

# TÂM LÀ GÌ?



His Holiness the Dalai Lama  
Tuệ Uyển chuyển ngữ

---o0o---

*Nguồn*

*<http://thuvienhoasen.org>*

*Chuyển sang ebook 08-08-2009*

*Người thực hiện :*

*Nam Thiên - [namthien@gmail.com](mailto:namthien@gmail.com)*

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

## Mục Lục

TÂM LÀ GÌ ?

TỪ BI YÊU THƯƠNG VÀ CÁ NHÂN

MỤC TIÊU CỦA ĐỜI SỐNG

LÀM THẾ NÀO ĐỂ ĐẠT ĐƯỢC HẠNH PHÚC

TÌNH THƯƠNG CẦN THIẾT CHO CHÚNG TA

PHÁT TRIỂN LÒNG TỪ BI - THƯƠNG YÊU

CHÚNG TA BẮT ĐẦU NHƯ THẾ NÀO!

BẠN VÀ THÙ

TỪ BI YÊU THƯƠNG VÀ CUỘC SỐNG CHÚNG TA

MỘT ĐẠO LÝ TIẾP CẬN ĐẾN VIỆC BẢO VỆ MÔI TRƯỜNG

---o0o---

## TÂM LÀ GÌ ?

Lập trường chính yếu của đạo Phật chính là sự tương duyên khởi thi hay tính duyên khởi. Lời tuyên bố này là tất cả những hiện tượng cả chủ thể kinh nghiệm và đối tượng bên ngoài, cùng tồn tại tùy thuộc trên những nguyên nhân và điều kiện, không có điều gì tồn tại mà không có nguyên nhân. Đưa ra nguyên tắc này, nó trở nên điều cốt yếu để hiểu điều gì là nguyên nhân và có những loại nguyên nhân nào.

Theo sự giải nghĩa của đạo Phật, có hai loại nguyên nhân chính được đề cập đến:

- 1) Những nguyên nhân ngoại tại: hình sắc vật lý và những hiện tượng, và
- 2) Những nguyên nhân nội tại: như nhận thức, hiểu biết, và những hiện tượng tâm linh, tinh thần.

Lý do cho một sự hiểu biết nguyên nhân trở nên rất quan trọng trong tư tưởng và thực hành của đạo Phật vì -rằng nó liên hệ một cách trực tiếp đến những cảm giác khổ đau và hạnh phúc của tất cả chúng sinh và những kinh nghiệm khác -rằng nó vượt trội hơn, chiếm ưu thế trong đời sống của chúng sinh, điều mà vươn lên không chỉ từ trong cơ chế nội tại nhưng cũng từ những nguyên nhân và điều kiện ngoại tại. Vì vậy điều quan yếu để thấu hiểu không chỉ từ những hoạt động của những nguyên nhân tâm linh và nhận thức nội tại mà còn là sự liên hệ của chúng với thế giới vật chất ngoại tại.

Sự kiện là những kinh nghiệm nội tại của hạnh phúc và khổ đau là trong tự nhiên của những trạng thái của chủ thể tâm linh và nhận thức thì rất rõ ràng đối với chúng ta. Nhưng làm thế nào những hiện tượng chủ thể nội tại liên hệ đến những sự kiện ngoại tại và thế giới vật chất để tạo ra những vấn đề nguy hại.

Câu hỏi của hoặc là có một hiện thực vật lý ngoại tại của nhận thức và tâm của chúng sinh đã từng được bàn đến bởi những nhà tư tưởng Phật giáo. Có nhiên có những quan điểm khác nhau trên vấn đề này trong số những trường phái khác nhau của tư tưởng.

Một trường phái (Duy thức) khẳng định, quả quyết rằng không có hiện thực ngoại tại, không có ngay cả những đối tượng ngoại tại, và rằng thế giới vật chất mà chúng ta nhận biết trong bản chất chỉ là một sự phản chiếu của tâm chúng ta. Từ nhiều quan điểm, kết luận này vượt trội hơn hẳn, là tốt bậc. Một cách triết lý, và cho vấn đề thuộc nhận thức này, nó dường như hợp lý hơn để duy trì một vị thế chấp nhận hiện thực không chỉ thế giới chủ thể của tâm mà còn của đối tượng ngoại tại của thế giới vật lý.

Bây giờ, nếu chúng ta trắc nghiệm khởi nguyên của những kinh nghiệm nội tại và của những vấn đề ngoại tại, chúng ta thấy rằng có một sự đồng thể cơ bản tự nhiên của sự tồn tại của chúng trong điều mà cả hai cùng bị chi phối ảnh hưởng bởi nguyên nhân chính yếu. Đúng như trong thế giới tâm linh nội tại và những sự kiện tri thức, mỗi giây phút của kinh nghiệm đến từ sự có trước liên tục của nó và tiệm tiến cho đến vô tận. Cũng như thế, trong thế

giới vật lý mỗi đối tượng và sự kiện phải có một sự liên tục trước đáp ứng như nguyên nhân của nó, từ điều là sự hiện diện của giây phút hiện tại của vấn đề ngoại tại tiến đến sự tồn tại, hiện hữu.

Trong một vài tài liệu Phật giáo, chúng ta tìm thấy phát sinh của sự tiếp diễn liên tục của nó, thế giới vĩ mô của thực tại vật lý của chúng ta cuối cùng có thể ngược dòng đến trạng thái trong điều mà tất cả chất điểm vật chất được súc tích trong điều mà chúng ta được biết như "hạt không gian" hay vi trần. Nếu tất cả những vấn đề vật lý của thế giới vĩ trụ vĩ mô của chúng ta có thể truy tìm đến một trạng thái nguyên thủy như thế, rồi thì câu hỏi được nêu lên là làm thế nào để những hạt bụi vi trần này phối hợp với nhau về sau và tiến triển thành thế giới vĩ mô điều mà có thể trực tiếp sản sinh ra trên những chúng sinh những kinh nghiệm nội tại của hạnh phúc hay khổ đau.

Để trả lời cho điều này, giáo nghĩa đạo Phật đã hướng đến lý thuyết về nghiệp báo, những hoạt động vô hình của tạo tác và hiệu quả, điều này cung cấp một sự giải thích, làm thế nào những hạt vi trần vô tri giác tạo nên những biểu hiện khác nhau.

Những hoạt động vô hình của nghiệp nhân, hay nghiệp lực (karma: nghiệp: nghĩa là hành động: action), liên kết với động cơ của tâm thức con người và chính điều ấy cho phép khởi lên những hành động ấy. Vì vậy một sự hiểu biết về tâm thức tự nhiên của con người và vai trò của nó là chủ yếu đối với sự thấu hiểu về kinh nghiệm và sự liên hệ giữa tâm và vật, giữa tâm thức và sự kiện.

Chúng ta có thể thấy từ kinh nghiệm của chính chúng ta là trạng thái tâm thức chúng ta thể hiện một vai trò phần lớn trong kinh nghiệm hằng ngày và trong trạng thái vật lý hay tâm lý tốt đẹp của chúng ta. Nếu một người có một tâm tĩnh lặng và vững vàng, điều này ảnh hưởng đến thái độ và quan điểm của người ấy với quan hệ cùng những người khác. Nói một cách khác, nếu ai duy trì một trạng thái tâm thức tĩnh lặng, thanh thản, và hoà bình, hoàn cảnh chung quanh hay điều kiện bên ngoài có thể chỉ làm quấy nhiễu một cách hạn chế. Nhưng điều này cực kỳ khó khăn cho những người mà trạng thái tâm thức tháo động, bồn chồn, áy náy, không yên để được an tĩnh và vui vẻ ngay cả chung quanh họ là những điều kiện thuận tiện nhất hay là những bằng hữu thân thiết nhất. Điều này chỉ cho thấy rằng quan điểm của tâm thức chúng ta là nhân tố chủ yếu trong sự quyết định kinh nghiệm hoan hỉ và hạnh phúc, và vì vậy cũng là sức khỏe tốt.

