều câu hỏi được nêu lên khi ta cố gắng tìm hiểu kỹ lưỡng hơn « cái tôi » hay « cái ngã » là gì. Sự tìm hiểu đó có thể đưa ta vượt ra ngoài khuôn khổ của những kinh nghiệm hàng ngày, thí dụ như lời ta trở lại tuổi trẻ của ta chẳng hạn. Khi ta nhớ lại một biến cố trong quá khứ, ta có chiều hướng tự nhận diện ta với thân xác và cảm nhận về cái tôi mà ta đã có vào thời đó. Khi ta còn trẻ ta có một « cái tôi ». Khi già nua, ta có một « cái tôi » khác. Lại có một « cái tôi » khác nữa bao gồm chung cho cả hai thời kỳ đó. Thật sự, một cá nhân có thể nhớ lại một số kinh nghiệm của tuổi trẻ, của tuổi già, và cả những kinh nghiệm khác. Ta tự nhận diện dưới nhiều thể dạng

của thân xác và tri thức mà ta đã có, nói một cách khác là tự nhận diện qua tri thức về « cái tôi ».

Nhiều triết gia, nhất là các tư tưởng gia về tôn giáo, đã ra sức tìm hiểu về bản thể của một cá nhân, tức về « cái tôi » mang tính cách tiếp nối liên tục qua thời gian. Truyền thống tôn giáo Ấn độ quan tâm rất nhiều về vấn đề này. Các học phái ngoài Phật giáo gọi đó là atman mà người ta thường dịch là « cái ngã » hay « linh hồn ». Trong các tôn giáo khác, chẳng hạn như Thiên chúa giáo và Do thái giáo, thì đây là linh hồn của một cá nhân.

Trong truyền thống Ấn độ, atman chỉ định một tác nhân độc lập với một cá thể bằng thịt và xương. Chẳng hạn, Ấn giáo tin vào một hình thức tái sinh nào đó, và khái niệm ấy đã từng gây nên nhiều tranh biện. Tôi tìm thấy nhiều nguồn tài liệu nói đến một số hình thức tu tập thần bí mà phần tri thức – tức linh hồn – nhập vào thân xác của một người khác đang trong lúc hấp hối. Nếu như linh hồn có thể từ bên ngoài nhập vào một thân xác khác, thì đây có nghĩa là có một tác nhân hiện hữu độc lập với những thành phần quan sát được của một cá thể. Nói một cách tổng quát, tất cả các học phái Ấn độ ngoài Phật giáo, đều đi đến một kết luận là « cái ngã » xác định một tác nhân độc lập với thân xác và tâm thức như vừa trình bày trên đây. Ngược lại, Phật giáo phủ nhận mọi sáng kiến đề cao một « cái ngã », một atman hay một « linh hồn » độc lập với thân xác và tâm thức.

Các học phái Phật giáo cho rằng « cái ngã » hay « cái tôi » chỉ là một quy chiếu dùng để chỉ định thân xác và tâm thức. Các tư tưởng gia Phật giáo cũng đưa ra rất nhiều cách giải thích khác nhau liên quan đến những gì vừa kể đề cập trên đây. Nhưng phần đông đều cho rằng khi đã phân tích đến cùng cực, người ta có thể đồng hoá cái ngã với phần tri thức của một cá thể con người. Sự phân tích cho thấy thân xác là một loại biến cố mang tính cách ngẫu biến, và tri thức của một cá thể không trường tồn trên dòng thời gian.

Tất nhiên, cũng có các tư tưởng gia Phật giáo khác phủ nhận khuynh hướng đồng hoá cái ngã với tri thức, trong mục đích chống lại ý định muốn dựng lên một tác nhân trường tồn và hiện hữu một cách bất tận. Theo họ, những người chủ trương lối lý luận trên đây đã chịu một ảnh hưởng tự tại nơi cái ngã của họ là tìm cách bám vào một thứ gì đó. Dù sao, sự phân tích bản chất của cái ngã theo lối đó không đưa đến đâu cả, vì sự nghiên cứu trong lãnh vực đang bàn thảo mang tính cách siêu hình hơn là khoa học. Vì thế, sự tìm kiếm siêu hình vượt khỏi lãnh vực của ngôn từ thông

thường và kinh nghiệm hằng ngày. Chỉ nên hình dung « cái ngã », « con người » và « tác nhân » trong lãnh vực kinh nghiệm bản thân do chính ta cảm nhận về con người của ta. Không nên vượt xa hơn lãnh vực hiểu biết quy ước về cái ngã và về con người. Ta chỉ phân tích sự hiện hữu của ta liên quan đến sự hiện hữu vật chất và tinh thần để nhận biết rằng « cái ngã » và « con người » chỉ là những danh xưng hoàn toàn lệ thuộc vào thân xác và tâm thức.

