

CẨM NANG CHO CUỘC SỐNG

Chương I CẨM NANG CHO CUỘC SỐNG

Đức ĐẠT-LAI LẠT-MA

Frédérique Hatier biên soạn

Hoang Phong chuyển ngữ

Mỗi người làm chủ lấy vận mạng của chính mình

Đối với Phật giáo mỗi người làm chủ lấy vận mạng của chính mình. Mỗi chúng ta đều mang trong mình một tiềm năng ngang nhau, vì thế nếu bạn thốt lên : "Tôi chẳng ra gì cả!", đây là một điều hoàn toàn sai. Bạn có khả năng suy nghĩ ngang hàng với tất cả mọi người khác, có thua kém ai. Chỉ cần một chút nghị lực là bạn có thể thực hiện được tất cả những gì bạn muốn.

Sự an bình trong tâm thức

Bất cứ ngày nào tôi cũng đều hưởng được những lợi ích thiết thực do sự an bình trong tâm thức mang lại cho tôi. Những lợi ích ấy thật tốt cho thân xác. Thế bạn có tin được những điều tôi nói hay không ? Tôi khá bận rộn, phải cáng đáng nhiều trọng trách, phải vận động và thúc đẩy đủ mọi chương trình, đi lại thường xuyên, phải phát biểu liên tục : tất cả những thứ ấy là một gánh nặng không nhỏ, thế nhưng áp huyết của tôi không khác gì áp huyết của một đứa bé sơ sinh.

Điều ấy mang lại lợi ích cho tôi và cho người khác, tôi tin chắc như thế. Ăn uống tinh khiết, loại bỏ mọi sự thèm khát quá độ, thiên định mỗi ngày sẽ mang lại sự an bình trong tâm thức, sự an bình đó ảnh hưởng đến thân xác. Mặc dù phải khắc phục các khó khăn trong cuộc sống - các

khó khăn đó nào có tha tôi - thế nhưng tất cả chúng ta, mỗi người đều có thể tạo được sự an bình trong tâm thức của mình.

Tình thương yêu người khác

Tình thương yêu người khác là nền móng của sự tu tập. Bất cứ sự tu tập nào cũng phải hướng vào mục đích đó tức phải gia tăng tâm từ bi đến tột đỉnh.

Những câu hỏi thường xuyên

"Tôi là ai ? Bản chất của tâm thức tôi là gì ? Một tư duy nhân từ sẽ mang lại những lợi ích gì ?" Chúng ta không bao giờ được phép quên những câu hỏi đó. Suy tư theo đường hướng ấy giúp ta nhận thấy được tâm thức luôn tìm cách quấy nhiễu mình và từ đó ta sẽ hiểu rằng phải tu tập để chủ động lấy chính mình.

Sự lười biếng của tâm thức

Trên căn bản tất cả chúng ta có một khả năng ngang nhau. Thế nhưng một số người biết phát triển nó, một số khác thì không. Thông thường chúng ta có tật lười biếng không bắt tâm thức làm việc, hơn nữa lại còn tìm cách dấu giếm sự lười biếng đó bằng mọi thứ sinh hoạt khác, chẳng hạn như chạy hết đầu này đến đầu kia, tính toán đủ mọi chuyện, điện thoại liên miên. Các loại sinh hoạt ấy chỉ đòi hỏi một cấp bậc vận hành thật thô thiển của tâm thức. Chúng che lấp không cho ta nhìn thấy những gì thiết yếu hơn.

Tìm thấy hạnh phúc bằng sự chủ động tâm thức

Những gì mang lại hạnh phúc cho ta ? Hạnh phúc đến với ta qua trung gian của tư duy. Nếu không luyện tập tâm thức và không chịu suy nghĩ ta sẽ không bao giờ tìm thấy hạnh phúc.

Nâng cao giá trị con người

Tình thương và lòng từ bi là những phẩm tính căn bản. Khi ý thức được tất cả chúng sinh đương nhiên đều có quyền tìm kiếm hạnh phúc, vượt lên trên khổ đau và đạt được những ước vọng của mình, tự nhiên một thứ cảm tính cao cả sẽ hiển lộ trong lòng mình.

Lòng từ bi

Tôi cho rằng lòng từ bi là cột trụ vững chắc nhất để nhân loại tựa vào đấy. Phẩm tính tuyệt vời ấy thúc đẩy chúng ta biết yêu thương đồng loại và giúp đỡ đồng loại khi thấy họ khổ đau và khiến quên mình vì họ. Chỉ có con người mới có khả năng phát lộ được phẩm tính đó. Khi đã phát lộ được lòng từ bi ta sẽ là người trước nhất đón nhận niềm hạnh phúc do từ bi mang lại.

Sức mạnh tiền bạc

Khi giận dữ không chế tâm thức, ta đánh mất tiềm năng quan trọng nhất của trí thông minh con người là trí tuệ, tức khả năng giúp phân biệt cái xấu với cái tốt. Giận dữ là vấn đề khó khăn nhất mà thế giới ngày nay phải đối phó. Thật vậy trong thời buổi này bối cảnh chung quanh lúc nào cũng căng thẳng vì thế không mấy khi chúng ta tìm thấy sự an bình. Sống trong một môi trường luôn bị chi phối bởi sức mạnh của tiền bạc thật nguy hại.

Sự nghèo nàn của cuộc sống vật chất

Tập trung hết trí não vào những việc vụn vặt quả thật vô ích và đáng buồn. Nếu suốt đời chỉ biết quan tâm đến các vấn đề vật chất không có gì buồn tẻ và vô nghĩa hơn cho một kiếp người như thế.

Bài học thứ nhất về yêu thương

Kinh sách Phật giáo khuyên chúng ta nên yêu thương người đồng loại, tương tự như một người mẹ yêu thương đứa con duy nhất của mình. Ý nghĩa câu ấy quả thật sâu sắc.

Thế nhưng người Tây phương lại thường hiểu lầm lời khuyên đó trong Phật giáo xem đây như một sự bám víu. Chúng ta hiểu rằng tình thương của người mẹ đối với con mình không mang bóng dáng của một sự bám víu nào. Hình ảnh đứa bé bú mẹ biểu hiện sự triu mến và tượng trưng cho tình thương yêu sâu xa giữa con người. Đây cũng là bài học đầu tiên về lòng từ bi và tình thương, không phải là những gì hời hợt bên ngoài.

Chúng ta là loài sinh vật sống hợp đoàn
Chúng ta mang bản chất của sinh vật sống tập đoàn, vì thế chúng ta không thể nào

sống đơn độc được. Nếu như chúng ta thật sự mang bản tính của sinh vật sống đơn độc nhất định trên mặt đất này sẽ không có một thành phố nào hay một làng mạc nào được xây dựng. Bản năng của chúng ta là sống hợp đoàn tạo ra các tập thể xã hội. Vì thế những ai không có một ý niệm gì về bổn phận của mình và quyền lợi chung đối với tập thể sẽ hành động trái ngược lại với bản chất con người. Sự tồn vong của nhân loại đòi hỏi sự hợp tác giữa con người dựa trên tình huynh đệ. Đối với con người hay cầm thú sống thành đoàn, biết yêu thương nhau là một điều tự nhiên.

Tuổi trẻ và tuổi già

Nhờ có sự chăm sóc của cha mẹ từ thuở lọt lòng ta mới được như ngày nay. Khi bước vào tuổi già ta lại cần đến sự chăm sóc người của khác. Lúc thơ ấu hoặc khi già cả ta đều cần đến những người chung

quanh. Giữa hai lứa tuổi đó, ta có một khoảng thời gian tạm gọi là tự lập, vậy trong khoảng thời gian mà ta không cần đến ai cả thì ta cũng chẳng cần phải giúp đỡ ai cả, có đúng thế không nhỉ ?

Tình thương phát sinh từ sự bám víu

Tình thương phát sinh từ sự bám víu rất phù du và nông cạn. Đây chỉ là một sự phóng tâm vào những thể dạng bên ngoài. Hãy lấy một thí dụ : bạn gặp một người thật xinh đẹp khiến bạn yêu thích và si tình tức khắc. Thế nhưng ngày mai đây biết đâu bạn sẽ quay ra thù ghét người ấy.

Tình thương dựa vào sự bám víu không có gì vững chắc cả. Tình thương đó sớm muộn sẽ mang lại cho ta sự bực bội và nghịch ý. Lòng từ bi đích thực không có sự bám víu, phát lộ một cách tự nhiên và trọn vẹn, tương tự như lòng mẹ thương

con và không mong đợi một sự hồi đáp nào. Từ bi là thứ tình thương thật mãnh liệt khiến bùng lên niềm khát vọng ước mong tất cả chúng sinh đều đạt được hạnh phúc, tức mong cầu tất cả chúng sinh thoát khỏi khổ đau và những gì sinh ra từ khổ đau.

Dục vọng và hận thù

Khi bị chi phối bởi những xúc cảm tiêu cực thật mạnh - chẳng hạn như hận thù và dục vọng - ta sẽ rơi vào một tình trạng gần như điên loạn. Khi tâm thức mất thăng bằng ta không làm được bất cứ gì lợi ích cho riêng mình, đừng nói gì đến giúp đỡ kẻ khác.

Hận thù và hung bạo

Hòa bình thế giới không thể đi đôi với hận thù và hung bạo. Trên bình diện cá nhân cũng thế, hạnh phúc không thể là bạn

song hành với hung hãn, hung hãn làm phát sinh những xung động bất trị.

Hạnh phúc và lo lắng

Nhiều người gây khổ đau cho kẻ khác chẳng qua chỉ vì không hiểu được bản chất đích thực của hạnh phúc là gì. Họ nghĩ rằng khổ đau của người khác dưới một khía cạnh nào đó là điều kiện thuận lợi mang lại hạnh phúc cho mình, hoặc họ cũng có thể nghĩ rằng hạnh phúc của mình quan trọng hơn khổ đau mà họ tạo ra cho người khác. Trên bình diện lâu dài, gây khổ đau và chèn ép người khác khiến họ không tìm thấy an bình và hạnh phúc sẽ mang lại cho mình đầy lo lắng, sợ sệt và hoang mang.

Một đứa bé gái, một con bò và các con gà

Một người bạn Ấn độ kể cho tôi nghe về cô con gái nhỏ của anh ta như sau : trong một dịp thiết đãi mười người khách, cô bé bảo bố rằng cứ hạ một con bò tốt hơn là phải giết nhiều con gà hay nhiều con vật nhỏ khác, như thế chỉ có một con thú phải chết. Theo truyền thống người Ấn không ăn thịt bò, thế nhưng tôi vẫn cứ nghĩ rằng đứa bé có lý [tức là không giết con vật nào cả vì không ăn thịt bò]. Nếu cần ăn thịt, có lẽ ta nên ăn các con vật thật to cho đáng. Sau đó thì biết đâu ta sẽ hết muốn ăn thịt [chết vì bội thực, đâu còn sống nữa mà thèm].

Tương tự những gợn sóng trên mặt ao

Sinh hoạt trong thế gian này chẳng khác gì những gợn sóng lăn tăn trên mặt nước ao, gợn sóng này chưa dứt gợn sóng khác đã sinh ra. Như thế đó chúng nối tiếp nhau bất tận. Sự sinh hoạt của ta trong thế giới

này tiếp diễn không bao giờ ngưng nghỉ, nó chỉ chấm dứt khi nào cái chết xảy ra. Hiện tại ta đang sống dưới thể dạng quý giá của con người, nếu không biết hướng phần nào cuộc sống ấy gần hơn với Đạo Pháp (*Dharma*) chẳng phải là một điều đáng tiếc hay sao ? Chúng ta phải biết lợi dụng mọi cơ hội thuận tiện để tự cải thiện lấy mình, không nên chờ đến khi có thì giờ mới nghĩ đến việc tu tập.