Để tổng kết, có hai nguyên nhân tại sao là quan trọng để hiểu tính tự nhiên của tâm.

- 1- Bởi vì có một sự liên hệ mật thiết giữa tâm thức và nghiệp quả.
- 2- Trạng thái của tâm đóng một vai trò chủ yếu trong kinh nghiệm của chúng ta về khổ đau và hạnh phúc.

Nếu hiểu tâm thì rất quan trọng,, rồi thì cái gì là tâm, và cái gì là tính tự nhiên của tâm?

Tài liệu của đạo Phật, cả hiền giáo và mật tông, chứa đựng những luận giải rộng rãi về tâm và tính tự nhiên của nó. Đặc biệt trong mật tông tantra, luận giải về những cấp độ khác nhau về sự vi tế của tâm và thức (tâm thức, nhận thức, ý thức) . Kinh điển hiền giáo không nói nhiều về sự liên hệ giữa trạng thái khác nhau của tâm và trạng thái sinh lý tương ứng của chúng. Tài liệu của tantra, về phương diện khác, là đầy đủ với sự chỉ dẫn đến những sự tỉ mỉ khác nhau của những cấp độ của tâm thức và sự liên hệ như thế với những tình trạng sinh lý như những trung tâm năng lực sinh động của cơ thể, những kinh mạch năng lượng, nơi những năng lượng lưu chuyển trong ấy,...Mật điển tantra cũng giải thích, làm thế nào, bằng cách vận động những nhân tố sinh lý thông qua những thiền tập yoga đặc hữu, một người có thể tác động ảnh hưởng trên trạng thái của tâm thức.

Theo mật điển tantra, cơ bản tự nhiên của tâm là tinh khiết một cách căn bản. Tính tự nhiên nguyên sơ này được gọi một cách kỹ thuật là "ánh sáng trong suốt", là tịnh quang (clear light). Những cảm xúc phiền não khác nhau như khát ái, thù ghét và ganh tị là những sản phẩm của điều kiện (khách trần phiền não). Chúng không là phẩm chất nội tại của tâm bởi vì tâm có thể tẩy sạch được chúng (bởi vì chúng là khách trần phiền não). Khi tịnh quang tự nhiên này của tâm bị hạn chế hay bị che phủ sự biểu hiện bản chất chân thật của nó bởi những điều kiện của những cảm xúc và tư tưởng phiền não, người ta được nói là bị vướng mắc trong sự hiện hữu của vòng luân hồi. Nhưng khi, do sự áp dụng và thực tập những kỹ năng thiền tập thích hợp, cá nhân có thể hoàn toàn kinh nghiệm tự tại tịnh quang tự nhiên của tâm từ những ảnh hưởng và điều kiện của những trạng thái phiền não, người ấy đang tiến trên con đường của sự giải thoát chân thật và hoàn toàn giác ngộ.

Vì thế, từ quan điểm của đạo Phật, cả ràng buộc và tự tại chân thật tùy thuộc vào những trạng thái khác nhau của tâm tịnh quang này, và trạng thái kết quả mà thiền giả cố gắng để thâm nhập qua áp dụng những kỹ năng thiền tập

khác nhau là một trong những điều mà tính cơ bản tự nhiên của tâm hoàn toàn chứng tỏ tất cả những khả năng giác ngộ khẳng định của nó, hay Phật tính, Phật quả. Một sự thông hiểu tâm tịnh quang vì vậy trở nên cốt yếu trong phạm vi của nỗ lực tâm linh.

Thông thường, tâm có thể được định nghĩa như một thực thể, một sự tồn tại có tính tự nhiên đơn thuần kinh nghiệm, nó là, "sáng sủa và thông hiểu", tịnh quang và tuệ giác. Nó là sự thông hiểu tự nhiên, tuệ giác bản nhiên, hay năng lực, nó được gọi là tâm và điều này không là vật chất. Nhưng trong phạm trù của tâm cũng có tất cả những cấp độ, như những tri giác cảm xúc, những thứ không thể hoạt động hay vươn lên hiện hữu ngoài sự tùy thuộc trên những bộ phận sinh vật lý như các cơ quan cảm xúc của chúng ta (mắt, tai, mũi,...). Và trong phạm trù của sáu thức, tâm thức, có nhiều sự phân chia khác nhau, hay những loại tâm thức hết sức lệ thuộc trên căn cứ sinh vật lý, bộ não của chúng ta, cho sự khởi lên của chúng. Những loại tâm thức này không thể được thấu hiểu trong sự cô lập hay tách rời với những cơ quan sinh vật lý.

Bây giờ một câu hỏi căn bản được nêu lên: Làm thế nào mà những loại khác nhau của sự kiện nhận thức - tri giác cảm xúc, trạng thái tâm lý, v.v...- có thể tồn tại và chiếm hữu sự hiểu biết tự nhiên này, quang minh - trong sáng ? Theo khoa học Phật giáo về tâm, những sự kiện nhận thức này chiếm hữu sự hiểu biết tự nhiên, tuệ giác bản nhiên bởi vì tự nhiên cơ bản của quang minh ở dưới (nền tảng) tất cả những sự kiện nhận thức. Đây là điều mà chúng tôi diễn tả sớm hơn như cơ bản tự nhiên của tâm, quang minh tự nhiên của tâm, hay tuệ giác bản nhiên.

Vì vậy, khi những trạng thái khác nhau của tâm được diễn tả trong kinh luận Phật giáo, chúng ta sẽ tìm thấy những luận giải về những loại khác nhau của những điều kiện đã khiến khởi lên những sự kiện nhận thức. Thí dụ, trong trường hợp của những tri giác cảm xúc, đối tượng bên ngoài hoạt động như những điều kiện hay nguyên nhân khách quan, khoảnh khắc ngay trước của ý thức là điều kiện trực tiếp; và cơ quan cảm giác là điều kiện sinh vật lý hay điều kiện vượt trội hơn. Nó dựa trên căn bản của tập hợp ba điều: điều kiện nguyên nhân, điều kiện trực tiếp (duyên), và điều kiện sinh lý - mà những kinh nghiệm như những tri giác cảm xúc xảy ra.

Một nét đặc trưng khác nữa của tâm là nó có khả năng quán sát chính nó. Vấn đề khả năng của tâm quán sát và thể nghiệm chính nó đã là một câu hỏi triết học từ lâu. Thông thường, có nhiều cách khác nhau trong điều mà tâm

có thể quán sát chính nó. Thí dụ, trong trường hợp trải nghiệm những kinh nghiệm quá khứ, như những việc xảy ra hôm qua chúng ta có thể gọi lại kinh nghiệm ấy và trải nghiệm nó, vì vậy vấn đề rắc rối không khởi lên. Nhưng chúng ta cũng có những kinh nghiệm trong lúc - điều mà tâm quán sát trở nên tỉnh giác tự chính nó trong khi vẫn bận rộn trong sự quán sát kinh nghiệm của nó.