Trong tập Hướng dẫn vào con đường Trung đạo, Nguyệt Xứng nêu lên thí dụ về một chiếc xe. Khi phân tích khái niệm về một « chiếc xe », ta không thể nào tìm thấy chiếc xe hàm chứa một hiện thực siêu hình hay một thực thể độc lập với các thành phần của chiếc xe ấy. Nhưng không phải vì thế mà chiếc xe không hiện hữu. Ngay cả việc áp dụng cách phân tích như thế đối với « cái ngã », người ta cũng sẽ không tìm thấy bất cứ một cái ngã nào mang tính cách độc lập với thân xác và tâm thức để tạo dựng ra sự hiện hữu của một cá thể.

Cái ngã chỉ là một sản phẩm của hiện tượng tương liên, cũng giống như trường hợp của mọi sinh linh khác. Các « sinh linh có giác cảm » lệ thuộc vào những cấu hợp vật chất và tinh thần, nếu dùng ngôn từ của nhà Phật thì những cấu hợp ấy gọi là uẩn [Lời người dịch : đây là ngũ uẩn – skandha].

Ở bất cứ nơi nào và làm bạn với bất cứ ai,

Tôi cầu xin và tự nhận thua kém hơn tất cả mọi người.

Và trong tận cùng của con tim,

Tôi ước mong được nhìn thấy mỗi chúng sinh đều vượt hẳn hơn tôi.

Bốn câu tứ tuyệt trong tiết thơ thứ nhất nêu lên trong phần trình bày trước đây mang chủ đích khuyên ta hãy xem tất cả chúng sinh là quý báu. Tiết thứ hai trích dẫn trên đây nhấn mạnh đến giá trị to lớn của tất cả chúng sinh và những xúc cảm thương yêu phát lộ khi hướng vào chúng sinh, tình thương yêu đó không phải là sự thương hại, tức ý nghĩ cho rằng chúng sinh thấp kém hơn mình. Ngược lại, yêu thương và tôn trọng giá trị của chúng sinh phải được xây dựng trên sự kính trọng và công nhận tính cách ưu việt của chúng sinh.

Cần phải hiểu câu thứ hai trong bốn câu tứ tuyệt « tôi cầu xin và tự nhận thua kém hơn tất cả mọi người » đúng với ý nghĩa của nó. Câu ấy hoàn toàn không có nghĩa là phải chấp nhận ý nghĩ cho mình là tồi tệ, cũng không phải có nghĩa là mất hết niềm hy vọng và cảm thấy bị đào thải trong ý nghĩa sau đây : « Tôi là một kẻ vô dụng, không có một khả năng nào, cũng chẳng làm được một việc gì cả ! ». Đây không phải là trường hợp biểu lộ một thứ tình cảm thấp hèn.

Tự nhận là kẻ dưới đối với những người khác phải được hiểu với tính cách tương đối. Theo một ý nghĩa nào đó, người ta có thể nói rằng con người cao hơn súc vật. Thật vậy, ta có khả năng phân biệt điều tốt và điều xấu, biết tự che chở và phóng nhìn vào tương lai. Tuy nhiên, người ta cũng có thể nói ngược lại rằng trên một vài khía cạnh khác con người kém cõi hơn thú vật. Chẳng hạn, thú vật không biết xét đoán điều tốt và điều xấu trên phương diện luân lý, và nhất định chúng không nhìn thấy được những hậu quả lâu dài về những hành vi của chúng, nhưng chúng biết tuân theo một ý nghĩa nào đó của trật tự. Trong những khu rừng cỏ Phi châu, các thú bắt mồi chỉ giết các giống khác khi cần thiết để sống còn. Lúc không đói, chúng sống chung với nhau thành tập đoàn thật thanh thản. Trong khi đó, con người mặc dù có khả năng phân biệt tốt và xấu, nhưng lại hành động vì lòng tham lam quá độ. Đồng thời cũng có những hành vi hoàn toàn nhắm vào mục đích tìm kiếm sự thích thú – chẳng hạn như câu cá hay săn bắn. Vì thế, người ta có thể nói trên phương diện đó, con người « thua kém » hơn thú vật. Theo cách suy luận tương đối như thế, ta có thể tự nhận là kém cõi hơn kẻ khác.

