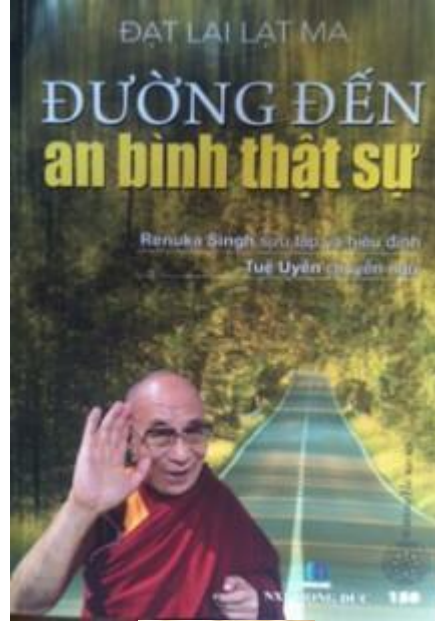


Đường Đến An Bình Thật Sự



Đức Đạt Lai Lạt Ma – Tuệ Uyển Dịch

---o0o---

Nguồn

<http://www.tuvienquangduc.com.au/>

Chuyển sang ebook 30-11-2015

Người thực hiện :

Dũng Trần – dungxtr2004@gmail.com

Tuyết Nhung – tuyetnhungbc1617@yahoo.com.vn

Nam Thiên - namthien@gmail.com

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

Mục Lục

Phần 01

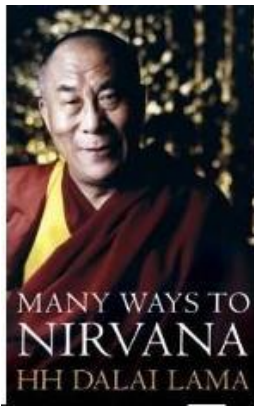
Phần 02

Phần 04

Phần 05
Phần 06
Phần 07
Phần 08
Phần 09

---o0o---

Phần 01



- Phương pháp chuyển hóa tâm thức của Đạo Phật không chỉ là một vấn đề niềm tin mà cũng là một niềm tin đạt đến được qua thiền phân tích. Vì thế, khảo sát là rất cần yếu.

- Nhằm thực hiện một sự khảo sát để chuyển hóa tâm thức, chúng ta cần một thái độ hoài nghi. Chúng ta không chỉ chấp nhận các vấn đề trong một niềm tin mù quáng. Chủ nghĩa hoài nghi đưa đến những câu hỏi, và câu hỏi kêu gọi một sự khảo sát.

- Sự khảo sát bằng thiền quán phân tích và qua đây chúng ta đạt đến một sự tinh thức trong sáng hơn: một hình ảnh trong sáng hơn của thực tại. Điều này phát sinh sự thuyết phục vững chắc. Chỉ qua sự thuyết phục vững chắc mà sự chuyển hóa tinh thần có thể xảy ra.

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

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

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

- Điều đặc biệt đối với Phật Giáo là Đức Phật cho chúng ta sự tự do để đặt câu hỏi đối với những ngôn từ của chính Ngài. Đức Phật đã nói một cách rõ ràng rằng tất cả những Tì kheo và người thông tuệ nên thẩm tra những ngôn từ của Ngài giống như một người thợ kim hoàn kiểm tra vàng bằng việc đánh bóng, cắt gọt, và đặt nó trong lửa. Ngài yêu cầu mọi người không được chấp nhận những giáo huấn của Ngài hoàn toàn từ niềm tin.

- Có hai khía cạnh đối với tôn giáo: một là sự rèn luyện tâm thức, và thứ đến là triết lý. Trong dạng thức của sự rèn luyện tâm thức, tất cả những tôn giáo quan trọng là giống nhau. Tất cả cùng có khả năng giống nhau để chuyển hóa tâm thức con người. Một sự biểu hiện rõ ràng của điều này là tất cả những truyền thống tôn giáo quan trọng chứa đựng thông điệp của từ ái, bi mẫn, tha thứ, toại nguyện, và kỷ luật tự giác. Thông điệp là giống nhau, nhưng trong một số trường hợp, ý nghĩa có thể hơi khác nhau do bởi triết lý của họ khác nhau.

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

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

thế, về phía triết lý chúng ta có thể nói rằng triết lý này là phức tạp hơn hay triết lý nọ là đơn giản hơn.

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

1- Tất cả những hiện tượng do duyên sinh là vô thường (*chư hành vô thường*);

2- Tất cả những hiện tượng nhiễm ô là khổ đau (*nhất thiết hành khổ*);

3- Tất cả những hiện tượng là vô ngã và trống không (*chư pháp vô ngã*);

4- Niết bàn là hòa bình (*niết bàn tịch tĩnh*).

- Trong trường hợp của những đối tượng chẳng hạn như vô thường hay vô ngã, chúng có thể được lĩnh hội và nhận thức bởi tâm thức, nhưng đồng thời, không có một sự tồn tại được làm cho có thể từ phía chính chúng, [chúng vốn là vô tự tánh].

- Tất cả những hiện tượng hiện hữu có thể được phân biệt thành hai đặc trưng: những hiện tượng hiện hữu và những đối tượng không hiện hữu. Khi chúng ta nói về một đối tượng hiện hữu, nó được quyết định trong ý nghĩa rằng có một ý thức thấu hiểu nó, nhận thức nó. Trong trường hợp của một đối tượng không hiện hữu, nó là điều gì đấy không thể nhận thức hay lĩnh hội bằng bất cứ loại ý thức nào.

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

- Một cách căn bản, có hai cấp độ của ý nghĩa vô thường: vô thường trong cấp độ thô, và vô thường trong bản chất tự nhiên vi tế hơn của hiện hữu. Cấp độ thô hơn của vô thường liên hệ đến những thể trạng nhất thời của một đối tượng trong ý nghĩa hoại diệt đối với sự tương tục của nó. Khi chúng ta nói về vô thường vi tế, nó có ý nghĩa trong sự hoại diệt nhất thời hơn là trong dạng thức tương tục của nó.

- Bất cứ nguyên nhân nào mà nó là một kẻ sản sinh ra một kết quả, đến lượt nó, là một kết quả của chính nguyên nhân của nó. Sự chu biến là ở đây. Chu biến có nghĩa là tất cả những nguyên nhân sản sinh luôn luôn là kết quả của chính những nguyên nhân của nó. Do thế, mối quan hệ nguyên nhân/ hệ quả hay luật nhân quả là một vòng tương tục.

- Khi chúng ta nói tất cả mọi thứ nhiễm ô là khổ đau, chúng ta muốn nói những đối tượng đó hoặc là được sản sinh bởi những cảm xúc phiền não hay lệ thuộc trên chúng.

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

- Sự kiện đơn thuần của việc lệ thuộc trên nguyên nhân và điều kiện để phát sinh ra những cảm xúc phiền não. Theo định nghĩa, những thứ đó ở trong bản chất của khổ đau.

- Chúng tôi muốn nêu ra gì khi nói rằng tất cả những hiện tượng là trống rỗng và vô ngã? Có những quan điểm bất đồng về điều này trong bốn trường phái tư tưởng của Đạo Phật. Ý nghĩa của vô ngã được chấp nhận chung trong tất cả những trường phái tư tưởng Phật Giáo (ngoại trừ một ít nhóm trong những phân phái của Tỳ Bà Sa Luận Bộ) là sự vắng bóng của một con người độc lập và tồn tại một cách thực chất.

- Những trường phái chấp nhận con người như tồn tại độc lập về thực chất cũng thừa nhận rằng có một loại linh hồn hiện hữu riêng biệt với những tập hợp uẩn và tinh thần (thân và tâm). Họ thêm rằng loại linh hồn này hay con người đến từ kiếp trước vào kiếp này và rồi sẽ tiếp tục đi đến kiếp sau. Tất cả những trường phái Phật Giáo phủ nhận sự tồn tại của một tự ngã như vậy.

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

xem những gì trong bản chất khổ đau như một cội nguồn của hạnh phúc và hòa bình.

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

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

- Một khi chúng ta nhận ra rằng khổ đau chính là bản chất của hiện hữu, nó sẽ giúp chúng ta giảm thiểu khao khát vô lý của chúng ta đối với mọi thứ.

- Đức Phật đã thuyết giảng về Bốn Chân Lý Cao Quý. Nếu quý vị thiền tập trên hai chân lý khổ đau và nguyên nhân của nó, sự băn khoăn và rầu buồn của quý vị gia tăng. Nhưng quý vị thấy đấy, Đức Phật không dừng lại ở đấy. Có hai chân lý nữa: sự chấm dứt khổ đau và con đường hay phương pháp để đạt đến sự chấm dứt ấy. Đức Phật đã bắt đầu bằng giải thích rằng chính bản chất của sự tồn tại là khổ đau, nhưng cùng lúc, Ngài cũng đã chỉ rằng có một sự thay đổi.

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

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

giúp đỡ người khác, nhưng đây là quý vị, người thực hành, sẽ nhận được những lợi lạc lớn lao nhất.

- Việc thực hành và thiền quán về từ ái và bi mẫn hoàn thành mục tiêu cho đời sống của chúng ta và cho những chúng sinh khác. Sự thực hành và thiền quán như vậy, những điều làm cho tâm thức chúng ta quen thuộc với việc việc trau dồi từ ái và bi mẫn, không phải là điều gì đấy nên giới hạn chỉ trong những người tín ngưỡng. Ngay cả những người không tín ngưỡng, thật cực kỳ quan trọng để phát triển một thói quen và những phẩm chất tích cực như vậy của tâm thức. Nó mang đến hạnh phúc cho chúng ta và hạnh phúc hay hòa bình cho những chúng sinh khác. Nó liên hệ tương quan và phụ thuộc hoàn toàn trên việc phát triển từ ái và bi mẫn.

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

- Như những người Phật tử, chúng ta tin tưởng trong cầu nguyện, thiền tập, và sự gia hộ của các bậc cao siêu. Có những bậc cao siêu có khả năng để gia hộ nhưng tác động giới hạn. Có vô số Chư Phật và Bồ Tát luôn luôn cầu nguyện cho chúng ta, nhưng, tuy thế, điều kiện của chúng ta vẫn hoàn toàn khó khăn. Chúng ta vẫn ở trong cõi luân hồi sinh tử. Vì thế tôi luôn luôn nói với những người anh chị em của tôi rằng hành động là quan trọng hơn cầu nguyện. Chúng ta phải thực hiện một nỗ lực.

- Đôi khi, tôi nghĩ rằng nói về từ bi chỉ đơn thuần là phụng sự bằng đôi môi. Tôi thật sự cảm phục những cá nhân hay đoàn thể nào liên hệ trong việc giúp đỡ những người bạn cùng và hoạt động trong lãnh vực giáo dục, v.v... Những người này đang áp dụng từ bi trên một trình độ thực tiễn. Tôi chỉ ngồi đây trên một bảo tòa thoải mái và nói về từ bi! Có lẽ đây là đạo đức giả.

- Hành động là rất quan trọng. Nhằm để có thể áp dụng một hành động không mệt mỏi, chúng ta cần một lòng quyết tâm kiên cố. Chúng ta phải nên có một cái nhìn rõ ràng về mục tiêu của chúng ta. Điều này sẽ cho phép chúng ta thực hiện một nỗ lực tự nhiên và không mệt mỏi. Nếu những mục tiêu không rõ ràng, hay có một sự mờ mịt nào đấy, rồi thì những phương

pháp chương ngại sẽ được sử dụng và điều này thậm chí sẽ tạo nên rối rắm hơn!

- Qua học hỏi những nhận thức triết lý Phật Giáo, chúng ta có thể phát triển một lối mòn sáng tỏ trên bản đồ. Rồi thì chúng ta sẽ biết cất bước như thế nào để đến nơi.

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

- Theo quan điểm của Đạo Phật, đời sống của chúng ta trên hành tinh này kéo dài tối đa là một trăm năm. Nó giống như một chuyến nghỉ hè du lịch. Từ những chiều sâu của không gian huyền bí, chúng ta đến đây để ở lại chỉ một trăm năm thôi. Khi chúng ta so sánh với hàng tỉ và hàng tỉ năm của ánh sáng, chúng ta tồn tại một trăm năm là quá tầm thường!

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

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

Với nguyện ước giải thoát tất cả chúng sinh

Con luôn luôn tiếp nhận quy y

Trong Phật, Pháp, và Tăng

Cho đến khi đạt được sự giác ngộ hoàn toàn

Được làm cho nhiệt tình bởi tuệ trí và từ bi

Hôm nay trong sự hiện diện của Chư Phật
Con phát sinh tâm vì sự tỉnh thức hoàn toàn
Vì lợi ích của tất cả chúng sinh
Cho đến khi không gian còn hiện hữu
Cho đến khi chúng sinh còn tồn tại
Cho đến lúc ấy, con nguyện cũng sẽ hiện diện
Và xua tan những khổ đau của thế gian.

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

Trích từ bài **Overcoming Negative Emotions** của quyển *Many Ways to Nirvana*

Ân Tâm Lộ ngày 22/01/2013

---o0o---

- Phương pháp chuyển hóa tâm thức của Đạo Phật không chỉ là một vấn đề niềm tin mà cũng là một niềm tin đạt đến được qua thiền phân tích. Vì thế, khảo sát là rất cần yếu.

-Nhằm thực hiện một sự khảo sát để chuyển hóa tâm thức, chúng ta cần một thái độ hoài nghi. Chúng ta không chỉ chấp nhận các vấn đề trong một niềm tin mù quáng. Chủ nghĩa hoài nghi đưa đến những câu hỏi, và câu hỏi kêu gọi một sự khảo sát.

-Sự khảo sát bằng thiền quán phân tích và qua đây chúng ta đạt đến một sự tinh thức trong sáng hơn: một hình ảnh trong sáng hơn của thực tại. Điều này phát sinh sự thuyết phục vững chắc. Chỉ qua sự thuyết phục vững chắc mà sự chuyển hóa tinh thần có thể xảy ra.

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

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

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

-Điều đặc biệt đối với Phật Giáo là Đức Phật cho chúng ta sự tự do để đặt câu hỏi đối với những ngôn từ của chính Ngài. Đức Phật đã nói một cách rõ ràng rằng tất cả những Tì kheo và người thông tuệ nên thẩm tra những ngôn từ của Ngài giống như một người thợ kim hoàn kiểm tra vàng bằng việc đánh bóng, cắt gọt, và đặt nó trong lửa. Ngài yêu cầu mọi người không được chấp nhận những giáo huấn của Ngài hoàn toàn từ niềm tin.

-Có hai khía cạnh đối với tôn giáo: một là sự rèn luyện tâm thức, và thứ đến là triết lý. Trong dạng thức của sự rèn luyện tâm thức, tất cả những tôn giáo quan trọng là giống nhau. Tất cả cùng có khả năng giống nhau để chuyển

hóa tâm thức con người. Một sự biểu hiện rõ ràng của điều này là tất cả những truyền thống tôn giáo quan trọng chứa đựng thông điệp của từ ái, bi mẫn, tha thứ, toại nguyện, và kỷ luật tự giác. Thông điệp là giống nhau, nhưng trong một số trường hợp, ý nghĩa có thể hơi khác nhau do bởi triết lý của họ khác nhau.

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

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

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

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

-Trong trường hợp của những đối tượng chẳng hạn như vô thường hay vô ngã, chúng có thể được lĩnh hội và nhận thức bởi tâm thức, nhưng đồng thời, không có một sự tồn tại được làm cho có thể từ phía chính chúng, [chúng vốn là vô tự tánh].

-Tất cả những hiện tượng hiện hữu có thể được phân biệt thành hai đặc trưng: những hiện tượng hiện hữu và những đối tượng không hiện hữu. Khi chúng ta nói về một đối tượng hiện hữu, nó được quyết định trong ý nghĩa rằng có một ý thức thấu hiểu nó, nhận thức nó. Trong trường hợp của một đối tượng không hiện hữu, nó là điều gì đấy không thể nhận thức hay lĩnh hội bằng bất cứ loại ý thức nào.

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

-Một cách căn bản, có hai cấp độ của ý nghĩa vô thường: vô thường trong cấp độ thô, và vô thường trong bản chất tự nhiên vi tế hơn của hiện hữu. Cấp độ thô hơn của vô thường liên hệ đến những thể trạng nhất thời của một đối tượng trong ý nghĩa hoại diệt đối với sự tương tục của nó. Khi chúng ta nói về vô thường vi tế, nó có ý nghĩa trong sự hoại diệt nhất thời hơn là trong dạng thức tương tục của nó.

-Bất cứ nguyên nhân nào mà nó là một kẻ sản sinh ra một kết quả, đến lượt nó, là một kết quả của chính nguyên nhân của nó. Sự chu biến là ở đấy. Chu biến có nghĩa là tất cả những nguyên nhân sản sinh luôn luôn là kết quả của chính những nguyên nhân của nó. Do thế, mỗi quan hệ nguyên nhân/ hệ quả hay luật nhân quả là một vòng tương tục.

-Khi chúng ta nói tất cả mọi thứ nhiễm ô là khổ đau, chúng ta muốn nói những đối tượng đó hoặc là được sản sinh bởi những cảm xúc phiền não hay lệ thuộc trên chúng.

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

-Sự kiện đơn thuần của việc lệ thuộc trên nguyên nhân và điều kiện để phát sinh ra những cảm xúc phiền não. Theo định nghĩa, những thứ đó ở trong bản chất của khổ đau.

-Chúng tôi muốn nêu ra gì khi nói rằng tất cả những hiện tượng là trống rỗng và vô ngã? Có những quan điểm bất đồng về điều này trong bốn trường phái tư tưởng của Đạo Phật. Ý nghĩa của vô ngã được chấp nhận chung trong tất cả những trường phái tư tưởng Phật Giáo (ngoại trừ một ít nhóm trong những phân phái của Tỳ Bà Sa Luận Bộ) là sự vắng bóng của một con người độc lập và tồn tại một cách thực chất.

-Những trường phái chấp nhận con người như tồn tại độc lập về thực chất cũng thừa nhận rằng có một loại linh hồn hiện hữu riêng biệt với những tập hợp uẩn và tinh thần (thân và tâm). Họ thêm rằng loại linh hồn này hay con người đến từ kiếp trước vào kiếp này và rồi sẽ tiếp tục đi đến kiếp sau. Tất cả những trường phái Phật Giáo phủ nhận sự tồn tại của một tự ngã như vậy.

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

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

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

-Một khi chúng ta nhận ra rằng khổ đau chính là bản chất của hiện hữu, nó sẽ giúp chúng ta giảm thiểu khao khát vô lý của chúng ta đối với mọi thứ.

-Đức Phật đã thuyết giảng về Bốn Chân Lý Cao Quý. Nếu quý vị thiền tập trên hai chân lý khổ đau và nguyên nhân của nó, sự bần khổ và rầu buồn của quý vị gia tăng. Nhưng quý vị thấy đấy, Đức Phật không dừng lại ở đấy. Có hai chân lý nữa: sự chấm dứt khổ đau và con đường hay phương pháp để đạt đến sự chấm dứt ấy. Đức Phật đã bắt đầu bằng giải thích rằng chính bản chất của sự tồn tại là khổ đau, nhưng cùng lúc, Ngài cũng đã chỉ rằng có một sự thay đổi.

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

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

-Việc thực hành và thiền quán về từ ái và bi mẫn hoàn thành mục tiêu cho đời sống của chúng ta và cho những chúng sinh khác. Sự thực hành và thiền quán như vậy, những điều làm cho tâm thức chúng ta quen thuộc với việc trau dồi từ ái và bi mẫn, không phải là điều gì đấy nên giới hạn chỉ trong những người tín ngưỡng. Ngay cả những người không tín ngưỡng, thật cực kỳ quan trọng để phát triển một thói quen và những phẩm chất tích cực như vậy của tâm thức. Nó mang đến hạnh phúc cho chúng ta và hạnh phúc hay hòa bình cho những chúng sinh khác. Nó liên hệ tương quan và phụ thuộc hoàn toàn trên việc phát triển từ ái và bi mẫn.

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

cho mỗi người bởi vì tương lai của nhân loại là hoàn toàn nằm trong tay chúng ta.

-Như những người Phật tử, chúng ta tin tưởng trong cầu nguyện, thiền tập, và sự gia hộ của các bậc cao siêu. Có những bậc cao siêu có khả năng để gia hộ nhưng tác động giới hạn. Có vô số Chư Phật và Bồ Tát luôn luôn cầu nguyện cho chúng ta, nhưng, tuy thế, điều kiện của chúng ta vẫn hoàn toàn khó khăn. Chúng ta vẫn ở trong cõi luân hồi sinh tử. Vì thế tôi luôn luôn nói với những người anh chị em của tôi rằng hành động là quan trọng hơn cầu nguyện. Chúng ta phải thực hiện một nỗ lực.

-Đôi khi, tôi nghĩ rằng nói về từ bi chỉ đơn thuần là phụng sự bằng đôi môi. Tôi thật sự cảm phục những cá nhân hay đoàn thể nào liên hệ trong việc giúp đỡ những người bản cùng và hoạt động trong lãnh vực giáo dục, v.v... Những người này đang áp dụng từ bi trên một trình độ thực tiễn. Tôi chỉ ngồi đây trên một bảo tòa thoải mái và nói về từ bi! Có lẽ đây là đạo đức giả.

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

-Qua học hỏi những nhận thức triết lý Phật Giáo, chúng ta có thể phát triển một lối mòn sáng tỏ trên bản đồ. Rồi thì chúng ta sẽ biết cất bước như thế nào để đến nơi.

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

-Theo quan điểm của Đạo Phật, đời sống của chúng ta trên hành tinh này kéo dài tối đa là một trăm năm. Nó giống như một chuyến nghỉ hè du lịch. Từ những chiều sâu của không gian huyền bí, chúng ta đến đây để ở lại chỉ một trăm năm thôi. Khi chúng ta so sánh với hàng tỉ và hàng tỉ năm của ánh sáng, chúng ta tồn tại một trăm năm là quá tầm thường!

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

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

Với nguyện ước giải thoát tất cả chúng sinh

Con luôn luôn tiếp nhận quy y

Trong Phật, Pháp, và Tăng

Cho đến khi đạt được sự giác ngộ hoàn toàn

Được làm cho nhiệt tình bởi tuệ trí và từ bi

Hôm nay trong sự hiện diện của Chư Phật

Con phát sinh tâm vì sự tỉnh thức hoàn toàn

Vì lợi ích của tất cả chúng sinh

Cho đến khi không gian còn hiện hữu

Cho đến khi chúng sinh còn tồn tại

Cho đến lúc ấy, con nguyện cũng sẽ hiện diện

Và xua tan những khổ đau của thế gian.

Những người muốn thực hành lòng vị tha (và, dĩ nhiên là những Phật tử) phải nên đọc những điều này như một phần trong sự cầu nguyện hàng ngày của họ. Chúng ta phải thiền quán trên những điều này, đặc biệt là bài kệ cuối. Tất cả ba bài kệ này là một phần trong sự cầu nguyện và thiền quán hàng ngày của tôi. Mỗi ngày, tôi lặp lại và thiền quán trên những dòng này. Bài kệ chót rất năng lực. Khi tôi gặp phải những tình cảnh không vui hay có

những cảm xúc phiền não tiêu cực, tôi nhớ lại điều này. Tôi lập lại và rồi quán chiếu. Điều này lập tức khôi phục sự hòa bình trong tâm thức tôi. Rất hữu dụng. Ngay cả những người không Phật tử có thể nghĩ về câu cuối cùng.

Trích từ bài **Overcoming Negative Emotions** của quyển *Many Ways to Nirvana*

Ân Tâm Lộ ngày 22/01/2013

---o0o---

Phần 02

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

- Tôi có thể bảo đảm rằng nếu quý vị thực hiện một nỗ lực liên tục với quyết tâm và niềm tin, tâm thức có thể thay đổi. Do vậy, ngay cả nếu quý vị nghĩ rằng có một diễn biến nhỏ đã hiện thực, thì cũng đủ lý do để tiếp tục cố gắng, bởi vì một cách chậm rãi, chậm rãi, quý vị đang thay đổi. Thậm chí nếu quý vị không thể đem đến một sự thay đổi ấn tượng sâu sắc, thì ngay cả nếu quý vị có thể đạt đến một sự đổi thay tối thiểu, thì điều ấy vẫn là chuyển biến tích cực.

- Trong Phật Pháp, và trong những truyền thống Ấn Giáo cổ xưa, chúng ta tin tưởng trong sự tái sinh, đời sống này tiếp đời sống khác. Do thế, trong kiếp sống này, nếu chúng ta phát triển trong lĩnh vực tinh thần, ngay cả trong một tiến trình giới hạn sẽ làm nên một tác động cho kiếp sống tới của chúng ta. Rồi thì một cố gắng khác sẽ được thực hiện. Một tiến trình nho nhỏ chắc chắn sẽ mang đến một ảnh hưởng trong những đời sống tới của chúng ta.

- Đức Thế Tôn Thích Ca Mâu Ni nói với chúng ta rằng một hành giả phải nghĩ trong thời hạn của hàng kiếp sống, không chỉ bằng ngày và giờ. Khát vọng chiến thắng khổ đau, ngay từ lúc ban đầu, là ở đấy.

- Cùng với nguyện vọng chiến thắng khổ đau, chúng ta phải tuân theo một cung cách đúng đắn, một phương pháp thích đáng. Chúng ta phải thực hiện nỗ lực không mệt mỏi, bất chấp năm tháng hay kiếp số vô tận. Rồi thì, sẽ có

sự chấm dứt khổ đau của chúng ta. Đức Phật đã minh chứng điều này rất rõ ràng.