Kẻ thù thật quý giá

Nhìn từ một góc cạnh nào đó kẻ thù rất quý vì chính kẻ thù là người giúp ta trưởng thành. Nếu tôi còn ở Lhasa [thủ đô Tây tạng] và nếu Trung quốc không xâm lăng Tây tạng, biết đâu tôi vẫn còn là một người hoàn toàn cô lập trên quê hương của tôi, và biết đâu tôi đã biến thành một người thật bảo thủ, đâu được như ngày nay.

Trước một thảm trạng xảy ra trong cuộc sống, ta có hai cách phản ứng : hoặc mất hết hy vọng, chán nản, say sưa, nghiện ngập, buồn khổ triền miên ; hoặc bừng tỉnh, tìm thấy một nguồn nghị lực mới tiềm tàng trong ta giúp ta hành động sáng suốt và hăng say hơn.

Bản chất của tâm thức là ôn hòa, thế nhưng khi phải đối phó với khó khăn nó có thể trở nên rất kiên quyết. Vì thế tôi vô cùng biết ơn người Trung quốc đã tạo cho tôi dịp may này.

Buồn phiền khiến con người yếu đuối trước hiện thực

Tôi chỉ là một nhà sư Phật giáo, kinh nghiệm của tôi cũng chẳng có gì đặc sắc , thế nhưng tôi thừa hưởng được những gì tốt đẹp mang lại từ lòng từ bi, tình thương và sự kính trọng của tôi đối với con

người. Từ nhiều năm nay tôi tập phát huy các phẩm tính ấy và nhận thấy sự tập luyện đã giúp tôi trở thành một con người luôn cảm nhận được hạnh phúc dù khó khăn nào xảy đến. Một người bị buồn phiền đè nặng sẽ trở thành một người yếu đuối khi phải đối phó với hiện thực. Chấp nhận phần số của mình không có nghĩa là buông tay.

Hành động

Thích thú hay đờn đau là hậu quả phát sinh từ các hành động của ta trong quá khứ. Nếu muốn giải thích ngắn gọn chữ *ngiệp* (*karma*) là gì chỉ cần một câu ngắn gọn như sau : "Hành động tốt, mọi sự sẽ tốt. Hành động xấu , mọi sự sẽ xấu ".

Sức mạnh của hối tiếc, của sự tinh khiết hóa, của quyết tâm và thiên định

Có bốn liều thuốc hóa giải các hành động tiêu cực, đây là : sức mạnh của sự hối tiếc, sức mạnh của sự tinh khiết hóa, sức mạnh của lòng quyết tâm và sức mạnh của thiền định. Tuy rằng việc sử dụng các liều thuốc hóa giải có thể tinh khiết hóa hoàn toàn các hành động tiêu cực và ngăn chặn các tiềm năng tạo nghiệp của chúng, thế nhưng không phạm vào các hành động tiêu cực vẫn tốt hơn, giống như chân bị gãy có thể chữa lành, nhưng không còn cứng cáp như trước nữa.

Sự hung hăng

Lắm khi hoàn cảnh đưa đẩy tạo ra bất công cho ta, hoặc xui khiến ta tham lam, hoặc kích động ta trở nên hung hăng. Bối cảnh chung quanh luôn đưa ta vào một hoàn cảnh nào đó, thường là các trường hợp ham muốn mua sắm : tôi phải mua cho được thứ ấy, nếu không tôi sẽ là

người chẳng ra gì. Để có thể tậu vật ấy tôi phải kiếm thêm tiền. Muốn có tiền, tôi phải ra sức tranh dành với người khác, từ đó sự hung hăng xuất hiện.

Các thứ giá trị

Đánh mất giá trị con người sẽ mang lại mọi thứ thảm họa. Không có một kho tàng nào quý giá hơn thể dạng con người. Đồng tiền kiếm ra là để phục vụ con người, nếu bắt con người phục vụ cho tiền bạc thật quả không tốt. Nếu chỉ biết tìm cách mang lại tiện nghi vật chất bất kể đến các giá trị tinh thần và nhân phẩm, sự bực dọc, lo sợ, thất vọng và khủng hoảng tinh thần sẽ sẵn sàng chờ đợi ta.

Tự cảnh giác

Đức Phật dạy rằng mỗi người tự làm chủ lấy chính mình, tất cả đều do nơi mình mà ra. Lời giảng ấy có nghĩa là các cảm nhận

thích thú hay bực dọc phát sinh từ các hành động đạo đức hay thiếu đạo đức của mình, những cảm nhận ấy không phát sinh từ bên ngoài mà từ bên trong của mỗi người.

Lời khuyên phải biết tự cảnh giác trong giáo lý nhà Phật thật thích đáng, nó giúp ta phân biệt và nhận định đâu là quyền lợi của mình và của người khác.

Kiến tạo và phá hoại

Khi ngày trở nên dài hơn, ánh nắng nhiều hơn [các xứ lạnh rất ít nắng, những ngày đẹp trời ánh nắng chan hòa khiến mọi người vui vẻ hơn], cây cỏ xanh tươi khiến mọi người cảm thấy vui mừng. Thế nhưng khi mùa thu đến, một chiếc lá vàng rơi, rồi lại thêm một chiếc khác rơi theo. Trước đây cây cỏ xanh tốt bỗng nhiên hôm nay cảnh vật đổi khác và chết khô,

mọi người cảm thấy buồn bã. Tại sao ? Tôi nghĩ rằng chỉ vì bản chất con người là ham muốn sự kiến tạo và e sợ sự hủy diệt. Bất cứ một hành động tàn phá nào cũng đi ngược lại bản tính con người, kiến tạo mới đúng là hướng đi của chúng ta.

Sự tàn ác

Ác độc có nghĩa là dừng lại giữa đường, quyết tâm không quay về với lòng mình, vì một lý do nào đó. Ác độc cũng có nghĩa là bám víu vào những gì hời hợt bên ngoài, vào sự bực dọc và phẫn nộ. Thế nhưng sự hài hòa lúc nào cũng hiện hữu trong lòng và đôi khi ta cảm nhận được nó. Sự hài hòa ấy nằm rất sâu trong lòng mỗi người trong tất cả chúng ta. Đây là xu hướng chung hiện hữu từ khởi thủy nơi con người.

Tâm thức là món đồ chơi của ảo giác

Người ta thường nói tâm thức (esprit - spirit) tự tạo ra ảo giác trong từng khoảnh khắc một, đây là do sự quán nhận quá phiến diện và hơi hợt về thế giới này. Vậy phải điều chỉnh lại cách cảm nhận sai lầm, tất nhiên phải trừ ra trường hợp mà ta cố tình muốn tiếp tục duy trì sự hiện hữu của mình trong cuộc sống sai lầm. Đôi khi ta tự nhận là sự chao đảo trong lòng khiến ta mất hết định hướng, thật vậy không thể thiết lập được một sự tương giao mật thiết với thế giới chung quanh khi sự an bình không thể phát lộ trong tâm thức mình.

Một kiếp người vô tích sự

Ta hãy tự vấn như thế này : "Từ trước đến nay tôi đã làm được gì tốt đẹp và hữu ích, có khi nào tôi cố gắng tập luyện để tự chủ động và giúp mình tự tin vào tương lai hay không ?" Nếu ta hoàn toàn không nhìn thấy một yếu tố nào giúp ta hé thấy

một tia sáng trong tương lai mờ mịt và chỉ biết ăn để sống như từ trước đến nay, thì quả thật đây chỉ đơn giản là một cách phung phí đời mình mà thôi !

Thể dạng tâm thức của ta

Thể dạng tâm thức của ta thật quan trọng, vì thế vị đại sư người Ấn là A-đề-sa [Atisha, 982-1154] mỗi khi bắt gặp bất cứ ai quen biết thường hỏi ngay câu sau đây : "Thể nào hôm nay tim anh có rộng mở hay không ?"

Lòng tốt

Lợi điểm lớn nhất là tạo được tình thương trong lòng, nhân từ và sự nồng nhiệt trong tâm thức. Chẳng những ta sẽ cảm thấy hân hoan mà còn giúp ta chia sẻ sự hân hoan đó với những người chung quanh. Thiếu thiện chí và lòng nhân từ sẽ khiến cho sự giao hảo giữa con người với nhau,

giữa các quốc gia và lục địa bị suy đồi, những phẩm tính ấy vô cùng cần thiết để cải thiện đời sống xã hội. Đây là những giá trị đáng cho chúng ta cố gắng phát huy.

Sự vu khống

Ý thức được một khiếm khuyết nhỏ của mình mang lại nhiều lợi ích hơn là nhìn thấy một ngàn lỗi lầm của người khác. Thay vì nói xấu và dèm pha gây ra xung đột và mọi thứ khó khăn cho cuộc sống, ta nên chọn một thái độ tinh khiết hơn. Mỗi khi ý thức được mình đang vu khống một người nào đó, tức khắc nên nhét phân vào đầy miệng mình. Đây là cách tập luyện để loại bỏ tật xấu ấy.

Sự giận dữ

Trong sự giao tiếp hằng ngày, nếu ăn nói đúng đắn, hợp lẽ, ta sẽ không cần đến

cách biểu lộ nóng giận, mọi công việc sẽ được giải quyết suông sẻ. Khi nào lý trí không đủ sức giải quyết, giận dữ sẽ bùng lên. Theo kinh nghiệm của tôi dù giận dữ mang lại cho ta sức mạnh để hành động, hoặc giúp ta đối phó khi xảy ra xung đột, thế nhưng đây là chỉ là một thứ năng lực mù quáng rất khó để kiểm soát. Năng lực là lợi điểm duy nhất của giận dữ, thế nhưng ta vẫn có thể tìm thấy những nguồn năng lực khác mà không hề gây ra nguy hại cho người khác và cho chính mình. Giận dữ là dấu hiệu của sự yếu đuối.

Tâm thức con người

Tâm thức bình thường của chúng ta rất yếu đuối không đủ sức để tự kiểm soát lấy nó, vì thế nó không đủ sức hiểu được bản chất của hiện thực là gì. Thế nhưng sự hiểu biết ấy thật cần thiết khi muốn giải thoát cho mình và người khác khỏi mọi

thứ khổ đau sinh ra từ chu kỳ sinh diệt. Vì thế phải rèn luyện tâm thức, biến nó thành một khí cụ hữu hiệu tương tự như một kính hiển vi cực mạnh để dò xét hiện thực. Cần phải biến tâm thức thành một thanh kiếm thật sắc chặt đứt cội rễ của khổ đau.

Sự tập trung

Mục đích của sự tập trung là kiểm soát tâm thức, hướng nó vào một phẩm tính đạo đức nào đó mà mình mong muốn. Một tâm thức xao lãng là một tâm thức bất lực, vì thế phải tập trung nó vào một chủ đề suy tư nào đó, khi ấy nó sẽ nó sẽ trở nên cường lực.