Ở đây, bởi vì cả tâm quán sát và tình trạng trí óc quán sát hiện diện cùng một lúc, chúng ta không thể giải thích hiện tượng tâm vừa tự tỉnh giác, vừa là chủ thể và vừa là đối tượng xảy ra đồng thời, thông qua việc dẫn đến nhân tố của khoảng cách thời gian.

Vì vậy thật quan trọng để hiểu rằng khi chúng ta nói về tâm, chúng ta đang nói về một mạng lưới cao cấp phức tạp của những sự kiện và trạng thái tinh thần khác nhau. Thông qua những đặc tính nội quán, tự trải nghiệm của tâm chúng ta có thể quán chiếu, thí dụ, những tư tưởng đặc hữu nào trong tâm chúng ta tại một thời điểm được định, những đối tượng nào tâm chúng ta đang nắm giữ, những loại khái niệm nào chúng ta có, v.v. và v.v... Trong trạng thái thiền định, thí dụ, khi chúng ta đang thiền tập và phát triển nhất tâm, chúng ta liên tục áp dụng khả năng nội quán tự trải nghiệm để phân tích tinh thần (tâm thức) chú ý của chúng ta là có tập trung nhất tâm trên đối tượng hay không, hay có bất cứ một sự uể oải, giải đãi nào xâm chiếm, hoặc chúng ta có bị tán loạn hay không, v.v. và v.v... Trong trường hợp này chúng ta đang áp dụng những nhân tố tâm thức khác nhau và nó không như là một tâm đang được trải nghiệm chính nó. Đúng hơn là, chúng ta đang áp dụng nhiều nhân tố tinh thần (tâm thức) để trải nghiệm tâm chúng ta.

Như một câu hỏi là có một trạng thái tinh thần (tâm thức) duy nhất có thể quán chiếu và trải nghiệm chính nó hay không, điều này đã là một câu hỏi hết sức quan trọng và khó khăn trong Phật học về tâm. Một vài nhà tư tưởng Phật giáo từng xác nhận rằng có một khả năng của tâm gọi là "tự ý thức" hay "tự tỉnh thức". Nó có thể được nói rằng đây là một khả năng nhận thức đầy đủ (tổng giác) của tâm, một tâm có thể quán sát chính nó. Nhưng nội dung này vẫn là điều đã và đang được bàn cãi. Đây là những ai xác nhận rằng có một sự tồn tại khả năng tổng giác phân biệt hai khía cạnh trong tinh thần hay nhận thức, sự kiện; một là ngoại tại và đối tượng trong cảm giác rằng có sự phân hai của chủ thể và đối tượng, trong khi điều kia là nội quán tự nhiên và nó là điều cho phép tâm tự quán chiếu chính nó. Sự hiện hữu của khả năng tự nhận thức tổng giác của tâm đã và đang được bàn cãi, đặc biệt trong trường phái tư tưởng triết học Phật giáo Prasanghika \* (\*Prasanghika: Một

nhánh của trường phái Madhyamika, do nhà hiền triết Phật giáo Buddhajit - môn đồ của Ngài Long Thọ - sáng lập -/- Tuệ Uyển).

Trong những kinh nghiệm hằng ngày, chúng ta có thể quán chiếu điều ấy, đặc biệt trên cấp độ tổng quát, tâm chúng ta tương quan với và tùy thuộc trên tình trạng sinh vật lý của cơ thể. Đúng như trạng thái của tâm chúng ta, phiền muộn hay hân hoan, ảnh hưởng đến sức khỏe vật lý, và tình trạng vật lý cũng rất ảnh hưởng đến tâm chúng ta.

Như chúng tôi đã lưu ý trước đây, Mật điển Phật giáo tantric lưu tâm đến những trung tâm năng lượng đặc biệt trong cơ thể mà chúng tôi nghĩ rằng, chúng có thể có một vài nối kết với điều mà một vài chuyên gia sinh học thần kinh gọi là bộ não thứ hai, hệ thống miễn nhiễm và đề kháng bền bỉ. Những trung tâm năng lượng này đóng một vai trò quan yếu trong sự gia tăng hay giảm thiểu những trạng thái khác nhau của cảm xúc trong tâm chúng ta. Nó là bởi vì trong sự quan hệ mật thiết giữa tâm và thân thể, và sự tồn tại của trung tâm sinh vật lý đặc hữu trong cơ thể chúng ta mà những luyện tập yoga vật lý và sự thực tập những kỹ năng thiền định đặc biệt xoay vào sự luyện tâm có thể có những tác động trên sức khỏe. Nó đã cho thấy rằng, thí dụ, bằng vào việc áp dụng những kỹ năng thiền tập thích hợp, chúng ta có thể kiểm soát, điều khiển hơi thở của chúng ta và làm tăng hay giảm nhiệt độ cơ thể của chúng ta.

Xa hơn nữa, cũng đúng như thế khi chúng ta có thể áp dụng những kỹ năng thiền tập khác nhau trong thời gian của trạng thái tỉnh thức, trên căn bản sự thấu hiểu sự liên hệ tế nhị giữa tâm và thân thể, có thể chúng ta thực tập những thiền định khác nhau trong khi chúng ta trong những trạng thái của giấc mộng. Sự liên hệ của những khả năng của những thực tập như thế là ở tại một trình độ nhất định nó có thể cách ly tất cả những cấp độ của nhận thức tâm lý với tất cả những trạng thái vật lý và hướng đến tại một cấp độ tinh vi, tế nhị hơn của tâm và thân thể. Trong một ngôn ngữ khác, chúng ta có thể cách ly tâm chúng ta với cơ thể vật lý thô thiên. Chúng ta có thể, thí dụ, tách rời tâm độc lập với thân thể chúng ta trong thời gian ngủ và có thể làm thêm những việc mà chúng ta không thể làm trong thân thể thông thường. Tuy vậy, chúng ta có thể không được đền trả cho những việc làm như thế.

Vì vậy chúng ta có thể thấy ở đây dấu hiệu rõ rệt của một sự liên kết gắn gũi giữa thân thể và tâm: chúng có thể bổ sung cho nhau. Trong ánh sáng của vấn đề này, chúng tôi rất vui để thấy rằng một số khoa học gia đã tiến hành

những sự nghiên cứu đầy ý nghĩa, đáng chú ý trên tâm/thân/sự liên hệ và sự quan hệ mật thiết của chúng cho sự hiểu biết của chúng ta về tính tự nhiên của tinh thần và vật chất được tốt đẹp. Ban của chúng tôi là bác sĩ Benson [Herbert Benson, MD, Associate Professor of Medicine, Harvard Medical School], trong vài năm nay đã và đang tiến hành những thí nghiệm trên những thiền giả Tây tạng. Những thí nghiệm tương tự như thế cũng đang được tiến hành ở Czechoslovakia. Đánh giá cho những tìm tòi của chúng ta cho đến bây giờ, chúng tôi cảm thấy tin tưởng rằng vẫn có một khối lượng lớn việc sẽ được hoàn tất trong tương lai.

Với sự thâm thấu và sáng suốt mà chúng ta có được từ những nghiên cứu như thế, không nghi ngờ gì nữa là sự hiểu biết của chúng ta về tâm và cơ thể, và cũng là của sức khỏe tâm lý và vật lý, sẽ được giàu có một cách bao la hơn. Một số khoa học gia hiện đại diễn tả đạo Phật không như là một tôn giáo mà là một khoa học về tâm, và dường như có được một vài sở cứ cho lời tuyên bố này.