Trên đây, chữ « thua kém » được sử dụng để nêu lên trường hợp ta đã quen thả lỏng cho những xúc cảm thông thường, chẳng hạn như giận dữ, hận thù, bám víu và tham lam, tuy thả lỏng cho chúng nhưng ta không hề dẫn đo một chút nào. Thói thường ta không suy nghĩ gì cả về những tác hại gây ra cho kẻ khác từ thái độ của ta. Nhưng nếu ta biết xem kẻ khác cao hơn và xứng đáng được kính trọng, thì đó là một phương cách giúp ta tự kiểm soát lấy chính mình. Và như thế, mỗi khi xúc cảm hiện lên, chúng sẽ không đủ sức mạnh để ngăn cả ta nhìn thấy những ảnh hưởng tại hại do hành vi của ta gây ra cho kẻ khác. Những lời khuyên như xem kẻ khác hơn ta mang ý nghĩa vừa được trình bày trên đây.

Trong bất cứ một hành vi nào, tôi cầu xin có thể kiểm soát được tâm thức tôi.

Và mỗi khi có một thể dạng tiêu cực nào ngự trị,

Làm nguy hiểm cho kẻ khác và cho chính tôi,

Tôi thiết tha cầu mong chận đứng được nó và nghiền nát nó.

Tiết thơ trên đây đưa chúng ta vào tâm điểm của những gì mà người ta gọi là sự tu tập Đạo Pháp do Đức Phật thuyết giảng. Trong bối cảnh của Phật giáo, Đạo Pháp chỉ định sự chấm dứt khổ đau, tức Niết bàn : chính đây là Đạo Pháp đích thực. Có rất nhiều cấp bậc chấm dứt. Chẳng hạn, tránh không giết chóc cũng có thể gọi là Đạo Pháp, nhưng không nhất thiết là Đạo Pháp của Phật giáo, bởi vì một kẻ nào đó không tu hành, nhưng biết tuân theo quy luật thiên nhiên, cũng có thể tự kềm hãm và không giết hại.

Trong truyền thống Phật giáo, thực chất của Đạo Pháp là sự giải thoát khỏi khổ đau và những bấn loạn tâm thần, căn nguyên của khổ đau. Tiết thơ trên đây chỉ cho ta cách chống lại những xúc cảm và tư duy bấn loạn. Đối với một người tu tập Phật giáo, kẻ thù đích thực ngự trị bên trong, đó là những xúc cảm đốn đau trong tâm thức, tạo ra đau thương và chua xót. Trọng trách của người tu tập Phật giáo là phải chiến thắng những kẻ thù bên trong ấy.

Vì chúng liều thuốc hoá giải những bấn loạn bên trong là trọng tâm của sự tu tập Đạo Pháp, thậm chí có thể nói đây chính là căn bản của Đạo Pháp nữa, vì thế mà tiết thứ ba trên đây đã khuyên ta phải thật cảnh giác mỗi khi có những yếu tố bấn loạn xuất hiện. Nếu ta cứ để cho xúc cảm và tư duy tiêu cực tung hoành một cách tự do, không mấy may quan tâm đến hậu quả nguy hại của chúng, thả lỏng dây cương và để cho chúng tung hoành, thì đến một lúc nào đó ta sẽ không còn ngăn chận chúng được nữa. Ngược lại, nếu ý thức được sự độc hại của chúng, ta có thể kềm hãm chúng khi vừa xuất hiện. Ta không dành cho chúng một dịp may nào hay một phần không gian thuận tiện nào để bành trướng và tạo ra những thể dạng xúc cảm mang tính cách tiêu cực từ nơi bản chất của chúng.