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

-Tôi đã suy tư, và tôi nghĩ mọi người biết, đối với sự quan tâm và cố gắng của tôi là để thúc đẩy những giá trị nhân bản và hòa hiệp tôn giáo. Đây là hai chí nguyện mà tôi sẽ mang theo cho đến khi tôi chết.

-Trong Đạo Phật, có nhiều bàn cãi, nhiều tranh luận. Tôi cảm thấy có hai quan điểm đối kháng và rồi thì tranh luận những giá trị của mỗi quan điểm là rất hữu ích để làm cho tâm thức sâu sắc. Những cuộc tranh luận này không như sự đấu tranh chính trị. Những điều này là rất tích cực, tôi thật cảm thấy nếu không có điều này, luận lý hay tư tưởng Đạo Phật có thể trở nên kém phát triển hơn. Tôi cảm thấy những tranh luận và bàn cãi này là rất lợi ích, nhưng những người thiên cận hay đầu óc hẹp hòi đôi khi có một cái nhìn sai lầm về những cuộc tranh luận này. Các cuộc tranh luận sau đó tạo nên những sự phân chia và đưa đến đấu tranh cùng xung đột.

-Sự phân biệt giữa Phật Giáo và không Phật Giáo là lý thuyết về hữu ngã và vô ngã. Vô ngã là quan điểm của tôi; hữu ngã là khái niệm của họ. Không có vấn đề gì [trở ngại]!

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

-Một điều có thể hiểu nhưng đáng buồn là một số Phật tử trong xứ sở này, đặc biệt những người Phật tử mới (neo-Buddhists), có một thái độ tiêu cực hơn đối với Ấn Giáo. Không có lợi ích gì! Chết chửa những cảm nhận tiêu cực đối với người khác không phải là cung cách của Đạo Phật. Về phía Ấn Giáo, tôi nghĩ đã đến lúc để thay đổi hệ thống đẳng cấp và những tập quán lỗi thời. Chúng ta phải tuyên bố một cách công khai nó: những tập quán này đã lỗi thời.

-Thay vì bình phẩm người khác, chúng ta cố gắng để thấu hiểu họ và cải thiện những mối quan hệ của chúng ta; những nhà chính trị, và những người hiểm độc, những kẻ lợi dụng các sự khác biệt tôn giáo cuối cùng sẽ bị cô lập.

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

-Tất cả những ai đã từng trải nghiệm với đón đau và vui thích có quyền không chỉ sinh tồn mà cũng là tồn tại một cách hạnh phúc.

-Có hai mức độ của những kinh nghiệm mang đến hạnh phúc hay khổ đau. Một đơn thuần là cảm giác. Trong khi thấy điều gì xinh tươi hay tốt đẹp, chúng ta có thể phát sinh sự thỏa mãn tinh thần. Như một âm thanh êm dịu có thể làm chúng ta vui vẻ. Trong sự quan tâm này, con người và thú vật có những trải nghiệm tương tự. Về mức độ cảm giác, chúng ta có thể trải nghiệm sự hài lòng hay vui thích hay đón đau thân xác.

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

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

-Rõ ràng, một số cảm giác lo lắng hậu quả từ sự thông minh của con người. Loại bất hạnh này không thể vượt thắng bằng sự thoải mái vật chất. Chúng

ta thấy những người giàu có, những người có nhiều sự thoải mái vật chất và không cần phải vất vả, tuy thế, họ là những người thiếu niềm vui tinh thần.

-Sự buồn phiền hay không thoải mái hay bồn chồn tinh thần không thể được xóa đi bằng sự thoải mái vật chất đơn thuần. Trái lại, nếu trên mức độ tinh thần, có niềm hạnh phúc và hài lòng, sự thiếu tiện nghi vật chất có thể được đối phó một cách dễ dàng. Trong một số trường hợp, chịu đựng những khó khăn vật chất có thể mang đến sự toại nguyện tinh thần hơn.

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

-Những cảm xúc như lòng từ bi mạnh mẽ, một cảm giác ân cần và quan tâm cho những người khác có thể được cảm nhận một cách nhiệt tình, nhưng chúng chỉ mang đến cho tâm thức chúng ta một chút náo động mà thôi. Thật sự mà nói, những cảm xúc này được phát khởi và phát triển một cách thận trọng qua rèn luyện, qua lý trí. Chúng không đến một cách lập tức.

-Những cảm xúc như giận dữ và ghen tỵ, đến một cách tức thì, mặc dù chúng ta có thể có một lý do giả tạo nào đấy cho sự xuất hiện của chúng. Và những cảm xúc này thường thường là tàn phá, trái lại những cảm xúc như từ ái, bi mẫn mạnh mẽ, và một cảm giác ân cần về lâu về dài, là hữu dụng, có ích và lợi lạc.

-Sự phân biệt giữa những cảm xúc tiêu cực và tích cực căn cứ trên sự kiện rằng từ bản chất tự nhiên tất cả chúng ta đều muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau. Do vậy, bất cứ điều gì - ngoại tại cũng như nội tại - thứ nào mang đến hạnh phúc một cách căn bản là tích cực. Bất cứ điều gì mang đến trải nghiệm khổ đau là tiêu cực.

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

-Hãy cố gắng sử dụng óc thông minh của chúng ta để phân tích những gì xảy ra trong các hoàn cảnh cụ thể. Chúng ta bắt đầu bằng việc xác minh những lợi ích hay hậu quả dài hạn và ngắn hạn của những cảm xúc tiêu cực. Khi chúng ta trở nên tỉnh thức với những hậu quả tiêu cực dài hạn, chúng ta sẽ bắt đầu hạn chế những cảm xúc tiêu cực của một cách cẩn trọng. Hãy nhìn những hậu quả có thể có của một ý chí bệnh hoạn mạnh bạo đến người khác, như thù hận. Khi nào mà ý chí bệnh hoạn mạnh bạo đến người khác phát triển, sự hòa bình của tâm hồn chúng ta lập tức tiêu tan. Một giấc ngủ an bình cũng biến mất. Và trong cách này, sức khỏe thân thể chúng ta tàn lụi.

-Những cảm xúc tiêu cực mạnh mẽ tàn phá sự hòa bình của tâm hồn và cả sức khỏe cường tráng. Cũng thế nếu chúng ta có những cảm nhận tiêu cực mạnh bạo đối với người khác, cuối cùng chúng ta cảm thấy rằng những người khác cũng có một loại thái độ tương tự. Như một kết quả, khi chúng ta gặp gỡ người nào đấy, những cảm nhận nghi ngờ, sợ hãi, và khó chịu sinh khởi.

-Cho dù chúng ta thích hay không thì chúng ta cũng phải sống trong cộng đồng nhân loại; chúng ta không thể sống còn trong cô lập. Chúng ta tự đặt mình trong một hoàn cảnh khó khăn khi chúng ta xử sự một cách tiêu cực với những con người mà chúng ta lệ thuộc. Tôi nghĩ cư dân trong một thành phố lớn giống như một cộng đồng nhân loại, tuy thế nhiều cá nhân cảm thấy rất đơn côi. Đôi khi con người không tin tưởng và tôn trọng những người khác.

-Chúng ta biết, chúng ta có thể nói rằng những người kia trải nghiệm những thứ như chúng ta. Tôi có sự giận hờn, và tương tự thế, người khác cũng có sự sân hận. Tôi, đôi khi, có một sự ghen tỵ nào đấy, và những người khác cũng giống như thế. Không có những sự khác biệt giữa chúng ta, vì thế tôi đối xử với người khác như chính tôi... Không có gì để dấu diếm... hãy cởi mở, thẳng thắn. Trong cách này, tôi nghĩ sự tin cậy và tình thân hữu có thể phát triển.

-Có thể thấy một cách rõ ràng rằng nhiều nỗi bất hạnh mà chúng ta trải nghiệm trong đời sống là qua những sai lầm nơi trí óc của con người: chúng ta không phân tích những hoàn cảnh một cách đúng đắn vì thế chúng ta trải nghiệm các cảm xúc tiêu cực.

-Để vượt thắng những cảm xúc tiêu cực, chúng ta phải trở nên tỉnh thức với những hệ quả ngắn hạn và dài hạn. Chúng ta cũng phải phân tích thực tại của

hoàn cảnh. Thực tại được làm nên từ những bộ phận tương liên. Mọi thứ xảy ra do bởi nhiều nguyên nhân và điều kiện. Đây là thực tại, đây là thực tế.

-Trong tâm thức chúng ta, trong nhận thức của chúng ta, nếu điều gì đấy bất hạnh xảy ra, chúng ta hướng sự chú ý vào một nguyên nhân và trách cứ nó. Rồi thì chúng ta bộc lộ sự giận dữ. Nhưng nếu chúng ta suy nghĩ một cách cẩn thận hơn, nếu chúng ta thực tế trong sự thừa nhận của chúng ta, chúng ta biết rằng những việc này xảy ra do bởi nhiều nguyên nhân và điều kiện, trong ấy bao gồm cả thái độ tinh thần của chúng ta. Do vậy, nếu chúng ta biết rằng trong thực tế, có nhiều nguyên nhân, chúng ta không trách cứ một nhân tố đơn lẻ.

-Nếu ai đấy lợi dụng chúng ta, điều ấy là sai, không công bằng, chúng ta phải chấm dứt điều ấy. Chúng ta phải thực hiện sự những biện pháp trả đũa nhưng không với những cảm xúc tiêu cực. Điều ấy là có thể và thực sự những biện pháp như vậy là tác động hơn. Vì thế qua một sự tỉnh thức về thực tại và những kết quả liên hệ, chúng ta có thể thay đổi thái độ của chúng ta.

-Chúng ta có thể phát triển một niềm tin rõ ràng rằng những cảm xúc nào đấy là vô ích và có thể chứng tỏ sự tai hại. Một khi chúng ta khuếch trương sự tin chắc này, thái độ của chúng ta đối với những cảm xúc tiêu cực sẽ cách biệt hơn; chúng ta không chào đón chúng. Nhưng cho đến khi chúng ta mở rộng niềm tin này, chúng ta sẽ làm lẫn những tiêu cực này, những cảm xúc tàn phá như một bộ phận của tâm thức chúng ta, một phần của chúng ta.

-Tôi không nói đến những vấn đề tôn giáo, mà chỉ đơn giản từ cảm nhận ân cần cho mỗi chúng ta, nhìn những người khác như một bộ phận của cộng đồng của tôi. Thực sự, tất cả chúng ta là bộ phận của cộng đồng nhân loại.

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

-Khi sân hận sắp bùng phát, khi thù oán sắp trở dậy, hãy suy tư về bao dung. Điều quan trọng là dừng lại bất cứ sự bất mãn tinh thần nào khi chúng ta cảm thấy nó bởi vì nó sẽ đưa đến sân hận hay thù oán.

-Kiên nhẫn là biện pháp đối phó với sự bất mãn tinh thần. Tham lam và tính vị kỷ của nó - Tôi muốn điều này, tôi muốn điều nọ - mang đến bất hạnh và cũng là sự tàn phá môi trường, đầu độc kẻ khác, và làm gia tăng khoảng cách giữa nghèo và giàu. Biện pháp đối phó là sự toại nguyện.

-Mọi tôn giáo đều nói về những phương pháp từ bi và tha thứ. Nếu chúng ta chấp nhận tôn giáo, chúng ta nên đón nhận những phương pháp tôn giáo một cách nghiêm túc và chân thành và sử dụng chúng trong đời sống hàng ngày. Rồi thì một đời sống đầy đủ ý nghĩa sẽ phát triển. Bằng khác đi sẽ không có gì thay đổi.

-Những người Tây Tạng chúng tôi có thể lần tràng hạt và trì niệm điều gì đấy, nhưng tâm thức chúng tôi có thể là ở nơi nào khác ấy. Một số anh chị em Ki Tô hữu có thể đến thánh đường mỗi Chủ Nhật và có lẽ có một thời khắc ngắn nào đấy nhắm mắt lại, nhưng họ lại tiếp tục một đời sống mà không có gì thay đổi. Sự thực tập thực tế là ở bên ngoài, không phải là ở bên trong thánh đường, bởi vì chúng ta thâm nhập vào những hoàn cảnh thực sự của đời sống bên ngoài nhà thờ nơi chúng ta đối diện với mỗi khả năng của sân hận, ganh tỵ, dính mắc, chấp trước, v.v... Do vậy, sự thực tập thực sự là phải được hoàn tất ở bên ngoài những nơi thờ phượng.

- Sự thực tập tôn giáo không chỉ là cầu nguyện mà là sử dụng những phương pháp tôi đã đề cập trước đây: từ ái, bi mẫn, tha thứ. Nếu những phương pháp này được đón nhận một cách nghiêm túc và đặt vào trong sự thực hành trong đời sống hàng ngày của mỗi người, chúng sẽ có liên hệ.

-Nếu chúng ta áp dụng một cách chân thành cốt tủy của bất cứ tôn giáo quan trọng nào, tự động sẽ có liên hệ với đời sống của chúng ta. Đời sống sẽ trở nên đầy đủ ý nghĩa hơn. Đây là một trình độ nữa trong các biện pháp đối phó với những cảm xúc tiêu cực.

-Chúng ta thấy những trải nghiệm niêm ô như một nguồn gốc của hoan lạc và hạnh phúc. Và tương tự, chúng ta có khuynh hướng thấy những gì bất tịnh là là thanh tịnh. Chúng ta không thể thấy sự bất tịnh của thân thể vật lý và có khuynh hướng xem nó như điều gì đấy trong sạch và thanh tịnh và rồi dính mắc với nó. Cũng thế, chúng ta có khuynh hướng thấy những gì vị tha vô ngã như có một tự ngã cốt yếu nào đấy, một tự ngã độc lập. Một cách căn

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

-Bản chất thật sự của thân thể là những thứ được làm nên bởi những vật liệu bất tịnh khác nhau. Khi chúng ta nghiên cứu và phản chiếu một cách gần gũi nó, chúng ta có thể thấy rằng thân thể là một bản chất bất tịnh, một bản chất vô thường. Cho dù chúng ta thâm nghiệm bản chất thân thể trong dạng thức nguyên nhân của nó hay thực thể hiện tại của nó, chúng ta sẽ thấy rằng nó là bất tịnh, không sạch.

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

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

-Có hai loại cảm giác: cảm giác ở mức độ thân thể và cảm giác ở mức độ tâm thức. Hầu hết những hạnh phúc thân thể sinh khởi qua một sự giảm sút khổ não của thân thể.

-Nếu nó là một niềm hạnh phúc chân thật miên viễn, điều gì đấy độc lập, chúng ta có thể ở trong ánh nắng ấy một hồi lâu và niềm hạnh phúc chúng ta sẽ tăng lên chứ không giảm xuống. Nhưng lại không phải trường hợp đó. Sau một lúc, chúng ta sẽ cảm thấy nóng lên, và sẽ cần di chuyển vào trong bóng mát một lần nữa. Cảm giác hạnh phúc và toại nguyện ban đầu sẽ biến thành khổ sở nếu chúng ta ở trong nắng quá lâu.

-Trong nhiều trường hợp, một cảm giác khoan khoái vật lý dường như tốt đẹp, toại nguyện, và sung sướng, nhưng trong một sự phân tích sát sao hơn, nếu tiếp tục, nó sẽ trở thành không thoải mái.

-Quan tâm đến cảm giác tinh thần của hạnh phúc, ngay khi chúng ta ở dưới sự khống chế của những cảm xúc phiền não, tâm thức không độc lập, nó không tự do. Thế nên, nếu chúng ta quán chiếu một cách thích đáng, chúng ta sẽ thấu hiểu một cách rõ ràng rằng tâm thức chúng ta sẽ chạm trán với khổ đau một cách chắc chắn ngay cả nếu chúng ta cảm thấy hạnh phúc tạm thời.

-* **Nhận thức sai lầm thứ nhất** quan hệ đến bản chất tự nhiên của thân thể. Bản chất thật sự của thân thể là những thứ được làm nên bởi những vật liệu bất tịnh khác nhau.

***Nhận thức sai lầm thứ hai**, đây là nhận thức những gì khổ não như hạnh phúc,

***Nhận thức sai lầm thứ ba** là thấy những gì vô thường lại cho là thường.

* **Nhận thức sai lầm thứ tư** là xem vô ngã như có ngã và như có một sự tồn tại độc lập.

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

-Bởi một sự chấp trước mạnh mẽ vào tự ngã mà trong đời sống hằng ngày chúng ta có khuynh hướng để thấy kinh nghiệm của chúng ta về hạnh phúc như điều gì đây sẽ tồn tại lâu dài, điều gì đây sẽ hiện hữu mãi mãi. Chúng ta có khuynh hướng để nhận thức những thứ này như thường còn.

-Những người đã có những cảm giác mạnh mẽ về khu vực 'của tôi', tư tưởng 'của tôi', quyền lực 'của tôi', và họ đã giết hại một cách tàn nhẫn hàng triệu người trong việc cố gắng để làm cho những thứ ấy lâu dài.

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

tiếp của một đối tượng hay một hiện tượng vô thường, chúng ta có thể kết luận bản chất tự nhiên biến đổi của tất cả những loại hiện tượng vô thường.

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

- Sự thấu hiểu thông thường về ý nghĩa vô ngã là không có bản ngã tự túc, tự lực, và tự tồn (vô tự tính). Một khi chúng ta có thể thấu hiểu rằng không có bản ngã tự hỗ trợ và tự đầy đủ, chúng ta sẽ có thể chống lại nhận thức sai lầm rằng có một bản ngã như vậy. Một khi chúng ta có thể nhận ra quan điểm sai lầm này, chúng ta có thể chinh phục chấp trước, dính mắc, và sân hận.

-Cảm nhận về bản ngã của chúng ta càng mạnh như tự lực và tự túc, chúng ta sẽ càng dính mắc hơn với thân thể, nhà cửa, người thân, v.v... của chúng ta. Trái lại, nếu có một thông hiểu về sự vắng bóng của một bản ngã như vậy, chúng ta càng ít bị dính mắc đối với những đối tượng vật chất.

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

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

-Sự thấu hiểu của chúng ta càng thâm sâu về vô ngã của con người (nhân vô ngã) và vô ngã của tư tưởng (pháp vô ngã), chúng ta càng có thể thấu hiểu bề mặt kia của đồng xu - sự liên hệ hỗ tương của mọi vật. Mặc dù sự vật

không có sự tồn tại cố hữu (vô tự tính), nhưng chúng thì phụ thuộc tương liên và liên hệ hỗ tương một cách mật thiết.

-Có những phương pháp khác nhau để chiến đấu với các cảm xúc tiêu cực: cung cách của Tiểu Thừa, Bồ Tát Thừa, và Mật Thừa. Trong khi có những sự khác nhau trong ba cung cách, thì tất cả đều có cùng khuynh hướng: xóa trừ hoàn toàn những cảm xúc tiêu cực. Đây là niết bàn.

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

-Nếu thái độ tinh thần của chúng ta không được rèn luyện đầy đủ, vượt thắng những rắc rối sẽ khó khăn. Rèn luyện tâm thức là rất quan yếu. Để rèn luyện một cách thích đáng, chúng ta phải tin chắc, là điều chỉ có thể đến nếu chúng ta phân tích một cách toàn hảo. Nhằm để làm điều này, chúng ta cần nhiều tài liệu và nhiều thông tin. Do vậy, chúng ta thấy, phương pháp thực tập Phật Giáo bắt đầu với học hỏi. Học hỏi bằng nghe, bằng đọc, chỉ để tiếp thu thông tin (văn). Một khi chúng ta tập hợp thông tin, chúng ta phải tự phân tích chúng (tư). Không chỉ dựa vào những trích dẫn của Đức Phật. Đúng hơn là dựa vào sự khảo sát và thẩm tra của chúng ta (tu). Đây là cung cách mà chúng ta có thể phát triển một niềm tin vững vàng, là điều mà cuối cùng làm nên sự khác biệt trong thái độ tinh thần của chúng ta.

-Nhằm để vượt thắng những cảm xúc tiêu cực của chúng ta, chúng ta cần sử dụng sự thông tuệ của chúng ta để phân tích. Chúng ta cũng phải phân tích, với sự hỗ trợ của óc thông minh, cảm xúc tích cực như lòng tin và từ bi mạnh mẽ. Trong cách này, tuệ trí và những cảm xúc tích cực có thể tăng trưởng bên cạnh nhau. Niềm tin và từ bi thích đáng phải được căn cứ trên lý

trí và thông tuệ: đây là cung cách của Đạo Phật. Và đây là phương pháp để vượt thắng những cảm xúc tiêu cực, để ngừng chúng lại, để kết thúc chúng.

Trích từ bài **Overcoming Negative Emotions** của quyển *Many Ways to Nirvana*

Ân Tâm Lộ ngày 22/01/2013

---o0o---

Phần 04

- Khi người ta đến để nghe tôi giảng, nhiều người làm như thể với mục tiêu đón nhận một thông điệp hay một kỹ năng cho việc bảo vệ niềm hòa bình nội tại và cho việc đạt đến một sự thành công trong đời sống. Một số người có thể đơn giản biểu lộ sự tò mò, nhưng điều quan trọng nên biết là tất cả chúng ta giống nhau, tất cả là những con người. Tôi không có gì đặc biệt: tôi chỉ là một ông thầy tu giản dị. Chỉ là một con người.

-Tất cả chúng ta đều có khả năng cho những điều tốt đẹp cũng như những điều xấu xí. Cũng thế, tất cả chúng ta đều có quyền để hướng đến những đời sống hạnh phúc. Điều này có nghĩa là những ngày và những đêm vui vẻ; trong cách này, đời sống chúng ta trở nên hạnh phúc.

-Sự khác biệt chính giữa con người và những chúng sinh không phải con người hay những động vật có vú khác, tôi nghĩ, là sự thông minh của con người. Những cảm nhận về đớn đau và hạnh phúc, khao khát cho hòa bình và vui sướng, và mong ước vượt thắng khổ đau là thông thường trong con người và trong con vật. Ngay cả những con côn trùng...những con côn trùng nhỏ bé cũng có những khát vọng tương tự.

-Như những con người chúng ta có sự thông minh. Chúng ta cũng có những năng lực to lớn hơn của trí nhớ và viễn kiến về những sự kiện. Vì thế, chúng ta có, như những động vật có vú hay những con vật khác, những kinh nghiệm vật lý của thân thể về tốt hay xấu, nhưng chúng ta có những cảm nhận phụ thêm nữa do bởi óc thông minh của chúng ta. Trí nhớ, cái thấy và những dự đoán của chúng ta cho những tương lai xa xôi đôi khi làm cho chúng ta băn khoăn và sợ hãi, nghi ngờ và lo lắng ngay cả khi mọi thứ là tốt đẹp.

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

-Vì chúng ta có trí thông minh và năng lực suy nghĩ rộng lớn hơn những động vật có vú khác, chúng ta dễ tổn thương đối với những trải nghiệm khổ đau tinh thần hơn chúng. Vì những khổ đau và băn khoăn tinh thần là một sản phẩm của óc thông minh, nên phương cách duy nhất để giải quyết chúng là qua việc sử dụng trí thông minh của chúng ta. Không có phương pháp nào khác.

-Ngay những người có nhiều tài nguyên vật chất vô kể và tùy ý sử dụng cũng có những vấn nạn và khổ đau. Điều này cho thấy một cách rõ ràng rằng khổ đau tinh thần là những sản phẩm của sự thông minh thế nên không thể giải quyết được bằng những phương tiện vật chất.

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

-Ngày nay, trong nhiều phần của thế giới, chúng ta đang đối diện một sự khủng hoảng về đạo đức. Trong khoa học và kỹ thuật, không có căn bản trong việc phân ranh giới giữa đạo đức và phi đạo đức. Những gì vật chất chỉ là vật chất, và tiền bạc chỉ là tiền bạc. Không có căn bản cho đúng và sai ngoại trừ người ta thực hiện một sự nối kết với những kinh nghiệm nội tại của chúng sinh. Căn bản cho việc phán xét những gì đúng hay sai là mức độ của sự thỏa mãn hay khổ đau mà nó mang đến cho chúng sinh. Nếu điều đấy mang đến thỏa mãn, chúng ta thường gọi nó là đúng bởi vì tất cả chúng ta muốn hạnh phúc và hài lòng. Như chúng ta không muốn khổ đau, tất cả mọi thứ làm cho chúng ta không thoải mái hay những thứ nào đem đến khổ đau được xem là tệ hại xấu xí đối với chúng ta.

-Khi chúng ta nói về đúng hay sai, sự phân ranh giới phải được thực hiện trong việc nối kết với những cảm giác nội tại của con người. Ngoài những thứ ấy, chúng ta không thể nói về đúng hay sai trong việc nối kết với những thứ vật chất ngoại tại. Trong thế giới ngày nay, chúng ta thường chỉ cho điều quan trọng là những thứ vật chất. Từ quan điểm ấy, cho đến khi mà chúng ta kiếm thêm được tiền của hay quyền lực, mọi thứ là được cho là đúng. Những vấn đề khác không được quan tâm, và mọi thứ căn cứ trên sự thỏa mãn của lòng tham.