*<http://lamayeshe.com/otherteachers/hhdl/mind.shtml>*

---o0o---

## **TỪ BI YÊU THƯƠNG VÀ CÁ NHÂN**

**His Holiness the Dalai Lama**  
**Tuệ Uyên chuyên ngữ**

### **MỤC TIÊU CỦA ĐỜI SỐNG**

Một câu hỏi lớn nhấn mạnh kinh nghiệm của chúng ta, cho dù chúng ta có nghĩ về nó một cách có ý thức hay không: Mục tiêu của đời sống là gì? Chúng tôi đã suy nghĩ về câu hỏi này và muốn chia sẻ những suy tư của chúng tôi trong hy vọng rằng chúng có thể trực tiếp, thực tiễn, lợi ích đến những ai đầy đọc đến.

Chúng tôi tin tưởng rằng mục tiêu của đời sống là để được vui tươi-hạnh phúc. Ngay từ khoảnh khắc của sự sinh, mỗi người chúng ta muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau. Chẳng cần biết điều kiện xã hội hay sự giáo dục (học vấn), hay hệ tư tưởng ảnh hưởng đến điều này. Từ cốt tủy của mỗi chúng ta, chúng ta chỉ đơn giản khao khát sự toại ý. Chúng tôi không biết rằng trong vũ trụ, với vô lượng thiên hà, tinh tú và hành tinh, có một ý nghĩa nào sâu xa hơn không, nhưng tối thiểu, rõ ràng rằng loài người chúng ta,



sống trên trái đất đối mặt với công việc để tạo dựng một đời sống vui vẻ cho chính chúng ta. Vì vậy, thật là quan trọng để khám phá điều gì sẽ mang đến mức độ hạnh phúc to lớn

---o0o---

## **LÀM THẾ NÀO ĐỂ ĐẠT ĐƯỢC HẠNH PHÚC**

Trong sự bắt đầu, có thể chia những loại hạnh phúc và khổ đau thành hai loại chính: tinh thần và vật chất. Đối với cả hai, chính yếu là tâm chúng ta, hay tư tưởng chúng ta đã cố gắng một ảnh hưởng lớn nhất trong hầu hết mọi hoạt động của chúng ta. Ngoại trừ chúng ta hoặc là bệnh hoạn nghiêm trọng hay bị tước đoạt những sự căn bản cần thiết, những điều kiện vật lý của chúng ta đã hoạt động thứ yếu trong đời sống. Nếu thân thể mãn nguyện, chúng ta phớt lờ nó. Tâm chúng ta, tuy thế, đã ghi nhận mọi sự kiện, cho dù nó nhỏ đến thế nào. Vì vậy chúng ta nên dành hết những cố gắng quan trọng nhất của chúng ta để mang đến sự yên bình của tâm hồn. "Tâm hoà bình, thế giới thanh bình".

Trong kinh nghiệm hạn hẹp của chính mình, chúng tôi đã tìm thấy một mức độ tĩnh lặng to lớn nhất của nội tâm đến từ sự phát triển của tình thương và từ bi.

Càng quan tâm đến hạnh phúc của người khác, sự an lành cát tường của chính ta càng trở nên lớn hơn. Trau dồi một cảm giác gần gũi, ấm áp cho người khác thì tự động tâm tưởng chúng ta sẽ được thoải mái. Điều này giúp dứt bỏ bất cứ sự sợ hãi hay bất ổn mà chúng ta có thể có hay làm chúng ta căng thẳng, để đối phó với bất cứ chướng ngại nào mà chúng ta chạm trán. Nó là cội nguồn căn bản của thành công trong đời sống.

Khi chúng ta vẫn còn sống trên cõi đời này, cuộc đời tạm bợ này, thế giới này chúng ta sẽ phải vẫn còn chạm trán với những chướng ngại, khó khăn. Nếu tại những thời điểm như vậy, chúng ta mất hy vọng và trở nên thiếu nghị lực, chúng ta đã làm giảm mất khả năng đối phó với khó khăn của chúng ta. Mặt khác, nên nhớ rằng, không chỉ riêng cá nhân chúng ta mà mỗi người đã và đang phải chịu đựng khổ đau, Viễn cảnh thực tế hơn sẽ tăng cường sự quyết định và khả năng để vượt qua chướng ngại. Thực vậy, với thái độ này, mỗi chướng ngại mới có thể được xem như một cơ hội khác tốt hơn để phát triển tâm chúng ta!

Vì vậy chúng ta có thể phấn đấu dần dần để trở nên từ bi hơn, yêu thương hơn, chúng ta có thể phát triển cả sự cảm thông chân thành với khổ đau của người khác và đồng thời sẽ giúp để tiêu trừ nỗi đau của họ. Như một kết quả, sự tịch tĩnh và nội lực của chúng ta sẽ được tăng trưởng

---o0o---

## TÌNH THƯƠNG CẦN THIẾT CHO CHÚNG TA

Một cách căn bản, nguyên nhân vì sao yêu thương và từ bi mang đến hạnh phúc to lớn thì đơn giản rằng đây là bản tính tự nhiên của chúng ta áp ủ chúng trên tất cả những thứ khác. Sự cần thiết cho tình thương là nền tảng căn bản cho sự tồn tại của loài người. Nó kết quả từ sự liên đới sâu sắc mà chúng ta chia sẻ với những người khác. Tuy nhiên khả năng và sự thiện nghệ của cá nhân có thể, nếu bị bỏ rơi cô đơn, người ấy sẽ không thể sống sót. Tuy nhiên, sự mạnh mẽ và độc lập của một người có thể cảm nhận trong thời gian thành công và phát đạt; khi họ quá trẻ hay quá già, hay bệnh hoạn người ta phải cần nhờ sự giúp đỡ hỗ trợ của người khác.

Dĩ nhiên, sự lệ thuộc lẫn nhau, là luật căn bản của tự nhiên. Không chỉ trong chủng loại cao cấp của đời sống mà trong những côn trùng nhỏ bé cũng có xã hội hợp quần. Ai có thể không có bất cứ tôn giáo, luật lệ, hay giáo dục, mà có thể sống sót, nhưng bởi nhờ cộng tác lẫn nhau căn cứ trên một sự thừa nhận bẩm sinh của tính chất liên kết. Những hiện tượng vật chất ở trạng thái tinh vi nhất cũng bị chi phối bởi sự phụ thuộc lẫn nhau. Tất cả những hiện tượng từ hành tinh chúng ta đang sống đến đại dương, mây mưa, rừng rậm và bông hoa ở xung quanh chúng ta, khởi lên, vươn lên trong sự lệ thuộc một quy luật tinh vi của năng lượng. Không có những tác động hỗ tương cụ thể, chúng sẽ tan rã và tàn hoại.

Điều ấy cho thấy rằng, vì sự tồn tại của chính loài người thì rất tùy thuộc vào sự hỗ trợ của những thứ khác rằng sự cần thiết của tình thương dựa trên nền tảng căn bản của sự tồn tại của chúng ta. Vì vậy chúng ta cần một sự cảm nhận thành thật của trách nhiệm và chân thành quan tâm đến quyền lợi của kẻ khác.

Chúng ta phải nghĩ loài người thật sự là gì? Chúng ta không giống như những sản phẩm máy móc. Nếu chúng ta đơn giản là thực thể máy móc tồn tại, thế thì những máy móc chính nó có thể làm nhẹ bớt tất cả những khổ đau và đáp ứng nhu cầu của chúng ta.