Vì thế, tiết trên đây khuyến khích ta hãy chọn liều thuốc hoá giải chống lại những xúc cảm tiêu cực khi chúng phát hiện. Thay vì tìm ngược về nguồn gốc của tất cả mọi xúc cảm để ngăn ngừa, văn bản của Tịch Thiên dự trù sẵn cho ta các liều thuốc chống lại một số những tư duy và xúc cảm tiêu cực. Chẳng hạn, muốn chống lại giận dữ, ta phải vun xới tình thương và lòng từ bi. Muốn chống lại sự bám víu quá đáng vào một đối tượng, phải nghĩ đến khía cạnh ô nhiễm và bản chất không tốt lành của đối tượng ấy. Liều thuốc để hoá giải khoe khoang và kiêu hãnh là cách nhìn lại những khiếm khuyết

của mình để chọn lấy sự nhún nhường. Làm được như thế ta sẽ ý thức được tất cả những u mê của ta về thế giới này. Thí dụ như trường hợp những người thông dịch dùng cử chỉ để giao tiếp với những người khiếm khuyết về thính giác : khi tôi nhìn thấy họ dùng những dấu hiệu phức tạp để thông dịch các lời nói, tôi hoàn toàn không hiểu gì cả về ý nghĩa của các dấu hiệu ấy, điều này đã giúp tôi ý thức được sự khiên nhường. Để nêu lên một thí dụ khác, mỗi khi tôi thoáng thấy một chút kiêu hãnh, tôi nghĩ ngay đến những gì mà máy vi tính có thể làm được. Điều đó đã thật sự kéo tôi trở về đúng với vị trí của tôi !

Khi nhìn thấy chúng sinh nghiêng về những xu hướng độc ác,

Hoặc những xu hướng khác mà khổ đau và tội tệ sẽ đem đến tác hại,

Tôi cầu xin được yêu thương họ như một kho báu vật

Thật hiếm hoi và không dễ gì tìm thấy.

Khi nhìn thấy kẻ khác bị lôi cuốn một cách tự nhiên vào những hành động xấu, có thể ta sẽ bị lôi cuốn bởi những phản ứng tiêu cực đối với họ, vì thế sự tu tập tâm thức là cách hướng vào những cá nhân như thế. Họ tạo ra một thách thức đáng kể để đánh giá khả năng tu tập của ta, vì thế họ đáng cho ta phải quan tâm.

Tiếp theo ta có thể áp dụng cách nhìn đó đối với toàn thể xã hội. Những kẻ tầm thường hoặc có chiều hướng gạt bỏ một số người nào đó thường đặt những người xấu ra bên lề xã hội, không chấp nhận họ trong tập thể con người. Chẳng hạn có thể lấy trường hợp của những kẻ mà người ta cho là sát nhân để làm thí dụ cho trường hợp nêu trên. Khi đã ý thức được thực trạng đó, người tu tập phải nhún nhường gấp đôi cố gắng của mình để tìm cách tiếp nhận những kẻ bị gạt ra bên ngoài xã hội, giúp cho họ một dịp may thứ hai để hội nhập với xã hội và giúp họ tìm lại những gì quý giá nơi họ. Cũng thế, người ta thường có khuynh hướng không chú ý đến, hoặc quên hẳn những thứ bịnh nan y, chẳng hạn như si-đa, và nghĩ rằng : « Chuyện đó chỉ xảy ra cho kẻ khác ». Khuynh hướng không chấp nhận một số sự kiện nào đó thật sự đã xảy ra. Nhưng người tu tập phải ý thức và nhìn thẳng vào những sự kiện ấy. Phải tập tâm thức chấp nhận và tự cảm thấy liên hệ mật thiết đến những cảnh huống như thế.

Vì ganh tị mà kẻ khác đã lãng nhục,

Phỉ báng hay ngược đãi tôi một cách phi lý,

Tôi cầu xin nhận chịu sự thua thiệt,

Và hiến dâng phần chiến thắng cho họ.

Trên quan điểm quy ước và pháp lý, khi bị kết tội một cách vô cớ và oan ức, ta cảm thấy có quyền nổi giận để bày tỏ sự bất công. Nhưng đối với người tu tập Phật giáo không nên làm như thế, nhất là khi chính mình chỉ là người duy nhất gánh chịu hậu quả bất công, không có ai khác liên lụy thêm vào đó. Một môn đồ tu tập tâm thức phải biết chấp nhận sự thua thiệt và hiến dâng phần chiến thắng cho kẻ khác, như thế sẽ tránh được sự giận dữ và phẫn uất.