Tôi và người khác

Nếu biết yêu thương mình và cả người khác thì người khác và cả mình mỗi người đều được hưởng một chút hay thật nhiều

hạnh phúc. Nếu yêu quý mình nhiều hơn người khác, mình sẽ tạo ra những khổ đau nhỏ nhỏ hay thật lớn cho người khác và cả cho mình. Người khác và ta đều có quyền ngang nhau trong mưu cầu đạt được hạnh phúc và loại trừ khổ đau, thế nhưng ta chỉ có một và người khác là anh chị em ta thì đông vô số kẻ. Vì thế thật hết sức sai lầm khi chỉ biết yêu thương riêng mình.

Một người thừa hưởng tất cả

Nếu tôi gom góp tất cả quyền lợi cho riêng mình quả thật không công bằng chút nào, nếu thực hiện được đi nữa điều đó cũng không khiến ta cảm thấy sung sướng. Nên sử dụng tài năng của mình để dốc lòng phục vụ người khác. Đây là một nguồn vui sướng lớn lao hơn.

Lòng thương người

Nếu muốn cảm thấy thực sự quan tâm đến người khác phải biết phát huy lòng thương người thật sự, có nghĩa là quyết tâm giúp đỡ người khác. Thế nhưng quên mình không phải là một phẩm tính tự nhiên mà có, phải tập luyện. Thí dụ như thiên định về sự kiện tất cả mọi người đều là mẹ của mình.

Tất cả chúng sinh đều là mẹ của mình trong quá khứ

Sống và chết tiếp nối nhau không ngưng nghỉ. Mỗi lần được mang hình hài là mỗi lần ta cần đến một người mẹ. Các chu kỳ hiện hữu vận hành từ vô tận, vì thế ta không thể quả quyết trở vào một chúng sinh để bảo rằng "Người này chưa bao giờ là mẹ của tôi trong quá khứ". Nếu ý thức được điều ấy một cách sâu xa ta sẽ hiểu rằng với tư cách một người mẹ người ấy đã từng hy sinh và chăm lo cho chúng ta

như thế nào. Biết tâm niệm như thế, sẽ hiển hiện trong lòng ta niềm khát vọng đền đáp những gì mà người ấy đã từng ban bố cho ta.

Phép quán tưởng làm gia tăng lòng từ bi
Quán tưởng là một phương pháp tu tập rất hiệu quả.

Trước hết hãy tượng tượng mình là một người thật công bằng đứng vào vị trí trung tâm. Sau đó quán tưởng có một người đang đứng phía bên phải, người này cũng chính là mình nhưng chỉ biết tìm kiếm sự an lạc cho riêng mình, chỉ nghĩ đến mình, tìm đủ mọi cơ hội để đạt được mục đích của riêng mình... và không bao giờ tìm thấy sự thỏa mãn.

Tiếp theo đó ta đó ta quán tưởng phía bên trái có một đám người thật đông đang khổ đau và cầu xin sự trợ giúp của ta. Sự mong

cầu tự nhiên của con người là đạt được hạnh phúc và tránh khổ đau, tất cả mọi người đều có quyền thực hiện điều đó. Do đó ta hãy suy nghĩ thật khách quan và cẩn thận với tất cả sự khôn ngoan của mình để chọn cho mình một thái độ. Một người đứng ở giữa, trung lập không thiên vị tất nhiên không muốn kết bè với người đứng bên phải vì người này quá ích kỷ và ti tiện. Riêng đối với ta nếu ta là một người rộng lượng nhất định sẽ đứng về phía đám đông bên trái. Nếu ta càng đứng gần hơn với họ, sự ích kỷ trong lòng ta sẽ giảm xuống và lòng thương người càng trở nên cao hơn.

Nếu luyện tập hằng ngày phép quán tưởng trên đây ta sẽ tìm thấy sự trợ lực rất mạnh.

Lòng quyết tâm

Làm thế nào để gia tăng lòng quyết tâm của mình ? Trong lãnh vực này kỹ thuật và tiền bạc đều vô hiệu. Ta chỉ có thể trông cậy vào sức mạnh nội tâm khi ý thức được bốn phận của mình trong việc bảo vệ giá trị và nhân phẩm con người.

Sử dụng trí thông minh của mình

Nếu biết sử dụng đúng cách trí thông minh tuyệt vời của mình, ta có thể tự hào về nó. Ngược lại nếu sử dụng trí thông minh để tự trói mình vào sự sống này, ta sẽ đánh mất dịp may khai thác sức mạnh lớn lao của bộ não con người. Điều ấy tương tợ như đem tất cả vốn liếng của mình đầu tư vào những thứ vụn vặt không mang lại một lợi ích gì.

Ba cách giao tiếp của ta

Ta có thói quen phân chia con người thành ba cấp bậc : bạn hữu, kẻ thù và

người bàng quang. Ta có sẵn ba thái độ đối với họ : mong muốn, ghét bỏ và vô tình. Khi nào ba thứ cảm tính đó còn tiếp tục chi phối ta, nhất định ta không thể nào phát huy được lòng thương người. Vậy hết sức quan trọng phải hóa giải sự bám víu, hận thù và vô tình.

Trong ngục tù của cái tôi

Dục vọng chẳng hạn nhưham muốn và hận thù luôn đày đọa và trói buộc ta. Chúng tức khắc phát hiện khi ta bị giam vào ngục tù vô cùng kiên cố, tối tăm và kín mít của *cái tôi* tự tại, một *cái của tôi* tự nó hiện hữu. Khi ta bị giam vào đây dục vọng sẽ hiển hiện. Những gì xui khiến ta phạm vào những hành động sai trái chính là sự "tối tăm dày đặc" phát sinh từ những ý nghĩ cho rằng các hiện tượng - nhất là *cái tôi*- tự nó hiện hữu một cách thực sự. Thực ra chúng ta luôn bị cuốn

trôi bởi bốn dòng nước cực kỳ hung hãn đó là : sự sinh, già nua, bệnh tật và cái chết [trong dòng nước luôn biến động đó hiển hiện ra sự sinh, già nua, bệnh tật và cái chết, không có cái tôi tự tại nào cả].

Cái tôi sinh ra từ tưởng tượng

Giữa hiện thực và phương cách hiển hiện của mọi vật thể có một sự khác biệt vô cùng lớn lao. Sử dụng phương pháp phân tích không thể xác định được sự hiện hữu minh bạch của các hiện tượng, vì thế có thể bảo rằng các hiện tượng tự chúng chúng không hiện hữu. Nếu tự chúng hiện hữu thì các hiện tượng không kết nối chằng chịt với nhau như trên thực tế. Nếu bảo rằng sự hiện hữu của các đối tượng quan sát lệ thuộc vào sự diễn đạt của tri thức chủ quan thì cũng là một cách xác nhận các đối tượng chỉ đơn giản hiện hữu bằng tên gọi. Hãy thử áp dụng sự suy luận

đó vào trường hợp của chính mình sẽ thấy, tức là cách quan sát cái tôi của chính mình. Ta hình dung ra cái tôi hiện hữu trong các giới hạn quy định bởi một thân xác và một tâm thức. Thế nhưng nếu phân tích hai cơ sở - tức thân xác và tâm thức - trong đó ta cảm nhận được cái tôi, ta sẽ không tìm thấy nó trong đó. Khi ấy ta sẽ hiểu rằng cái tôi chỉ hiện hữu dựa vào sự tưởng tượng và các khái niệm.

Sự ích kỷ

Khi chỉ biết thương yêu chính mình ta sẽ cảm thấy chẳng có gì quan trọng hơn chính mình. Dù cho sự ích kỷ khiến ta tự xem mình quan trọng hơn hết, ta cũng chỉ đại diện cho một người. Dù cố tình xem tất cả mọi người đều nhỏ nhoi, họ vẫn đại diện cho một con số vô cùng lớn lao.

Một sự ích kỷ khôn ngoan

Dù sự ích kỷ là một sự kiện tự nhiên đi nữa, thế nhưng nó sẽ trở thành một sự ích kỷ khôn ngoan khi nó biết loại bỏ tâm thức hẹp hòi và tất cả mọi sinh hoạt nhằm vào lợi ích của riêng mình. Đâu có ai gạt bỏ hạnh phúc ? Đâu có ai chọn lựa sự ngu đần ? Đâu có ai chấp nhận sự thua thiệt ? Nếu bạn nhất quyết chọn sự ích kỷ thì nên chọn sự ích kỷ khôn ngoan không nên chọn sự ích kỷ phi lý. [câu trên đây hơi lắt léo : ích kỷ hẹp hòi tức là gạt bỏ hạnh phúc, chọn lựa sự ngu đần, chấp nhận sự thua thiệt, sự ích kỷ ấy chỉ mang lại khổ đau. Trái lại sự ích kỷ khôn ngoan là biết nghĩ đến người khác, từ đó sẽ phát sinh hạnh phúc "ích kỷ" cho riêng mình]

Hạnh phúc của ta nhờ vào người khác mà có

Các thứ phẩm tính đều phát sinh từ những hành động hướng vào sự an vui của người

khác ; bất thỏa mãn, hoang mang và khổ đau là hậu quả của sự ích kỷ. Biết thương người và kính trọng mọi người, nhất định ta sẽ tìm được hạnh phúc, hạnh phúc đó phát sinh từ cách cư xử của mình như là một thứ hậu quả thật tự nhiên. Phải hiểu rằng thái độ chỉ biết có mình là nguồn gốc sinh ra mọi thứ khổ đau. Chăm lo cho người khác là nguồn gốc mang lại tất cả mọi thứ hạnh phúc.

Cái ngã

Theo tôi có hai cái ngã khác nhau. Một liên quan đến cảm tính thật mạnh về chính mình. Cái ngã ấy rất quá khích, đây là một sự lạc hướng làm phát sinh mọi thứ khó khăn. Cái ngã thứ hai liên quan đến một cảm tính năng động thuộc vào loại như : "Tôi có thể làm được việc ấy", "Tôi muốn làm việc ấy", "Tôi phải nhận trách nhiệm đó". Loại cảm tính ấy rất cần thiết, nó

tượng trưng cho sự quyết tâm và lòng can đảm của con người. Đánh mất nó sẽ mang lại sự chán nản, nghi ngờ và thù hận chính mình.

Khía cạnh tích cực và khía cạnh tiêu cực của cái ngã

Lòng mong muốn có thể mang tính cách tiêu cực hay tích cực. Nếu tôi mong muốn đạt được sự tốt đẹp cho riêng tôi - chẳng hạn như mong muốn được khỏe mạnh khi bị ốm đau hay mong muốn có một bát cơm khi đói - các sự mong muốn ấy hoàn toàn có thể chấp nhận được. Sự ích kỷ cũng thế cũng có thể tiêu cực hay tích cực.

Thói thường khi bám chặt vào cái tôi thường mang lại thất vọng và tạo ra sự xung đột với những cái ngã khác, vì những cái ngã khác cũng cố chấp như cái

ngã của chính mình. Cái tôi quá mạnh đưa đến những hành động bốc đồng và những đòi hỏi quá đáng. Áo giác về cái tôi trường tồn tạo ra một mối nguy hiểm cho tất cả chúng ta : "Tôi muốn như thế này", "Tôi muốn như thế kia", cuối cùng có thể đưa đến cảnh giết nhau, như ta thường thấy. Ích kỷ quá đáng có thể đưa đến những hành động tai hại không kiểm soát được, hậu quả phát sinh từ ích kỷ thường rất tai hại. Thế nhưng trên một khía cạnh khác một cái ngã cương quyết, tự tin có thể là một yếu tố tích cực. Thiếu cảm tính mạnh mẽ về cái tôi - có nghĩa là khả năng, sức tháo vác và sự vững tin nơi mình - không ai có thể đảm trách được những trách vụ lớn lao. Cần phải có một sự tự tin vững mạnh nơi cái ngã của mình, tôi tin chắc điều đó. Nếu người mẹ không có hai

cánh tay làm sao có thể cứu con mình bị rơi xuống một dòng sông ?