-Những sự kiện mới đây ở New York vào ngày 11 tháng Chín, 2001, dĩ nhiên là thảm họa. Một nhóm người sử dụng óc thông minh của họ để dự trù những sự kiện này nếu không phải là hàng năm thì tối thiểu cũng là vài tháng. Họ đã sử dụng máy bay đây nhiên liệu như chất nổ và cũng đây hành khách. Do thế, không chỉ có trí thông minh thành thạo mà đây cũng là sự thù hận mãnh liệt. Vấn đề là sự thông minh của con người, sự khôn ngoan của tâm thức con người được hướng dẫn hay không chế bởi bất cứ cảm xúc tiêu cực nào thì cũng là một thảm họa thật sự.

-Tôi đã quán sát rằng những tu sĩ ở trong tu viện Swami Narayan¹ quán chiếu hạnh kiểm đạo đức thuần khiết, thệ nguyện và giới điều, và cũng hỗ trợ trong việc cải thiện điều kiện xã hội. Giám mục Tutu đã từng nói rằng những thế chế và tổ chức tôn giáo khác nhau nên tham gia trong lĩnh vực ấy nơi mà con người đang đối diện những loại vấn nạn khác nhau. Không chỉ những vấn nạn của họ được chú ý mà những nỗ lực chung nhất cũng sẽ mang những tôn giáo khác nhau đến gần lại với nhau. Chúng ta phải cố gắng thúc đẩy sự hòa hiệp trong những truyền thống tôn giáo khác nhau. Điều quan trọng là những thành viên của mỗi truyền thống tôn giáo phải thực hành một cách chân thành và nghiêm chỉnh.

-Mỗi chúng ta là một bộ phận của nhân loại, và mỗi chúng ta có trách nhiệm để cải thiện nhân loại và để đem thêm hạnh phúc nhằm để làm cho nhân loại hòa bình hơn, thân hữu hơn, và từ bi hơn. Do thế, nếu một cá nhân thực tập từ bi và tha thứ một cách chân thành và thường xuyên, bất cứ nơi nào người ấy sống, nơi ấy sẽ phát sinh một không khí tích cực. Đây là một cách để cống hiến cho sự cải thiện nhân loại.

-Qua thực hành truyền thống của mình, người ta cuối cùng có thể có những kinh nghiệm tâm linh nội tại. Điều này có thể làm cho người ấy thấy giá trị của những truyền thống khác. Do vậy, để thúc đẩy sự hòa hiệp tôn giáo,

chúng ta nên nhìn vào trong truyền thống của chính mình một cách nghiêm chỉnh và thực hiện tối đa như chúng ta có thể.

-Nhằm để phát triển một cách nghiêm chỉnh truyền thống tín ngưỡng hay tôn giáo của mình, chúng ta phải tìm điều gì đầy liên hệ đến đời sống hằng ngày của chúng ta. Nếu chúng ta đi theo một truyền thống chỉ đơn thuần như một thói quen hay tập quán, sẽ không có tác động nhiều trong việc chuyển hóa tâm thức của chúng ta.

-Một số người Tây Tạng, Ladakh, và Trung Hoa đã thực hành Phật Pháp từ thời tổ tiên ông bà của họ cho đây là điều đương nhiên rằng Đạo Phật là một phần của truyền thống và văn hóa của họ. Họ không phát triển một tính thành khẩn về những thông điệp vốn có trong giáo huấn của Đức Phật. Trái lại, khi một số người vốn không sinh ra như một Phật tử, lần đầu tiên đón nhận sự hấp dẫn trong Đạo Phật, họ tiếp thu giáo huấn của Đức Phật với sự nhiệt tình và cảm kích. Quý vị có thể thấy sự chân thành của họ.

-Phương cách Đạo Phật để chuyển hóa cảm xúc của chúng ta hoạt động không phải qua tin tưởng hay nguyện cầu mà qua việc sử dụng tối đa tính thông minh và lý trí.

- Đặt vấn đề là rất quan trọng. Không có đặt vấn đề, chúng ta không thể có những câu trả lời thích đáng. Không có hoài nghi, không có ngờ vực, không có khảo sát, chúng ta sẽ không có những câu trả lời toại nguyện. Do vậy, trong truyền thống Đạo Phật, thông tuệ được sử dụng mở rộng tới mức tối đa của nó và nghiên cứu học hỏi là cần yếu.

-Khi chúng ta nói về Bốn Chân Lý Cao Quý, hai chân lý đầu, đây là, chân lý về khổ đau và cội nguồn của khổ đau, là về phía thông thường này, và hai chân lý kia, con đường chân thật và sự chấm dứt chân thật, là những con đường vượt thoát. Ở đây, khi chúng ta sử dụng từ ngữ "vượt thoát", chúng ta liên hệ đến những loại giác ngộ chân thật. Khi chúng ta nói về từ ngữ "vượt thoát", nó liên hệ đến sự tận diệt những cảm xúc phiền não, và khổ đau, và vì thế, là việc đạt đến giải thoát. Cũng thế, có một hình thức giác ngộ rộng lớn hơn, đây là Quả Phật. Ở đây, chúng ta chủ yếu nói về ý nghĩa ấy khi chúng ta nói về "vượt thoát". Từ ngữ "giác ngộ" trong phạm vi này có hai ý nghĩa: nó có thể liên hệ đến con đường đưa đến thể trạng kết quả của Quả Phật, hay nó có thể liên hệ thể trạng kết quả của chính Quả Phật. Nên nó liên hệ cả con đường và thành quả.

-Mỗi hành vi tùy thuộc vào động cơ, cho dù hành vi là đạo đức hay không đạo đức, và đối với một hành vi đạo đức, nó có thể trở thành một nguyên nhân cho giải thoát, hay nó có thể trở thành một nguyên nhân cho Phạt Quả. Do vậy, nhằm để làm cho sự thực hành của chúng ta là một trong các hoàn thiện rất ráo ba la mật, chúng ta phải có một mục tiêu rõ ràng của giác ngộ, cùng với nguyện ước rằng sự giác ngộ của chúng ta phải vượt khỏi sự giải thoát chỉ cho riêng chúng ta.

-Khi chúng ta hướng để đạt tới đại giác ngộ, hay Quả Phật, phương diện mà chúng ta cần để trau dồi là lòng vị tha, căn cứ trên nguyện ước để đạt đến giác ngộ vì lợi ích của tất cả chúng sinh. Động cơ liên hệ đến nhiều hành động và việc làm để làm lợi ích cho những chúng sinh khác.

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

-Chúng ta không tự do bởi vì nhị nguyên chủ thể/khách thể hay những hiện tượng thế gian của tục đế là những đối tượng của việc loại trừ trong ý nghĩa rằng chúng là những cảm xúc tiêu cực. Đúng hơn, chúng ta tự do bởi vì những sự tạo tác này chấm dứt hiện hữu khi chúng ta đạt đến thể trạng giác ngộ. Trong một thể trạng như thế, tâm giác ngộ hay toàn giác như thế hoàn toàn hòa nhập với tính không. Đối với một tâm như thế, không có sự tạo tác [của vọng tưởng] tồn tại.

-Khi chúng ta đạt đến thể trạng giác ngộ có hai khía cạnh và đặc trưng. Một là sau khi đạt đến một thể trạng giác ngộ như thế, hành giả có năng lực tự tại và không mệt mỏi để hoàn thành nguyện ước của chúng sinh. Loại khả năng ấy là kết quả của việc phát triển động cơ vị tha để đạt đến giác ngộ vì lợi ích của tất cả chúng sinh khi chúng ta ở trong giai tầng tu tập. Một khía cạnh khác của thể trạng giác ngộ là nó tự do khỏi tất cả những loại tạo tác, như chúng tôi đã giải thích, và nguyên nhân cho việc đạt đến một thể trạng như vậy là sự phát triển tuệ trí thực chứng tính không.

-Vì thể trạng toàn giác là một sản phẩm của những nguyên nhân và điều kiện, nên nó ở trong tác động của luật nhân quả. Do vậy, hệ thống này, con đường của hiệu lực và con đường của thành quả ở trong phạm vi của lý duyên khởi. Những khổ đau mà chúng ta gặp phải sinh khởi từ những nguyên nhân và điều kiện tương ứng. Tương tự thế, hạnh phúc mà chúng ta trải nghiệm cũng tùy thuộc trên những nhân duyên tương hợp.

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

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

-Nếu chúng ta cố gắng để đơn giản hóa ý nghĩa của tuệ trí thực chứng tính không và của tâm giác ngộ (bodhicitta), chúng ta có thể nói rằng tuệ trí thực chứng tính không là hình thức tuyệt hảo nhất của thông minh, tột đỉnh của sự phát triển của nó, và tâm giác ngộ là hình thức tuyệt vời nhất của cảm xúc loài người. Chúng ta nhận ra rằng chúng ta đã có sẵn căn bản của hai tính chất này.

-Khi chúng ta phác thảo đại cương những giáo huấn của Đức Phật, chúng ta cũng làm thế với ba điểm chính:

1-Chúng ta có sự trình bày về những phẩm chất nền tảng mà chúng ta liên hệ đến quy luật tự nhiên.

2- Chúng ta có trình độ của con đường nơi chúng ta dẫn thân vào những sự thực hành lộ trình này phù hợp đến quy luật tự nhiên.

3-Và qua những sự thực hành này, chúng ta hiện thực thành quả trong hình thức giác ngộ; điều này cũng phù hợp với con đường.

Do vậy, chúng ta sử dụng thuật ngữ "hoàn thiện" hay "rốt ráo" trong việc liên hệ đến những sự thực hành ấy trên tầng bậc tu tập rèn luyện tác động bởi tâm giác ngộ và tuệ trí thực chứng tính không.

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

-Khi chúng ta nói về nhu cầu phát triển tâm giác ngộ (bodhicitta), là điều mà tâm thức yêu mến áp ủ lợi ích của những chúng sinh khác, chúng ta thấy rằng có thể phát triển một loại tâm thức như vậy bởi vì trong chúng ta, chúng ta có thái độ tự yêu mến này. Chúng ta có thể phát triển một thái độ như vậy bởi vì chúng ta có một cảm giác gần gũi đến chính chúng ta.

-Chúng ta có lòng tự ái, và căn cứ trên điều này, chúng ta phát triển một loại thái độ tự yêu mến. Tương tự thế, nếu chúng ta phát triển một cảm giác gần gũi đến những người khác, những chúng sinh khác, chúng ta có thể sử dụng điều ấy để phát triển một nguyện ước mà nguyện ước ấy là yêu mến lợi ích của những người khác, những chúng sinh khác.

-Nên có một loại tự ái, một tâm thức yêu mến đối với chính chúng ta, bởi vì trong sự vắng bóng của việc có thể nhận thức về chính mình, thì không thể, hay khó khăn để phát triển một tâm tư yêu mến lợi ích của những chúng sinh khác. Một cách căn bản, tất cả chúng ta có một cảm giác gần gũi với chính mình. Ngay cả trong những trường hợp tự thù ghét mình biểu lộ ra bên ngoài, thì một loại thái độ tự yêu mến nào đấy vẫn chất chứa sâu xa bên trong chúng ta.

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

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

-Câu hỏi phát sinh, làm thế nào để phát triển lòng vị tha vô hạn? Dường như là có thể phát triển lòng vị tha vô hạn qua tuệ trí và óc thông minh. Một cách thông thường, khi người ta nói về nhu cầu trau dồi từ ái và bi mẫn cho người khác, người ta cảm thấy rằng điều này sẽ là lợi lạc và hỗ trợ đến người khác, mà không có giúp đỡ cho chính mình, hay không liên hệ đến chính mình. Đây là một quan điểm sai lầm bởi vì khi phát triển từ ái và bi mẫn cho người khác, chúng ta có thể phát triển sự toại nguyện và can đảm sâu xa trong tinh thần. Như một kết quả, chính chúng ta những hành giả được lợi lạc. Tinh thần chúng ta sẽ ít sợ hãi hơn, nhiều năng lực ý chí hơn. Nhiều tự tin hơn. Một cách tự động, chúng ta trở nên tĩnh lặng hơn.

-Đức Phật và môn đệ của Ngài đã phát triển lòng vị tha vô hạn, từ ái và bi mẫn vô biên rất năng động. Nhưng trong sự thực hành từ bi của chúng ta, chúng ta không chắc là nó sẽ lợi lạc cho người khác hay không. Đôi khi, nếu chúng ta cố gắng để mỉm cười với ai đấy hay thế nào đấy biểu lộ tình cảm chân thành, người ta trở lại nghi ngờ! Nhưng cho đến khi nào chính hành giả quan tâm, ngay lập tức thái độ vị tha phát triển, thì sẽ có lợi lạc vô vàn.

-Nghĩ rằng thực hành từ bi là điều gì chỉ tốt lành cho người khác là sai lầm. Tôi cảm thấy rằng khi chúng ta thực hành việc quan tâm đến kẻ khác, một cách căn bản, tự chúng ta sẽ đón nhận tối đa lợi lạc.

-Nhiều sự khó khăn và rắc rối của chúng ta, tôi nghĩ là, liên hệ đến sự phóng chiếu tinh thần hay vọng tưởng của chúng ta. Nếu thái độ của ai đấy là đúng đắn, ngay cả khi bị bao quanh bởi môi trường không thân thiện, người ấy vẫn có thể an tịnh và vui vẻ.

-Qua việc thực hành sáu hoàn thiện, có một sự nối kết trực tiếp với việc giúp đỡ người khác. Tuy thế, nếu chúng ta thẩm tra việc thực tập như tập trung (thiền định) và phát triển tuệ trí thực chứng tính không (trí tuệ), chúng ta nhận thấy rằng đây là những sự thiên quán và kỹ năng để cải thiện hay làm nổi bật tuệ trí và sự thực chứng của chính chúng ta.

-Liên quan đến việc thực hành ban cho bố thí, có ba cấp độ của việc ban cho, được quyết định bởi phẩm chất của nó.

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

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

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

Khi chúng ta thực hiện việc thực hành bố thí rộng lượng, điều quan trọng là phải phân tích và thẩm tra xem mọi thứ có đúng hoàn cảnh hay không.

-Chỗ mà việc thực tập đạo đức (trì giới ba la mật,) được quan tâm, đặc biệt trong phạm vi của sự thực hành của bồ tát, có ba loại đạo đức (tam tụ tịnh giới). Thứ nhất gọi là "đạo đức kèm chế khỏi việc tham gia vào những hành vi tiêu cực" (nhiếp luật nghi giới). Thứ hai là "đạo đức tích tập những phẩm chất đạo hạnh" (nhiếp thiện pháp giới). Và thứ ba gọi là "đạo đức hoàn thành những mục tiêu của các chúng sinh" (nhiều ích hữu tình giới). Ba loại đạo đức này liên kết với nhau. Nhằm để phát triển đạo đức thứ ba, chúng ta cần phát triển đạo đức thứ hai. Ngoại trừ chúng ta có những phẩm chất đạo đức cần thiết, bằng không thì không thể hỗ trợ những kẻ khác. Nhằm để phát triển những phẩm chất này, chúng ta cần phát triển đạo đức thứ nhất. Ngoại trừ chúng ta loại bỏ hay tránh khỏi những cảm xúc phiền não, bằng không chúng ta không thể phát triển những phẩm chất đạo đức.

-Với việc quan tâm đến thực hành kiên trì (nhẫn nhục ba la mật), có ba loại. Thứ nhất là "kiên trì để có thể chịu đựng những thử thách khó khăn và khổ đau." Thứ hai là "kiên trì tự nguyện đón nhận những khổ đau và thử thách." Và thứ ba là "kiên trì phát triển sự xác định đối với những thực hành Phật Pháp,"² là những thứ liên hệ đến thiền tập về Tính Không.

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

-Sự thực hành sáu hoàn thiện có thể tóm tắt dưới hai điều: phương pháp (cho việc tích lũy phước đức) và tuệ trí (cho việc tích tập tuệ giác). Chúng ta phân loại sáu hoàn thiện thành những sự thực tập về phương pháp và tuệ trí bằng

việc để những sự thực tập về tập trung (thiền định) và tuệ trí (bát nhã) dưới tập hợp tuệ trí; và sự thực tập bố thí, quán chiếu về đạo đức, và một phần của sự thực tập kiên trì dưới tập hợp của phước đức. Với việc quan tâm đến sự thực tập nỗ lực, một phần của nó bao gồm trong tích tập phước đức và phần khác trong tích tập tuệ trí.

---o0o---

Chúng ta có những loại khác nhau của hiện tượng, về một phía và về phía kia, chúng ta có một thực tại, là điều khác biệt với những hiện tượng đó. Do thế, tôi cảm thấy rằng khi chúng ta định tiếp nhận bất cứ một tiến trình học hỏi nào, những gì chúng ta cố gắng để làm là để giảm thiểu sự bất tương xứng giữa hiện tượng và thực tại. Chúng ta cố gắng để biết thực tại qua học tập, đặc biệt qua năng lực phân tích, kể cả thẩm nghiệm. Chúng ta không hài lòng với những hiện tượng. Nghiên cứu học tập và khảo sát giúp để giảm thiểu khoảng cách giữa những hiện tượng và thực tại.

-Khái niệm về hai sự thật là một sự hỗ trợ vô biên trong việc giảm thiểu khoảng cách này. Bởi vì nhiều cảm xúc phiền não phát triển trên căn bản của những hiện tượng, việc nhận ra thực tại giảm thiểu những cảm xúc tiêu cực. Do thế đó là tại sao khái niệm về tính không là rất liên quan đến những kinh nghiệm hàng ngày. Nếu những khái niệm này chỉ duy trì trong cấp độ tri thức trí óc, như những thông tin đơn thuần, chúng ta sẽ chỉ có những ảnh hưởng nhỏ nhoi.

Trích từ bài *Self-Development through the Six Perfections* của quyển **Many Way to Nirvana**

Ân Tâm Lộ ngày 27/01/2013

---o0o---

Phần 05

-Như những chúng sinh, căn bản chúng ta tập trung vào là để có một cuộc sống hạnh phúc vui vẻ; tất cả chúng ta đều muốn trải nghiệm hạnh phúc. Tìm kiếm hạnh phúc là tự nhiên của chúng ta. Đây là mục tiêu của đời sống chúng ta.

- Khi chúng ta mất đi hy vọng, kết quả là chúng ta bị chán nản, buồn phiền, hay trì trệ và có thể ngay cả tự tử. Vì vậy, sự tồn tại thực sự của chúng ta có

gốc rễ một cách mạnh mẽ trong hy vọng. Mặc dù không có gì bảo đảm cho những điều sẽ mang tới trong tương lai nhưng đây là bởi vì chúng ta có hy vọng rằng chúng ta có thể tiếp tục sống. Vì vậy, chúng ta có thể nói rằng mục tiêu của đời sống của chúng ta, chủ tâm của đời sống chúng ta, là hạnh phúc vui vẻ.

-Loài người không phải được sản xuất bằng máy móc. Chúng ta không chỉ là sự kiện, chúng ta hơn thế ấy, chúng ta có cảm giác và kinh nghiệm. Vì lý do ấy, chỉ sự thoải mái vật chất mà thôi thì không đủ. Chúng ta cần những gì sâu sắc hơn, thâm diệu hơn, điều mà chúng tôi thường ám chỉ đến như lòng nhân, hay tình người, hay từ bi thương yêu.

-Với ảnh hưởng của lòng nhân, hay tình người, hay từ bi thương yêu, tất cả những phát triển vật chất mà chúng ta có trong sự xếp đặt, bố trí, thực hiện của chúng ta có thể rất xây dựng và có thể sản sinh những kết quả tốt. Tuy vậy, nếu không có lòng nhân hay tình người, những phát triển vật chất đơn độc sẽ không làm chúng ta hài lòng, thỏa mãn, hoặc chúng sẽ cũng không sản sinh trong chúng ta bất cứ không gian nào của tâm linh hòa bình hay hạnh phúc. Vì vậy, lòng nhân hay tình người, hay từ bi thương yêu, là chìa khóa đến hạnh phúc của nhân loại.

-Mỗi hành giả của những tôn giáo khác nhau - đây là, tự chính chúng ta - phải thực hành một cách chân thành. Giáo nghĩa tôn giáo là một bộ phận căn bản thiết yếu của đời sống chúng ta; giáo lý không nên bị tách biệt với cuộc sống chúng ta.

-Thỉnh thoảng chúng ta đến nhà thờ hay chùa viện và dâng lời cầu nguyện, hay phát sinh một loại cảm giác tâm linh, và rồi thì, khi ra khỏi Phật đường hay Thánh đường, không có một cảm xúc tôn giáo nào được duy trì tồn tại. Đây không là một phương pháp chính đáng để thực hành-thọ trì.

-Thông điệp của tôn giáo phải luôn theo chúng ta bất cứ nơi nào chúng ta đến. Những lời dạy của tôn giáo chúng ta phải hiện diện trong đời sống chúng ta như vậy vì thế khi chúng ta thật sự cần hay thỉnh cầu gia hộ hay nội lực sẽ mạnh mẽ, những lời dạy sẽ hiển lộ ngay nơi ấy thậm chí tại những thời gian như vậy; sự cảm ứng hiện tiền nơi ấy khi chúng ta trải qua những khó khăn bởi vì nó hằng hiện hữu ở bên chúng ta.

-Chỉ khi tôn giáo trở thành một bộ phận thiết yếu trong đời sống chúng ta thì tôn giáo mới có thể thực sự tác động ảnh hưởng. Chúng ta cũng cần kinh nghiệm một cách sâu xa hơn, thâm diệu hơn trong những ý nghĩa và giá trị

tâm linh của truyền thống tôn giáo của chính chúng ta – chúng ta cần biết những lời dạy này không chỉ trên một cấp độ lý trí nhưng cũng xuyên qua kinh nghiệm thâm sâu hơn của chính chúng ta.

-Đôi khi chúng ta hiểu biết tư tưởng những tôn giáo khác nhau ở trình độ quá nông cạn, quá thiển cận hay quá lý trí. Không có một kinh nghiệm cảm xúc tâm linh chân thật hơn, sâu sắc hơn, vì vậy tác động của tôn giáo trở nên giới hạn. Do thế, chúng ta phải thực hành – thọ trì một cách chân thật, và tôn giáo phải trở nên một phần của đời sống chúng ta.

-Bây giờ, thật là thiết yếu để chấp nhận sự kiện là sự tồn tại hiện hữu của nhiều tôn giáo khác nhau, để phát triển sự tôn trọng chân thành giữa các tôn giáo; tiếp xúc thân cận giữa các tôn giáo khác nhau là căn bản quyết định. Đây là một nhân tố để các tôn giáo thế giới sẽ có thể được tác động ảnh hưởng đến lợi ích của nhân loại.

-Chúng tôi nhận thức sự hữu dụng thế nào đến với nhân loại của những tôn giáo khác nhau, và khả năng tiềm tàng nào của mỗi tôn giáo cống hiến cho một thế giới tốt đẹp hoàn hảo hơn. Trong những thế kỷ gần đây, những tôn giáo khác nhau đã có những cống hiến vĩ đại trước sự cải thiện cho nhân loại, và ngay cả hôm nay có một số lượng lớn những giáo đồ của Ki tô giáo, Hồi giáo, Do thái giáo, Phật giáo, Ấn giáo v.v...Hàng triệu tín đồ đang được lợi lạc từ tất cả những tôn giáo này.

-Những kinh nghiệm đã giúp củng cố trong tâm chúng tôi rằng tất cả những tôn giáo thế giới có khả năng để sản sinh những người tốt, những người có đạo đức, những người có lòng từ bi lớn, bất chấp những sự khác nhau về triết lý và giáo nghĩa của tôn giáo. Mỗi truyền thống tôn giáo có một thông điệp diệu kỳ để truyền đạt.

-Theo quan điểm của đạo Phật khái niệm về một đấng tạo hóa là không hợp lý; vì phương pháp đạo Phật phân tích về thuyết nhân quả, cho nên khái niệm [đấng tạo hóa] khó cho những người Phật tử hiểu.

-Chúng tôi vừa học từ một trong những người bạn Ki tô giáo, là họ không chấp nhận triết lý tái sinh, vì vậy, không chấp nhận những đời sống quá khứ hay tương lai. Họ chỉ chấp nhận cuộc sống này. Tuy nhiên, họ tin rằng kiếp sống hiện tại này là được tạo nên bởi Thượng đế, bởi đấng tạo hóa, và ý tưởng ấy phát triển trong họ một cảm nhận mật thiết với Thượng đế. Lời dạy quan trọng nhất của họ là do từ ý chí của Thượng đế mà chúng ta hiện diện nơi đây, tương lai chúng ta tùy thuộc trên đấng tạo hóa, và bởi vì đấng tạo

hóa được xem như là thánh thiện và tối thượng, chúng ta phải yêu mến Thượng đế, đáng tạo hóa. Những điều từ lời dạy này là chúng ta nên yêu mến những đồng loại chúng sinh loài người của chúng ta – đây là thông điệp chính ở đây. Lý do là nếu chúng ta yêu mến Thượng đế, chúng ta phải yêu mến đồng loại loài người của chúng ta bởi vì họ giống như chúng ta, được tạo nên bởi Thượng đế. Tương lai của họ, giống như chúng ta, tùy thuộc trên đáng sáng thế, vì vậy, hoàn cảnh của họ giống như chính chúng ta. Bởi thế, tín ngưỡng của những người nói rằng, “yêu mến Thượng đế” nhưng tự họ không tỏ ra chân thành yêu mến đối với những người đồng loại là đáng nghi ngờ. Người tin tưởng ở Thượng đế và trong sự yêu mến Thượng đế phải làm sâu sắc thêm tính thành khẩn sự yêu mến của họ đối với Thượng đế qua tình yêu thương trực tiếp đến những người đồng loại. Điều tiếp cận này rất mạnh mẽ, có đúng không?