Khi một người nào đó mà tôi từng giúp đỡ,

Hay một người mà tôi đã đặt tất cả hy vọng lớn lao nơi họ,

Nhưng họ lại đem đến những thất vọng kinh hoàng cho tôi,

Tôi cầu xin được xem người ấy như một người bạn tinh thần đầy thánh thiện.

Thông thường, khi đã giúp đỡ ai, ta hy vọng nhận được một sự hồi đáp. Đối với người thân, ta chờ đợi một cử chỉ nào đó, thay vì người ấy hành động một cách thuận lợi để đáp lại thiện cảm mà ta đã dành cho họ, thì họ chỉ đem thêm cho ta khổ đau, và ta cảm thấy bức tức. Thất vọng quá mạnh và vết thương quá sâu, ta cảm thấy hoàn toàn có quyền phản ứng trở lại bằng sự giận dữ để nêu lên sự vô ơn của họ. Tuy nhiên, đối với người tu tập, không nên để cho phản ứng thông thường như thế lấn át, mà phải xem đây là một dịp may để tập luyện, giống như một bài học hoặc một lời giáo huấn. Đối với người tu tập, kẻ đó mới đúng là một vị thầy đích thực dạy cho ta thế nào là kiên nhẫn, vì những hoàn cảnh như thế mới thật là những dịp giúp ta luyện tập nhẫn nhục một cách hữu hiệu. Thay vì đáp lại bằng sự giận dữ và hung hãn, ta phải biết kính trọng và xem người ấy tượng trưng cho những giá trị hiếm hoi, giống như một vị thầy đáng kính.

Điều đó không có nghĩa là người tu tập phải chấp nhận mọi thiệt hại và bất công với tư cách một nạn nhân. Vì thật ra, đúng theo châm ngôn của người Bồ-tát, cần phải phản ứng lại sự sai trái bằng những biện pháp kiên quyết, nhất là khi thấy người tạo ra những hành vi tiêu cực có khuynh hướng

tiếp tục phạm pháp hoặc gây thêm thiệt hại cho những người khác nữa. Vậy, điều đó đòi hỏi phải tùy cơ để sử dụng. Nhưng nếu một hành vi sai trái không gây ra những hậu quả nặng nề cho chính người đã thực thi hành vi ấy hoặc cho kẻ khác, thì tốt hơn hết là nên bỏ qua.

Tóm lại, tôi cầu xin được trực tiếp hay gián tiếp

Hiển dương sự hân hoan và lợi ích cho tất cả chúng sinh, họ là những người mẹ của tôi,

Và trong âm thầm tôi xin gánh lấy riêng cho tôi

Tất cả những nhọc nhằn và khổ đau của tất cả chúng sinh.

Từ bi nêu lên trong tiết thơ này thật mãnh liệt, thúc dục ta quyết tâm nhận lãnh về phần mình, ít nhất là trên phương diện tinh thần, những khổ sở, đớn đau và nhọc nhằn của tất cả chúng sinh, và đứng ra để khắc phục những hành vi tiêu cực làm nguyên nhân phát sinh ra những khổ đau ấy. Đồng thời ta lại chia xẻ tất cả những phẩm hạnh mà ta có : sự hân hoan, những nguồn phúc hạnh, căn nguyên của đạo đức, những hành vi nhân ái, tất cả ta đều hiến dâng cho chúng sinh.

Phó từ « âm thầm » trong câu thứ ba của tiết thơ trên đây chỉ định cách tu tập gọi là tonglen – hiến dâng và nhận lãnh – đó là cách nhận về phần mình khổ đau của kẻ khác và hiến dâng cho họ hân hoan và đạo đức của ta. Đúng theo ý nghĩa từ chương của những chữ trên đây, thì hình thức tu tập vừa kể khó thích nghi với những người mới khởi sự tu tập vì đòi hỏi quá nhiều can đảm và quyết tâm mãnh liệt. Một cách cụ thể, phương pháp nhận và cho dựa trên sự chuyển động của hơi thở : hít vào và thở ra.