Giáo dục

Tôi hoàn toàn tin tưởng nguồn gốc mang lại hạnh phúc và sự an bình cho con người phát sinh từ lòng từ bi và tình thương yêu ; sự giận dữ và hận thù chỉ mang lại các thứ xúc cảm bất loạn và giao động trong tâm thần. Vì thế tôi nghĩ rằng giáo dục hết sức cần thiết.

Sự giáo dục trẻ em khi mới chập chững ảnh hưởng rất mạnh trong suốt cuộc đời sau này của chúng, điều ấy làm tôi rất kinh ngạc. Trước hết phải lo miếng ăn đầy đủ cho đứa bé đây là những gì thuộc lãnh vực vật chất, sau đó đứa bé còn cần đến tình thương yêu và sự chăm sóc của cha mẹ, thiếu tình thương và sự chăm sóc đứa bé sẽ không phát triển được. Các khảo

cứu khoa học cho biết như thế. Nói chung khoa học chứng minh cho thấy tình thương đóng vai trò thật quan trọng. Trước đây không mấy ai để ý đến các chuyện này.

Một số người có thể nghĩ rằng : "Đây toàn là những chuyện tầm phào ! Tôi đủ sức tự xoay sở chẳng cần phải ý thức gì cả" [ý thức về tầm quan trọng của yêu thương trong việc giáo dục trẻ thơ]. Thế nhưng ngày nay thực tế cho thấy thái độ ấy hoàn toàn sai.

Muốn thành công phải tự tin

Muốn thành công cần nhất phải tự tin tức là phải can đảm. Tự tin nơi mình có nghĩa là đủ sức thực hiện một mình không cần đến sự giúp đỡ của người khác hay phải trông cậy vào người khác. Thiếu tự tin không thể thực hiện được một điều gì cụ

thể. Phát huy lòng can đảm và nghị lực rất cần thiết để biến những gì trước kia có vẻ vô cùng khó khăn và phức tạp trở nên đơn giản và dễ dàng.

Sự thèm muốn

Đối tượng của thèm muốn là sự chiếm giữ của cái của người khác. Áo giác có thể là nguyên nhân làm phát sinh một trong ba thứ nọc độc [khái niệm tam độc trong giáo lý Phật giáo : tham lam, sân hận và si mê, thèm muốn là nọc độc thứ nhất]. Ngoài ra còn có thêm năm yếu tố khác ghép vào đây : sự bám víu cực mạnh vào của cải người khác, ham muốn được giàu có, ham muốn tước đoạt những gì thuộc sở hữu của người khác, ham muốn vơ vét của cải người khác để làm của riêng, và sau hết không muốn xảy ra những hậu quả tệ hại phát sinh từ sự thèm muốn ấy.

Sự thua thiệt và thắng lợi

Một người nào đó vì ganh tị hay ác cảm đối xử với ta thật tàn tệ, lãng nhục ta không tiếc lời, có thể đi đến chỗ đánh đập ta. Thế nhưng thay vì ăn miếng trả miếng, ta chịu thua thiệt và cứ để cho người khác dành lấy thắng lợi. Tuy nhiên trong một vài trường hợp hiếm hoi nếu giải pháp đó không mang lại kết quả, khi đó ta mới đổi phó cương quyết hơn, thế nhưng lúc nào cũng phải giữ lòng từ bi rộng mở không một thoáng hận thù.

Những người bạn đích thực và giả hiệu

Có nhiều cách hình dung tình bạn hữu. Lắm khi ta nghĩ rằng phải có uy quyền và tiền bạc mới có bạn bè, thật ra không đúng như vậy. Khi còn của cải ta còn bạn bè, khi sa cơ họ sẽ bỏ ta nhanh chóng. Những người bạn như thế không phải là

những người bạn đích thực, đây chỉ là những người bạn vì tiền bạc và quyền lực. Nếu muốn có những người bạn đích thực ta phải tạo ra một môi trường thân thiện, phát lộ một sự trù mền thành thực, sự hồi đáp sẽ đúng với sự mong ước của ta. Tất cả chúng ta đều cần có bạn, yêu thương và chăm lo cho người khác sẽ mang lại bạn bè, thật là một điều quá ư dễ hiểu.

Chiếc áo không làm được thầy tu

Nhiều người khoe mình mang đầy trí lực của người tu hành. Họ tìm đủ mọi cách để chứng minh điều đó, chẳng hạn bằng quần áo trên người, hoặc bằng cách sinh sống lập dị nào đó cách biệt với xã hội. Những người như thế không đứng đắn. Trong tập sách trình bày "*Các phương pháp tập luyện tâm thức*" có một câu như sau : "Hãy biến cải nội tâm của mình, cái vẻ

bên ngoài ra sao thì cứ để nguyên như thế".

Sự mong ước

Có hai thứ mong ước :

- mong ước viễn vông dựa vào ảo giác, đây là một thứ mong ước không mấy may liên hệ đến hiện thực.
- mong ước dựa vào lý trí và sự hiểu biết về một cái gì đó có thực.

Mong ước phát sinh từ dục vọng mang lại vô số khó khăn, mong ước dựa vào lý trí mang lại sự giải thoát và thể dạng hiểu biết toàn năng.

Sự thèm khát dục tính

Thèm khát dục tính có nghĩa là mong muốn sự thèm khát được thỏa mãn bằng cách chiếm hữu người khác. Nói chung đây là một tác động tâm thần phát sinh từ một thứ xúc cảm nào đó. Ta tưởng tượng

người đối tác thuộc quyền sở hữu của mình. Dưới tác động của thèm khát nhục dục, tất cả đều hiện ra rất êm ái và mọi sự đều có vẻ tốt đẹp, không có một chướng ngại nào cả, cũng không có gì cần phải dè dặt. Đối tượng của sự thèm khát tỏ ra thật hoàn hảo, xứng đáng để ca ngợi. Khi sự thèm khát chấm dứt - vì đã được thỏa mãn, hoặc thời gian làm cho nó suy giảm - ta sẽ không còn nhìn người đối tác giống như trước nữa. Các thể dạng bên ngoài của đối tượng trước đây thật xứng đáng cho ta thèm khát vụt đổi thay, sự biến đổi đó đôi khi xảy ra rất nhanh chóng.

Một số người tự thú nhận rất ngạc nhiên về hiện tượng ấy. Các xúc cảm lúc ban đầu tan biến rất nhanh nhường chỗ cho sự nghi kỵ. Người này khám phá ra bản chất đích thật của người kia mà trước đây sự thèm khát che lấp khiến họ không nhìn

thấy. Đây là nguyên nhân đưa đến cãi vã và hận thù khiến vô số các cuộc hôn nhân phải tan rã.

Giảm bớt sự thèm khát

Dù có đạp được cả thế gian này dưới chân ta vẫn chưa vừa ý. Không bao giờ có thể thỏa mãn được tham vọng, vì càng tìm cách thỏa mãn tham vọng, các thứ chướng ngại, khó khăn và khổ đau càng hiện ra nhiều hơn ! Chẳng những không thỏa mãn được tham vọng quá lớn mà còn gây ra thêm khổ đau. Ta hãy tưởng tượng mình là người thật giàu có, thực phẩm chứa đầy trong kho, thế nhưng ta chỉ có một cái miệng và một bao tử, ta không thể cho vào bao tử nhiều hơn sức nuốt của một người. Nếu ta cố gắng nhét vào miệng gấp đôi sức nuốt của một người, ta sẽ chết ngay. Tốt hơn ngay từ đầu nên tự giới hạn và bằng lòng với những gì mình có.

Sức mạnh của sự thư giãn

Không nên coi thường sức mạnh của sự thư giãn. Sau khi cố gắng làm một việc gì đó ta cảm thấy mệt mỏi, kiệt sức, vậy cần phải nghỉ ngơi để tìm y sự thư giãn và hồi phục sức lực trước khi bắt tay trở lại. Nếu không sự suy nhược thể xác sẽ ảnh hưởng đến tinh thần.

Bố thí

Tốt hơn hết không nên tích lũy của cải, không nên say mê gom góp tiền bạc để làm giàu thêm. Của cải là một chướng ngại ngăn chặn việc phát động lòng rộng rãi tức là một trong số *sáu điều hoàn thiện* [còn gọi là Lục độ hay Lục Ba-la-mật, hạnh thứ nhất của Lục độ là Bố thí]. Nếu ta cảm thấy tha thiết với một thứ gì đó hãy nghĩ ngay đến tích cách vô nghĩa của các giá trị vật chất và bản chất vô thường của

sự hiện hữu của chính mình. Sớm hay muộn ta cũng phải xa lìa những sở hữu của ta, không nên nắm xuống với sự bần tiện, tốt hơn tránh nó bằng cách bố thí ngay từ bây giờ. Những ai quán nhận được tính cách hảo huyền của sự gom góp và bố thí với tấm lòng thiết tha mong cầu giúp đỡ người khác, ấy là những người bố-tát.

Pháp thí

Việc Pháp thí đòi hỏi người thuyết giảng phải tìm hiểu người nghe xem sức hấp thụ của họ đến đâu, họ có thể rút tỉa được những gì mà ta nghĩ rằng sẽ mang lại cho họ. Nếu không thì việc Pháp thí chẳng những không ích lợi gì mà còn có hại là đáng khác vì có thể làm cho người nghe mất hết tin tưởng nơi Đạo Pháp (*Dharma*).

Sự thất bại

Trong cuộc sống, sự thất bại bắt nguồn từ những ý nghĩ như thế này : "Tôi thật vô tích sự, chẳng làm được trò trống gì !"

Trong trường hợp như thế phải cương quyết nói lên : "Tôi làm được việc ấy", thế nhưng không được kiêu ngạo, cố tránh những thứ xúc cảm bấn loạn. Phải cố gắng mang lại cho mình một nghị lực vững chắc. Tuy nhiên muốn làm gì cũng phải có thời gian. Thất bại lắm khi chỉ vì lúc đầu quá hăng say, lặn xả vào công việc, cố gắng tối đa, thế nhưng tình trạng ấy dễ sinh ra thôi chí và bỏ cuộc nửa chừng.

Sự cố gắng

Người ta thường ví sự cố gắng với một dòng sông, nước chảy liên tục và đều đặn. Nếu sức cố gắng bèn bĩ và không hề nản

chí ta sẽ thành công. Sức cố gắng là dấu hiệu báo trước những hành động tích cực, giúp ta chống lại sự thối chí và chán nản khi gặp khó khăn. Ta phải giữ sức cố gắng thật kiên trì, không có gì lay chuyển được kể cả phải tái sinh vào cõi địa ngục một ngàn năm để thực hiện những lời nguyện của mình, dù chỉ để giúp đỡ một chúng sinh duy nhất.

Sử dụng năng lực

Trong sự khẩn khít giữa hai người, tình yêu và sự bám víu hòa lẫn với nhau, vì thế thật khó biết trong tình trạng đó mỗi người cảm nhận sự tốt đẹp như thế nào. Khi tâm thức của một người bị chi phối bởi dục vọng và dù người này không phải là một người yếu đuối đi nữa, sự bất an trong tâm thức cũng không cho phép người ấy ý thức được tính cách phù du hay vô thường của các biến cố tâm thần

[có nghĩa là yêu thương, khẳng khít hay oán giận... tất cả không bền vững]. Thông thường, bám víu [yêu thương] hay thù ghét khi bùng lên đều làm phát sinh ra nhiều năng lực. Nhiệm vụ của ta không phải chỉ biết tránh né các cạm bẫy đang giăng ra mà quan trọng hơn là phải khai thác năng lực bao quanh các cạm bẫy đó.