-Nếu chúng ta trải nghiệm mỗi tôn giáo từ những góc cạnh khác nhau trong cùng một phương pháp – không đơn giản từ chính vị thế triết học của chúng ta nhưng từ một vài điểm của quan niệm – có thể không nghi ngờ rằng tất cả đại đa số tôn giáo đều có khả năng phát triển nhân loại. Điều này là rõ ràng.

-Thông qua sự tiếp xúc thân cận với những tín ngưỡng khác nhau có thể phát triển một thái độ tư tưởng khoáng đạt và sự tôn trọng lẫn nhau đến những tôn giáo khác nhau. Sự tiếp xúc gần gũi với những tôn giáo khác nhau giúp chúng tôi học hỏi những ý tưởng mới, những sự thực hành mới, và những phương pháp mới hay những kỹ thuật mới mà chúng tôi có thể kết hợp với những sự thực hành của chính chúng tôi. Một cách tương tự, một số các anh chị em Ki tô hữu của chúng tôi đã tiếp nhận những phương pháp nào đấy của Phật giáo – thí dụ, sự thực hành “nhất tâm” cũng như những kỹ năng để giúp phát triển tính bao dung, tâm từ bi, và lòng yêu thương. Có những lợi ích to lớn khi những hành giả của những tôn giáo khác nhau đến với nhau cho những sự trao đổi thể này. Thêm vào sự phát triển hòa hiệp giữa nhau, có những lợi ích khác cũng được gặt hái.

-Những chính trị gia và lãnh tụ quốc gia thường nói về “cùng tồn tại” và “đến với nhau”. Cũng thế với những người tôn giáo của chúng ta, tại sao không? Chúng tôi nghĩ rằng thời điểm đã đến. Tại Assisi vào năm 1987, thí dụ, những lãnh tụ và đại biểu của những tôn giáo khác nhau trên thế giới gặp gỡ và cùng cầu nguyện, mặc dù chúng tôi không chắc chắn “cầu nguyện” có phải là từ ngữ chính xác để diễn tả sự thực hành của tất cả những tôn giáo này một cách đúng đắn hay không. Trong bất cứ trường hợp nào, điều gì là quan trọng để những đại diện của những tôn giáo khác nhau đến với nhau tại

một địa điểm và , theo từng tín ngưỡng để nguyện cầu. Điều này đã đang xảy ra rồi và, chúng tôi nghĩ, là một sự phát triển rất tích cực. Tuy nhiên, chúng ta vẫn cần đặt nhiều nỗ lực hơn đối với sự tăng tiến hòa hiệp và thân cận giữa những tôn giáo thế giới, vì rằng không có những tác động như thế, chúng ta sẽ tiếp tục trải qua vô số vấn đề đã, đang và sẽ chia rẽ nhân loại.

-Nếu tôn giáo đã là phương pháp cứu chữa duy nhất để giảm thiểu xung đột của nhân loại, nhưng phương pháp ấy tự nó trở nên một nguồn gốc khác của sự xung đột, đầy quả là bất hạnh và tai hại thay. Ngày nay, như trong quá khứ, những xung đột xảy ra nhân danh tôn giáo, bởi vì sự khác nhau của những tôn giáo, và chúng tôi nghĩ rằng điều này thật đáng buồn.

-Như chúng tôi đã lưu ý trước đây, nếu chúng ta nghĩ một cách thoáng đạt rộng rãi, sâu sắc, chúng ta nhận thấy rằng hoàn cảnh trong quá khứ hoàn toàn khác biệt với tình thế ngày nay. Chúng ta không còn cô lập nữa mà chúng ta phụ thuộc liên đới với nhau. Ngày nay, vì vậy, rất quan trọng để nhận thức rằng một sự liên hệ gần gũi giữa những tôn giáo khác nhau là thiết yếu, thế nên những nhóm tôn giáo khác nhau có thể hoạt động gần gũi với nhau và thực hiện một nỗ lực chung vì lợi ích của loài người.

-Tính thành khẩn và tín ngưỡng trong thực hành tôn giáo trên một phương diện; và tính bao dung và hợp tác tôn giáo là phương diện khác, tương ứng cấp độ thứ nhất của những giá trị thực hành tâm linh đối với nhân loại.

-Không cần biết bất cứ kỳ diệu thế nào tôn giáo có thể, nó vẫn được chấp nhận chỉ với một số lượng người rất giới hạn Đại đa số của năm hay sáu tỉ người trên hành tinh chúng ta thật sự không thực hành-thọ trì hay quy hướng bất cứ một tôn giáo nào. Theo truyền thống quá khứ gia đình, họ có thể tự mình chứng thuộc về một tôn giáo này hay tôn giáo kia – “Tôi là người Ấn giáo”, “Tôi là người Phật giáo”, “Tôi là người Ki tô giáo” – nhưng sâu trong tâm hồn, hầu hết những cá nhân này không nhất thiết là một hành giả của bất cứ một tín ngưỡng nào. Điều ấy cũng tốt thôi, cho dù họ là một người đi theo một tôn giáo hoặc không đi nữa thì đây là quyền cá nhân của người ấy.

-Tất cả những đạo sư vĩ đại thời xưa như Phật Thích Ca, Mahavira, Giê-su Ki-tô, Mohammed, đã thất bại trong việc chuyển hóa tâm linh toàn thể nhân loại. Sự thật là không ai có thể làm việc ấy.

-Cho dù những người không tín ngưỡng bị gọi là vô thần cũng không thành vấn đề. Thực vậy, theo những học giả phương Tây, Phật giáo đồ cũng là những người vô thần, bởi vì họ không chấp nhận một đấng tạo hóa. Vì vậy,

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

-Chúng tôi nghĩ rằng cũng chẳng sao để duy trì những người không tín ngưỡng, nhưng các vị ấy cũng là một bộ phận của loài người. Quý vị cũng là những con người, quý vị cần tình cảm nhân loại, từ bi yêu thương của nhân loại. Điều này thật sự là giáo huấn căn bản của tất cả mọi truyền thống tôn giáo; điểm cốt yếu là từ bi thương yêu, hay tình cảm con người, lòng nhân đạo.

-Không có tình cảm con người, ngay cả những tín ngưỡng tôn giáo cũng có thể trở nên tiêu cực, không xây dựng, hay tàn phá. Vì vậy, căn bản thiết yếu, ngay cả trong tôn giáo, là một trái tim tốt lành, một lòng hảo tâm. Chúng tôi cho rằng tình cảm con người, hay từ bi thương yêu, là tôn giáo toàn cầu.

-Cho dù một người có tín ngưỡng hay không tín ngưỡng, mọi người cần tình cảm loài người, hay từ bi thương yêu, bởi vì từ bi thương yêu cho chúng ta sức mạnh nội tại, hy vọng, và sự hòa bình của tâm hồn. Vì vậy, nó cần thiết cho mọi người.

-Nếu chúng ta trong một tâm trạng tốt khi thức dậy vào buổi sáng, nếu có một cảm giác của trái tim ấm áp, tự động cánh cửa nội tâm của chúng ta được mở ra cho ngày ấy. Ngay cả có một người không thân thiện bên cạnh, chúng ta cũng không cảm thấy phiền toái nhiều và có thể chúng ta thậm chí chủ động nói những lời lịch sự dễ thương với người ấy. Chúng ta có thể đối thoại với những người không mấy thân thiện và có thể ngay cả một cuộc nói chuyện đầy ý nghĩa.

-Để tạo nên một không khí vui vẻ dễ thương trong chính chúng ta, trong gia đình chúng ta, trong những cộng đồng chúng ta, chúng ta phải nhận thức rằng cội nguồn căn bản của không khí tươi mát thân thương ấy là ở trong mỗi cá nhân, trong mỗi chúng ta – một trái tim tốt, một lòng hảo tâm, lòng từ bi thương yêu của con người.

-Một khi chúng ta tạo dựng một không khí bằng hữu tích cực, nó tự động giúp chúng ta giảm thiểu sợ hãi, và không an toàn. Trong cách này chúng ta dễ dàng có thêm bạn và tạo nên nhiều nụ cười hơn. Xét cho cùng, chúng ta là xã hội của loài vật hay thế giới hoang dã nếu không có tình thân hữu nhân loại, không có nụ cười của loài người, đời sống chúng ta trở nên khốn cùng. Cảm giác đơn côi trở nên không thể chịu nổi. Nó là luật tự nhiên – điều ấy nói là, theo luật tự nhiên chúng ta tùy thuộc trên những người khác để sống.

-Tâm hòa bình – Thế giới thanh bình. Theo căn bản tự nhiên của loài người hay luật tự nhiên, tình cảm – từ bi yêu thương– là chìa khóa của hạnh phúc.

-Theo y học hiện thời, một trạng thái tinh thần tích cực, hay một tâm hồn yên bình, thì cũng có lợi ích cho sức khỏe thân thể. Nếu chúng ta liên tục bị dao động, chúng ta cuối cùng làm tổn hại sức khỏe của chúng ta. Vì vậy, ngay cả từ quan điểm của sức khỏe chúng ta, tinh thần tịch tĩnh, và yên bình thanh thản là rất quan trọng. Điều này chỉ cho thấy rằng cơ thể vật lý tự nó biết thưởng thức và đáp ứng đến tình cảm con người, sự yên bình của tâm con người.

-Nếu chúng ta nhìn vào cơ sở tự nhiên của con người, chúng ta thấy rằng tự nhiên của chúng ta thì hiền lành-thuần thiện hơn là hiếu động-gây hấn. Nếu chúng ta trải nghiệm những thú vật khác nhau, chúng ta chú ý rằng những loài vật của một tự nhiên thanh bình hơn có một cấu trúc cơ thể tương ứng, trong khi những con thú săn mồi có một cấu trúc cơ thể phát triển theo tự nhiên của chúng. So sánh con cọp và con nai; có một sự khác nhau to lớn trong cấu trúc thân thể của chúng. Khi chúng ta so sánh cấu trúc cơ thể của chúng ta với chúng, chúng ta thấy rằng chúng ta giống những con nai và con thỏ hơn là những con cọp. Ngay cả răng chúng ta thì giống chúng hơn, có phải không? Chúng không giống răng của cọp. Móng của chúng ta là một thí dụ khác tốt hơn– chúng ta không thể bắt một con chuột chỉ với móng tay người. Dĩ nhiên, bởi vì sự thông minh của con người, chúng ta có thể phát minh sáng chế và sử dụng những dụng cụ và những phương pháp để hoàn tất những sự việc, sự vật mà có thể khó khăn để hoàn thành nếu không có chúng. Vì vậy, như chúng ta có thể thấy, do bởi điều kiện vật lý của chúng ta chúng thuộc vào loài vật hiền lành. Chúng tôi nghĩ đây là cơ sở căn bản tự nhiên của con người như được biểu hiện bởi cấu trúc cơ bản vật lý.

-Trong hoàn cảnh hiện tại của trái đất chúng ta, hợp tác là căn bản, đặc biệt trên những phạm vi như kinh tế và giáo dục. Quan điểm cho rằng những khác nhau là quan trọng không ít thì nhiều đã biến mất, như được chứng

minh bởi sự vận động vì một liên hiệp Âu châu. Chúng tôi nghĩ, cuộc vận động này thật sự tuyệt vời và thật đúng thời. Tuy vậy sự hoạt động thân cận giữa các quốc gia này không phải xảy ra do bởi từ bi yêu thương hay tín ngưỡng tôn giáo, mà đúng hơn là bởi vì cần thiết. Có một sự lớn mạnh trên thế giới đối với sự thức tỉnh toàn cầu.

-Dưới những hoàn cảnh hiện tại một quan hệ gần gũi hơn với nhau trở nên yếu tố cho sự sống còn của chúng ta. Vì vậy, khái niệm của trách nhiệm toàn cầu đặt cơ sở trên từ bi yêu thương và trên một tình cảm anh chị em là thiết yếu bây giờ. Thế giới đầy những xung đột – xung đột do bởi tư tưởng, do bởi tôn giáo, ngay cả xung đột trong những gia đình; những xung đột căn cứ trên việc người này muốn điều này, và người nọ muốn điều khác. Vì vậy, nếu chúng ta xét nghiệm nguồn gốc những xung đột này, chúng ta tìm ra nhiều nguyên nhân khác nhau, nhiều nguồn gốc khác nhau, ngay cả trong chính chúng ta.

-Chúng ta có tiềm lực và khả năng để đến với nhau trong hòa hiệp. Tất cả những việc khác biệt này là liên hệ. Mặc dù có nhiều nguồn gốc của xung đột, cùng lúc cũng có nhiều tiềm năng đem đến sự đoàn kết và hòa hiệp. Thời cơ đã đến để nhấn mạnh hơn trên sự hợp đoàn. Ở đây một lần nữa phải có tình cảm nhân loại, tình người.

-Chúng ta có thể có một ý niệm về tư tưởng hay tôn giáo khác với những người khác. Nhưng nếu chúng ta tôn trọng quyền của những người khác và chân thành biểu lộ một thái độ từ bi thương yêu đối người ấy, thế thì không có gì quan trọng cho dù ý kiến của người ấy có thích hợp với chúng ta hay không, đây là thứ yếu. Cho đến khi người ấy vẫn còn tin tưởng trong tín ngưỡng ấy, cho đến khi người ấy vẫn lợi ích với quan niệm như vậy, đây là quyền lợi thật sự, hoàn toàn, và thuần túy của người ấy. Vì vậy chúng ta phải tôn trọng và chấp nhận sự kiện là sự tồn tại của những quan điểm khác biệt.

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

-Chúng tôi luôn nói với những người bạn Hoa Kỳ của chúng tôi rằng, “Sức mạnh không đến từ vũ khí hạt nhân nhưng từ ý tưởng cao quý của tổ tiên quý vị về tự do, giải phóng, và dân chủ”.

-Một trật tự thế giới mới với từ bi yêu thương là rất tốt. Nhưng chúng tôi không chắc về một Trật tự thế giới mới mà không có từ bi yêu thương.

-Chiến tranh vẫn tồn tại, một cách đáng buồn thảm, một phần của lịch sử nhân loại cho đến hiện tại, nhưng chúng tôi nghĩ thời điểm đã đến để thay đổi những nhận thức khái niệm mà đã dẫn đến chiến tranh. Một số người có ý kiến rằng chiến tranh là những gì vinh quang; họ nghĩ là thông qua chiến tranh họ có thể trở thành những anh hùng. Thái độ thông tục này đối với chiến tranh là rất sai lạc.

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

-Chúng tôi đã nói nhiều về từ bi yêu thương mà chưa giải thích ý nghĩa chính xác của nó. Chúng tôi muốn kết luận bằng việc giải thích ý nghĩa của từ bi yêu thương, điều thường bị hiểu sai lạc. Lòng từ bi yêu thương chân thành không đặt cơ sở trên kế hoạch và dự tính của chính chúng ta, nhưng đúng hơn là trên quyền lợi của những người khác không kể là thân thích hay kẻ thù, cũng như thế người ấy ao ước cho hòa bình và hạnh phúc, và nguyện ước vượt thoát khổ đau, và rồi thì trên căn bản ấy chúng ta phát triển sự quan tâm chân thành cho những vấn đề của họ. Đây là lòng từ bi yêu thương chân thành.

-Thông thường khi chúng ta quan tâm đến một người bạn thân, chúng ta gọi đây là từ bi yêu thương. Không, đây không là từ bi yêu thương; nó là sự ái luyến, hay vướng mắc. Ngay cả trong hôn nhân, những cuộc hôn nhân lâu dài vì không phải do bởi ái luyến đơn thuần, mặc dù nó là sự hiện diện một cách thông thường – nhưng bởi vì cũng có từ bi yêu thương.

-Hôn nhân ngăn ngại do bởi thiếu vắng từ bi yêu thương, chỉ có tình cảm ái luyến đặt cơ sở trên kế hoạch, dự tính và cả ảo tưởng. Khi chỉ có sự quan hệ ràng buộc giữa những người bạn thân là gắn bó ái luyến, rồi thì khi ngay cả chỉ có một vấn đề nhỏ có thể làm nguyên cơ cho những kế hoạch (ảo tưởng) của một người thay đổi. Ngay khi kế hoạch chúng ta thay đổi, sự gắn bó ái

luyện liên kết biến mất – bởi vì sự ái luyện gắn bó ấy đã được đặt cơ sở đơn thuần trên kế hoạch , dự tính và cả ảo tưởng.

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

Trích từ bài Dimensions of Spirituality

Ấn Tâm Lộ ngày 2-3-2013

---o0o---

Phần 06

-Ngay cả hiện tại, thuyết tương đối phát sinh gần đây cho biết điều xuất hiện trong thời gian ngắn duy trì tính tại được thấy đã trải qua sự thay đổi trong từng khoảnh khắc. Người ta có thể tự hỏi điều gì đã được duy trì không thay đổi khi mà mỗi loại vật chất và hiện tượng tâm linh dường như là chủ thể lúc nào cũng thế cho chương trình chuyển biến, của tính thay đổi. Tất cả những thứ ấy là mãi mãi khởi sinh, phát triển và biến mất. Trong cơn lốc của tất cả những sự thay đổi này, có một Sự Thật đơn độc duy trì liên tục và không thay đổi được-trong ngôn ngữ khác, đây là, Sự Thật Chính đáng thì đi kèm với kết quả lợi ích, và sự thật của những hành động xấu ác thì đi kèm với kết quả tổn hại. Một nhân lành sẽ sinh quả lành, một nhân xấu sẽ sinh quả xấu. Tốt hay xấu, lợi ích hay tổn hại, mỗi kết quả tất yếu phải có một nhân. Nguyên tắc độc hành này là vĩnh cửu, không thay đổi và liên tục. Điều này là một sự thật đã hiện hữu lâu xa trước khi một người bước vào thế giới này, trong thời điểm bình minh của sự hiện diện của người ấy, trong thời gian hiện tại, và nó sẽ tiếp tục theo đuổi với thời gian tương lai vô cùng tận.

-Tất cả chúng ta khao khát hạnh phúc và né tránh khổ đau cùng bất cứ thứ gì không hài lòng. Như chúng ta đã biết, niềm vui thích và đón đau sinh khởi từ một nguyên nhân. Không kể là những hậu quả hiển nhiên nào đây cũng là do một nguyên nhân hay bởi nhiều nguyên nhân đã được quyết định bởi bản chất tự nhiên của hậu quả ấy. Trong vài trường hợp, ngay cả nếu những nhân

tổ nguyên nhân không quá mạnh cũng không quá áp đảo, nó vẫn có thể làm cho nhân tố kết quả xảy ra. Bất cứ phẩm chất của nhân tố kết quả như thế nào, hoặc là chúng tốt hay xấu, sự to lớn và cường độ của chúng tương ứng một cách trực tiếp với số lượng và mãnh lực của nhân tố nguyên nhân. Vì vậy, để thành công trong việc tránh những điều khổ đau không mong đợi và gạt hái được những niềm vui thích khát khao, vấn đề này tự nó không phải nhỏ, đây là sự từ bỏ một khối lượng lớn những thu thập nhân tố nguyên nhân được yêu cầu.

-Nếu nhân tố ngoại tại chịu trách nhiệm một mình để cho hưng khởi những cảm hứng khoái lạc như vậy, một người sẽ vui sướng khi những điều này hiện diện, và ngược lại họ sẽ buồn phiền khi chúng vắng mặt. Tuy nhiên, điều này không phải như vậy. Bởi vì, ngay cả trong khi vắng mặt những điều kiện ngoại tại đưa đến sự khoái cảm, một người vẫn có thể vui vẻ và yên bình. Điều này chứng minh rằng, những nhân tố ngoại tại không chịu trách nhiệm một mình nó cho sự kích thích hạnh phúc con người.

-Có đúng là những nhân tố ngoại tại duy nhất chịu trách nhiệm hay chúng là toàn bộ điều kiện để cho sự hưng khởi của hỉ lạc và hạnh phúc không? Nếu vậy một người sở hữu một sự giàu có những nhân tố này sẽ có một sự hỉ lạc không hạn chế. Nhưng điều này không luôn luôn có nghĩa như vậy. Điều đúng là những nhân tố ngoại tại này thật sự công hiến một phần để tạo nên sự hoan lạc trong đời sống con người. Tuy vậy, nếu tuyên bố rằng những nhân tố ngoại tại là tất cả, là cần thiết và vì vậy là nguyên nhân độc nhất của hạnh phúc trong khoảng thời gian ngắn ngủi của đời sống con người là phát biểu trì trệ và phi lý.

-Không chắc chắn là sự hiện diện của những nhân tố ngoại tại như vậy sẽ tạo nên hạnh phúc. Trên phương diện ngược lại, căn cứ trên những gì xảy ra như kinh nghiệm của hạnh phúc to lớn nội tại -mặc dù vắng mặt toàn bộ những an lạc có được do những nhân tố ngoại tại, và thường vắng mặt hạnh phúc mặc dù nhân tố ngoại tại hiện diện-, một cách rõ ràng chỉ cho thấy nguyên nhân của hạnh phúc tùy thuộc trên một tập hợp khác nhau của những điều kiện.

-Điều gì khác của tập hợp những nguyên nhân nội tại? Chúng được giải thích như thế nào? Là những Phật tử, tất cả chúng ta tin ở luật nghiệp báo-luật tự nhiên của nhân và quả. Bất cứ những nguyên nhân nội tại của người nào đây xuyên qua trong đời sống tiếp theo là kết quả từ những tích tập của những hành động của cá nhân trong những đời sống trước đây.

-Khi năng lực nghiệp báu của những hành vi quá khứ chín muồi, một người cảm nhận vui thích hay ưu phiền. Chúng không gì khác hơn mà chỉ là hậu quả của những hành động của người ấy trong quá khứ. Điều quan trọng nhất để hiểu là, khi những kết quả thích đáng của những nghiệp báu từ tất cả những hành động quá khứ xuất hiện, những nhân tố ngoại tại của người ấy liên kết như những thuận duyên.

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

---o0o---

-Để phát biểu vấn đề một cách đơn giản hơn, cho sự tích tập của nhân tố lành nội tại (thiện nghiệp), những gì cần thiết chính như những phẩm chất như là một ít nhu cầu, sự toại ý, sự nhún nhường, sự giản dị, và những đức tính quý báu khác. Thực hành những nhân tố nội tại này sẽ thuận tiện ngay cả chuyển biến những nhân tố ngoại tại đã kể trước đây chúng sẽ biến đổi thuận tiện ngay cả chuyển hoá những ích lợi đặc trưng cho sự sinh khởi của hạnh phúc. Sự vắng mặt của những nhân tố nội tại thích đáng, như có một ít nhu cầu của sự toại ý, nhẫn nại, tha thứ, v.v... sẽ ngăn trở người ấy hưởng thụ sự vui, hạnh phúc ngay cả khi tất cả những nhân tố ngoại tại hiện diện. Bên cạnh điều ấy, người ta còn phải có nguồn năng lực của công nghiệp và đức hạnh tích tập trong những đời quá khứ. Nếu khác đi, những hạt giống hạnh phúc không thể tạo thành quả phúc được.

-Sự vui thích và thất vọng, hạnh phúc và khổ đau kinh nghiệm bởi mỗi cá nhân là những kết quả không thể tránh được của những hành động lợi lạc hay xấu ác mà người ấy đã gây ra, vì vậy được thêm vào tàng thức người ấy. Nếu tại một thời điểm nhất định trong đời sống hiện tại này những quả lành do những thiện nghiệp chín muồi người ấy sẽ thể nhận được, nếu đây là một người thông thái, thì đây là những quả phúc của những hành vi sáng suốt

đáng khen trong quá khứ. Điều này sẽ tưởng thưởng và khuyến khích người ấy tạo thêm phước nghiệp.

-Khi người nào xảy ra kinh nghiệm khổ đau hay không hài lòng, người ấy có thể chịu đựng một cách trầm tĩnh nếu người ấy duy trì một niềm tin chắc không giao động rằng, cho dù người ấy có mong ước hay không, người ấy phải đau khổ và mang lấy những hậu quả của chính những hành vi người ấy đã làm trong quá khứ, mặc dù sự thật bình thường người ấy thường thấy rằng cường độ và mức độ, của sự thất vọng thì rất khó để chịu đựng, hay mang lấy. Bên cạnh, nhận thức rằng chúng không là gì nhưng chỉ là kết quả của những hành động vụng về trong quá khứ sẽ làm người ấy đủ thông minh chừa bỏ những hành động vụng về từ nay trở đi. Giống như vậy, tư tưởng hài lòng rằng,- với sự chín muồi của những nghiệp xấu trong quá khứ, và phần quả xấu bởi những hành động xấu trong quá khứ đã hiện ra,- sẽ là niềm an ủi, khích lệ lớn lao cho người ấy.

-Giả sử một người bất ngờ bị đau khổ với chấn thương vật lý trầm trọng qua một nhân tố ngoại tại. Nếu, chỉ là năng lực tuyệt đối của ý chí (căn cứ trên sự tin chắc rằng người ấy tự chịu trách nhiệm cho những bất hạnh và khổ đau hiện tại), người ấy có thể vô hiệu hoá sự tăng gia khổ đau rồi thì tâm tư người ấy sẽ thoải mái và yên tĩnh.