Tuy nhiên chúng ta không là những tạo vật vật chất duy nhất, thật sai lầm để đặt tất cả những hy vọng cho hạnh phúc với sự phát triển bên ngoài đơn thuần. Thay vì vậy, chúng nên suy nghĩ về cội nguồn và tự nhiên của chúng ta để khám phá những gì chúng ta đòi hỏi.

Bỏ qua một bên những câu hỏi phức tạp của sự hình thành và phát triển của vũ trụ chúng ta, chúng ta có thể ít nhất đồng ý rằng mỗi chúng ta là sản phẩm của bố mẹ chúng ta. Tổng quát, sự thụ thai phát sinh không chỉ trong bối cảnh của khát vọng nhưng từ sự quyết định của bố mẹ chúng ta muốn có con. Những quyết định như thế phát sinh trong trách nhiệm và vị tha của bố mẹ và nguyện ước yêu thương nhân ái để chăm sóc con cái cho đến khi chúng có thể tự lo liệu cho đời sống chính chúng nó. Vì vậy, ngay từ khoảnh khắc đầu tiên của sự thụ thai, tình yêu thương của bố mẹ chúng ta đã thấm thâu trực tiếp trong sự sáng tạo.

Hơn thế nữa, chúng ta hoàn toàn tùy thuộc trên sự chăm sóc của những bà mẹ ngay từ những buổi sớm nhất của sự khôn lớn. Căn cứ vào một số nhà khoa học, trạng thái tinh thần một sản phụ, tĩnh lặng hay náo động, có một ảnh hưởng trực tiếp đến đứa bé chưa sinh.

Sự biểu lộ tình thương cũng rất quan trọng ở đời thời điểm sinh sản. Việc sớm nhất chúng ta làm là bú sữa từ bầu vú của những bà mẹ, chúng ta cảm thấy gần một cách tự nhiên với bà mẹ, và bà mẹ phải cảm thương chúng ta để dưỡng nuôi một cách đúng mức; nếu bà mẹ cảm thấy giận hờn hay bực bội dòng sữa có thể không tuôn chảy thoải mái.

Rồi thì đây là thời điểm của sự phát triển của bộ não từ lúc mới sinh cho đến ít nhất là ba hay bốn tuổi, suốt trong thời gian này

Trẻ con không thể sống sót nếu không có sự chăm sóc của những người khác, vì vậy tình thương là chất dinh dưỡng quan trọng nhất. Hạnh phúc của trẻ thơ, sự làm lắng dịu nhiều sợ hãi và phát triển khoẻ mạnh của sự tự tin, tất cả tùy thuộc trực tiếp trên tình thương.

Ngày nay, nhiều trẻ thơ đã lớn lên trong những ngôi nhà không hạnh phúc. Nếu chúng tiếp nhận ảnh hưởng cụ thể, sau này chúng sẽ kém thương mến bố mẹ chúng và không hiếm xảy ra, chúng sẽ khó thương mến người khác. Đây là điều rất buồn.

Khi trẻ thơ lớn hơn và đến trường, sự hỗ trợ cần thiết cho chúng là những giáo viên. Nếu giáo viên không chỉ truyền đạt sự giáo huấn hoàn toàn lý

thuyết nhưng cũng đảm đương trách nhiệm việc chuẩn bị cho học sinh một cuộc sống, học sinh của các giáo viên ấy sẽ cảm thấy tin tưởng và tôn trọng và những điều chúng được dạy bảo sẽ để lại những ấn tượng không thể phai mờ trong tư tưởng chúng. Trái lại, những chủ đề được giảng dạy bởi một giáo viên không biểu hiện một sự quan tâm đúng đắn đến học sinh toàn bộ tốt đẹp sẽ chỉ liên quan như tạm thời và không được ghi nhớ lâu dài.

Một cách đơn giản, nếu một người bệnh và được chữa trị trong một bệnh viện bởi một bác sĩ chúng tỏ một cảm giác ám áp của tình người, bệnh nhân sẽ cảm thấy thoải mái và bác sĩ khao khát cống hiến một sự điều trị tối ưu, bất chấp trình độ, kỹ năng của bác sĩ như thế nào. Trái lại, một bác sĩ thiếu vắng tình người và hành động biểu hiện thiếu thiện cảm không kiên nhẫn hay liên hệ một cách vô tình, bệnh nhân sẽ cảm thấy khó chịu, lo âu; ngay cả nếu đây là một bác sĩ có một kỹ năng cao cấp nhất và chúng bệnh đã được chẩn đoán và toa thuốc được cho một cách đúng mức. Thông thường những bệnh nhân cảm thấy bị đối xử khác biệt với sự đầy đủ chất lượng cho sự khỏi bệnh của họ.

Ngay cả chúng ta tham dự vào cuộc đối thoại hằng ngày, nếu một vài người phát biểu với cảm giác nhân tính chúng ta thích thú để lắng nghe và trả lời một cách thích hợp; toàn bộ cuộc đối thoại trở nên hứng thú, dù là đề tài có thể không quan trọng. Trái lại, nếu một người phát biểu lạnh lùng hay lỗ mẫn, chúng ta cảm thấy không thoải mái và mong cuộc đối thoại chóng chấm dứt, cũng như những hành động liên hệ. Từ những sự kiện tầm thường cho đến những sự kiện quan trọng nhất, sự ảnh hưởng và tôn trọng người khác là quan trọng cho hạnh phúc của chúng ta.

Gần đây, khi gặp những nhà khoa học, họ nói rằng tỉ lệ những bệnh tâm thần đã cao đến mức 12% dân số. Rõ ràng rằng qua sự thảo luận chúng ta thấy rằng nguyên nhân chính của sự căng thẳng không phải là sự thiếu thốn nhu cầu vật chất nhưng là sự thiếu vắng sự quan tâm của người khác.

Vì vậy, khi chúng ta có thể thấy từ mọi thứ chúng ta đã viết như thế, một sự việc dường như đối với chúng tôi: cho dù chúng ta có để tâm đến nó một cách liên tục hay không, từ ngày chúng ta sinh ra, sự cần thiết của ảnh hưởng của con người là ở trong máu của chúng ta. Ngay cả nếu ảnh hưởng đến từ động vật hay ai đấy mà chúng ta thông thường nghĩ là kẻ thù, cả thiếu niên và người lớn sẽ hướng về phía ấy một cách tự nhiên.

Chúng tôi tin rằng không ai sinh ra mà không cần đến tình thương. Điều này chúng tôi chứng tỏ rằng, mặc dù một vài trường phái của tư tưởng hiện đại cũng tìm hiểu như thế, loài người không thể được định nghĩa như chỉ là đơn thuần vật lý duy nhất. Không có đối tượng vật chất, tuy vậy xinh đẹp hay giá trị, có thể làm chúng ta cảm thấy tình thương, bởi vì cá tính sâu sắc và bản tính thật của chúng ta thì căn cứ trên tâm tính bản nhiên.

---o0o---

## **PHÁT TRIỂN LÒNG TỪ BI - THƯƠNG YÊU**

Một vài người bạn của chúng tôi đã từng nói rằng, trong khi từ bi và yêu thương là tốt đẹp và diệu kỳ, vậy mà họ không thấy thật sự liên hệ nhiều. Họ nói rằng, thế giới chúng ta, không phải là một nơi mà những sự tin tưởng như thế có nhiều ảnh hưởng hay năng lực. Người ta nói rằng giận hờn và căm ghét mới là một phần lớn tự nhiên của loài người và loài người sẽ luôn luôn bị khống chế bởi chúng. Chúng tôi không đồng ý như thế.