Kẻ thù

Người thầy quý giá nhất của ta là kẻ thù của ta. Đây là một lời giáo huấn quan trọng của giáo lý. Điều đó có thể chứng minh bằng các kinh nghiệm thực tiễn trong cuộc sống. Thật vậy bạn hữu có thể giúp đỡ ta bằng trăm vạn cách, thế nhưng chỉ có kẻ thù mới đủ sức tạo ra những thách đố đòi hỏi ta nếu muốn đương đầu phải phát triển sự can trường, sức mạnh nội tâm, phải can đảm, quyết tâm, nhẫn nhục, phát huy lòng từ bi và tha thứ, đây

là những phẩm tính đạo đức thiết yếu nhất giúp ta kiến tạo bản ngã của mình, mang lại hạnh phúc và sự an bình trong tâm thức.

Kẻ thù là ai ?

Kẻ thù là ai ? Chính mình. Đây là vô minh của tôi, sự bám víu của tôi, dục vọng của tôi, hận thù của tôi ! Đây là những kẻ thù đích thực. Người khác là kẻ thù à ? Hãy cẩn thận ! Kẻ thù của ngày hôm nay biết đâu sẽ là người bạn tốt nhất của ta vào ngày mai. Trước khi kẻ thù trở thành một người bạn, ít ra ta cũng có thể học được rất nhiều từ người ấy ngay trong lúc này.

Gián và muỗi

Gián và muỗi à ! Đây chỉ là một thứ kẻ thù trong chốc lát ! Một vài con muỗi vo ve chung quanh tôi ; con thứ nhất đậu vào cánh tay, tôi cứ mặc cho nó hút tí máu, vài

phút sau nó hả dạ và bay đi. Sau đó các con khác kéo đến, hai, ba, bốn... Cứ như thế, sự bực bội của tôi tăng dần. Vậy phải làm thế nào bây giờ?

Người khác

Từ quá khứ vô tận mỗi chúng sinh trên dòng hiện hữu đều liên hệ đến sự hiện hữu của ta trong quá khứ, sự liên hệ đó có thể tương tự như sự liên hệ hiện nay giữa mẹ ta và ta. Phải ý thức được sự kiện này. Nắm vững được sự thực ấy dần dần ta sẽ cảm nhận được tất cả chúng sinh đều là bạn hữu của ta.

Sức mạnh của sự thử thách

Tôi vẫn luôn nói lên điều này : không nên quên là những giai đoạn cực khổ nhất trong sự hiện hữu là những giai đoạn phong phú nhất trong cuộc đời của mình, cả trên hai khía cạnh hiểu biết và kinh

nghiệm, vì đây là những dịp may giúp cho ta trưởng thành trên phương diện tinh thần. Sau khi ra thoát những giai đoạn đó ta trở nên chín chắn hơn. Cuộc sống vàng son làm cho ta yếu đuối. Trong các giai đoạn nguy khốn ta bắt buộc phải phát huy các nguồn năng lực nội tâm mà trước đây ta không ngờ tới, chúng mang lại cho ta sức mạnh đối đầu với thử thách nhưng không để ta bị tràn ngập bởi xúc cảm đủ loại.

Nóng giận và sự phán đoán

Phải tập chịu đựng sự khổ nhọc mà người khác tạo ra cho mình. Nóng giận và hận thù không đánh thức được những gì tốt đẹp trong lòng người khác mà chỉ tàn phá mọi khả năng phán đoán của mình, xúi dục mình trả thù. Nếu chỉ quen ăn miếng trả miếng, khi gặp một chút khổ đau dù thật nhỏ nhoi ta cũng không đủ sức chịu

đụng, các phản ứng tiêu cực của ta sẽ tiếp tục tác động trong lâu dài. Khi bị người khác đánh đập, ta cảm thấy sự đau đớn phát sinh từ các vết thương và cả trong tâm thức. Nếu không nghĩ đến thân xác ta không cảm nhận được đớn đau. Thế nhưng khi nóng giận nổi lên thân xác không tránh khỏi sự thiệt thòi.

Đạo đức

Biết giữ gìn đạo đức là một thể dạng tâm thức không tạo ra những cảnh huống có thể gây ra nguy hại cho người khác. Phát huy được quyết tâm không làm bất cứ gì thiệt hại cho người khác tức là thành công trong việc giữ gìn kỷ cương đạo đức.

Sức mạnh nội tâm

Sức mạnh nội tâm rất cần thiết cho việc phát huy trí tuệ. Không phát triển được sức mạnh nội tâm ta sẽ không hội đủ can

đắm và mất hết sự tin. Thiếu những yếu tố căn bản đó ta sẽ gặp nhiều khó khăn trong cuộc sống. Nếu hội đủ nghị lực ta có thể thực hiện những gì trên nguyên tắc không thể thực hiện.

Cần phải biết giữ khoảng cách

Suy nghiệm trở lại một quan điểm xưa đôi khi cũng có lợi. Vừa thừa hưởng được những kinh nghiệm sẵn có, vừa mang lại cho ta một sự chỉ đạo và một khoảng cách để dẫn đo. Sự hỗn loạn của bối cảnh hiện tại thường làm cho ta lạc hướng. Đối với thế giới này càng nhìn gần hơn ta càng không thấy gì cả. Tốt hơn mỗi ngày, trước khi đến gần hơn ta khởi sự từ những điểm thật xa.

Hy vọng, cầu xin và hành động

Thành thực mà nói, dù vẫn thường xuyên cầu nguyện thế nhưng tôi không hề tin

vào những lời cầu nguyện đơn thuần. Hành động quan trọng hơn những lời cầu khẩn. Hy vọng chẳng ích lợi gì cả, ngoại trừ trường hợp được kèm thêm một vài hành động cụ thể nào đó. Bất cứ một tác động cụ thể nào cũng được tạo ra từ hành động, nhưng không thể xuất phát từ hy vọng.

Con người

Điểm khác biệt lớn nhất giữa con người và muôn thú là con người biết hành động vì lợi ích chung cho một số thật đông người khác, ngay một con thú đôi khi cũng biết rói rít lo lắng cho nó và đồng loại. Điểm đặc thù của con người là biết hy sinh cho người khác. Đây là những gì cao cả thuộc vào bản tính của con người.

Sự hào phóng

Hào phóng (rộng rãi) là phẩm tính thứ nhất trong *sáu điều hoàn thiện* (Lục Ba-la-mật) đó là : bố thí, đạo đức, kiên nhẫn, cố gắng, tập trung tâm thức và trí tuệ.

Chúng sinh là cả một kho tàng

Không nên có thái độ vô tình với chúng sinh. Đây là cả một kho tàng giúp ta thực hiện các mục đích tạm thời và tối hậu của ta. Nên hình dung mỗi chúng sinh như một đối tượng duy nhất đối với tình thương yêu của ta. Chúng sinh quý giá hơn chính mình, bởi vì ngay từ bước đầu trên đường tu tập ta phải cần đến họ để phát lộ lòng khát vọng thương người đưa đến sự giác ngộ tối thượng.

Vô ơn

Ta đối xử thật tốt và giúp đỡ một người nào đó, đúng ra họ phải biết ơn ta thế nhưng họ lại đối xử với ta thật tàn tệ. Tất

nhiên đây là điều đáng buồn. Tuy nhiên phép tu tập về lòng vị tha bắt buộc ta phải đối xử với người ấy tốt hơn nữa và biểu lộ lòng biết ơn sâu xa của ta đối với người ấy.

Sự dũng cảm

Dũng cảm là một phẩm tính quý giá, không những cần thiết cho người tu tập mà bất cứ ai cũng nên có. Có một câu tục ngữ vô cùng thực tế như sau : "Khi nghị lực có, phương tiện có". Khó khăn làm gia tăng thêm nghị lực.

Niềm hân hoan

Phải tập phát huy niềm hân hoan. Phải thực hiện phép tu tập về *sáu điều hoàn thiện* trong sự hân hoan. Niềm vui sướng và say mê trong lòng phải được bộc lộ ra ngoài một cách thật tự nhiên giống như sự vui thích của trẻ thơ khi chơi đùa.

Hôn nhân

Thú thật tôi chẳng có ý kiến gì nhiều để khuyên bảo về chuyện này. Theo thiên ý của tôi làm tình là một chuyện tốt. Thế nhưng việc cưới hỏi chớ nên vội vã, phải suy nghĩ cẩn thận, phải tin chắc là mình đã suy nghĩ cẩn thận trước khi quyết định chọn giải pháp cuối cùng, ít ra là cho kiếp sống hiện tại này. Được như thế hôn nhân sẽ mang lại hạnh phúc. Một gia đình hạnh phúc là thêm một bước đưa ta đến gần hơn với một thế giới hạnh phúc.

Thiền định

Tâm thức ta luôn bị phân tán và thu hút bởi những biến động bên ngoài. Sự phân tán đó làm giảm đi rất nhiều sức mạnh của tâm thức . Dòng chảy của tư duy tương tự như một dòng sông : dòng nước tràn ra khắp hướng tùy thuộc vào địa thế trên mặt

đất, thế nhưng khi được khơi dòng và gom lại nó sẽ trở thành một nguồn năng lượng vô cùng mãnh liệt.

Sự tinh khiết nguyên thủy của tâm thức

Nếu ta khuấy động nước trong ao, bùn sẽ làm cho nước đục ngầu, thế nhưng bản chất của nước không hề bị ô uế. Chỉ cần để yên, bùn sẽ lắng xuống đáy và nước lại trở nên tinh khiết như trước. Vậy làm thế nào để trả lại cho tâm thức sự tinh khiết nguyên thủy của nó ? Làm thế nào để loại bỏ các yếu tố làm ô nhiễm tâm thức ? Ta không thể loại bỏ các yếu tố ấy bằng cách khắc phục bởi cảnh bên ngoài, cũng không thể phó mặc chúng, ta phải sử dụng các phương thuốc do thiên định mang lại để hóa giải chúng. Nếu ta có thể tập luyện mỗi ngày một chút, hướng vào một đối tượng nào đó bên trong tâm thức, ta sẽ gạt hái được kết quả hữu ích. Sự vận hành

của quá trình tạo dựng các khái niệm diễn tiến trong tâm thức dựa vào những gì tốt đẹp hoặc xấu xa sẽ dần dần lắng xuống. Đây là những giây phút nghỉ ngơi giúp ta đứng ra bên ngoài các khái niệm, những giây phút đó sẽ mang lại cho ta sự thanh thoi.

Sự kiêu ngạo

Nếu biết sống một cách khiêm tốn ta sẽ nhận thấy mình ngày càng mang nhiều phẩm tính hơn. Ngược lại nếu chỉ biết sống trong sự kiêu ngạo, nhất định ta sẽ ganh tị với người khác, luôn kiếm chuyện gây sự và khinh miệt những người chung quanh. Đây là nguyên nhân mang lại sự bất hạnh cho xã hội.