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

-Trong cơ thể con người hệ thống gồm những phần khác nhau như phổi, tim, và những bộ phận khác có thể thay thế bằng những bộ phận mới. Nhưng điều này không như vậy với những hành động của nghiệp, việc tịnh hoá tâm. Sự thu thập công nghiệp tươi tốt và sự tiêu huỷ những nhân xấu, là quá trình tịnh hoá tâm linh. Chúng không thể đạt được với bất cứ sự giúp đỡ nào ở bên ngoài. Phương pháp duy nhất để hoàn thành là bằng sự kiểm soát và luyện tập tâm chưa thuần hoá (cho đến nay). Cho điều này, chúng ta đòi hỏi một sự nhận thức đầy đủ hơn yếu tố gọi là TÂM.

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

-Một cách chắc chắn rằng chúng ta sở hữu điều gọi là "tâm", nhưng làm thế nào để chúng ta thể nhận được sự hiện hữu của nó? Thực tế và bản chất của "tâm", điều được tìm thấy khi toàn bộ gánh nặng của những điều trở ngại và làm lạc nói chung (nhận thức của các giác quan, ký ức suy tư.v.v...) được làm sạch bóng.

-Thấy rõ, sâu sắc diện mạo này của thật tâm, chúng ta sẽ khám phá rằng, không giống như những đối tượng ngoại tại, thật tính bản nhiên của tâm là xa rời hình thể hay màu sắc, mà có thể chúng ta (cũng không) tìm thấy bất cứ căn bản nào chính xác cho những điều sai lầm và những khái niệm lừa dối như vậy như: "tâm" vốn dĩ từ điều này hay điều kia, hay là "tâm" di chuyển từ nơi này đến nơi nọ, hay là "tâm" được xác định vị trí ở nơi như vậy và như vậy. Đến khi tiếp xúc được với không đối tượng tâm giống như một điều trống không rộng rãi vô biên, hay như một đại dương bình lặng, trong sáng và vô tận. Khi thỉnh linh chạm trán với một đối tượng nó lập tức nhận ra ngay đối tượng của nó, như một tấm gương lập tức phản chiếu một người đứng trước nó.

-Bản chất thật sự của tâm không chỉ gồm có nhận thức rõ ràng đối tượng nhưng cũng truyền đạt kinh nghiệm cụ thể của đối tượng đến người kinh nghiệm qua nó.(* Đây là hai khía cạnh, thể nhận tri thức và truyền đạt kinh nghiệm liên hệ để biết điều gì là đối tượng và cảm giác, nếm, thấy,...thể nào).

-Một cách bình thường, những hình thức của các tri giác của chúng ta như: nhận thức của mắt, nhận thức của tai, v.v... diễn tả những chức năng trên

những hiện tượng bên ngoài trong thái độ liên hệ méo mó toàn bộ. Kiến thức, kết quả trên nhận thức cảm giác, căn cứ trên toàn bộ những hiện tượng bên ngoài, cũng là toàn bộ tự nhiên. Khi toàn bộ kích thích loại này bị đóng kín và khi những kinh nghiệm cụ thể và nhận thức trong sáng khởi lên từ trong ấy, tâm thể hiện đặc tính trống không vô tận giống như không gian vô biên. Cái "không" [vô biên] này không được xem như thật tính tự nhiên của tâm.

-Chúng ta phải trở nên thật quen thuộc với sự nhận thức đến hình thể và màu sắc của toàn bộ những đối tượng, khi chúng ta tập trung sự tự quán sát bên trong đến tính bản nhiên của tâm, nó là, như chúng tôi đã nói, được tìm thấy là một sự trống không vô tận tự tại với bất cứ sự u tối vô minh hay những chướng ngại nào khác. Tuy vậy, điều này không có nghĩa là chúng ta đã thấy rõ thật tính tinh tế bản nhiên của tâm. Những điều được giải thích ở trên liên quan đến trạng thái của tâm trong sự liên hệ với kinh nghiệm cụ thể và nhận thức trong sáng bởi tâm, những điều là chức năng của nó, nhưng nó chỉ diễn tả tính bản nhiên tương đối của tâm.

-Thể nhận tâm ở mức độ căn bản nhất, có nhiều thuộc tính liên hệ đến nó. Giống như củ hành bao gồm những lớp chồng chất lên nhau và có thể bóc ra, vì vậy mỗi một đối tượng có vô số lớp chồng chất; và điều này không sai với tính bản nhiên của tâm được giải thích ở đây; nó cũng vậy, có lớp này trong lớp nọ, trạng thái này trong trạng thái kia.

-Tất cả những sự, những vật được hợp thành là những đối tượng để tan rã. Vì kinh nghiệm và kiến thức là vô thường và là đối tượng để tan rã, cho nên "tâm", với những chức năng (tự nhiên), không phải là điều gì ấy được duy trì bất biến và vĩnh cửu. Từ từng khoảnh khắc nó phải thay đổi và tàn hoại. Sự chuyển biến này của tâm là khía cạnh tự nhiên của tâm.

-Với sự quán sát nông cạn của chúng ta, tâm, có kinh nghiệm cụ thể và nhận thức rõ rệt như tính tự nhiên của nó, xuất hiện như một thực thể toàn năng, độc lập, thống trị một cách hoàn toàn ở khắp nơi. Tuy nhiên, phân tích sâu hơn sẽ thấy rằng tâm này, sở hữu như nó làm chức năng của kinh nghiệm và nhận thức, nó không là một thực thể tự sáng tạo nhưng lệ thuộc vào những nhân tố khác cho sự tồn tại của nó. Vì lý do này nó tùy thuộc vào những điều khác hơn chính nó. Phẩm chất không độc lập này của căn bản của tâm là thực tính tự nhiên của nó trong điều khiến đây là nền tảng thực sự của chính nó.

-Thật tính cơ bản tự nhiên của tâm và một kiến thức của thực tính cơ bản tự nhiên đấy, điều trước là căn bản và điều kế tiếp là thuộc tính. Tâm (tự ngã) là căn bản và tất cả những trạng thái khác nhau của nó là những thuộc tính. Tuy vậy, căn bản và những thuộc tính, điều căn bản-đầu tiên có cùng thể chất với từng đơn vị-những thuộc tính.

-Sự sáng tạo vô ngã (tùy thuộc trên một nguyên nhân khác chính nó) thực thể tâm (nền tảng căn bản) và bản chất của nó, tính không, có sự tồn tại một cách không ngừng như một thực chất, giống nhau, không thể tách rời từ khởi nguyên vô thi. Tính tự nhiên của tính không toả khắp tất cả mọi yếu tố. Bây giờ khi chúng ta và vì chúng ta không thể hiểu thấu hay nhận thức thấu đáo sự bèn bỉ, tự nhiên, nền tảng thực sự (tính không) của tâm chúng ta, chúng ta tiếp tục liên lụy vào những sai lầm và những thiếu sót của chúng ta vẫn cứ dai dẳng.

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

-Việc đạt được năng lực nhận biết thực tại cơ bản của tâm sẽ nhổ gốc của khát dục và thù ghét cùng tất cả cội rễ của những vọng tưởng phụ thuộc khác của chúng ta từ căn bản. Vì thế, không có chỗ để tích tập những nghiệp không lành.

-Trong việc thực hành để đạt được kiến thức toàn hảo về thực tính bản nhiên của tâm, đòi hỏi những cố gắng tích cực và tập trung tinh thần để nhận biết thấu đáo đối tượng. Trong những điều kiện bình thường của chúng ta như hiện tại, khítâm chúng ta tiếp xúc với bất cứ gì nó liền bị lôi cuốn tức thì. Điều này khiến sự nhận hiểu bất lực. Vì vậy, để đạt được năng lực tịch tĩnh to lớn của tinh thần, sự nỗ lực thật tối đa là đòi hỏi cấp thiết nhất.

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

rèn luyện dài lâu. Vì vậy những hành động hoang dã, rong ruổi, bừa bãi phải được thuần hoá và làm chúng ngoan ngoãn, chính đáng, và thiện nghệ.

-Bằng việc học tập, thiền định và thực hành tam vô lậu học trong phương pháp này, chúng ta hoàn thành tiến trình thực chứng. Một người luyện tập sẽ được phú cho phẩm chất tuyệt vời của khả năng có thể chịu đựng một cách kiên nhẫn những bất hạnh và khổ đau, những điều là kết quả những nghiệp chướng quá khứ của người ấy. Người ấy sẽ quan tâm sự bất hạnh của chính họ như chuyện không may mà lại hoá may, làm cho người ấy sáng tỏ ý nghĩa của nghiệp báo và làm cho người ấy nhận thức thấy sự cần thiết để tập trung tiến hành duy chỉ những hành động đạo nghiệp xứng đáng mà thôi.

-Nếu nghiệp xấu quá khứ của người ấy chưa trở quả, nó sẽ vẫn có thể được xoá sạch những nghiệp chưa chín này bằng việc sử dụng sức mạnh của bốn năng lực:

1-Quyết định đạt đến Phật quả;

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

3-Tiến hành những hành vi tốt lành;

4-Sám hối.

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

Trích từ bài **Happiness, Karma and Mind**

Ân Tâm Lộ ngày 7-3-2013

---o0o---

Phần 07

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

-Có hai thái độ để quan tâm: đó là vị kỷ yêu mến chính chúng ta và đó là yêu mến những người khác. Thái độ tự yêu mến một cách vị kỷ làm cho chúng ta cứng nhắc, chúng ta nghĩ là chúng ta cực kỳ quan trọng và khao khát căn bản của chúng ta là cho chính chúng ta được hạnh phúc và cho mọi thứ diễn tiến tốt đẹp cho chúng ta. Tuy vậy, chúng ta không biết làm thế nào để đem đến điều này. Trên thực tế là hành động yêu mến vị kỷ không bao giờ làm cho chúng ta hạnh phúc. Những ai đó có thái độ yêu mến người khác nhìn những người khác quan trọng hơn hẳn chính mình và đánh giá sự giúp đỡ người khác trên tất cả những thứ khác, và, hành động trong cách này, ngẫu nhiên tự họ trở nên rất hạnh phúc.

-Tạm thời bỏ qua một bên tôn giáo, đời sống tái sinh và niết bàn, ngay cả trong đời sống hiện tại những người vị kỷ đem đến những phản ứng tiêu cực ngược lại cho chính họ bởi những hành động của vị kỷ của họ. Người chân thành cống hiến cả cuộc đời và năng lực vô vị lợi phục vụ cho những người nghèo túng, khổ cùng, và neo đơn, luôn luôn được ghi nhớ bởi những hành động cao quý của họ, với sự kính trọng; những người khác không có bất cứ điều gì tiêu cực để nói về họ.

-Đây là kết quả của sự yêu mến những kẻ khác: cho dù chúng ta có muốn hay không, ngay những kẻ không phải là người thân cũng luôn luôn yêu thích chúng ta, cảm thấy vui vẻ với chúng ta và có một cảm giác âm áp đối với chúng ta. Nếu chúng ta là loại người luôn luôn nói năng lịch sự trước mặt những người khác những lại nói xấu sau lưng họ, dĩ nhiên, không ai thích chúng ta.

-Trong đời sống này, nếu chúng ta cố gắng giúp đỡ kẻ khác bằng nỗ lực tối đa mà chúng ta có thể làm và có ít nhất những tư tưởng ích kỷ, chúng ta sẽ có nhiều kinh nghiệm của hạnh phúc. Đời sống chúng ta không quá dài; một trăm năm là tối đa. Nếu trải qua đời sống này chúng ta cố gắng ân cần, với một trái tim âm áp, lưu tâm cho lợi ích của những người khác và ít vị kỷ cùng sân hận, điều ấy sẽ thật tuyệt vời, xuất sắc, điều ấy thật sự là nguyên nhân của hạnh phúc.

-Đừng lo lắng về kiếp sống tới hay niết bàn; những việc này sẽ tiến đến dần dần. Nếu trong kiếp sống này chúng ta thể hiện là một người tốt, âm áp, không ích kỷ, chúng ta sẽ là một công dân tốt của thế giới. Cho dù chúng ta là một Phật tử, một Ki tô hữu hay là một người cộng sản không quan hệ; điều quan trọng là khi nào chúng ta vẫn là một con người chúng ta nên là

một con người tốt. Đây là giáo nghĩa của Đạo Phật; đây cũng là thông điệp của tất cả mọi tôn giáo trên thế giới.

-Tâm thức chúng ta cực kỳ giao quyết và rất khó kiểm soát, nhưng nếu chúng ta tiến hành những tác động ảnh hưởng liên tục và kiên định, hành động không mệt mỏi với suy luận hợp lý và phân tích cẩn thận, chúng ta sẽ có thể kiểm soát và chuyển hoá nó tốt hơn.

-Nếu chúng ta nuôi dưỡng, áp ủ những tâm tư phiền não tiêu cực như giận tức chúng sẽ trở thành một thành phần của mỗi chúng ta; mỗi lần chúng ta biểu lộ giận dữ nó trở nên dễ dàng để biểu lộ như thế một lần nữa. Chúng ta cứ làm như thế lần này rồi lần khác cho đến khi chúng ta đơn giản chỉ là một người cuồng dại hoàn toàn không thể kiểm soát. Vì vậy, trong phạm trù của những vấn đề tinh thần, có những điều nào đấy thích đáng để bày tỏ còn những vấn đề khác thì không nên.

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

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

-Nếu chúng ta không có động cơ trong sạch, bất cứ những gì chúng ta làm có thể không hoàn thiện, không toàn hảo, không thỏa mãn. Vì vậy, việc trước nhất chúng ta nên làm là phát triển động cơ trong sạch. Nhưng chúng ta không phải chờ cho đến khi động cơ ấy hoàn toàn phát triển trước khi thật sự hành động giúp đỡ những kẻ khác. Dĩ nhiên, để giúp đỡ những kẻ khác trong những phương thức hữu hiệu nhất có thể chúng ta phải hoàn toàn giác ngộ như những ĐứcPhật.

-Giúp đỡ những người khác trong những phương thức rộng lớn bao quát cùng khắp, chúng ta cần đạt đến những tầng bậc của một vị Bồ tát, đây là, phải có kinh nghiệm trực tiếp, nhận thức vô phân biệt thực tại của tính không và phải đạt đến những năng lực ngoài những giác quan cảm giác thông thường, tức là thần thông. Tuy vậy, có nhiều trình độ khác nhau để

giúp đỡ những người khác. Ngay cả trước khi chúng ta đạt đến những phẩm chất này chúng ta có thể hành động như những vị Bồ tát, nhưng thông thường những hành động của chúng ta kém hiệu quả hơn những vị ấy.

-Không phải đợi cho đến khi chúng ta đầy đủ hoàn toàn những phẩm chất, mà chúng ta có thể phát sinh những động cơ tốt đẹp, hảo tâm thiện ý và với sự cố gắng đầy đủ giúp đỡ những kẻ khác trong những phương thức tốt nhất mà chúng ta có thể hành động. Điều này là một sự tiếp cận cân bằng hơn và tốt hơn là chỉ đơn giản ẩn trú một nơi cô lập nào đấy để thiên định và tụng niệm. Dĩ nhiên, điều này tùy thuộc rất nhiều trên từng cá nhân. Nếu chúng ta tin tưởng rằng ẩn trú tại một nơi biệt lập chúng ta có thể đạt được những sự thực chứng rõ rệt trong một thời điểm nào đấy, đó lại là chuyện khác. Có lẽ tốt nhất nên dành phân nửa thời gian của chúng ta để hoạt động và phân nửa kia để thực tập thiên định.

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

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

-Nếu khảo sát tâm chúng ta tại những thời điểm mà chúng ta thật ích kỷ và bận rộn với chính mình để loại trừ những người khác, chúng ta sẽ thấy rằng tâm thức phiền não tiêu cực là gốc rễ của thái độ này. Vì lẽ chúng quấy rầy tâm chúng ta cực độ, thời điểm chúng ta để ý rằng chúng ta đang tiến đến gần sự ảnh hưởng của chúng, chúng ta nên áp dụng một số biện pháp hóa giải chúng. Đối thủ phổ thông với tất cả những tâm thức phiền não là thiên định trên tính không, nhưng cũng có thuốc giải đến từng loại đặc hữu mà chúng ta những người mới bắt đầu có thể áp dụng. Vì vậy, đối với chấp ngã, thủ trước, dính mắc, chúng ta thiên định trên tính xấu xí; với giận tức, trên yêu thương; với mù quáng si mê, trên duyên khởi; cho nhiều tư tưởng phiền não, trên hơi thở và năng lượng của gió.

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

-Một loại yêu thương khác, sự ân cần tử tế, nó không căn cứ trên lý do rằng “những người như vậy và như thế là xinh đẹp, vì vậy, tôi phải tôn trọng và tử tế.” Căn bản thiết yếu của lòng yêu thương tinh khiết là, “Đây là một chúng sinh muốn vui tươi hạnh phúc, không muốn phiền muộn khổ đau và có quyền để hạnh phúc. Vì vậy, tôi nên cảm nhận yêu thương và tử bi.” Loại yêu thương này hoàn toàn khác biệt với loại yêu thương đầu tiên, điều căn cứ trên sự si mê vô minh và vì vậy hoàn toàn không lành mạnh, không chính đáng. Đây là những lý do của lòng yêu thương rộng lớn hay tử bi là lành mạnh, chính đáng, đúng đắn.

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

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

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

-Nếu có những người xỉ vả, ngược đãi hay bình phẩm, chỉ trích chúng ta, nói rằng chúng ta kém cỏi, bất tài, không đủ khả năng làm bất cứ việc gì, v.v..., chúng ta chắc là có thể rất giận dữ và phản bác lại những gì người kia nói. Chúng ta không nên hành động như vậy, thay vì thế, với sự khiêm tốn và bao dung, chúng ta nên chấp nhận những gì đã được phát biểu.

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

-Một trong bốn mươi sáu thệ nguyện của một vị Bồ tát liên hệ đến một trường hợp khi mà ai đây làm những hành vi rất là tai hại và chúng ta phải dùng đến những biện pháp vũ lực hay bất cứ cách nào khác cần thiết để chấm dứt những hành vi bạo ngược của kẻ ấy lập tức – nếu chúng ta không hành động, chúng ta vi phạm lời thệ nguyện ấy.

-Thệ nguyện của một vị Bồ tát đáp ứng với một tình trạng mà điểm chính yếu là sự quan tâm của một người đối với quyền lợi của những kẻ khác: nếu ai đây đang làm những hành vi cực kỳ tai hại và nguy hiểm thì thật là sai lầm nếu không có những hành động mạnh mẽ để chấm dứt chúng, nếu cần thiết.

-Ngày nay, ngay trong những xã hội tranh đua, những hành động tự vệ mạnh mẽ hay tương tự như thế thì thường luôn luôn được đòi hỏi. Động lực như thế này không nên bị ích kỷ nhuộm màu nhưng là những cảm giác rộng rãi

bao la của ân cần và từ bi yêu thương đối với kẻ khác. Nếu chúng ta hành động với những cảm nhận, ý thức như thế để hỗ trợ, cứu giúp kẻ khác tránh khỏi tai họa do những nghiệp cảm tiêu cực tạo ra, điều này hoàn toàn đúng đắn.

-Tịch Thiên Tôn giả nói rằng những lợi ích của những hành động được làm với tâm Bồ đề có tác dụng nhiều hơn là những tiêu cực đối với khi hành động không có động cơ như thế. Mặc dù nó cực kỳ quan trọng, những có thể đôi khi thật khó khăn để thấy lần ranh giữa điều gì nên làm và điều gì không nên làm, vì vậy, chúng ta nên học hỏi những kinh luận giải thích về những điều như thế. Trong những luận giải thấp hơn nó sẽ nói rằng những hành vi nào đây là bị cấm đoán trong khi những luận giải cao hơn nói với chúng ta rằng cũng cùng những hành vi ấy nhưng được cho phép. Càng thông hiểu hơn về tất cả những điều này nó càng dễ dàng hơn, nó sẽ được quyết định điều gì nên làm trong bất cứ mọi trạng huống.

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

-Chúng ta cũng có thể thấy rằng những hữu tình chúng sinh khác ngập tràn khổ đau nhưng không biết làm thế nào để lìa xa đau khổ. Vì vậy, nên phát sinh ý niệm gánh vác tất cả những khổ đau và nghiệp báo tiêu cực và nguyện cầu cho nó chín muồi, trở quả trên chính chúng ta ngay lập tức. Giống như thế, rõ ràng những hữu tình chúng sinh trông vắng hạnh phúc, họ tìm kiếm nhưng không biết làm thế nào để gặp được hạnh phúc. Vì vậy, không có chút gì bỏn xẻn xan lẫn, chúng ta nên dâng hiến cho họ tất cả những hạnh phúc của chúng ta – thân thể, phú quý và công đức – và cầu nguyện cho những điều này chín muồi, kết quả trên họ ngay lập tức. Không chắc rằng chúng ta thật thực sự có thể gánh vác những khổ đau của kẻ khác và trao tặng hạnh phúc của chúng ta cho họ hay không. Nhưng khi những hoán chuyển như thế giữa những hữu tình chúng sinh thật sự xảy ra, nó là kết quả của một số liên hệ nghiệp quả liên tục rất mạnh mẽ nào đây từ quá khứ kiếp. Tuy thế, sự thiện định đề mục này là rất mãnh liệt có ý nghĩa của việc xây dựng nên sự can đảm trong tâm chúng ta và vì thế là một thực hành có lợi ích cao thượng.

-Trong “*Bảy điểm chuyển hóa tâm*” nói rằng chúng ta nên luân phiên thực hành “cho và nhận” và trang bị chúng trên từng hơi thở. Và ở đây, Langri Tangpa nói rằng những điều này nên được hoàn thành một cách bí mật. Khi nó được giải thích trong “*Hướng dẫn lối sống của Bồ tát*”, điều thực hành này không thích hợp với tâm lý những Bồ tát sơ tâm – nó là những gì được chọn lựa ở một số ít hành giả. Vì thế, nó được gọi là bí mật.

-Tôn Giả Tịch Thiên (Shantideva) đang nói rằng tại những thời điểm khi những tư tưởng tự luyện ái khởi lên mãnh liệt chúng ta phải tranh luận rất mạnh mẽ với chính mình và dùng những ý nghĩa sinh động đầy sức thuyết phục để chinh phục hay làm dịu chúng xuống; trong ý nghĩa khác, chúng ta phải tự làm tổn hại hay hao mòn tâm thức tự ngã ái luyện chính mình. Chúng ta phải phân biệt rõ ràng giữa cái “tôi” hoàn toàn bị ám thị với những quyền lợi của chính nó và cái “tôi” sẽ trở nên giác ngộ: đây là một sự khác biệt lớn lao.

-Nếu nó thật sự lợi ích cho người khác, nếu nó lợi ích ngay cả cho một chúng sinh, nó xứng đáng cho chúng ta đảm đương trên chính mình những khổ đau hiện hữu trong tam giới hay đi đến một trong những địa ngục, và chúng ta nên có sự can đảm, dũng cảm để làm điều này. Để đạt đến giác ngộ vì lợi ích của chúng sinh chúng ta nên hoan hỷ, quyết tâm và tự nguyện để sống ở địa ngục thấp nhất, ngục A tỳ, trong thời gian vô tận. Đây là ý nghĩa của việc đảm đương những tổn hại, điều làm khổ sở, đón đau, ưu phiền của kẻ khác trên chính chúng ta. Nếu chúng ta phát triển một nguyện ước mãnh liệt, chân thành để tái sinh trong những cảnh giới thấp nhất vì lợi ích của những chúng sinh khác, chúng ta sẽ tích tập được một công đức to lớn vô biên và điều ấy sẽ mang đến những kết quả ngược lại.

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

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

-Để có thể hỗ trợ những người khác trong phương pháp rộng rãi nhất bằng sự hướng dẫn họ theo toàn bộ con đường giác ngộ, trước hết chúng ta phải giác ngộ cho chính mình. Vì lý do này chúng ta nên thực hành tâm bồ đề. Điều này hoàn toàn khác biệt với cách suy nghĩ thông thường của chúng ta, khi mà chúng ta bị buộc phải nghĩ về những người khác và dâng hiến trái tim của chúng ta cho họ do bởi sự quan tâm ích kỷ về sự giác ngộ của chính chúng ta. Cách này hướng về những thứ hoàn toàn sai lạc, một loại lừa phỉnh.

-Chúng ta trì niệm mật ngôn OM MANI PADME HUM và dâng hiến công đức ấy cho sự nhanh chóng đạt đến giác ngộ vì lợi ích của tất cả chúng sinh. Chúng ta có thể nói rằng chỉ bằng sự trì niệm mật ngôn chúng ta sẽ tốc chúng giác ngộ, nhưng chúng ta có thể nói rằng những sự thọ trì như thế hành động như sự đóng góp cho NHÂN của giác ngộ. Giống như thế, trong khi sự thực hành giáo pháp của chúng ta sẽ không tự hỗ trợ thân quyến của chúng ta không đến những sự tái sinh thấp hơn, nhưng nó có thể hoạt động như một sự góp phần cho NHÂN này.

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

-Và đây là luật nghiệp báo dạy rằng nếu chúng ta làm việc lành chúng ta sẽ trải qua kết quả kinh nghiệm lành và nếu chúng ta làm việc xấu chúng ta sẽ phải trải qua những kinh nghiệm của bất hạnh, khổ đau.