« Âm thầm » cũng nói lên sự ngay thật của người tu học trong mục đích giữ cho sự luyện tập được kín đáo, không trở thành một hình thức phô trương. Thật vậy, người tu tập đích thực phải sử dụng kỹ thuật tonglen với tất cả sự kín đáo. Trong tập Luyện tập tâm thức bằng bảy điểm của vị thầy thuộc Kam-đan-phái (Kadampa) là Guéshé Chékawa, có viết như sau : « Từ bên trong, các thể dạng tâm thức của ta gồm tư duy và xúc cảm, phải được biến cải từ cội rễ, nhưng về bên ngoài không được biến đổi ». Đúng thế, thật hết sức nguy hiểm nếu không biết chống lại những quyến rũ của sự phô trương. Nhất là trong thời đại của chúng ta, chẳng hạn đôi khi có những người còn kém kinh nghiệm nhưng lại tỏ ra quan trọng hay khoe khoang có sức mạnh thần bí ; nhưng thật ra đây chỉ là cách làm hạ thấp những phẩm

tính của họ. Sự luyện tập tâm thức đích thực đòi hỏi phải khiêm tốn và lương thiện.

Trong trường hợp tiết thơ trên đây, chúng sinh được gọi là « mẹ của tôi », đây là cách tu tập để thương yêu tất cả chúng sinh giống như thương yêu người mẹ của chính mình. Những lời giáo huấn trong Phật giáo liên quan đến sự tái sinh cho biết rằng tất cả chúng sinh đều đã từng là mẹ của mình trong những kiếp trước – và chính họ sinh ta ra đời, nuôi nấng và che chở cho ta –, ta không được quên công lao ấy, nếu như có một người trong số họ có vẻ như làm buồn lòng ta cũng chẳng sao.

Tôi cầu xin sự tu tập của tôi không bị ô nhiễm

Bởi những khái niệm liên quan đến tám điều quan tâm của thế tục¹,

Và ý thức được tất cả mọi hiện tượng chỉ là ảo giác,

Tôi cầu xin được giải thoát khỏi mọi ràng buộc và không nắm giữ gì cả.

Hai câu thơ đầu trong tiết này cảnh giác ta trước những ô nhiễm có thể ảnh hưởng đến sự tu tập tâm linh và luyện tập tâm thức, những ô nhiễm ấy là những mối lo toan tầm thường chẳng hạn như danh vọng, giàu sang và thú vui đủ loại. Sự cảnh giác đó cũng hướng vào các vị thầy tinh thần nữa. Thí dụ, khi tôi ngồi lên đàn để thuyết giảng, những ý nghĩ thế tục – « Tôi có thuyết giảng tốt hay không ? Những người nghe sẽ nghĩ gì ? Các điều này có làm vừa lòng họ không ? » – có thể hiện ra làm cho ô uế sự tu tập. Vậy cần phải canh chừng đừng để bị ô nhiễm bởi những lo toan như thế.

Hai câu thơ sau cùng nhấn mạnh đến việc tu tập tâm thức dựa vào sự hiểu biết sâu xa về sự thực tối hậu, tức là Tánh không. Hai câu thơ ấy khuyên ta hãy gia tăng suy tư để ý thức tất cả mọi hiện tượng chỉ là ảo giác và không nên nắm giữ gì cả, trong mục đích tự giải thoát khỏi sự trói buộc. Nhưng trước khi có thể hiểu được tất cả chỉ là ảo giác từ căn nguyên, ta cần phải phủ nhận sự hiện hữu nội tại của tất cả mọi sự vật, trong đó kể cả « cái tôi ». Không thể nào quán nhận được bản thể ảo giác của mọi hiện tượng khi nào ta chưa phủ nhận được thực thể căn bản của sự hiện hữu.

Làm thế nào để phát huy sự hiểu biết đó ? Không phải chỉ tưởng tượng tất cả là trống và không hàm chứa sự hiện hữu nội tại là đủ, cũng không phải lập đi lập lại câu ấy trong đầu, giống như tụng niệm một câu thần chú. Cần

phải có một sự quán thấy sâu xa và đích thực về Tánh không, bằng suy tư và bằng phân tích, căn cứ trên sự hiểu biết hợp lý.