Quá khứ

Khi sự bất hạnh đã xảy ra rồi, tốt nhất đừng lo lắng quá độ, vì đây chỉ là cách

làm cho tình thế trầm trọng thêm. Không nên tự buộc mình vào những gì đã qua rồi, tránh không làm cho chúng trở nên nặng nề và gay gắt hơn. Nên bỏ hẳn quá khứ và những thứ phiền muộn do nó gây ra, hãy tự đặt mình vào hiện tại và cảnh giác không để cho những thứ khổ đau như trước đây tái diễn ngay trong phút hiện tại này và cả trong tương lai.

Dục vọng

Dục vọng làm biến dạng hiện thực bằng cách phủ lên trên nó các khái niệm mang tính cách xấu xa hay tốt đẹp đã được thổi phồng thêm. Phương pháp giúp loại bỏ cách nhìn sai lầm ấy là cố tránh các phản ứng tiêu cực do nó tạo ra, bằng cách quán nhận được bản thể tối hậu của mọi hiện tượng và khám phá ra không có bất cứ thứ gì tự nó hiện hữu một cách nội tại.

Sự tinh khiết

Như tôi thường nói, không thể tìm thấy Phật tính bên ngoài, do đó các yếu tố cần thiết để phát lộ Phật tính cũng nằm bên trong chúng ta. Hạt giống của sự tinh khiết và cốt tủy của *như lai* (*ainsité - suchness*) ẩn nấp rất sâu trong lòng chúng ta và đang chờ được hiển lộ trọn vẹn để trở thành Phật tính.

Sự kính trọng

Lịch sự, tế nhị, khéo léo là những phẩm tính đáng quý, thế nhưng chúng vẫn là những gì bên ngoài và hơi hợt. Một tâm thức cởi mở, trực tiếp và chân thật mới thật sự giúp sự giao tiếp giữa chúng ta trở nên sâu xa hơn. Những phẩm tính trong tim thật cần thiết cho sự giao tiếp giữa con người với nhau. Ngày nay sự tương giao bị phân hóa và mất đi ít nhiều nhân

tính. Thực trạng đó mang lại sự bất tôn kính con người, khiến con người trở thành chiếc bánh xe của một guồng máy khổng lồ.

Trí tuệ

Thiếu sự điều khiển của trí tuệ, tất cả sáu sự hoàn thiện là bố thí, đạo đức, nhẫn nhục, cố gắng và tập trung tâm thức sẽ giống như một đám quân thiếu vị chỉ huy. Trí tuệ thật vô cùng quan trọng, sức mạnh của nó cộng thêm một số khả năng khác sẽ hoàn toàn đủ sức giúp ta phá tan được tác động của ảo giác. Trí tuệ nhận định minh bạch được bản chất đích thật của mọi hiện tượng, đây là yếu tố tiên quyết mang lại sự giác ngộ.

Dù quyết tâm phát động lòng từ bi và tình thương yêu chúng sinh, thế nhưng nhờ trí tuệ ta không cảm thấy phát hiện bất cứ

một tham vọng nào hay một sự bám víu nào, ta không rơi vào hai thái cực của khái niệm triết học về sự vĩnh hằng và hư vô, [lòng từ bi và tình thương trong lòng ta là những gì rất thực không phải là hư vô, thénhưng trí tuệ nhắc cho ta biết bản chất của chúng chỉ là tánh không chớ nên vin vào đây, bám víu vào đây để chờ đợi kết quả là một sự vĩnh hằng].

Những ý tưởng mặc cảm

Muốn vượt lên trên các cảm tính yếm thế phải nghĩ ngay đến chư Phật trong quá khứ từng nhờ vào sức mạnh của nghị lực để đạt được giác ngộ. Trước khi thành Phật họ chỉ là những người bình dị như chúng ta. Thế nhưng nhờ trì chí trong việc tu tập Đạo Pháp (*Dharma*) nên họ đã đạt được mục đích tối thượng.

Chủ động các biến cố là chìa khóa của hạnh phúc

Người tu tập Phật pháp phải biết giữ tâm thức thẳng bằng, không để cho các ý nghĩ đối nghịch làm giao động và trôi sụt bất thường, đây là những gì thật quan trọng. Người tu tập có thể cảm thấy hân hoan hay khổ nhọc, thế nhưng phải giữ cho vừa phải không được quá lố. Sự nghiêm túc tạo ra thể dạng thẳng bằng nhờ đó tim ta và tâm thức ta trở nên cường lực và kiên quyết hơn, giúp ta ít bị chao đảo hơn trước các biến cố bên ngoài.

Trong nơi sâu thẳm của mỗi con người đều có một chút trí tuệ nào đó trợ lực giúp con người đối phó với những biến cố tiêu cực bên ngoài. Dù bị các biến cố bủa vây ta cũng không bị hoang mang và lúng túng. Vì thế dù là một thứ gì đó thật tốt đẹp hiện ra ta vẫn đủ khả năng chủ động

[kiềm chế bớt tác động do nó gây ra]. Chủ động được ảnh hưởng của các biến cố là chìa khóa mang lại hạnh phúc. Xứ Tây tạng có có một tục ngữ như sau : "Nếu ta không kèm hãm được sự vui mừng, nước mắt sẽ trào ra". Điều đó cho thấy bản chất tương đối của những cảm nhận về sự hân hoan và cả sự đau đớn [vui mừng ta cũng khóc, đau đớn ta cũng khóc, điều đó cho thấy tâm ta thức bị tác động quá đáng và dễ dàng bởi những biến cố bên ngoài].

Nọc độc của sự sống

Nếu ta không biết khai thác những gì thiết thực từ sự hiện hữu quý giá này tức thể dạng con người mà chỉ biết phung phí nó, tình trạng đó cũng tương tự như ta cầm một bát thuốc độc để uống và hoàn toàn ý thức được các hậu quả sẽ xảy ra. Ta buồn khổ vì bị mất tiền thể nhưng lại hoàn toàn không hối tiếc một mảy may nào khi lãng

phí những giây phút quý báu trong cuộc sống của mình. Đây là một sự sai lầm lớn lao.

Phẩm hạnh của sự nhẫn nhục

Trong cuộc sống thường nhật thường xảy ra những cảnh huống buồn phiền nhiều hơn là những phút giây hạnh phúc. Nếu ta đủ kiên nhẫn, tức là sẵn sàng chấp nhận tất cả khổ đau về phần mình, dù không đủ sức chịu đựng tất cả khổ đau thân xác đi nữa nhưng ta sẽ không đánh mất sự sáng suốt trong sự phán đoán. Chúng ta luôn phải nhớ rằng trước một tình thế mà ta không thể làm biến đổi khác hơn được thì dù có cố gắng làm gì đi nữa cũng vô ích. Nếu nó có thể biến đổi được thì lo âu làm gì, chỉ cần làm cho nó biến đổi.

Phương pháp chống lại sự sợ hãi

Một trong những phương pháp chống lại sự sợ hãi sâu kín trong lòng mình là phải quán xét xem những thứ ấy là hậu quả của những hành động sai trái nào của mình trong quá khứ. Sau đó nên suy xét xem sự sợ hãi ấy do đâu mà ra, đây là những nỗi khổ đau [trong tâm thức] hay chỉ là sự đau đớn [chẳng hạn như bệnh tật trên thân xác], hãy nhận định cẩn thận và tìm xem có giải pháp nào hay không. Nếu có thì sợ sệt làm gì ? Nếu không có giải pháp nào cả, thì lại càng không nên lo sợ vô ích. Hoặc ta cũng có thể sử dụng một phương pháp khác bằng cách tìm xem ai đang sợ. Quan sát xem bản chất của cái tôi là gì ? Cái tôi ấy đang ở đâu ? Nếu thốt lên "Đây là tôi" ? Vậy bản chất của cái tôi ấy là gì ? Biết suy nghĩ như thế sẽ giúp ta bớt đi sự sợ hãi.

Những xúc cảm bản loạn

Có một câu tục ngữ Tây tạng như sau : "Chớ bao giờ nên nghĩ rằng 'vẫn chẳng sao' vì ý nghĩ ấy rất nguy hiểm". Khi một xúc cảm bản loạn phát sinh thì phải sử dụng ngay liều thuốc hóa giải tương xứng để chặn đứng nó, đây là điều thật quan trọng. Thí dụ sự thèm muốn kích động ta, ta phải bắt tâm thức suy nghĩ để tìm cách loại bỏ ngay dục vọng ấy, nếu đây là sự giận dữ thì phải nghĩ ngay đến yêu thương. Nếu không thành công, hãy đi ra ngoài tản bộ một vòng rồi về, hoặc tập trung tâm thức vào hơi thở.

Sự đơn sơ

Đơn sơ là một yếu tố cần thiết mang lại hạnh phúc. Ít ham muốn và thấy những gì mình có là đủ, đây là những gì vô cùng quan trọng.

Con đường trung đạo

Sự chừng mực phải áp dụng cho cả miếng ăn : bao tử không thể thỏa mãn sự tham ăn của ta, ăn quá nhiều khiến nó bị bệnh, ăn quá ít nó cũng không chịu đựng được. Phải hình dung sự quá đáng trên cả hai khía cạnh : quá bảo thủ không tốt, quá cấp tiến cũng tai hại. Hãy nhìn vào *con đường trung đạo* trong giáo lý, nên giữ một vị thế trung dung.

Sự thật

Theo nguyên tắc, ta phải nói lên sự thực. Thế nhưng cũng có những trường hợp sự thật có thể mang lại tai họa. Vì thế nếu nói lên sự thực có thể làm thương tổn người khác và không mang lại một lợi ích gì, tốt hơn trong trường hợp đó nên giữ yên lặng. Thí dụ, khoảng một trăm người thợ săn hỏi một nhà sư có thấy con thú chạy ngang đây hay không. Thật sự nhà sư có

thấy con vật chạy ngang, vậy trong trường hợp đó nhà sư phải trả lời như thế nào ? Với tư cách một người tu hành nhà sư không thể nói dối, thế nhưng nếu nói thật các người thợ săn sẽ tìm thấy con thú và giết nó. Trong cảnh huống đó tốt hơn không nên nói lên sự thật.

Sự rộng lượng hay sự tha thứ

Phẩm tính căn bản nhất trong các lời giáo huấn về đạo đức là tránh không đáp lại mọi sự công kích. Đương nhiên từ bi và tha thứ cũng chỉ là ngữ tự. Đã là ngữ tự thì chúng chẳng có một sức mạnh nào cả. Thông thường hành động đầu tiên của ta là đối phó, tìm cách phản ứng lại, đôi khi đấy là một sự trả thù, từ đấy những khổ đau khác sẽ phát sinh thêm. Vì thế Phật giáo luôn khuyên nhủ : "Phải làm cho hạ xuống". Vậy ta cứ thử làm một lần xem sao. Thiên định giúp phát sinh sự tha thứ

và lòng rộng lượng trong ta. Phát huy được lòng rộng lượng sẽ tạo được nhiều lợi ích. Sự rộng lượng và tha thứ của ta sẽ làm tấm gương cho những người chung quanh.

Sự làm việc

Kiểm tiền để sinh sống là một sự cần thiết, thế nhưng đây không phải là một cứu cánh.

Sự nghiêm túc

Khi một chiến sĩ đánh rơi thanh kiếm, phản ứng của người này là nhặt lên ngay không một chút do dự. Cũng tương tự như thế, trong lúc tu tập phát động sự cố gắng ta phải thường xuyên cảnh giác không được rơi vào vòng ảnh hưởng của các thể dạng tâm thức tiêu cực. Sự cảnh giác của ta có thể so sánh với sự cảnh giác của một người đặt một ly sữa thật đầy trên đầu,

nếu để cho sữa trào ra ngoài một giọt sẽ bị tử hình.