-Chúng ta nhận thức rằng, "điều khổ đau này tôi đang gánh chịu là lỗi làm của tôi hoàn toàn, kết quả của những hành động của chính tôi tạo nên trong quá khứ. Vì rằng tôi không thể tránh khỏi nó tôi phải sống với nó. Tuy vậy, nếu tôi muốn tránh khổ đau trong tương lai tôi cũng có thể hành động bằng sự phát triển đạo đức như nhân nhục chẳng hạn. Tức tối hay giận dữ với khổ đau này sẽ chỉ tạo nên những nghiệp tiêu cực, nguyên nhân của bất hạnh tương lai". Đây là một cách thực hành nhân nhục.

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

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

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

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

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

-Tất cả những thực hành trước nhất không nên bị nhuốm bản bởi những vết nhơ của mê tín, vướng mắc đối với tám pháp thế gian (Bát phong: khổ - vui, được - mất, hơn - thua, khen - chê). Tám điều này có thể liên hệ như trắng, đen lẫn lộn. Làm thế nào một người có thể tránh bị nhuốm bản sự thực hành của mình trong cách này? Bằng sự nhận thức tất cả sự hiện hữu hay tồn tại như ảo tưởng và không liên hệ với sự tồn tại thật sự. Trong cách này, một người được giải thoát khỏi trói buộc của loại liên hệ hay bám víu này.

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

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

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

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

---o0o---

-Trên điều gì làm những thứ ấy tùy thuộc cho sự tồn tại của chúng? Chúng tùy thuộc trên căn bản được gắn nhãn hiệu và sự tư duy những nhãn hiệu ấy. Nếu chúng có thể tìm thấy được khi truy tầm, chúng phải tồn tại bởi tính tự nhiên của chính chúng, và vì vậy Trung Quán Luận nói rằng, những thứ ấy không tồn tại bởi tính tự nhiên của chính chúng, sẽ là sai. Tuy nhiên, chúng ta không thể tìm thấy những thứ ấy khi truy tầm chúng. Những gì chúng ta tìm thấy tồn tại dưới sự khống chế của những nhân tố khác, vì vậy điều được nói là tồn tại chỉ đơn thuần trong danh xưng.

-Từ ngữ “đơn thuần” ở đây chỉ cho biết là những thứ gì ấy đang bị cắt đứt: nhưng điều gì đang bị cắt đứt thì không phải là danh xưng, nó cũng không là điều có một ý nghĩa và là đối tượng của một tâm thức có căn cứ. Chúng ta không nói rằng không có ý nghĩa gì đến những thứ khác hơn là những danh xưng của chúng, hay là ý nghĩa không phải là danh xưng không là đối tượng của một tâm thức có sở cứ. Điều gì bị cắt đứt là điều mà nó tồn tại bởi những thứ khác hơn là năng lực của những danh xưng.

-Những thứ tồn tại đơn thuần bởi năng lực của danh xưng, nhưng chúng có ý nghĩa, và ý nghĩa ấy là đối tượng của một tâm thức có sở cứ. Nhưng tính tự nhiên của những thứ ấy là chúng tồn tại thường là bởi năng lực của danh xưng.

-Không có cách nào khác, chỉ là năng lực của danh xưng. Điều ấy không có nghĩa là bên cạnh danh xưng không có gì. Có sự kiện, có một ý nghĩa và có một danh xưng. Ý nghĩa là gì? Ý nghĩa cũng tồn tại đơn thuần trong danh xưng. Theo trường phái Trung Quán Prasangika, quan điểm cơ bản, chính xác nhất, cũng giống như thế cho dù nó là một đối tượng bên ngoài hay là

nhận thức bên trong hiểu rõ, thấy rõ, nhận thức thấu đáo nó: cả hai tồn tại bởi năng lực của danh xưng; không có thứ nào thật sự tồn tại. Tư duy tự nó tồn tại đơn thuần trong danh xưng; tính không, Phật, tốt, xấu, và trung tính cũng thế thôi. Mọi thứ tồn tại duy chỉ bởi năng lực của danh xưng.

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

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

-Khi chúng ta nói về tỉnh thức thì có tỉnh thức của tinh thần và tỉnh thức của giác quan, và trước đây có nhiều sự phân chia thành những trình độ của thô và vi tế .

Trích từ bài **The Eight Verses of Thought Transformation**

Ân Tâm Lộ ngày 14-3-2013

---oOo---

Phần 08

-Khi chúng ta thức dậy mỗi buổi sáng và nghe trên đài phát thanh hay đọc trên báo chí, chúng ta đối diện với những tin tức buồn thảm giống nhau: bạo hành, tội phạm, chiến tranh, và thiên tai. Chúng tôi không thể nhớ lại một ngày nào không có những báo cáo về những thảm kịch xảy ra ở đâu đấy.

- Ngay cả trong thời gian hiện tại ngày nay điều rõ ràng rằng đời sống quý giá của loài người thì không an toàn. Không có một thế hệ quá khứ nào lại chứng kiến quá nhiều những tin tức đau buồn như chúng ta đối diện ngày nay, sự tỉnh thức cảnh giác liên tục này về sự hãi và căng thẳng nên tạo

thành một câu hỏi nghiêm khắc của mỗi người nhạy cảm và từ bi đối với tiến trình của thế giới hiện đại của chúng ta.

-Thật là đáng buồn rằng càng có nhiều những vấn đề nghiêm trọng hơn sản sinh từ sự ngày càng phát triển của xã hội công nghiệp kỹ nghệ. Khoa học và kỹ thuật đã hoạt động diệu kỳ trên nhiều lãnh vực, nhưng những vấn đề nan giải của nhân loại vẫn tồn tại. Có một sự chưa từng có về sự biết đọc-biết viết (xoá nạn mù chữ), tuy vậy sự giáo dục toàn cầu dường như không nuôi dưỡng, khuyến khích, áp ủ một tính tốt, một lòng tốt, một lòng hào hiệp, mà thay vào đây chỉ là một tinh thần hiếu động và không hài lòng hay sự bất mãn.

- Không có nghi ngờ gì về sự gia tăng trong tiến trình và kỹ thuật vật chất của chúng ta, nhưng trong một khía cạnh nào đấy điều này không có khả năng, hay không đủ khi mà chúng ta chưa thành công trong việc đem đến hoà bình và hạnh phúc hay là trong việc vượt thắng khổ đau.

- Chúng ta chỉ có thể kết luận rằng phải có những sai lầm một cách nghiêm trọng với chương trình và sự phát triển của chúng ta, và nếu chúng ta không kiểm soát lại nó đúng lúc có thể có một hậu quả khủng khiếp cho tương lai của loài người. Chúng tôi hoàn toàn không chống lại khoa học và kỹ thuật- chúng đã cống hiến một cách bao la, mệnh mang cho toàn bộ kinh nghiệm của loài người; cho một đời sống vật chất tốt đẹp và thoải mái của chúng ta và cho sự hiểu biết vĩ đại đối với thế giới chúng ta đang sống. Nhưng nếu chúng ta nhấn mạnh quá nhiều đến khoa học và kỹ thuật chúng ta có nguy cơ quên lãng với những khía cạnh về tri thức và hiểu biết của con người với sự cảm hứng trên tính trung thực, tính chân thật, tính lương thiện và lòng vị tha.

- Khoa học và kỹ thuật, mặc dù có thể tạo nên một sự thoải mái vật chất không tính đếm được, nhưng không thể thay thế cho những giá trị tinh thần và nhân bản lâu đời mà văn minh thế giới đã được tô điểm một cách sâu sắc, rộng rãi, trong tất cả mọi hình thức quốc gia của nó mà chúng ta được biết ngày hôm nay.

- Không ai có thể phủ nhận những lợi ích vật chất chưa từng có của khoa học kỹ thuật, nhưng những nan đề của loài người vẫn tồn tại; chúng ta tiếp tục đối diện với những vấn đề giống như vậy, nếu không phải là thêm khổ đau, sợ hãi và căng thẳng. Vì vậy chúng không chỉ là hướng đến một sự cân bằng giữa phát triển vật chất trên một phương diện và phát triển những giá trị tinh

thần về mặt kia. Nhằm mục tiêu đem đến một sự điều chỉnh vĩ đại này, chúng ta cần làm sống lại những giá trị nhân bản của chúng ta.

- Chúng tôi chắc chắn rằng nhiều người chia sẻ sự quan tâm của chúng tôi về sự khủng hoảng đạo đức toàn cầu và sẽ tham gia vào lời kêu gọi của chúng tôi đến tất cả những ai theo chủ nghĩa nhân đạo và những người thực hành tôn giáo, những người cũng chia sẻ quan tâm này để hỗ trợ làm nên một xã hội, một cộng đồng của chúng ta từ bi hơn, bác ái hơn, yêu thương hơn, công bằng hơn, và vô tư hơn.

- Chúng tôi không nói như một Phật tử hay ngay cả là như một người Tây tạng. Mà chúng tôi cũng không tuyên bố như một nhà chuyên môn trên những chính trường quốc tế (mặc dù chúng tôi không tránh khỏi bình luận trên những vấn đề này). Tốt hơn là, chúng tôi nói năng đơn giản như một người của nhân loại, như một người ôm ấp những giá trị tinh thần nhân bản mà căn nguyên của nó không chỉ ở Đại thừa Phật giáo mà ở tất cả những tôn giáo vĩ đại trên thế giới.

- Chúng tôi muốn chia sẻ với tất cả quan điểm cá nhân của chúng tôi - rằng:

1- Chủ nghĩa nhân đạo toàn cầu là căn bản để giải quyết những vấn đề của trái đất;

2- Từ bi bác ái là cột trụ của hoà bình thế giới;

3- Tất cả những tôn giáo thế giới phải chuẩn bị sẵn sàng cho một thế giới hoà bình bằng con đường này, với tất cả người nhân đạo của bất cứ triết thuyết nào.

4- Mỗi cá nhân phải có một trách nhiệm toàn cầu để hình thành những tổ chức phục vụ cho những việc cần thiết của nhân loại.

- Trong nhiều vấn đề mà chúng ta đối diện ngày nay, có một số là thiên tai và phải được chấp nhận và đối diện với một sự trấn tĩnh, bình thản. Tuy vậy, những việc khác, là do chúng ta tự làm nên, tạo nên bằng sự thiếu hiểu biết, thiếu cảm thông, và có thể điều chỉnh được. Một loại như vậy đã trở dậy từ sự xung đột của những tư tưởng, chính trị và tôn giáo. Khi người ta chiến đấu với kẻ khác đến tận cùng của sự hẹp hòi, chúng ta đã đánh mất cái cảnh tượng căn bản của loài người điều mà đã nối kết chúng ta lại với nhau như một gia đình loài người dường như đơn độc trong vũ trụ bao la.

- Chúng ta phải nhớ rằng sự khác nhau về tôn giáo, tư tưởng, và hệ thống chính trị của thế giới là nhằm ý nghĩa cho nhân loại đạt được hạnh phúc. Chúng ta không được đánh mất cái viễn tượng của mục tiêu căn bản này và không khi nào chúng ta nên đánh giá những ý nghĩa nào trên điều này; quyền lợi tối thượng của loài người, của nhân tính đứng trên tất cả mọi vấn đề và tư tưởng phải luôn luôn được duy trì và nhắc nhở.

- Với viễn cảnh của sự nguy hiểm lớn nhất rõ ràng mà loài người đối diện - trong sự kiện, toàn thể sự sống trên hành tinh của chúng ta - là sự đe dọa của hiểm họa tàn phá bởi bom nguyên tử. Chúng tôi nghĩ không cần quá chi tiết về sự nguy hiểm này, nhưng chúng tôi kêu gọi tất cả những lãnh tụ của các cường quốc nguyên tử, những người thật sự nắm giữ tương lai của thế giới trong tay, đến những khoa học gia và kỹ thuật gia những người tiếp tục chế tạo nên những vũ khí của sự tàn phá kinh khiếp này, và đến tất cả những người có những vị trí ảnh hưởng đến những lãnh tụ của họ; chúng tôi kêu gọi đến họ thực thi sự ôn hoà của họ và bắt đầu làm việc tháo bỏ và phá huỷ toàn bộ vũ khí nguyên tử.

- Chúng ta biết rằng trong sự kiện của một cuộc chiến tranh hạch tâm sẽ không có người chiến thắng vì sẽ không có kẻ nào tồn tại ! Có phải nó không làm hoảng sợ nhưng chỉ để trầm tư với sự tàn phá phi nhân và vô tâm như vậy mà thôi hay sao ? Và, không hợp tình, hợp lý hay sao khi chúng ta nên từ bỏ nguyên nhân cho sự tàn phá của chính chúng ta khi mà chúng ta biết nguyên nhân và có cả thời gian cùng ý nghĩa để làm như thế ? Thông thường chúng ta không thể vượt thắng những vấn đề nan giải của chúng ta bởi vì có thể chúng ta không biết nguyên nhân hay, nếu chúng ta hiểu nó, không có ý nghĩa gì để từ bỏ hay giải quyết việc ấy. Điều này không phải là trường hợp của hiểm họa hạt nhân.

- Cho dù chúng ta thuộc vào loài tiến triển hơn như loài người hay những loài đơn giản hơn như loài vật, tất cả mọi loài căn bản đều tìm kiếm hoà bình, thoải mái và an toàn. Cuộc sống đáng yêu đối với loài vật thậm lặng cũng như đối với bất cứ một người nào; ngay cả côn trùng đơn giản nhất cũng cố gắng để bảo vệ đôi với những hiểm nguy đe dọa cho đời sống của nó. Giống như mỗi chúng ta muốn sống và không muốn chết, đây cũng là ước vọng của tất cả những tạo vật khác trong vũ trụ mặc dù năng lực của chúng tác động lên điều này như thế nào, đây lại là một vấn đề khác.

- Đại khái có hai loại của hạnh phúc và khổ đau, tinh thần (tâm lý) và vật chất (vật lý), và cho cả hai điều này, chúng tôi tin tưởng rằng hạnh phúc và

khổ đau của tinh thần là sâu sắc và kịch liệt hơn. Vì thế, chúng tôi nhấn mạnh việc rèn luyện tâm để chịu đựng khổ đau và đạt đến trạng thái thật cùng tận của hạnh phúc.

- Chúng tôi có một ý kiến tổng quát và cụ thể hơn về hạnh phúc, một sự phối hợp của hạnh phúc nội tại, sự phát triển kinh tế, và, trên tất cả, là sự thanh bình của thế giới. Để đạt được những mục tiêu này chúng tôi cảm thấy cần thiết để phát triển một ý thức cảm nhận trách nhiệm toàn cầu, một sự quan tâm sâu sắc cho tất cả bất kể tín ngưỡng, màu da, giới tính, hay quốc tịch.

- Hứa hẹn theo sau ý tưởng trách nhiệm toàn cầu này là sự kiện đơn giản rằng, trong dạng thức phổ thông, tất cả những khát vọng của những người khác là giống như của tôi. Mỗi người muốn hạnh phúc, mỗi chúng sinh muốn hạnh phúc, và không muốn khổ đau. Nếu chúng ta, loài người thông minh, không chấp nhận sự kiện này, thì sẽ có nhiều hơn và nhiều hơn khổ đau trên hành tinh này.

- Nếu chúng ta nuôi dưỡng một trung tâm tự ngã để tiếp cận với cuộc sống và không ngớt cố gắng sử dụng, lợi dụng kẻ khác cho lợi ích của chính chúng ta, chúng ta có thể đạt được những lợi ích tạm thời, nhưng về lâu về dài chúng ta sẽ không thành công trong việc đạt đến ngay cả hạnh phúc cá nhân, và thanh bình thế giới sẽ hoàn toàn là một câu hỏi ngoài lề.

- Trong đòi hỏi cho hạnh phúc, nhân loại đã từng sử dụng những phương pháp khác nhau, mà tất cả cũng rất thường tàn bạo và kinh khiếp. Những thái độ ứng xử hoàn toàn không xứng hợp với cái nhãn hiệu con người, người ta đã giáng khổ đau xuống đồng loại và những loài khác cho những lợi ích vị kỷ của họ. Cuối cùng, những hành động thiện cận như vậy sẽ đem đến khổ đau cho chính người ấy cũng như những người khác.

- Để được sinh ra làm người tự nó là một sự kiện hiếm có, và thật là thông minh để lợi dụng cơ hội này một cách có hiệu quả và thiện nghệ như chúng ta có thể làm. Chúng ta phải có viễn cảnh chính đáng của tiến trình của cuộc sống toàn cầu, vì vậy hạnh phúc và vinh quang của một người hay một nhóm thì không thể tìm kiếm bằng sự trả giá của kẻ khác.

- Tất cả những lời kêu gọi này là cho một sự tiếp cận mới đến những vấn đề của địa cầu chúng ta. Thế giới đang trở nên nhỏ hơn và nhỏ hơn - và càng ngày càng lệ thuộc liên đới hơn - như một kết quả của sự phát triển nhanh chóng của kỹ thuật và trao đổi mậu dịch thế giới cũng như sự phát triển quan

hệ giữa các quốc gia. Bây giờ chúng ta lệ thuộc rất nhiều với những người khác.

- . Ngày xưa, những vấn đề hầu hết là ở phạm vi gia đình, và người ta giải quyết một cách tự nhiên ở cấp độ gia đình, nhưng tình trạng đã thay đổi. Ngày nay chúng ta quá lệ thuộc, quá liên hệ gần gũi với những người khác, và rằng nếu không có một ý thức trách nhiệm toàn cầu, một cảm giác anh chị em toàn cầu, và một sự hiểu biết và tin tưởng rằng chúng ta là một phần của một gia đình nhân loại lớn, chúng ta không thể hy vọng vượt thắng những hiểm họa cho sự tồn tại quý báu của chúng ta - hãy để chỉ tình thân nhân loại mang về hòa bình và hạnh phúc.

- Những vấn đề của một quốc gia không thể được giải quyết một cách hài lòng bởi chính quốc gia ấy nữa; nó lệ thuộc rất nhiều trên sự hứng khởi, thái độ, và sự hợp tác của những quốc gia khác. Một chủ nghĩa nhân đạo toàn cầu tiếp cận đến những vấn đề của thế giới dường như là một căn bản hợp lý duy nhất cho thanh bình của thế giới.

- Sai lầm đạo đức và thực tế không thông minh để tiếp tục theo đuổi chỉ cho hạnh phúc của chính mình và lãng quên cảm xúc và khát vọng của tất cả những người khác chung quanh chúng ta như những thành viên của một gia đình nhân loại. Chiều hướng thông thái hơn là cũng nghĩ đến những người khác khi theo đuổi cho chính hạnh phúc của chúng ta. Điều này sẽ dẫn đến điều được gọi là sự tự quan tâm mình mãi. Hy vọng đây là điều sẽ chuyển hóa chính nó thành thỏa hiệp tự quan tâm, hay tịch tĩnh hơn, quan tâm hỗ tương.

- Mặc dù sự phát triển lệ thuộc liên đới giữa các quốc gia chắc rằng có thể phát sinh sự đồng cảm hợp tác hơn, nhưng thật là khó khăn để đạt đến một tâm linh chân thành hợp tác cho đến khi mà người ta vẫn duy trì trong sự lãnh đạm thờ ơ đến cảm giác và hạnh phúc của những người khác. Khi người ta bị thúc đẩy bởi động cơ chủ yếu là tham lam và ghen tỵ, thì người ta không thể sống trong hòa hiệp. Một tâm linh tiếp cận có thể không thể giải quyết toàn bộ những vấn đề chính trị mà đã từng bị quay cuồng bởi lẽ thói ngã chấp hay vị kỷ, nhưng về lâu về dài nó sẽ vượt thắng chinh phục cái chìa khóa căn bản của những vấn đề mà chúng ta đối diện hôm nay.

- Nếu nhân loại tiếp tục tiếp cận với những vấn đề của mình với tư tưởng chỉ với tính cách lợi ích nhất thời, những thế hệ tương lai sẽ đối phải đối diện

với những khó khăn khủng khiếp. Dân số toàn cầu đang gia tăng, và tài nguyên của chúng ta thì đang nhanh chóng cạn kiệt.

- Chúng ta đối diện với những vấn đề khó khăn vì người ta đang tập trung chỉ trên sách lược ngắn hạn, lợi ích vị kỷ của họ, không nghĩ đến toàn bộ gia đình nhân loại. Người ta không nghĩ đến trái đất và những tác động lâu dài đối với toàn bộ đời sống của thế giới và vũ trụ của chúng ta. Nếu chúng ta, thế hệ hiện tại không nghĩ đến những vấn đề này bây giờ, những thế hệ tương lai có thể không thể đối phó với chúng.

- Theo giáo nghĩa của đạo Phật, hầu hết những vấn đề khó khăn của chúng ta xuyên qua bởi sự đam mê khát vọng và vướng mắc ngã chấp đến những việc mà chúng ta hiểu sai lầm như thực thể tồn tại lâu dài. Sự theo đuổi những đối tượng của sự khát vọng và vướng mắc của chúng ta liên hệ với chiến tranh xâm lược hay gây hấn và sự cạnh tranh và cho đó như là những phương tiện có hiệu quả. Những tiến trình tinh thần này có thể dễ dàng chuyển thành những hành động, sản sinh đấu tranh như một tác động rõ ràng. Những tiến trình như vậy đã theo tâm tính loài người từ xa xưa, nhưng sức tàn phá của chúng đã trở nên tác động hơn dưới những điều kiện hiện đại. Chúng ta có thể làm gì để kiểm soát và điều chỉnh những loại "thuốc độc" này - ảo tưởng, tham lam, và hiếu động-gây hấn? Những thứ thuốc độc này là mặt trái của hầu hết những vấn đề khó khăn trên thế giới.

- Như một thành viên đến từ truyền thống đại thừa Phật giáo, chúng tôi cảm thấy rằng từ ái và bi mẫn là kết cấu, là khung sườn, là nền tảng đạo đức của thanh bình thế giới.

- Thế nào là ý nghĩa của từ bi? Khi chúng ta có một lòng trắc ẩn hay từ bi cho một người rất nghèo, chúng ta biểu hiện cảm xúc bởi vì người ấy nghèo; lòng từ bi của chúng ta căn cứ trên sự quan tâm vị tha. Mặt khác, tình thương đến người chồng, người vợ, con cái, hay bạn thân thì thường đặt trên sự ái luyến hay chấp trước. Khi sự ái luyến hay chấp trước thay đổi sự tử tế lịch sự cũng thay đổi; nó có thể biến mất. Điều này không phải là lòng yêu thương chân thật. Tình yêu thương chân thành thì không đặt trên sự chấp trước, mà trên lòng vị tha. Trong trường hợp này lòng từ bi yêu thương của chúng ta sẽ tồn tại như một sự đáp ứng nhân đạo đến sự khổ đau cho đến khi nào chúng sinh còn tiếp tục đau khổ.

- Loại từ bi yêu thương này là điều chúng ta phải cố gắng để phát triển trong chính mỗi chúng ta, và làm nó lớn mạnh từ một sự giới hạn khối lượng đến

vô giới hạn. Từ bi yêu thương không phân biệt, không gò bó, không giới hạn cho tất cả mọi loài chúng sinh là một cách rõ ràng không phải tình yêu thương cho những người bạn hay gia đình, điều bị làm giảm giá trị hay bị làm xấu đi bởi si ám, khát ái, và chấp trước. Loại tình yêu thương mà chúng ta nên tán thành là tình thương bao la hơn điều mà chúng ta có thể có ngay cả cho những người đã từng làm tổn hại đến chúng ta: kẻ thù của chúng ta.

- Nhân tố chính cho từ bi thương yêu là mỗi người chúng ta muốn tránh khổ đau và được hạnh phúc. Điều này, trong cái nhìn, là căn bản giá trị cảm giác của cái "tôi", điều quyết định cái tính phổ biến khát vọng hạnh phúc. Quả thực, tất cả mọi loài sinh ra với những khát vọng giống nhau và nên có một quyền bình đẳng để đáp ứng cho tất cả mọi giới.

- Truyền thống Phật giáo Tây tạng dạy chúng tôi hãy nhìn tất cả chúng sinh như những người mẹ thân thương của chúng tôi và biểu lộ lòng biết ơn của chúng tôi bằng cách yêu thương tất cả. Và theo giáo nghĩa đạo Phật, chúng ta sinh và tái sinh trong vô số kiếp sống, và điều này có thể nhận thức được rằng mỗi chúng sinh đã từng là cha mẹ của nhau ở lần này hay lần khác. Trong cách này, tất cả chúng sinh trong vũ trụ cùng chia sẻ liên hệ của một gia đình.

- Cho dù một người có tin tưởng ở tôn giáo hay không, không một ai lại không hiểu rõ giá trị hay không cảm kích lòng yêu thương và từ bi. Ngay từ khoảnh khắc của sự sinh, chúng ta được sự săn sóc triều mến của cha mẹ chúng ta, và sau này trong cuộc sống, khi đối diện với khổ đau của bệnh tật và tuổi già, chúng ta lại lệ thuộc vào lòng tốt của những người khác. Nếu từ lúc bắt đầu và cho đến lúc cuối đời chúng ta lệ thuộc vào sự tử tế của những người khác, tại sao ở khoảng trung gian không nên hành động ân cần đến những người khác?