Loài người chúng ta đã tồn tại trong hình thể như hiện tại đã hàng trăm nghìn năm. Chúng tôi tin rằng nếu trải qua thời gian này tâm tư con người bị khống chế bởi giận ghét và căm thù là chính yếu, thì toàn bộ dân số con người sẽ giảm xuống. Nhưng hôm nay, bất chấp tất cả những cuộc chiến tranh, chúng ta lại thấy rằng dân số của nhân loại đã đông đảo hơn bao giờ hết. Điều này chỉ rõ ràng cho chúng tôi rằng từ bi và thương yêu chiếm ưu thế trên hoàn cầu. Và điều này, tại sao những sự kiện không hài lòng lại là những "tin tức", bởi vì những hành động từ bi thương yêu đã chiếm phần lớn trong cuộc sống hằng ngày là tất nhiên và vì vậy, nó bị lãng quên một cách rộng rãi.

Hơn thế nữa chúng tôi đã từng thảo luận những lợi ích tinh thần chính yếu của từ bi, không những thế nó còn góp phần cho một thân thể cường tráng. Theo kinh nghiệm cá nhân của chúng tôi, một tinh thần ổn định và một thân thể khoẻ mạnh thì liên hệ trực tiếp với nhau. Không cần hỏi, giận dữ và dễ bị kích động làm chúng ta dễ mắc phải bệnh tật hơn. Trái lại, nếu tâm hồn tĩnh lặng, thanh bình và tràn ngập những tư tưởng tích cực, thân thể sẽ không sa sút và làm môi cho tật bệnh một cách dễ dàng.

Nhưng dĩ nhiên, cũng đúng rằng tất cả chúng ta đều có một tính vị kỷ bẩm sinh đã ngăn trở tình yêu thương của chúng ta đến người khác. Vì vậy, khi mà chúng ta khao khát một hạnh phúc chân thực, điều được mang đến chỉ do một tâm hồn tĩnh lặng, và một sự yên bình của tâm hồn như thế chỉ có thể có

được với một thái độ từ bi, làm thế nào chúng ta có thể phát triển điều này? Một cách rõ ràng, nó không đủ khi chúng ta chỉ đơn giản nghĩ về, từ bi là tốt đẹp thế nào!

Chúng ta cần có sự cố gắng phối hợp để phát triển nó; chúng ta phải dùng tất cả những sự kiện trong đời sống hằng ngày để chuyển hoá tư tưởng và thái độ của chúng ta.

Trước nhất, chúng ta phải hiểu rõ ràng về, từ bi thương yêu là nghĩa thế nào, với chúng ta. Rất nhiều dạng của cảm giác từ bi thương yêu bị lẫn lộn với khao khát, thèm muốn, dục vọng và vướng mắc. Chẳng hạn, tình thương của ba mẹ dành cho con cái thường gắn liền với những nhu cầu của những cảm xúc của chính họ, vì vậy nó không là lòng từ bi thương yêu hoàn toàn. Một thí dụ khác, trong hôn nhân, tình yêu giữa chồng và vợ- đặc biệt là lúc mới bắt đầu, khi mỗi người chưa biết sâu sắc những cá tính của nhau - nó tùy thuộc vào sự ái luyến hơn là tình yêu chân thật. Sự khao khát của chúng ta quá mạnh rằng người mà chúng ta yêu mến xuất hiện được tốt đẹp như lòng chúng ta mong đợi, trong khi thật sự người ấy thì quá tiêu cực. Thêm nữa, chúng ta có xu hướng thôi phớt lờ những phẩm cách tích cực nhỏ. Vì vậy khi thái độ của người phối ngẫu thay đổi, thì người kia thường chán nản, thất vọng và thái độ cũng thay đổi luôn. Điều này cho thấy rằng tình yêu đã được thúc đẩy bởi nhu cầu cá nhân hơn là bởi sự chăm sóc chân thành cho cá nhân của người khác.

Lòng từ bi thương yêu chân thật không chỉ là một sự đáp ứng tình cảm mà là một nguyện ước vững chắc đặt nền tảng trên lý trí. Vì vậy, một thái độ từ bi thương yêu đúng đắn hướng đến những người khác không thay đổi ngay cả nếu họ đối xử tiêu cực.

Dĩ nhiên, phát triển từ bi thương yêu như thế này thì không dễ dàng! Như đã nói lúc bắt đầu, chúng ta hãy theo dõi những điều sau:

Cho dù người ta xinh đẹp và thân hữu hay không quyến rũ và không thân thiện, một cách căn bản họ cũng là người, chỉ giống chính mình. Giống như ai khác, họ muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau. Xa hơn nữa, người ta có quyền để vượt qua khổ đau và để được hạnh phúc bình đẳng với mọi người. Bây giờ, khi chúng ta đã nhận ra rằng, tất cả chúng sinh thì bình đẳng cả với khao khát cho hạnh phúc và quyền để đạt được điều ấy, chúng ta tự động cảm thấy sự xúc cảm và gần gũi với tất cả.

Xuyên qua thói quen của tâm chúng ta với cảm giác vị tha bao la, chúng ta phát triển một cảm nhận trách nhiệm cho người khác: nguyện ước để giúp đỡ họ hành động vượt qua những chướng ngại của họ.

Mặc dù nguyện ước này được lựa chọn, nhưng nó được hướng đến tất cả mọi người. Cho đến khi nào người ta vẫn là người thì kinh nghiệm vui mừng hay đau khổ cũng như chúng ta mà thôi, không có một căn bản nào phân biệt giữa họ hay để thay đổi sự quan tâm đến họ dù họ cư xử tiêu cực.

Hãy để chúng tôi nhấn mạnh rằng, nó là năng lực trong chúng ta, hãy cho kiên nhẫn và thời gian, để phát triển lòng từ bi thương yêu này. Dĩ nhiên, tính vị kỷ của chúng ta, sự ái luyến đặc biệt đến cảm giác độc lập, sự tồn tại của tự ngã, cái tôi làm căn bản chủ yếu để cản trở lòng từ bi thương yêu của chúng ta. Thực vậy, lòng từ bi thương yêu chân chính có thể được kinh nghiệm chỉ khi sự chấp thủ, bám chặt được xóa bỏ. Nhưng điều này không có nghĩa là chúng ta không thể bắt đầu và làm một chương trình để phát triển lòng từ bi thương yêu bây giờ.

---o0o---

## **CHÚNG TA BẮT ĐẦU NHƯ THẾ NÀO!**

Chúng ta nên bắt đầu bằng việc loại trừ những chướng ngại lớn nhất đến lòng từ bi thương yêu: giận dữ và thù ghét. Như chúng ta đã biết, đây là những cảm xúc cực kỳ mạnh mẽ và chúng có thể khống chế cả toàn bộ tâm tư chúng ta. Mặc dù vậy, chúng có thể được kiểm soát. Tuy nhiên, nếu không vậy, thì đây là những cảm xúc tiêu cực sẽ gây tai hại cho chúng ta và làm cản trở sự mưu cầu cho hạnh phúc của một tâm thương yêu - nếu không có ảnh hưởng nào khác trên chúng.

Vì vậy, khi bắt đầu, thật lợi ích để khám phá giá trị của giận dữ hay không giận dữ. Tỉnh thoảng, khi chúng ta thiếu nghị lực trong một hoàn cảnh khó khăn, sự giận dữ dường như một hỗ trợ có ích, xuất hiện để mang đến thêm năng lượng, sự tin cậy và quyết định.