Quyết tâm thực hiện cho đến thành công

Làm thân con người có nghĩa là gì ? Có nghĩa là trong chúng ta hàm chứa vô số khả năng. Sự quyết tâm, lòng can đảm, sự tự tin nơi mình... đây là những yếu tố cực mạnh mang lại thành công. Thiếu những đức tính đó, công việc của ta dù dễ dàng cách mấy cũng thất bại. Với lòng can đảm, sự nghiêm túc và chuyên cần ta sẽ thực hiện được những gì vượt khỏi sức tưởng tượng. Vì thế người ta thường gọi đây là cách biến những gì không tưởng trở thành sự thực.

Giúp đỡ người khác

Giúp một người cũng là giúp. Ta có thể trở thành người hữu dụng khi tham gia vào các lãnh vực giáo dục hay y tế chẳng

hạn. Thế nhưng ta cũng có thể hành nghề trong các xí nghiệp hay cơ xưởng. Có vô số phương cách giúp đỡ người khác. Làm việc vì đồng lương có thể không phải là cách giúp đỡ trực tiếp xã hội, thế nhưng công việc của ta cũng góp phần mang lại lợi ích cho mọi người. Vì thế cần phải làm việc với sự hăng say và tự nhủ : "Tôi làm những việc này với mục đích giúp đỡ người khác". Đương nhiên nếu bạn chế tạo súng ống và đạn dược thì chuyện đó lại khác. Cầm viên đạn trong tay mà luôn tâm nguyện trong đầu : "Tôi làm viên đạn này để mang lại sự tốt lành cho người khác", suy nghĩ như thế thật không còn gì để phê bình thêm nữa. Đạo đức giả là như thế, [câu khuyên nhủ thật ý nhị, hãy nhìn vào những lời tuyên bố của các vị nguyên thủ của các quốc gia sản xuất và buôn bán khí giới].

Cuộc đời hối hả

Nên ý thức rằng bất chấp những gì ta thu góp được trong sự hiện hữu này, kể cả gia tài hàng tỉ, khi chết ta cũng không mang theo được một xu nào. Đây là sự nguy hiểm của việc đầu tư trọn vẹn cuộc sống của mình vào các sinh hoạt thường nhật. Tuy nhiên không phải vì thế mà quay lưng lại với đời sống vật chất và dồn hết thì giờ chăm lo cho sự tái sinh của mình trong tương lai. Ta chỉ cần hy sinh một nửa thời gian và một nửa sinh lực của mình vào các chuyện thường tình, và sử dụng một nửa còn lại vào việc trau dồi nội tâm.

Đạo đức nghìn năm phục vụ cho người thế tục

Tôi tin chắc rằng sự góp sức của tất cả chúng ta có thể giúp hình thành một đường hướng tâm linh hiện đại. Khái niệm

tân tiến đó nhất định phải được hình thành như là một thứ tôn giáo, trong mục đích tạo ra một bối cảnh thuận lợi để tất cả những ai có thiện chí đều có thể tham gia. Đây là một khái niệm hoàn toàn mới mẻ tượng trưng cho một con đường tâm linh thế tục. Để quảng bá khái niệm đó chúng ta có thể nhờ sự giúp sức của các nhà khoa học. Khái niệm đó giúp chúng ta tìm thấy những gì mà chúng ta hằng mong ước, đây là một nền đạo đức lâu đời. Tôi đoán chắc như thế. Đây là những gì có thể kiến tạo một thế giới tương lai tốt đẹp hơn. [Đức Đạt-lai Lạt-ma đề nghị một "tôn giáo mới" (?) dựa trên nền tảng khoa học và kinh nghiệm đạo đức ngàn năm, đây là những gì kết hợp được tất cả mọi người].

Bures-Sur-Yvette, 15.12.10

CẨM NANG CHO CUỘC SỐNG

Chương II THẾ GIỚI CỦA CHÚNG TA NGÀY NAY

Đức ĐẠT-LAI LẠT-MA
Frédérique Hatier biên soạn
Hoang Phong chuyển ngữ

Quy luật của thế giới

Yêu- ghét, lợi - hại, khen - chê, vinh - nhục là tám mối lo toan chính yếu trói buộc sự sống của con người trong thế gian này.

Các diễn viên của lịch sử

Lịch sử nhân loại nhìn từ một khía cạnh nào đó chính là lịch sử của tư duy con người. Các biến cố lịch sử, chiến tranh, sự tiến bộ về mọi mặt, các thảm kịch..., tất cả

phản ảnh bản chất hoặc tiêu cực hoặc tích cực của tư duy con người. Các danh nhân, các nhà cách mạng, các tư tưởng gia..., đều là các vĩ nhân đại diện cho những tư duy tích cực. Thảm kịch, bạo ngược, chiến tranh tàn khốc... phát sinh từ những tư duy tiêu cực.

Tóm lại những gì xứng đáng cho con người quan tâm chính là những tư duy tích cực mang lại sức mạnh cho mình và làm giảm bớt các tư duy tiêu cực. Nếu cứ mặc cho sự giận dữ, hận thù tha hồ hoành hành chúng ta sẽ đánh mất tất cả. Nếu biết suy nghĩ thì nào có ai mong muốn sự mất mát.

Thế kỷ XX

Thế kỷ XX mang một tầm quan trọng rất lớn trên bình diện lịch sử của toàn thể hành tinh này. Một cuộc đua tranh toàn bộ

và ráo riết đã và đang xảy ra giữa hòa bình và chiến tranh, giữa sức mạnh tâm linh và vật chất, giữa dân chủ và độc tài. Trong phần sau của thế kỷ sức mạnh hòa bình đang thắng thế. Sự kiện đó đã xác định sức mạnh của tinh thần bất-bạo-lực mà Mahatma Gandhi và Martin Luther King đã quảng bá. Dù là một siêu cường trang bị vũ khí có sức tàn phá khủng khiếp chủ trương chính sách thù nghịch, thế nhưng trên thực tế vẫn phải khép mình trước sức mạnh của bất bạo động. [đây là những phát biểu của Đức Đạt-lai Lạt-ma trong bối cảnh hậu bán thế kỷ XX]

Các lãnh tụ ngày nay

Ngày nay người ta nhận thấy các nhà lãnh đạo trên thế giới thật vô cùng can đảm họ dám thực hiện những điều xấu xa. Thật ra đây cũng không phải do họ cố ý, tất cả chỉ vì họ quá sức mưu mẹo và khôn lanh mà

ra. Tôi nghĩ rằng các thể chế chính trị tệ hại tức là những thể chế không được xây dựng trên công lý, đều phát xuất từ những quan điểm thiên cận. Nếu các chính trị gia có một tầm nhìn thiên cận đương nhiên họ cũng chỉ đủ sức để nhìn thấy những giá trị thiên cận và hời hợt. Có lẽ vì thế mà họ có đủ "candảm" để thực thi những việc thật tồi tệ.

Chiến tranh chỉ là một cuộc tàn sát

Thật vô cùng nguy hiểm nếu không nhìn thấy khổ đau của chúng sinh có giác cảm, dù là bất cứ chúng sinh nào. Ngay trong thời kỳ chiến tranh, cũng nên nghĩ đến nỗi khổ đau của người khác - kể cả đối với người mà ta muốn trừng phạt, dù điều đó có làm cho ta bực dọc [vì bắt buộc phải thương hại kẻ thù]. Chiến tranh chỉ là một cuộc tàn sát. Ngày nay tính cách máy móc của chiến tranh trở nên tệ hại hơn nhiều.

Nếu chiến tranh cố tình làm ngơ trước khổ đau của người khác trong mục đích vơ vét một số lợi lộc vụn vặt lại còn tệ hại hơn nữa.

Những tiện nghi vật chất quá đáng

Phần lớn những khó khăn trên thế giới phát sinh từ các mục tiêu vật chất quá cao của các quốc gia phát triển [lấn lướt các giá trị tinh thần]. Các quốc gia này gây ra hiểm họa tàn phá tài nguyên thuộc di sản chung của nhân loại [ngụ ý những tài nguyên tinh thần], những tài nguyên này trong quá khứ đã từng khuyến khích con người biết giữ sự liêm khiết, biết thương người, và nhất là khuyến con người biết quan tâm đến lãnh vực đạo đức và tinh thần.

Mang lại hòa bình bằng cách biến cải nội tâm

Khí giới không phải chỉ để cất vào thùng, khi đã được sản xuất thì sớm muộn cũng sẽ có người sử dụng.

Nếu vũ khí thật sự giúp cho chúng ta mang lại hòa bình lâu dài quả thật không có gì đáng mừng hơn, chúng ta hãy biến các nhà máy thành các cơ xưởng sản xuất vũ khí ngay đi. Chúng ta hãy dồn hết vốn liếng để chế tạo vũ khí, nếu tin chắc nhờ đó chúng ta sẽ thực hiện được hòa bình lâu dài. Thế nhưng đây là một sự không tưởng. Xây dựng hòa bình bằng cách biến cải nội tâm của chính mình là những gì vô cùng khó khăn, thế nhưng đây là cách duy nhất có thể mang lại một nền hòa bình lâu dài trên thế giới. Tôi nghĩ rằng dù trên thực tế và trong thâm tâm của mỗi người hướng nhìn đó khó có thể mang ra thực hiện, thế nhưng chúng ta cũng nên cố

gắng thử xem sao. Vì thế mỗi khi đến bất cứ nơi nào tôi cũng nói lên quyết tâm ấy.

Phật giáo đang thu hút thế giới Tây phương

Toàn bộ hệ thống giáo dục của chúng ta đang gặp khủng hoảng. Hệ thống giáo dục đó không còn hội đủ sức thích ứng. Thẳng thắn mà nói sự khủng hoảng đó còn ảnh hưởng đến các lãnh vực kỹ nghệ và chính trị nữa. Sự khủng hoảng của giáo dục dường như vượt khỏi sự tiên đoán và khả năng kiểm soát của chúng ta. Càng ngày tôi càng gặp nhiều người trong ngành kinh doanh chú ý đến Phật giáo. Có thể quý vị không tin lời tôi nói, thật vậy trước đây chúng tôi không hề trông thấy mặt doanh nhân nào thế nhưng hôm nay họ tìm chúng tôi, hỏi han chúng tôi và tỏ ra vô cùng quan tâm đến những giá trị tinh thần mà chúng tôi quảng bá.

Đối với tôi, Tây phương có vẻ như bị thu hút bởi Phật giáo ! Đây là một sự kiện khá mới mẻ nhất là trong khoảng vài năm nay, sự thu hút đó tuy không ngoạn mục nhưng khá hiển nhiên, có lẽ nhờ vào hai niềm tin, thứ nhất là niềm tin vào tinh thần bất-bạo-lực, thật vậy bạo lực ngày càng trở thành một sức mạnh, thứ hai là niềm tin vào khái niệm về sự tương liên [lý duyên khởi] nêu lên trong giáo lý nhà Phật từ hàng ngàn năm trước [sự tương liên cho thấy trách nhiệm của mỗi người nhất là những người kinh doanh đối với cộng đồng xã hội]

Chiến tranh

Thời gian gần đây quan niệm về chiến tranh có vẻ như thay đổi. Suốt thế kỷ XX cho đến khoảng năm 1970 người ta vẫn quan niệm khi xảy ra một cuộc tranh chấp thì nó chỉ có thể chấm dứt bằng một

sự chiến thắng. Một quy luật muôn thuở không sai chạy là : chánh nghĩa bao giờ cũng thuộc vào người chiến thắng, sự chiến thắng của họ chính là dấu hiệu cho thấy Trời hay vị thánh nhân nào đó đứng về phía họ.