- Sự phát triển một trái tim ân cần thân thương (một cảm giác gần gũi với tất cả chúng sinh) không liên hệ với tín ngưỡng mà chúng ta phụng thờ với những qui ước thực hành tôn giáo. Nó không chỉ cho người tín ngưỡng tôn giáo, nhưng cho mọi người không kể thuộc thành phần nào của màu da, tôn giáo, hay chính trị. Nó dành cho tất cả những ai thấy rằng, ở trên tất cả, mình là một thành viên của gia đình nhân loại và những ai thấy những việc với viễn cảnh bao la và lâu dài hơn. Đây là một cảm giác với mãnh lực năng động mà chúng ta nên phát triển và áp dụng, thay vì chúng ta thường hờ hững nó, đặc biệt trong những năm chính yếu khi chúng ta trải qua kinh nghiệm của một ý thức sai lầm về an toàn.

- Khi chúng ta nghĩ đến tầm quan trọng của một viễn cảnh lâu dài hơn, sự kiện là tất cả chúng ta ước vọng để đạt đến hạnh phúc và né tránh khổ đau, và giữ trong tâm sự không quan trọng của chúng ta trong mối liên hệ đến vô lượng chúng sinh khác, chúng ta có thể kết luận rằng đó là toàn thể thế giới chia sẻ những sở hữu của chúng ta với những kẻ khác. Khi chúng ta rèn luyện tâm chúng ta với một cái nhìn thế này, – một ý thức yêu thương chân thành và tôn trọng đến kẻ khác – một cảm xúc từ bi thành thật trở nên có thể hiện thực. Hạnh phúc cá nhân sẽ dừng lại để ý thức tự tìm một sự tác động; nó trở thành một sự tự động và cao xa thâm diệu bằng sự sản xuất toàn bộ tiến trình của yêu thương và phục vụ kẻ khác

- Một kết quả khác của phát triển tâm linh, phổ biến thông dụng trong đời sống hằng ngày, là nó cho một sự tịch tĩnh yên ổn và sự nhanh trí của tâm. Đời sống chúng ta trong sự thay đổi liên tục, mang đến vô số khó khăn. Khi đối diện với một tâm tĩnh lặng và trong sáng, những vấn đề khó khăn có thể được giải quyết một cách thành công; khi, thay vì, chúng ta mất sự kiểm soát tâm tính chúng ta qua thù ghét, vị kỷ, ganh tị, và giận dữ, chúng ta đánh mất ý thức của sự phán đoán. Tâm chúng ta trở nên mù quáng và ngay tại những thời khắc cuồng dã ấy bất cứ chuyện gì cũng có thể xảy ra, kể cả chiến tranh. Vì vậy, thực tập từ bi và tuệ trí là thông dụng cho tất cả, đặc biệt cho những người có trách nhiệm điều khiển cả bộ máy của quốc gia, trong tay những ai nắm giữ quyền lực và cơ hội để tạo dựng cấu trúc của một thế giới thanh bình

- Chúng ta phải thấy rằng đại đa số tôn giáo trên thế giới –Phật giáo, Thiên chúa giáo, Ấn giáo, Hồi giáo, Khổng giáo, Lão giáo, Do thái giáo, Bái hỏa giáo (Zoroastrianism), Kỳ na giáo (Jainism), đạo Sikh (Sikhism) –có cùng những ý tưởng giống nhau về lòng yêu thương , giống nhau về mục tiêu lợi ích cho nhân loại thông qua thực hành tâm linh, và giống nhau về tác động làm cho giáo đồ của chúng ta trở nên những người tốt đẹp hơn.

- Tất cả những tôn giáo giáo huấn những giới điều đạo đức cho sự toàn hảo những phương diện của tâm, thân, và lời nói. Tất cả đều dạy chúng ta không được lừa dối, trộm cắp hay lấy mạng sống của kẻ khác, v.v... Mục tiêu phổ thông của tất cả những giới điều đạo đức đề ra bởi những đạo sư vĩ đại của nhân loại là vô ngã, không vị kỷ. Những đạo sư vĩ đại muốn giảng dạy để hướng dẫn giáo đồ xa rời những con đường của những hành vi tiêu cực bởi nguyên nhân của si mê, ám tối và phát sinh trong họ những con đường của tính tốt, của lòng hào hiệp.

- Tất cả những tôn giáo nhất trí trên sự cần thiết kiểm soát cái tâm hoang dã, không được luyện tập ẩn chứa vị kỷ và những cội rễ của những phiền muộn, rối rắm, bất an, và mỗi tôn giáo dạy một con đường hướng đến một trạng thái tâm linh hòa bình, thuần hóa, đạo đức, và thông tuệ. Trong nhận thức này chúng tôi tin tưởng tất cả mọi tôn giáo có một thông điệp cùng bản chất.

- Có nhiều tôn giáo khác nhau để mang đến sự thoải mái và hạnh phúc cho nhân loại trong nhiều phương pháp như những liệu pháp chữa trị cho những chứng bệnh khác nhau. Tất cả những tôn giáo khai triển các phương pháp riêng của nhau để hỗ trợ chúng sinh né tránh khổ đau và gạt hái hạnh phúc. Và, mặc dù chúng ta có thể tìm những lý do căn bản nào đấy thích hợp để giải thích những chân lý của tôn giáo, nhưng có một nguyên nhân to lớn hơn nhiều để đoàn kết hòa hiệp, xuất phát từ trái tim con người. Mỗi tôn giáo hoạt động trong đường hướng của chính mình để làm giảm bớt khổ đau của nhân loại và cống hiến đến nền văn minh thế giới.

- Sự đổi đạo không phải là phương hướng. Thí dụ, chúng tôi không nghĩ đến việc biến đổi những người khác trở thành Phật tử hay chỉ đơn thuần xa hơn vì lý do Phật giáo. Tốt hơn, chúng tôi cố gắng nghĩ đến việc làm thế nào như một con người Phật tử có thể đóng góp đến hạnh phúc của con người.

- Trong khi đề ra những điều tương tự căn bản của những tôn giáo thế giới, chúng tôi không biện hộ cho một tôn giáo đặc biệt nào để làm mất uy tín, hay bất lợi đến tất cả những tôn giáo khác, chúng tôi cũng không tìm kiếm một tôn giáo thế giới mới. Tất cả những tôn giáo khác nhau trên thế giới cần làm phong phú cho kinh nghiệm của nhân loại và văn minh thế giới. Tâm tính loài người chúng ta, hiện hữu phẩm chất, năng lực và khuynh hướng khác nhau, cần những tiếp cận khác nhau đến hòa bình và hạnh phúc. Nó giống như thực phẩm.

- Những người nào đầy tìm đến Cơ đốc giáo cảm thấy hấp dẫn hơn, những người khác thích Phật giáo bởi vì không có đấng tạo hóa trong nó và mọi thứ tùy thuộc trên những hành động của chính chúng ta. Chúng ta có thể có những cuộc thảo luận tương tự cho những tôn giáo khác như thế. Vì vậy, quan điểm thì rõ ràng, loài người cần tất cả những tôn giáo của thế giới để thích hợp với những cung cách sống, nhiều loại nhu cầu tâm linh khác nhau, và thừa kế truyền thống quốc gia của mỗi cá thể con người.

- Nếu tất cả những tôn giáo hành động cải thiện nhân loại như sự quan tâm chính của họ, rồi thì họ có thể dễ dàng hoạt động hợp tác với nhau trong sự

hoà hiệp cho thanh bình thế giới. Sự cảm thông liên hệ của những người khác tín ngưỡng (sự hiểu biết liên tôn) sẽ mang đến sự đoàn kết hoà hiệp cần thiết cho mọi tôn giáo để hoạt động hợp tác với nhau. Tuy nhiên, mặc dù quả thực đây là một bước quan trọng, chúng ta phải nhớ rằng không có những giải pháp nhanh chóng hay dễ dàng.

- Chúng ta không thể che dấu những khác nhau của các giáo điều đã tồn tại với những tín ngưỡng khác nhau, chúng ta cũng không hy vọng thay thế những tôn giáo hiện hữu bằng một tín ngưỡng toàn cầu mới. Mỗi tôn giáo có những cống hiến đặc biệt chính nó đề hành động, và mỗi tôn giáo trong phương pháp riêng của mình thích hợp cho từng nhóm người như họ thông hiểu đời sống. Thế giới cần tất cả mọi tôn giáo.

- Có hai nhiệm vụ đối mặt với những hành giả tôn giáo, những người quan tâm đến hoà bình thế giới. Thứ nhất, chúng ta phải đẩy mạnh sự hiểu biết liên tôn cũng như tạo nên một không khí có thể hoạt động được của sự hoà hiệp giữa tất cả các tôn giáo. Điều này có thể đạt được từng bộ phận bằng sự tôn trọng những tín ngưỡng của những người khác và bằng sự nhấn mạnh sự quan tâm chung của chúng ta cho nhân loại tốt đẹp hơn. Thứ hai, chúng ta phải đem sự đồng tâm nhất trí có thể thành tựu trên những căn bản giá trị tâm linh điều đã tác động mỗi trái tim con người và làm tăng hạnh phúc chung của loài người. Điều này có nghĩa là chúng ta phải nhấn mạnh mẫu số chung của tất cả mọi tôn giáo - những ý tưởng nhân đạo. Đây là hai bước sẽ cho phép chúng ta hành động một cách cá nhân và hợp tác để tạo nên những điều kiện tâm linh cần thiết cho hoà bình thế giới.

- Chúng ta những hành giả thực tập những tín ngưỡng khác nhau có thể hợp tác hành động vì hoà bình thế giới khi chúng ta nhìn những tôn giáo khác nhau như những công cụ căn bản để phát triển một trái tim tốt, một lòng hảo tâm - yêu thương và tôn trọng những kẻ khác, một ý thức cộng đồng chân thành. Điều quan trọng nhất là nhìn vào mục tiêu của tôn giáo chứ không nhìn vào những diễn giải giáo điều hay siêu hình, điều có thể dẫn đến duy lý trí (sự quá nặng về trí óc). Chúng tôi tin tưởng rằng đại đa số tôn giáo trên thế giới có thể cống hiến cho hoà bình thế giới và hợp tác với nhau vì lợi ích của con người nếu chúng ta để qua một bên những khác biệt siêu hình trừu tượng, điều thực sự là công việc nội bộ, nhiệm vụ nội tâm của từng tôn giáo.

- Bất chấp những tiến bộ thế gian phi tôn giáo đã mang đến bởi sự hiện đại hoá toàn cầu đôi mới và bất chấp những cố gắng có hệ thống của một số bộ phận của thế giới để phá huỷ những giá trị tinh thần, đại đa số nhân loại tiếp

tục tin tưởng một tôn giáo này hay tôn giáo kia. Sự bất tử của niềm tin tôn giáo, bằng chứng ngay cả dưới những hệ thống chính trị không tôn trọng tín ngưỡng hay phi tôn giáo rõ ràng minh chứng hiệu lực của tôn giáo như thế. Năng lượng và sức mạnh tâm linh này có thể được sử dụng có ý nghĩa, và có tầm quan trọng để mang những điều kiện tâm linh cần thiết cho hoà bình thế giới. Những linh tụ tôn giáo và những nhà nhân đạo trên toàn thế giới có một vai trò đặc biệt hành động trong mỗi lưu tâm này.

- Cho dù chúng ta sẽ có thể đạt đến hoà bình thế giới hay không, chúng ta không có lựa chọn nào khác mà phải hành động tiến tới mục tiêu ấy. Nếu tâm tư chúng ta bị chế ngự bởi sân hận, giận dữ, chúng ta sẽ đánh mất đi phần tuyệt hảo thông minh của loài người - tuệ trí, khả năng quyết định giữa đúng và sai. Sân hận, giận hờn là một trong những vấn đề nghiêm trọng nhất của thế giới ngày nay.

- Sân hận đóng một vai trò không nhỏ trong những xung đột hiện tại như ở Trung Đông, Nam Á, Bắc và Nam, v.v... Những xung đột này khởi lên từ sự thất bại để hiểu biết nhân tính của người khác. Câu trả lời không phải là sự phát triển hay dùng những lực lượng quân sự to lớn, mạnh mẽ hơn, cũng không là sự chạy đua vũ trang. Nó cũng không là chính trị trong sạch hay kỹ thuật trong sạch. Một cách căn bản nó là tâm linh, trong ý thức rằng điều gì đòi hỏi một ý thức hiểu biết trong vấn đề chung của nhân loại.

- Thù ghét và chiến đấu không thể đem đến hạnh phúc cho bất cứ ai, ngay cả những kẻ chiến thắng của chiến trường. Bao lực luôn luôn sinh sản khôn cùng và vì vậy nó là sự sản xuất tiêu cực một cách căn bản. Cho nên, nó là thời gian của những lãnh tụ thế giới học hỏi vượt thắng những khác biệt về chủng tộc, văn hoá, và tư tưởng và để lưu tâm những người khác qua đôi mắt thấy những vấn đề chung của nhân loại. Vì làm như thế sẽ lợi ích cho những cá nhân, những cộng đồng, những quốc gia và rộng ra cho toàn thế giới.

- Chúng tôi gợi ý rằng những linh tụ thế giới gặp nhau mỗi năm một lần ở một địa điểm vô cùng xinh đẹp không nhằm một mục tiêu gì cả, chỉ gặp nhau để hiểu nhau như những con người. Rồi thì, sau đấy, họ có thể gặp gỡ và thảo luận những vấn đề hỏ tương toàn cầu. Chúng tôi chắc chắn rằng nhiều người sẽ chia sẻ ao ước của chúng tôi rằng những linh tụ của thế giới gặp gỡ tại bàn hội nghị trong một không khí tôn trọng lẫn nhau và hiểu nhau với tình người.

- Để phát triển sự gặp gỡ cá nhân với cá nhân trên toàn thế giới, chúng tôi muốn thấy sự cổ vũ lớn hơn của du lịch quốc tế. Cũng vậy, trong hoàn cảnh rộng lớn, đặc biệt là những xã hội dân chủ, có thể hành động một công hiến to tát cho hoà bình thế giới bằng sự cho phép những tin tức rộng rãi hơn đến những thứ gọi hào hứng cho con người phản ánh tính chất căn bản hoà hiệp đồng nhất của nhân loại.

- Với sự vươn lên của một ít cường quốc lớn trên vũ đài quốc tế, nhân đạo đóng vai trò trong những tổ chức quốc tế đang bị phớt lờ và hờ hững. Chúng tôi hy vọng rằng điều này sẽ được điều chỉnh và rằng tất cả những tổ chức quốc tế, đặc biệt là Liên Hiệp Quốc, sẽ được năng nổ và tác động hơn bảo đảm chắc chắn lợi ích tối đa cho nhân loại và đẩy mạnh, khuyến khích, tích cực ủng hộ sự hiểu biết quốc tế.

- Thực vậy nó sẽ là thảm kịch nếu một ít cường quốc thành viên tiếp tục quên đi phần lớn của thế giới giống như Liên hiệp quốc là cho những cảm hứng một phía của họ. Liên hiệp quốc phải trở nên phương tiện cho hòa bình thế giới. Thân thể này, cơ cấu này, hội đồng này của thế giới phải được tôn trọng bởi tất cả, Liên hiệp quốc là niềm hy vọng duy nhất cho những quốc gia bị áp bức, nhược tiểu và vì lý do đấy cho toàn thể hành tinh chúng ta.

- Khi tất cả những quốc gia mà kinh tế tùy thuộc trên những quốc gia khác hơn bao giờ hết, sự hiểu biết của nhân loại phải vượt khỏi những biên giới quốc gia và thích ứng theo cộng đồng quốc tế rộng lớn. Ngoại trừ chúng ta có thể tạo nên một không khí hợp tác chân thành, đạt được không phải bởi đe dọa hay thật sự dùng đến vũ lực nhưng bằng sự thông cảm chân thành của con tim hiểu biết, những nan đề của thế giới sẽ chỉ tăng lên.

- Nếu những người trong những quốc gia nghèo bị từ chối hạnh phúc mà họ khao khát và đáng được hưởng, tự nhiên họ sẽ không hài lòng và quy những vấn đề cho những nước giàu. Nếu những hình thức xã hội, chính trị, và kinh tế không ai muốn bị tiếp tục lạm dụng, lừa gạt, phỉnh phờ không thiện ý với người dân, sự đạt đến hòa bình thế giới thật đáng ngờ, hay không chắc chắn. Tuy vậy, nếu chúng ta làm hài lòng mọi người ở cấp độ con tim với con tim, hòa bình sẽ đến một cách chắc chắn.

- Trong mỗi quốc gia, cá nhân phải được trao cho quyền được hạnh phúc, và trong những quốc gia phải quan tâm bình đẳng cho quyền lợi của ngay cả những quốc gia nhỏ nhất. Chúng tôi không đang gợi ý rằng hệ thống này tốt hơn hệ thống kia và tất cả nên được chấp nhận. Trái lại, nhiều hệ thống

chính trị và tư tưởng khác nhau là ước ao khao khát và phù hợp với những khuynh hướng khác nhau trong cộng đồng nhân loại. Trạng thái muôn màu muôn vẻ này làm nổi bật yêu cầu không ngừng của nhân loại cho hạnh phúc. Vì vậy mỗi cộng đồng nên tự do liên hệ gắn bó với hệ thống chính trị, kinh tế và xã hội của chính mình, trên cơ sở chính của sự tự quyết.

- Việc đạt đến công lý, hòa hiệp, và hòa bình tùy thuộc trên nhiều nhân tố. Chúng ta nên nghĩ về chúng trong những quan hệ của lợi ích nhân loại cho tương lai lâu dài hơn là định kỳ ngắn hạn. Chúng tôi nhận thức được tầm cỡ công việc phía trước chúng ta, nhưng chúng tôi không thấy lựa chọn nào khác hơn những điều mà chúng tôi đã đề xuất – điều đặt căn bản trên lợi ích chung của nhân loại chúng ta. Những quốc gia không có lựa chọn nào khác hơn mà phải quan tâm đến quyền lợi của nhau, không phải vì sự tin tưởng của họ ở nhân loại mà bởi vì nó là trong sự hỗ trợ và lợi ích lâu dài mà tất cả cùng quan tâm.

- Chúng ta không thể tạo dựng hoà bình trên giấy tờ. Trong khi chủ trương trách nhiệm toàn cầu và tình anh chị em toàn cầu, cơ sở lập luận là bản chất của loài người được tổ chức hoàn toàn riêng biệt với hình thức những xã hội của quốc gia. Vì vậy, trong nhận thức thực tế, chúng tôi cảm thấy những xã hội này phải hành động như những mạng cấu trúc cho hoà bình thế giới.

- Những cố gắng đã được triển khai trong quá khứ nhằm tạo dựng những xã hội công bằng và bình đẳng hơn. Những tổ chức đã được hình thành với những hiến chương cao quý để tranh đấu những năng lực chống xã hội. Bất hạnh thay, những ý tưởng như thế đã từng bị lừa bịp bởi vị kỷ. Hơn bao giờ hết, ngày nay chúng ta chứng kiến đạo đức và những nguyên tắc cao quý bị che khuất bởi bóng tối của sự quan tâm vị kỷ, đặc biệt trong không khí của chính trị.

- Có một trường phái tư tưởng cảnh báo chúng ta bị kiểm chế hoàn toàn với chính trị, như chính trị là đồng nghĩa với thiếu đạo đức. Chính trị không đạo đức không giúp cho lợi ích của nhân loại, và đời sống không đạo đức hạ thấp loài người xuống trình độ của loài vật. Tuy vậy, chính trị không phải hiển nhiên nhớp nhúa. Đúng hơn là, những công cụ văn hóa chính trị của chúng ta đã bóp méo những tư tưởng cao thượng và những quan niệm cao quý đóng góp cho lợi ích của nhân loại. Đương nhiên, những người tinh thần biểu lộ sự quan tâm về những lĩnh tụ tôn giáo lẫn lộn với chính trị, khi họ e ngại chính trị hắc ám làm ô uế tôn giáo.

- Chúng tôi tự hỏi một giả định thông thường rằng tôn giáo và đạo đức không có vị trí trong chính trị và rằng nhân vật tôn giáo nên tự tách rời như những nhà ẩn dật hay khổ hạnh. Những quan điểm như vậy của tôn giáo là quá thiên lệch; nó thiếu một viễn tượng thực sự đúng mực trong mối quan hệ của cá nhân và xã hội và vai trò của tôn giáo trong đời sống của chúng ta. Đạo đức như điều cốt yếu quyết định đến một chính trị gia cũng như đối với một hành giả tôn giáo. Những hậu quả nguy hại sẽ kéo theo khi những chính trị gia và người cầm quyền quên những nguyên tắc đạo đức chủ yếu. Cho dù chúng ta tin tưởng ở Thượng Đế hay nghiệp báo nhân quả, đạo đức vẫn là nền tảng của mỗi tôn giáo.

- Những phẩm chất của con người như đạo đức, từ bi, lịch sự, tuệ trí, v.v... đã là những nền tảng của tất cả mọi nền văn minh. Những phẩm chất này phải được phát triển và duy trì thông qua hệ thống giáo huấn đạo đức trong một môi trường xã hội thuận lợi vì thế một thế giới nhân bản hơn có thể vươn lên. Những phẩm chất đòi hỏi sáng tạo như một thế giới phải được thâm nhuần ngay từ lúc bắt đầu, từ tuổi thơ. Chúng ta không thể chờ đợi để thế hệ sau làm sự thay đổi này, thế hệ hiện tại phải cố gắng làm mới những giá trị căn bản của loài người. Nếu có bất cứ hy vọng nào, đây là trong thế hệ sau, nhưng ngoại trừ chúng ta tiến hành sự thay đổi lớn lao trên bình diện toàn cầu trong hệ thống học vấn hiện tại của chúng ta. Chúng ta cần một cuộc cách mạng trong nguyện ước của chúng ta để thực hành những giá trị nhân đạo toàn cầu.

- Thật là thiếu sót khi đánh tiếng kêu gọi ngưng sự suy luận đạo đức; chúng ta phải hành động về việc này. Khi những chính quyền hiện tại không gánh trên vai trách nhiệm tôn giáo như thế, những linh tụ nhân đạo và tôn giáo phải củng cố sự tồn tại những tổ chức công dân, xã hội, văn hóa, học vấn và tôn giáo, để làm sống lại những giá trị nhân bản và tâm linh. Bất cứ nơi nào cần thiết, chúng ta phải tạo thành những tổ chức mới để đạt được những mục tiêu này. Chỉ có trong những việc làm như thế có thể chúng ta hy vọng tạo nên một căn bản vững chắc cho hòa bình thế giới.

- Hạt giống của yêu thương từ ái và bi mẫn là ở đây bên trong chúng ta một cách cố hữu, nhưng thúc đẩy và nuôi dưỡng nó phải được hoàn thành qua tuệ giác và giáo dục.

- Ý định của chúng tôi là để thực hiện một sự cống hiến nhưng nhỏ bé đến hòa bình thế giới bằng việc giải thích những khái niệm của Đạo Phật về việc tìm kiếm nguồn gốc của những cảm xúc gây tổn thương, như tham dục và

thù hận, bên trong chính chúng ta, và rồi thì diễn tả những sự thực hành của Đạo Phật để tiêu mòn những ảnh hưởng đốn đau và nhổ gốc chúng trong trái tim với tuệ giác và từ bi.

-Môi trường thích ứng đóng một vai trò quan yếu trong sự tăng trưởng lành mạnh của một đứa bé. Tất cả mọi vấn đề, kể cả khủng bố, có thể vượt thắng qua giáo dục, và một cách đặc biệt bằng sự giới thiệu việc quan tâm đến người khác ở trình độ trước tuổi đến trường.

-Sống trong một xã hội, chúng ta phải chia sẻ nỗi khổ đau của những công dân của mình và thực hành từ bi cùng bao dung không chỉ đối với những người thương của chúng ta mà cũng đối với những kẻ thù của chúng ta. Đây là một cuộc thử nghiệm sức mạnh đạo đức của chúng ta. Chúng ta phải thiết lập một tấm gương bằng sự thực hành của chính chúng ta. Chúng ta phải sống bằng tiêu chuẩn cao độ như vậy của tính chính trực mà chúng ta mong cầu cho sự truyền đạt đến người khác. Mục tiêu chính yếu là để phụng sự và làm lợi ích thế giới.

-Chúng ta phải làm một cuộc trắc nghiệm bằng sự thực hành của chính chúng ta, cho điều mà, chúng ta không thể hy vọng thuyết phục người khác giá trị của tôn giáo chỉ bằng lời nói. Chúng ta phải sống trên cùng một trình độ liêm minh và hy sinh cao thượng mà chúng ta đã đòi hỏi ở kẻ khác.

- Mục tiêu căn bản của tất cả mọi tôn giáo là phục vụ cho lợi ích của nhân loại. Điều này là tại sao rất quan trọng rằng tôn giáo luôn luôn được sử dụng để tác động cho hạnh phúc và hòa bình của tất cả mọi loài chúng sinh và không chỉ cho những người thay đổi chính kiến.

-Trong tôn giáo không có những biên giới quốc gia. Một tôn giáo có thể và nên được tiếp nhận và thực hành bởi bất cứ ai tìm thấy lợi ích trong ấy. Nhưng sự hòa nhập vào một tôn giáo đặc biệt nào đấy không có nghĩa là sự từ chối một tôn giáo khác hay cộng đồng của chính hai đấy. Thực tế là, thật quan trọng rằng ai đấy nương tựa một tôn giáo không nên cắt đứt chính họ ra khỏi cộng đồng của họ; họ nên tiếp tục sống trong cộng đồng của chính họ và trong sự hòa hiệp với những thành viên của cộng đồng ấy. Bởi vì bằng sự thoát ly khỏi cộng đồng của chính mình, chúng ta không thể làm lợi ích cho những người khác, trong khi mà lợi ích cho người khác lại thật sự là căn bản hướng vào của tôn giáo.