Vì vậy, nơi đây, chúng ta phải trải nghiệm trạng thái của tinh thần chúng ta một cách cẩn thận. Trong khi đúng là giận dữ mang thêm năng lượng, nếu chúng ta khám phá tính tự nhiên của năng lượng này, chúng ta thấy rằng nó là mù quáng: chúng ta không thể chắc chắn rằng kết quả của nó sẽ là tích cực hay tiêu cực. Bởi vì sự giận dữ đã làm mờ tối phần tuyệt hảo của bộ óc chúng ta: sự sáng suốt của nó. Vì vậy năng lượng của giận dữ hầu như luôn

luôn không đáng tin cậy. Nó có thể là nguyên nhân của một sự tàn phá rộng lớn, một thái độ đáng tiếc. Hơn thế nữa, nếu sự giận dữ phát triển đến cùng cực, người ấy trở nên như một kẻ bị bệnh tâm thần, hành động trong chiều hướng tổn hại chính tự thân và những người khác.

Tuy nhiên, chúng ta có thể phát triển một năng lực tương xứng nhưng với năng lượng có thể kiểm soát để đối phó với những hoàn cảnh khó khăn. Năng lượng kiểm soát được này đến không chỉ từ thái độ từ bi yêu thương mà cũng từ lý trí và nhẫn nhục. Đây là những loại thuốc giải cực kỳ hiệu nghiệm đối với giận dữ. Kém may mắn thay, rất nhiều người đã phán đoán sai lầm những phẩm chất này như những dấu hiệu của sự yếu đuối. Chúng tôi tin tưởng sự ngược lại là đúng: rằng đây là những dấu hiệu của một sức mạnh từ bên trong. Từ bi yêu thương là bởi sự dịu dàng, tế nhị, và hoà bình tự nhiên, nhưng nó cũng rất là mạnh mẽ. Nó là như thế đó, yếu đuối, đối với những ai mất sự kiên nhẫn một cách dễ dàng, những ai không vững chắc, và không kiên định. Vì vậy, đối với chúng tôi sự thức dậy của giận dữ là dấu hiệu trực tiếp của yếu đuối.

Cho nên, khi một điều rắc rối khởi lên, cố gắng duy trì khiêm tốn và giữ một thái độ ngay thẳng và được quan tâm rằng kết quả sẽ tốt. Dĩ nhiên, những kẻ khác có thể thừa cơ hội này để lợi dụng, và nếu thái độ duy trì không giao động của chúng ta chỉ khuyến khích sự gây hấn phi lý, hãy mạnh dạn đứng vững. Tuy nhiên điều này nên được thực hiện với từ bi thương yêu, và nếu cần thiết để bày tỏ quan điểm và làm một biện pháp đối phó mạnh mẽ của chúng ta, hãy làm như vậy mà không giận dữ hay mục đích không chính đáng.

Chúng ta nên nhận thức rằng mặc dù người đối nghịch xuất hiện để làm tổn hại chúng ta, cuối cùng, những hành động phá phách sẽ chỉ tổn hại chính họ. Để kiểm soát lại sự vị kỷ của chính chúng ta, sự thôi thúc để trả đũa, chúng ta nên nhắc lại niềm mong ước được thực tập từ bi thương yêu và đảm đương trách nhiệm để giúp đỡ ngăn ngừa người khác phải khổ đau vì hậu quả những hành động của họ.

Vì vậy, bởi vì sự đo lường chúng ta, việc làm đã được chọn lựa một cách tĩnh lặng, chúng sẽ được ảnh hưởng hơn, chính xác hơn và sinh động hơn. Sự trả đũa căn cứ trên năng lượng mù quáng của giận dữ sân hận và hiềm khi đạt được mục tiêu.



## BẠN VÀ THÙ

Chúng tôi phải nhấn mạnh rằng không chỉ đơn thuần nghĩ từ bi yêu thương và lý trí và nhân nhục là tốt đẹp, thì sẽ không đủ để phát triển chúng. Chúng ta phải đợi cho đến khi những khó khăn trở dậy và rồi thì mới có dịp để mà cố gắng thực hành những điều ấy.

Và ai sẽ tạo ra những cơ hội như vậy? Không phải bạn bè chúng ta, và dĩ nhiên, đây là những kẻ thù của chúng ta. Họ sẽ là những kẻ trao tặng chúng ta những tình huống khó khăn nhất. Vì vậy nếu chúng ta thực sự ước nguyện để học, chúng ta nên nghĩ rằng những người thù là những vị thầy tuyệt hảo của chúng ta!

Cho một người nuôi dưỡng từ bi và tình thương, sự thực hành kiên nhẫn và khoan dung là căn bản, và cho điều đó, một kẻ thù là rất cần thiết, không thể thiếu được. Vì vậy chúng ta nên cảm thấy biết ơn những kẻ thù của chúng ta, vì họ là kẻ có thể hỗ trợ tốt nhất để chúng ta phát triển một tâm tĩnh lặng! Cũng vậy, thường có trường hợp cả cá nhân và trong đời sống cộng đồng, điều đó đã chuyển hoá tình trạng, những kẻ thù thành những người bạn.

Vì vậy sân hận và thù ghét thì luôn luôn tổn hại, và trừ khi chúng ta đã rèn luyện tâm tính và hành động để giảm bớt những mãnh lực tiêu cực của chúng, chúng sẽ tiếp tục để quấy rầy chúng ta và đập phá những cố gắng để chúng ta phát triển một tâm tĩnh lặng yên bình. Sân hận và thù ghét là những kẻ thù thật sự của chúng ta. Đây là những sức mạnh mà chúng ta cần thiết nhất để đối diện và chiến đấu, nó không là những "kẻ thù" tạm thời, chúng xuất hiện một cách gián đoạn suốt cuộc đời chúng ta.

Dĩ nhiên, thật tự nhiên và đúng đắn rằng tất cả chúng ta đều muốn mọi người đều là bạn, chúng ta muốn bạn chứ không muốn kẻ thù. Chúng tôi thường đùa rằng nếu bạn muốn ích kỷ, bạn nên rất là vị tha! Chúng ta nên săn sóc những người khác, quan tâm đến lợi ích của họ, giúp đỡ họ, phục vụ họ, thân hữu hơn, mỉm cười nhiều hơn. Kết quả? Khi chúng ta cần sự giúp đỡ, chúng ta sẽ thấy vô số người giúp đỡ! Nếu trái lại, chúng ta thờ ơ với hạnh phúc của người khác, với thời gian chúng ta sẽ là những kẻ thất bại. Và có phải tình thân hữu được sản sinh xuyên qua những mối bất hoà và sân hận, ganh tị và cạnh tranh sôi nổi? Chúng tôi không nghĩ như vậy. Chỉ có tình cảm mang đến cho chúng ta tình bằng hữu chân thật gần gũi.

Trong xã hội vật chất ngày nay, nếu chúng ta có tiền tài và quyền thế, chúng ta dường như có rất nhiều bạn bè. Nhưng họ không phải là những người bạn

của chúng ta; họ là bạn của tiền và quyền. Khi chúng ta mất sự giàu có và ảnh hưởng, chúng ta sẽ rất khó tìm thấy những người như vậy.