Một trong các cách suy luận hiệu quả nhất và đáng tin cậy nhất để hiểu được tất cả không hàm chứa một sự hiện hữu tự tại nào ấy là cách nhìn vào hiện tượng tương liên, tức nguồn gốc tương tác của mọi sự vật. Cách suy luận đó quả thật là cách duy nhất mở ra cho ta con đường trung đạo : một bên là hư vô tuyệt đối và một bên là sự hiện hữu độc lập có tính cách thực thể của mọi hiện tượng. Quán thấy mọi hiện tượng đều tương liên với nhau và chúng chỉ có thể phát sinh nhờ sự kiện lệ thuộc lẫn nhau, sẽ cho thấy là tự nơi chúng, chúng không có sự hiện hữu thật sự nào cả. Khi đã hiểu được mọi vật thể chỉ có thể được tạo tác bằng cách liên đới với những vật thể khác, theo một cấu trúc phức tạp gồm có nhiều thành phần lệ thuộc vào nhau, thì khi đó ta mới không rơi vào một thái cực đối nghịch, tức thể dạng hư vô chủ trương không có gì hiện hữu. Vì thế sự khám phá ra con đường trung đạo đã đưa đến sự hiểu biết và quán thấy xác thực về Tánh không.

Khi đã thực hiện được sự quán thấy xuyên thấu như trên đây nhờ vào thiền định, thì sự tương quan giữa ta với thế giới này, với kẻ khác và mọi vật thể chung quanh mới đạt được những cải thiện mới mẻ, và từ đây ta sẽ nắm vững được bản chất ảo giác của hiện thực. Phương cách tương quan mới mẻ đó liên kết ta với thế giới này, giúp cho ta có thể giới hạn những lo toan hạn hẹp để hành động cho sự tốt lành của nhân loại. Như thế có lẽ cũng đủ là một sức mạnh giúp ta sống với từ bi.

---o0o---

PHỤ LỤC PHÁT SINH TINH THẦN GIÁC NGỘ

Chúng ta đã bàn thảo với nhau về bản chất của từ bi và các phương pháp luyện tập tâm thức giúp cho từ bi nảy nở. Các tiết thơ sau đây mang chủ đích giúp phát huy Bồ-đề tâm, tức ước vọng giải thoát tất cả chúng sinh khỏi khổ đau. Khi xướng lên các tiết thơ này, quý vị hãy cố gắng khơi động lòng từ bi để nhìn thấy lý do tại sao phải phát huy xúc cảm đó.

Tiết thứ nhất dành cho việc quy y. Người Phật tử quy y nơi Tam bảo, nhưng các tín đồ thuộc những tôn giáo khác – chẳng hạn như Thiên chúa giáo, Do thái giáo, Hồi giáo, v.v. –, có thể tự mình buộc chặt với một đấng Thiêng liêng thuộc vào truyền thống tôn giáo của họ để thực hiện đức tin.

Tiết thứ hai làm hiển lộ tinh thần Giác ngộ và tiết thứ ba gọi lên lòng can đảm và hân hoan để củng cố quyết tâm đem ra thực hiện những nguyên tắc vị tha. Trong khi đọc lên các tiết thơ này, hãy cố gắng chú tâm đến ý nghĩa và mền phục những câu thơ ấy một cách trung thực.

Tôi thấy các tiết thơ này thật hùng mạnh. Nếu như quý vị đồng ý với tôi, và đồng thời những câu thơ ấy cũng thích hợp với quý vị, thì tôi khuyên quý vị hãy đọc lên để suy tư mỗi khi tìm được một chút thì giờ. Các câu thơ này sẽ đem đến cho quý vị một sức mạnh nội tâm thật quý giá.

Với ước vọng giải thoát cho tất cả chúng sinh,

Tôi xin được quy y

Nơi Phật, Đạo Pháp của Phật và Tăng đoàn,

Cho đến khi nào đạt được Giác ngộ.

Thúc đẩy bởi lòng từ bi và Trí tuệ,

Hôm nay đây, trước mặt Phật,

Tội xin phát động tinh anh của sự Giác ngộ vẹn toàn

Vì sự tốt lành của tất cả chúng sinh.

Cho đến khi nào không gian còn tiếp tục,

Và cho đến khi nào chúng sinh còn hiện hữu,

Tôi cầu xin vẫn còn đây,

Để loại bỏ khổ đau trong thế giới này.

Hoang Phong dịch

---o0o---

HẾT

¹ Tám điều quan tâm của thế tục gọi là Bát Phong (tám ngọn gió): được, mất, vinh, nhục, khen, chê, vui, khổ. (Ghi chú của người dịch)]