- Có hai việc quan trọng để giữ trong tâm: tự trắc nghiệm và tự sửa sai. Chúng ta nên liên tục kiểm soát thái độ chúng ta đối với những người khác,

trắc nghiệm tự chính chúng ta một cách cẩn thận, và chúng ta nên sửa sai chính chúng ta ngay lập tức khi chúng ta tìm thấy chúng ta trong sự sai sót.

- Chúng tôi đã từng nghe rất nhiều lời phàn nàn về tiến trình vật chất với những người phương Tây, và tuy vậy, một cách nghịch lý, nó là điều rất tự hào của thế giới phương Tây. Chúng tôi không thấy có gì sai với sự tiến bộ vật chất tự chính nó, người được cung cấp là luôn luôn cho trước. Chúng tôi tin tưởng vững chắc rằng để giải quyết những vấn đề của nhân loại trong tất cả những tính chất của nó, chúng ta phải kết hợp và hòa điệu sự phát triển kinh tế với sự lớn mạnh của tâm linh.

-Chúng ta phải biết những giới hạn của nó. Mặc dù những kiến thức vật chất,(duy vật, thể tục, trần gian) trong hình thức của khoa học và kỹ thuật đã cống hiến lợi ích một cách khổng lồ cho nhân loại, nó không có thể tạo nên hạnh phúc tận cùng. Thí dụ, những nơi kỹ thuật phát triển thì có thể tiến bộ hơn những xứ sở khác, những vấn còn rất nhiều những khổ đau tinh thần. Điều này bởi vì kiến thức vật chất thế gian chỉ có thể cung cấp một loại hạnh phúc tùy thuộc trên những điều kiện vật lý. Nó không thể cung cấp hạnh phúc, điều, tuôn trào từ phát triển nội tại độc lập với những nhân tố ngoại tại.

- Chúng tôi đã viết những dòng trên

Để nói với cảm xúc chung thủy của chúng tôi

Bất cứ khi nào chúng tôi gặp ngay cả một người ngoại quốc

Chúng tôi luôn luôn có một cảm giác giống nhau

Chúng tôi đang gặp một thành viên khác của gia đình nhân loại

Thái độ này làm sâu thêm

Ảnh hưởng và tôn trọng của chúng tôi cho tất cả chúng sinh

Cầu cho nguyện ước tự nhiên này là

Sự cống hiến nhỏ nhoi của chúng tôi cho hòa bình thế giới

Chúng tôi cầu nguyện cho tình thân hữu hơn

Ân cần hơn và hiểu biết hơn

Gia đình nhân loại trên hành tinh này.

Cho tất cả những ai không thích khổ đau.

Những người yêu quý hạnh phúc tận cùng

Đây là lời khẩn thiết chân thành của chúng tôi!

Trích từ bài *A Human Approach to World Peace*

Ân Tâm Lộ ngày 20-03-2012

Tuệ Uyển chuyển ngữ

---o0o---

Phần 09

- Nhằm để thực hành Đạo Phật, chúng ta trước nhất phải biết về tâm. Ngay cả nếu ta là một người không tín ngưỡng, ta có thể thử để cải thiện hay rèn luyện tâm, được cung cấp ta có kiến thức về nó. Bất cứ một con người bình thường nào, cho vấn đề ấy, có thể thực tập rèn luyện tâm và điều này cuối cùng sẽ chứng tỏ là rất hữu dụng.

-Nhu một hành giả, chúng ta phải chú ý đến tâm chúng ta để cố gắng kiểm soát nó một cách liên tục. Chúng ta phải cố gắng loại trừ tất cả những cảm xúc tiêu cực và phát triển những cảm xúc tích cực - vô hạn lượng - đặc biệt trong sự thực hành Phật Giáo, vì thế một số người nói rằng Đạo Phật là khoa học về tâm.

-Mọi người muốn hạnh phúc; không ai muốn đau khổ. Nhiều rắc rối chung quanh chúng ta là vọng tưởng tinh thần của những thứ tiêu cực hay bất hạnh nào đó. Nếu chúng ta phân tích thái độ tinh thần của chính chúng ta, chúng ta có thể thấy nó thật không thể chịu nổi. Do vậy, một tâm quân bình hoàn hảo là rất hữu ích và chúng ta phải cố gắng để có một thể trạng tinh thần vững vàng.

-Mọi người muốn có một thân thể khỏe mạnh và không ai muốn bệnh hoạn. Tôi cũng là một người không muốn rơi vào tình trạng bệnh hoạn nhưng thường bị cảm lạnh - một cách đặc biệt khi tôi viếng Đạo Tràng Giác Ngộ - Bodhgaya. Hầu như lần nào ở đây, sự gia hộ quá rộng sâu khiến tôi luôn

luôn bị sốt! Nhưng sự kiện vẫn hiện hữu là mọi người muốn có sức khỏe tốt, và đây là một ý nghĩa quan trọng cho việc đạt đến một tâm ổn định.

-Việc rèn luyện tinh thần là thiết yếu cho sức khỏe lành mạnh. Sức khỏe tốt lành và ổn định tâm biểu hiện cho một đời sống tốt đẹp và hạnh phúc hơn và một tương lai ý nghĩa. Mặc dù chúng ta có thể ở trong một môi trường thù nghịch, nhưng nếu thái độ tinh thần của chúng ta vững vàng và ổn định, sự thù nghịch sẽ không là nguyên nhân cho nhiều sự quấy rầy.

-Không có sự ổn định tinh thần nội tại, hay thái độ tinh thần đúng đắn, chúng ta không thể vui vẻ, tĩnh lặng, hay bình an, ngay cả khi chúng ta được vây quanh với những bạn bè thân thiết hay những tiện nghi bậc nhất. Đây là tại sao rèn luyện tâm là ưu việt và không nên được xem như một vấn đề tôn giáo.

-Một số kỹ thuật hay phương pháp cho việc rèn luyện tâm phải là một bộ phận trong đời sống hàng ngày của mọi người.

-Tâm thì không màu sắc, không hình tướng và khó khăn để xác định. Tuy thế, nó thật là năng lực. Đôi khi dường như khó để kiểm soát, thay đổi, và kiểm soát. Tôi nghĩ tùy thuộc nhiều vào thời gian, ý chí, quyết tâm và tuệ trí. Nếu chúng ta đã có quyết tâm và tuệ trí - tuệ trí hàm ý kiến thức - vấn đề rồi thì là việc rèn luyện tâm như thế nào. Cuối cùng với sự trôi qua của thời gian, tâm chúng ta có thể thay đổi và cải thiện.

-Chúng ta có thể rèn luyện tâm của chúng ta bằng việc phân tích những nhược điểm của giận dữ cũng như từ những kinh nghiệm của người khác. Cũng thật hữu ích để nhìn vào lịch sử. Bất cứ khi nào tôi thăm tra thăm họa của con người, tôi thấy rằng trong hầu hết mọi trường hợp nó là kết quả từ thái độ của con người - những cảm xúc tiêu cực như giận dữ, thù hận, ganh tỵ và tham lam quá độ.

-Tất cả những thứ tốt đẹp là những kinh nghiệm xây dựng, hạnh phúc hơn của nhân loại, hầu như được thúc đẩy bằng việc tôn trọng quyền của người khác và quan tâm đến sự cát tường của người khác - bi mẫn, từ ái và ân cần.

-Một cuộc khảo rất xuyên suốt về những kinh nghiệm và sự kiện quá khứ của nhân loại, và sự thực tập hàng ngày của chúng ta là rất cần thiết để đem đến sự thay đổi và cải thiện. Con người chúng ta là giống nhau trong những khát vọng. Đây là tại sao rèn luyện tâm là quan trọng.

-Đối với con người chúng ta cũng như thú vật, nền tảng của xã hội là tình cảm hay tình thương. Trong thời kỳ khi chúng ta ở trong bào thai của mẹ, sự ổn định và tĩnh lặng tinh thần của bà mẹ là rất quan trọng cho sự phát triển tinh thần của đứa trẻ chưa sinh. Cũng thế, những tuần lễ đầu tiên sau khi sinh là thời điểm quan yếu cho việc phát triển não bộ. Trong thời kỳ ấy, điều cực kỳ quan trọng là có sự chạm xúc thân thể của bà mẹ. Điều này cho thấy rằng tự điều kiện thân thể cần hơi ấm và tình cảm của người khác.

-Hành động của đứa trẻ làm sau khi sinh ra là bú sữa. Cho và nhận sữa chắc chắn không phát sinh từ thù hận hay cảm giác tiêu cực. Mặc dù vào lúc ấy tâm tư đứa trẻ không rõ ràng và không ý tưởng rõ ràng về mẹ nó, nhưng sự ràng buộc hay cảm giác gần gũi chắc chắn được thiết lập. Tuy nhiên, nếu tâm hồn bà mẹ có sự giận dữ hay những cảm xúc tiêu cực nào đó đối với đứa trẻ, sữa có thể không tuôn ra. Chính là tình cảm sâu xa và một cảm giác thân mật đối với đứa trẻ đã cho phép sữa tuôn tràn một cách tương ứng. Và hướng về bà mẹ vì sữa là hành động đầu tiên như một con người.

-Như những học sinh, chúng ta thấy rằng nếu giáo viên tình cảm và gần gũi với chúng ta, thế thì những bài học cũng như vị giáo viên ấy để lại ấn tượng lâu dài đối với chúng ta. Trong cuộc sống, hết lần này đến lần khác, chúng ta cần phải đến thăm bác sĩ ngay cả chúng ta không muốn thế. Mặc dù bác sĩ có thể có phẩm chất cao, nhưng nếu khuôn mặt vị bác sĩ ấy cứng ngắt và đánh mất nụ cười, chúng ta cảm thấy hơi khó chịu. Nếu vị bác sĩ ấy biểu lộ sự quan tâm chân thành về sức khỏe chúng ta và tình cảm, chúng ta cảm thấy dễ chịu. Khi chúng ta già cả, chúng ta lệ thuộc sâu đậm một lần nữa vào tình cảm và sự ân cần của người khác. Đây là tự nhiên của con người. Vì loài người là những tạo vật xã hội, nên chúng ta lệ thuộc sâu xa vào những người khác nhằm để sống còn.

-Nếu chúng ta nhìn vào những con ong, chúng ta thấy rằng chúng hoạt động trên căn bản của sự phối hợp mặc dù chúng không có tôn giáo, hiến pháp hay luật lệ. Hình thức và cách sống tự nhiên của chúng đòi hỏi chúng phải làm việc với nhau; bằng khác đi, chúng không thể tồn tại. Con người tự cho là siêu việt nhưng trong thực tế, đôi khi chúng ta thật thấp kém so với những côn trùng bé nhỏ này. Hoàn cảnh căn bản của chúng ta đòi hỏi chúng ta phải sống với nhau, và vì thế, chúng ta phải làm việc với nhau. Đây là luật lệ tự nhiên nhưng đôi khi chúng ta hành động trong một tư thái hoàn toàn trái ngược.

-Trong sự vắng bóng của hợp tác và hiểu biết, cha mẹ và con cái luôn luôn đấu đá với nhau. Điều ấy cũng đúng đối với sự cãi vã giữa đôi lứa. Ly dị xảy ra sau đó và không có sự bình an hay hạnh phúc tồn tại. Hôn nhân bị hủy hoại. Hợp tác là khẩn thiết cho một gia đình, thân thể, xã hội và quốc gia mạnh mẽ.

-Chúng ta phát triển sự hợp tác như thế nào? Bằng sức mạnh? Không thể được! Vậy sự lựa chọn là gì? Những hành vi tự nguyện, lòng vị tha và việc biểu lộ sự quan tâm đến lợi ích và quyền lợi của người khác. Những điều này không nhất thiết là thiêng liêng; chúng là sự quan tâm của chúng ta bởi vì sự sống còn của chúng ta tùy thuộc vào nó. Thí dụ, nếu chúng ta quan tâm về người khác và thân thiết chân thành với họ, thế thì người khác cũng sẽ đáp ứng lại một cách tương ứng.

-Tôi thích mỉm cười và cười lớn. Nếu chúng ta muốn có nhiều nụ cười mỉm trong cuộc sống thì chúng ta phải tạo nên những điều kiện thích hợp cho nó hiện diện. Có nhiều loại mỉm cười khác nhau. Những nụ cười xã giao hay mỉa mai chỉ tạo nên không khí khó chịu và phát sinh sự nghi ngờ, trái lại một nụ cười chân thành làm cho chúng ta hài lòng tuyệt diệu. Vậy thì chúng ta đạt đến việc ấy như thế nào? Chắc chắn không phải qua giận dữ, ganh tỵ, tham lam quá độ hay thù hận, nhưng phải qua yêu thương ân cần, một đầu óc cởi mở và chân thành.

-Nếu lý do của chúng ta là chân thành, không có gì để dẫu giếm, và chúng ta sẽ đón nhận lại một thái độ cởi mở. Đây là một bằng chứng thật sự và thích đáng của giao tiếp loài người và không chỉ là sự phục vụ đầu môi chót lưỡi. Theo kinh nghiệm của chính tôi, đôi khi tôi thấy tôi có thể giao tiếp một cách chân thành ngay cả khi tôi không biết ngôn ngữ của người đối diện.

-Nhưng có lúc thật khó khăn để vô tư. Khi người ta có quyền lực, những người khác có khuynh hướng vây quanh chung quanh họ. Tôi nghĩ tôi có nhiều bạn hơn do bởi giải Nobel Hòa Bình. Những người bạn này có thể không đáng tin cậy lắm. Con người với tiếng tăm, quyền lực, hay giàu sang thường có nhiều bạn bè. Những người bạn này, trong thực tế, có thể không là những bạn thật sự; họ chỉ bị hấp dẫn bởi sự giàu sang hay quyền lực của người được quan tâm. Nếu người kia mất đi quyền lực hay giàu sang, những người bạn này có thể biến mất. Tôi xem những người bạn như vậy là không chân thành.

-Người bạn chân thật chia sẻ sự thân thiết chân thành và duy trì tình bạn bất chấp sự thay đổi bất thường của vận mệnh. Sự quan tâm như vậy cho người khác là một đức hạnh lớn nhưng nó cũng là vị kỷ trong một cách vì một cách căn bản nó là lợi ích và quan tâm của chính người ấy. Tôi rất thường nói với những người bạn của tôi rằng nếu chúng ta phải ích kỷ thì chúng ta nên ích kỷ một cách thông tuệ.

-Cội nguồn căn bản của hạnh phúc là lòng vị tha. Thành công trong đời sống lệ thuộc trên sự quyết tâm, ý chí và lòng can đảm. Và cội nguồn của can đảm và quyết tâm này là lòng vị tha.

-Đôi khi giận dữ và thù hận tạo ra một loại năng lượng và quyết tâm. Tuy nhiên, sự quyết tâm này hiếm có những hậu quả tốt đẹp bởi vì năng lượng được tạo ra bởi giận dữ và ganh tỵ là mù quáng, tai hại và thậm chí có thể gây tai họa.

-Kỹ năng hay phương pháp của Đạo Phật để cải thiện tâm được căn cứ trên thuyết lệ thuộc duyên sinh hay pratiyasamutpada. Điều này một cách chính yếu quan tâm với các nguyên nhân của khổ đau và vui sướng và sự kiện là mọi thứ liên hệ hỗ tương, tạo nên một dây chuyền phản ứng lại.

-Như tôi đã đề cập trước đây, toại nguyện hay hạnh phúc tùy thuộc trên những nhân tố đa dạng. Do thế, duyên sinh thật sự làm mở rộng nhận thức về thế giới của chúng ta. Nó cho chúng ta thấy rằng mọi thứ liên hệ đến lợi ích của chúng ta một cách căn bản. Cố nhiên, điều này cho phép chúng ta phát triển sự quan tâm cho nhận thức rộng rãi hơn. Thấu hiểu thuyết duyên sinh này và thật sự đưa nó vào thực tập có thể thúc đẩy từ ái và bi mẫn, và giảm thiểu sự giận dữ và thù hận của chúng ta.

-Theo Đạo Phật, có một mối quan hệ tương xứng giữa nguyên nhân và kết quả nơi mà khổ đau và vui sướng được quan tâm. Nguyên nhân trực tiếp là nghiệp. Nghiệp - karma - có nghĩa là hành vi. Những sự kiện ngày mai tùy thuộc rất nhiều vào những hành vi hôm nay, những sự kiện năm nay tùy thuộc vào những sự kiện năm trước, trong khi những sự kiện của thế kỷ này với những thứ của thế kỷ trước. Những hành vi của thế hệ trước tác động cuộc sống của những thế hệ tiếp theo. Đây cũng là một loại nghiệp.

-Thế rồi, nguồn gốc của hành động là gì? Động cơ của tâm là gì? Và, quan trọng hơn, tâm là gì? Có phải não bộ hay một loại năng lượng sản sinh bởi não bộ? Câu trả lời là cả hai. Là cả hai bởi vì trong khi trình độ thô của ý

thức được sản sinh bởi não bộ, thì nguồn gốc căn bản của ý thức là thức vi tế sâu xa nhất không lệ thuộc vào não bộ.

-Loài người trải qua năm tỉ năm phát triển để có được như tình trạng hiện này. Trong ba đến bốn tỉ năm không có sự sống, chỉ có một số căn bản, những tế bào chính yếu. Mặc cho sự tiến hóa của loài người, câu hỏi vẫn là, Tại sao toàn thể vũ trụ hay thiên hà hình thành sự hiện hữu? Lý do là gì? Chúng ta có thể nói là không có lý do gì hay là nó đã xảy ra một cách đột nhiên, nhưng câu trả lời ấy không thỏa mãn. Một câu trả lời khác là đây đáng tạo hóa, hay Thượng Đế đã làm việc ấy. Tuy nhiên quan điểm ấy không đúng với triết lý của Phật Giáo và Kỳ Na Giáo (và cả Lão Giáo³). Câu trả lời của Đạo Phật là nó hình thành như một kết quả của nghiệp báo của chúng sanh, những kẻ sử dụng vũ trụ này. Lấy thí dụ của ngôi nhà. Một ngôi nhà hiện hữu bởi vì có người thợ xây dựng nó vì thế nó có thể được sử dụng. Tương tự thế, bởi vì có chúng sanh sống hay sử dụng vũ trụ này, nên nghiệp đã sản sinh ra vũ trụ.

-Theo triết lý Phật Giáo, mỗi chúng sanh có một tâm và thức có khả năng trở thành một vị Phật. Thức vi tế này được đặt tên là hạt giống Phật, Phật chủng hay sugatahridaya hay tathagatagarbha. Đây là căn bản của Đạo Phật một cách tổng quát và đặc thù trong Đại Thừa Phật Giáo, mục tiêu tối hậu là Quả Phật hay Giác Ngộ. Chúng ta phải nên quyết định để đạt được Quả Phật nhằm để phụng sự tất cả chúng sanh. Sự quyết định này là tâm giác ngộ - tâm bồ đề hay bodhicitta, đây là căn bản của giáo huấn Đại Thừa về lòng vị tha vô hạn.

-Chúng ta lệ thuộc sâu đậm trên những chúng sanh khác. Không có chúng sanh, chúng ta không thể phát triển lòng vị tha vô hạn và không thể đạt đến Quả Phật. Chúng ta hàm ơn những chúng sanh khác đối với tiếng tăm, thịnh vượng, và bạn bè của chúng ta.

-Từ lúc thụ thai cho đến lúc chết, đời sống của chúng ta lệ thuộc vào những người khác. Thật quan trọng để nhận ra rằng những chúng sanh khác là quý giá và hữu ích như thế nào. Ngay khi chúng ta nhận ra điều này, thái độ tiêu cực của chúng ta đối với chúng sanh khác sẽ thay đổi.

-Thái độ của chúng ta đối với người khác phải luôn luôn là tích cực. Chúng ta nên quan tâm đến người khác mà không có cảm giác thương hại đối với họ. Trên tất cả, chúng ta phải đối xử với họ với một sự tôn trọng lớn vì sự

quý giá của họ. Chúng ta phải xem họ như thiên giăng và thù thắng đối với chúng ta.

- Tâm chúng ta bị ảnh hưởng bởi những cảm xúc tiêu cực qua vô lượng kiếp sống quá khứ và thật cực kỳ khó khăn để phát triển lòng vị tha. Chúng ta phải chiến đấu liên tục chống lại những cảm xúc tiêu cực này. Chúng ta phải sử dụng những phương pháp khác nhau để đối phó với những năng lực của sân hận. Chúng ta đơn giản nên cố gắng quên đi đối tượng của sân hận và làm chệch hướng sự chú ý của chúng ta. Tập trung vào hơi thở của chúng ta. Việc này làm dịu sự giận dữ một cách nhẹ nhàng. Rồi thì cố gắng để nghĩ về những khía cạnh tiêu cực của sân hận và loại bỏ chúng.

- Một cách để đối phó với sân hận đối với kẻ thù là tập trung trên những phẩm chất tốt đẹp của kẻ thù. Hãy cố gắng để tôn trọng và thông cảm thay vì giận hờn. Theo Mười Hai Nhân Duyên, mỗi đối tượng có nhiều khía cạnh và phương diện. Hầu như không đối tượng nào có thể là hoàn toàn tiêu cực. Mọi thứ có một phía tích cực đối với nó. Tuy nhiên, khi sân hận lớn mạnh, tâm chúng ta chỉ nhận thức khía cạnh tiêu cực.

- Về một mặt, kẻ thù chúng ta tạo ra rắc rối cho chúng ta. Về mặt khác, chính người ấy cho chúng ta cơ hội để thực tập nhẫn nhục và bao dung, hai phẩm chất cần thiết cho lòng từ bi và vị tha.

- Khi tham lam cực độ hay những cảm xúc tiêu cực sinh khởi, chúng ta phải chuẩn bị cho chúng. Nếu chúng ta kích hoạt một thái độ khoan dung khi cảm xúc tiêu cực sinh khởi, nó trở nên mạnh mẽ hơn. Nên loại bỏ hay cố gắng giảm thiểu cường độ của nó ngay khi nó sinh khởi.

- Nếu chúng ta khiêm tốn và trung thực, một người nào đó có thể lợi dụng chúng ta. Ngay cả trong những trường hợp như thế, chúng ta không nên che giấu bất cứ cảm giác tiêu cực nào đối với người ấy. Thay vì thế, chúng ta nên phân tích tình cảnh. Việc cho phép người ấy làm bất điều gì người ấy muốn cuối cùng sẽ làm tổn hại cho người ấy. Do vậy, chúng ta nên thực hiện một số biện pháp chống trả. Chúng ta nên làm điều này không phải vì người ấy làm tổn hại chúng ta, nhưng bởi vì chúng ta nên quan tâm về sự cát tường của người ấy về lâu về dài.

- Khi sân hận khống chế tâm chúng ta, bộ phận tốt nhất của não bộ con người, bộ phận phân xét các tình thế, không thể thực hiện chức năng của nó. Rồi thì chúng ta có thể sử dụng những từ ngữ cay nghiệt một cách vô ý thức. Những từ ngữ thù hận tuôn ra một cách tự động qua việc thiếu kiểm chế khi

chúng ta không thể kiểm soát tình thế. Một khi sân hận hạ xuống, chúng ta cảm thấy tự hồ thẹn.

-Nhằm đề thiên tập trên lòng vị tha cứu kính, thật quan trọng để thấu hiểu khái niệm. Trong Đạo Phật, những trình độ đa dạng của các truyền thống có những sự diễn giải khác nhau. Với bốn trường phái triết lý, sự diễn giải ở đây liên hệ trong những hệ thống Phật Giáo tối thượng, trường phái Hệ Quả Trung Đạo⁴. Theo phái này, tánh không có nghĩa là không có hiện tượng nào có sự tồn tại cố hữu (vô tự tánh). Bằng việc thấu hiểu sự thiếu vắng sự tồn tại cố hữu của bản chất tất cả mọi hiện tượng, chúng ta có thể thấu hiểu bản chất huyền hóa hay vọng tưởng của tất cả mọi hiện tượng.

-Hãy thực tập lòng vị tha vô hạn với sự hỗ trợ của tuệ trí. Đây là lối đi.

Nguyên tác: trích từ bài *Transforming Mind của* quyển **Live in a Better Way**

Ân Tâm Lộ ngày 16/01/2013

---o0o---

HẾT

¹ Một trường phái Ấn Độ Giáo hiện đại được sáng lập bởi Swaminarayan (1781-1830), *Swaminarayan được xem là hiện thân của Thượng Đế.*

²a- “Nhẫn nhục là một trạng thái nhẫn nại tự chế khi đối diện với những hãm hại trừng phạt của kẻ khác”. b-“Tự nguyện gánh vác các khổ đau và ách nạn” .c- “Kham nhẫn mọi cực khổ khi dẫn thân tu hành theo giáo pháp của Phật.” (Tâm Hà Lê Công Đa dịch, “Vượt Khỏi Giáo Điều”, của Đức Đạt Lai Lạt Ma)

³ trong sự trình bày của Lão Tử là một khái niệm trừu tượng chỉ cái tự nhiên, cái có sẵn một cách tự nhiên: “Người bắt chước Đất, Đất bắt chước Trời, Trời bắt chước Đạo, Đạo bắt chước Tự nhiên”. Nó là nguồn gốc của vạn vật.

⁴ Prasanghika-madhyamaka (s)