Vấn đề là khi mọi chuyện tốt lành êm xuôi đối với chúng ta trên thế giới này, chúng ta trở nên tin tưởng rằng chúng ta có thể tự quán xuyến mọi chuyện và cảm thấy rằng chúng ta không cần bằng hữu, nhưng khi tình trạng và sức khoẻ suy đồi, chúng ta nhanh chóng nhận ra rằng chúng ta sai lầm. Đây là khoảnh khắc mà chúng ta học được rằng ai chính là người thật sự ích lợi và ai là hoàn toàn vô tích sự. Vì vậy để chuẩn bị cho thời khắc ấy, để hình thành nên những người bạn chân thành sẽ giúp đỡ khi chúng ta cần đến, chúng ta phải phát triển lòng vị tha!

Mặc dù thỉnh thoảng người ta cười phá lên khi chúng tôi nói đến điều ấy, nhưng tự chúng tôi luôn cần thêm bạn. Chúng tôi thích mỉm cười. Bởi vì điều này chúng tôi hiểu biết làm thế nào để có thêm bạn nhiều hơn và làm thế nào để mỉm cười nhiều hơn, và trong cá nhân chúng tôi là những nụ mỉm cười thành thật. Có nhiều loại mỉm cười như là cười mỉa mai, giả tạo hay xã giao. Rất nhiều những nụ cười không tạo được cảm giác hài lòng, và thỉnh thoảng nụ cười ngay cả tạo nên sự nghi ngờ và sợ hãi, có đúng thế không? Nhưng một nụ cười chân thành thật sự trao tặng chúng ta một cảm giác tươi mát và chúng tôi tin nó là đặc trưng của loài người. Nếu đây là những nụ cười chúng ta muốn, rồi thì tự chúng ta phải tạo nên lý do để những nụ cười thành thật, tươi mát và hạnh phúc có thể xuất hiện.

---o0o---

## **TỪ BI YÊU THƯƠNG VÀ CUỘC SỐNG CHÚNG TA**

Để kết luận, chúng tôi muốn vấn tắt để mở rộng sự suy tư của chúng tôi trước chủ đề của bài này và mở rộng hơn điềm: hạnh phúc cá nhân có thể công hiến trong một phương pháp hiệu quả sâu sắc và ảnh hưởng đến toàn bộ việc cải thiện cộng đồng nhân loại.

Bởi vì chúng ta cùng chia sẻ bản chất cần thiết của tình thương yêu, điều ấy là có thể để cảm thấy rằng bất cứ người nào chúng ta gặp, trong bất cứ tình trạng nào, đều là anh em, chị em với nhau. Không kể là khuôn mặt ấy mới mẽ hay khác lạ của trang phục và thái độ như thế nào, không có sự khác biệt nào quan trọng giữa chúng ta và những người khác. Thật là cạn cợt nếu chỉ dừng lại sự khác biệt ở bên ngoài bởi vì bản chất tự nhiên của chúng ta là giống nhau.

Một cách căn bản, loài người là một và hành tinh nhỏ bé này là ngôi nhà duy nhất của chúng ta. Nếu chúng ta bảo vệ ngôi nhà này của chúng ta, mỗi chúng ta cần kinh nghiệm qua một giác quan của chủ nghĩa vị tha toàn cầu. Chỉ cần cảm nhận điều này, là chúng ta có thể xoá nhoà động cơ vị kỷ, là nguyên nhân chúng ta lừa dối, làm thất vọng và hành hạ kẻ khác. Nếu chúng ta có sự ngay thẳng và trái tim cởi mở, chúng ta sẽ cảm thấy giá trị của chính nó và sự tin cậy một cách tự nhiên, và không cần phải sợ hãi kẻ khác.

Chúng tôi tin rằng ở tại bất cứ giai tầng nào của xã hội- gia đình, bộ tộc, quốc gia và quốc tế- chìa khoá để một thế giới hạnh phúc hơn và thành công hơn là sự lớn mạnh của lòng từ bi thương yêu. Chúng ta không cần để trở nên sùng đạo hay cần phải tin tưởng ở một học thuyết nào.

Việc cần thiết cho tất cả chúng ta là phát triển những phẩm chất tốt đẹp của con người.

*<http://lamayesh.com/otherteachers/hhdl/compassion.shtml>*

---o0o---

## **MỘT ĐẠO LÝ TIẾP CẬN ĐẾN VIỆC BẢO VỆ MÔI TRƯỜNG**

**His Holiness the Dalai Lama**  
**Tuệ Uyển chuyển ngữ**

Hoà bình và sự tồn tại của cuộc sống trên trái đất như chúng ta biết là nó đang bị đe dọa bởi những hành động của loài người, những hành động thiếu giá trị nhân đạo. Sự tàn phá thiên nhiên và tài nguyên thiên nhiên hậu quả từ sự thiếu hiểu biết, lòng tham và thiếu sự tôn trọng đến sự sống của mọi loài trên trái đất.

Sự thiếu tôn trọng kéo dài qua bao thế hệ loài người trên trái đất, tương lai của thế hệ tiếp theo sẽ thừa kế một trái đất thoái hoá mênh mang nếu hoà bình không trở thành một hiện thực, và sự tàn phá của môi trường thiên nhiên cứ tiếp tục như hiện tại.

Tổ tiên chúng ta đã chứng kiến một trái đất giàu có, rộng rãi, phong nhiêu vốn có như thế. Nhiều người trong quá khứ cũng thấy thiên nhiên như có thể tự bảo vệ, tự chống đỡ được một cách không mỗi mệ, điều mà chúng ta hiện nay biết là chỉ có thể trong trường hợp chúng ta bảo vệ nó.

Thật là khó khăn để quên đi những sự tàn phá trong quá khứ, mà kết quả từ sự thiếu hiểu biết. Tuy nhiên ngày nay, chúng ta đã gia tăng thêm những thông tin, và đây là căn bản để chúng ta thể nghiệm lại một cách đạo lý những gì chúng ta đã kế thừa, những gì chúng ta chịu trách nhiệm, và những gì chúng ta để lại cho những thế hệ tương lai mai sau. Một cách rõ ràng đây là thế hệ trụ cột then chốt. Cộng đồng hoàn cầu là có thể, chưa có một sự đối diện xảy ra thường xuyên của những cuộc đối thoại có ý nghĩa đầy đủ cho hoà bình.

Những kỳ công của chúng ta trong khoa học kỹ thuật là những nét son tuyệt vời nếu nó không mang đến những thảm trạng nặng nề hơn xảy ra trong hiện tại, bao gồm những nạn đói ở những vùng khác nhau trên trái đất, sự làm tan vỡ đời sống của những kẻ khác, hay làm tuyệt diệt một số chủng loại sinh vật trên địa cầu.

Khám phá không gian được thực hiện cùng lúc với khám phá biển và đại dương trên đất, những vùng nước ngọt đã không ngừng gia tăng bị ô nhiễm, và sự sống của những chủng loại của một số lớn đã không được biết hoặc bị hiểu sai lạc.

Nhiều môi trường sống trên trái đất của thú vật, cây cỏ, côn trùng và ngay cả những vi sinh vật mà chúng ta biết là hiếm hoi hay trong tình trạng nguy cơ bị tuyệt diệt, có thể những thế hệ tương lai sẽ hoàn toàn không biết đến. Chúng ta có khả năng, và có trách nhiệm. Chúng ta phải hành động trước khi quá trễ.

Thông điệp này, ngày 5/5/1986, đánh dấu Ngày Quốc tế Môi trường, và chủ đề của năm ấy, Hoà bình và Môi trường, xuất bản bởi "Tree of Life": Phật giáo và bảo vệ thiên nhiên, 1987

*<http://www.dalailama.com/page.68.htm>*

---o0o---

**HẾT**