Ngay cả vào thời của Mahatma Gandhi người mà tôi rất tôn kính, người ta vẫn có xu hướng xem bất-bạo-lực như một thứ gì hèn yếu, bất lực, biểu hiện của sự hèn nhát. Ngày nay cách nhìn đó đã thay đổi, bất-bạo-động được đánh giá như một hành động tích cực biểu dương một sức mạnh thật sự. Nước Nam Phi và cả Arafat và Rabin tại Trung đông đã chọn giải pháp đó.

Nguồn gốc của chiến tranh nằm trong tâm thức con người

Trong quá khứ sức tàn phá của chiến tranh không đến nỗi quá tàn khốc. Ngày nay khả năng tàn phá của chiến tranh vượt khỏi trí tưởng tượng của con người. Cứ nhìn vào các thứ khí giới khiếp đảm sẽ hiểu ngay. Thế nhưng khí giới không thể tự chúng châm ngòi gây ra một cuộc chiến. Cái nút bấm khơi động một cuộc chiến nằm bên dưới ngón tay của con người, và khi ngón tay ấn xuống ấy là do tác động của tư duy. Nếu nhìn mọi sự vật sâu xa hơn ta sẽ thấy nguyên nhân của chiến tranh nằm bên trong con người, chính tâm thức của chúng ta làm phát sinh ra hành động. Vì thế trước hết nên kiểm soát tâm thức của chính mình.

Quy luật của vũ khí

Lúc tôi vừa được mười lăm tuổi, tôi đã biết đến sức mạnh vô nhân đạo của chính trị. Tôi từng sống dưới chế độ đế quốc

thật khắc nghiệt, nhìn thấy sự tham lam vô độ của các cuộc chiến xâm lăng, chịu đựng sự thống trị của "vũ khí". Trong thời còn trẻ cộng sản đối với tôi có một sức quyến rũ nào đó. Lúc ấy tôi nghĩ rằng Phật giáo và cộng sản cũng có thể hợp tác được. Thế nhưng tôi hết sức thất vọng trước những mâu thuẫn không thể hiểu nổi trong nền chính trị Trung quốc, nhất là trong các khẩu hiệu tuyên truyền cuồng nhiệt và trong các phương pháp đầu độc tinh thần.

Sự điên rồ của con người

Có nên vin vào lý do chúng ta suy nghĩ khác nhau để tạo thêm khó khăn cho nhau hay không ? Chúng ta còn phải đương đầu với cái chết, sự già nua, các thảm họa thiên nhiên...và vô số những khổ đau khác mà chúng ta chưa giải quyết được. Như thế chưa đủ hay sao ?

Nhân loại chỉ gồm có một gia đình

Trải qua không biết bao nhiêu thế kỷ, con người sử dụng đủ mọi cách để giết nhau, gây cho nhau đủ mọi thứ tệ hại và thực thi những hành vi bạo ngược. Điều đó ngày càng mang lại nhiều khó khăn hơn, nhiều khổ đau hơn, nhiều nghi kỵ hơn, khiến hận thù và chia rẽ trở nên trầm trọng hơn. Ngày nay đã đến lúc phải suy nghĩ sâu xa hơn về những giá trị thật sự của con người. Nói cách khác là đến lúc phải cùng nhau nêu cao các phẩm tính chung nơi con người chúng ta.

Bất bạo lực

Trên thực tế, ta có thể sử dụng bạo lực để đạt được mục đích, thế nhưng đồng thời ta cũng mang lại khổ đau cho người khác. Dù giải quyết được một khó khăn nào đó nhưng đồng thời ta cũng gieo thêm hạt

giống làm phát sinh ra một khó khăn khác. Phương pháp tốt nhất để vượt lên khó khăn là mô xẻ và tìm hiểu những khó khăn đó trong sự tôn trọng con người. Một mặt ta nên nhượng bộ một phần nào đó, một mặt phải cân nhắc thật cẩn thận. Có thể chúng ta không hoàn toàn được toại nguyện, thế nhưng chúng ta cũng có thể nhường nhịn nhau đôi chút. Biết đâu một chút nhường nhịn cũng tránh được những mối nguy hiểm lớn lao cho tương lai.

Chính sách bất bạo lực

Phải biết dung hòa giữa chính trị và *ahimsa* (bất-bạo-lực). Cứ nhìn vào thế kỷ của chúng ta sẽ rõ : không biết bao nhiêu trường hợp cho thấy sự hung bạo được sử dụng như một phương pháp quản lý sinh hoạt con người. Tình trạng đó xảy ra sau các cuộc chiến trên thế giới, đủ mọi phương pháp được đem ra thử nghiệm

như: san bằng các thành phố, tàn sát các tập thể con người, thiết lập các chế độ đày đọa và không chế con người, áp dụng khủng bố... Thế nhưng vì bản chất quá sức thiên cận nên tất cả các phương pháp đó đều thất bại, và sẽ còn tiếp tục thất bại. Đây là những gì đi ngược lại sức mạnh của lòng tốt, sự rộng lượng và bản chất đích thực của con người. Hãy lấy người Do thái và Palestin làm thí dụ, họ thù hận nhau trong suốt bốn mươi năm nay. Dù các nhóm cực đoan của cả hai bên cố tình gây ra chết chóc và thù hận, nhưng rồi một ngày nào đó họ cũng phải giảng hòa với nhau. Cổ vũ hận thù chỉ mang lại hận thù, hung bạo là vị trọng tài tồi tệ nhất.

Trách nhiệm toàn cầu

Thế giới ngày càng trở nên nhỏ bé. Sự liên hệ giữa các quốc gia trở nên chặt chẽ hơn. Thế hệ chúng ta đang đứng trước ngưỡng

cửa của một thời đại lịch sử mới : đây là sự hình thành của một cộng đồng thế giới duy nhất. Vì thế, dù muốn hay không, tất cả các thành phần trong gia đình rộng lớn và đa dạng của nhân loại phải tập sống bên cạnh nhau dù gặp bất cứ khó khăn nào.

Hố sâu ngăn cách giữa Nam và Bắc địa cầu

Các quốc gia Tây phương không bao giờ tự cho là đủ. Dù không thiếu thốn thứ gì nhưng các quốc gia ấy cứ muốn nhiều hơn nữa. Các nước khác chẳng hạn như Ethiopia phải chịu đói kém triền miên. Người dân trong các nước nghèo đói chẳng có gì cả và rồi mai đây họ sẽ còn có ít hơn cả cái không có gì cả. Chúng ta phải tranh đấu xóa bỏ sự cách biệt đó, mang hai thế giới lại gần nhau hơn và làm giảm bớt đi sự cách biệt, nếu tạo được sự

đồng đều lại còn tốt hơn nữa. Thật vậy, nhất định đây là mục tiêu trước tiên của tất cả chúng ta. Những khó khăn xảy ra từng ngày mà mỗi người có thể phải đối phó trong đời mình thật nhiều - nào đói kém, thất nghiệp, phạm pháp, mất an ninh, thác loạn thần kinh, đủ loại bệnh dịch, ma túy, điên loạn, tuyệt vọng, khủng bố - tất cả những thứ ấy đều phát sinh từ cái hố phân chia các dân tộc, cái hố đó ngày càng sâu thêm và đừng quên là nó nằm ngay trong lòng các quốc gia giàu có. [Quan điểm của] Phật giáo thật vô cùng minh bạch và dứt khoát đối với tình trạng đó, kinh nghiệm từ ngàn xưa của giáo lý nhà Phật cho thấy tất cả đều liên hệ với nhau không có gì tách rời ra được [nguyên lý tương liên, tương kết và tương tạo của mọi hiện tượng]. Vì thế hãy tìm cách giảm bớt sự cách biệt ấy đi.

Con người, xe cộ và vàng đen

Hàng triệu và hàng triệu xe cộ ngược xuôi khắp nơi trên thế giới. Thiếu xăng xe hết chạy. Khi nào còn nhiên liệu, con người sẽ còn tiếp tục di chuyển bằng xe cộ, thế nhưng khi nào không còn xăng con người phải đưa lưng ra công những chiếc xe to tướng đó [gánh chịu sự ô nhiễm của xe phế thải].

Tạo ra thêm sự khác biệt là một mối nguy hiểm

Chủ trương kỳ thị căn cứ vào những khác biệt bên ngoài - văn hóa, ý thức hệ, tôn giáo, chủng tộc, xã hội- là nguyên nhân mang lại đủ mọi thứ khổ đau cho nhân loại. Chỉ cần thôi phồng một chút khác biệt nhỏ nhoi cũng đủ làm cho bầu không khí xã hội bùng cháy. Đối với tình trạng chính trị chung trên thế giới cũng thế,

những bất đồng thật nhỏhỏi cũng có thể mang lại những sự cố không kiểm soát được [chiến tranh].

Tính cách máy móc của người Tây phương

Nhiều bản sắc của xã hội Tây phương làm tôi rất khâm phục, chẳng hạn như sự năng động, sức sáng tạo, sự thềm khát hiểu biết. Thế nhưng sự ngưỡng mộ đó của tôi không tránh khỏi một vài vết hoen ố. Thật thế đôi khi tôi cảm thấy lo ngại vì thấy người Tây phương thường suy nghĩ bằng cách phân biệt trắng với đen, đồng ý và chống đối, họ quên mất hiện tượng tương liên và bản chất tương đối của các sự kiện, họ không để ý đến khu màu xám [giữa đen và trắng] nằm vào giữa hai quandıểm khác nhau.

Các biên giới đều mang tính cách giả tạo

Nếu nhìn hành tinh này từ không gian chúng ta sẽ không nhận thấy một biên giới nào cả. Tất cả những bức tường phân chia đều giả tạo. Căn cứ vào màu da, địa lý hay nguồn gốc lịch sử chúng ta hình dung ra sự khác biệt và từ đó sinh ra chỉ trích, xung đột kẻ cả mang lại chiến tranh. Một tầm nhìn bao quát hơn sẽ cho thấy chúng ta đều là anh chị em với nhau.

Sự cô lập giữa các quốc gia

Cô lập không tốt cho một quốc gia. Thật ra trên thực tế không thể thực hiện được sự cô lập. Trong tiền bán thế kỷ này, dân tộc Tây tạng ít giao tiếp với các dân tộc khác và các trào lưu tư tưởng khác, điều đó thật đáng tiếc. Thời gian đã bỏ quên Tây tạng khiến gần đây nó phải bưng tỉnh trong sự phũ phàng. Thế nhưng trong khi đó một số các quốc gia Hồi giáo vẫn giữ nguyên tình trạng từ trước hoặc còn khép

kín hơn nữa. Trên bình diện tổng quát tình trạng cô lập của các quốc gia giảm bớt nhiều trên toàn thế giới. Trong hai mươi năm gần đây tôi viếng thăm rất nhiều quốc gia nơi nào người ta cũng bảo với tôi : "Ngày nay chúng tôi hiểu nhau hơn".

Sự tiến bộ mang con người đến gần với nhau hơn

Thế kỷ này thật tiến bộ. Nhiều phương tiện kỹ thuật được phát minh đã thu nhỏ hành tinh này giúp con người gặp gỡ và tìm hiểu nhau dễ dàng hơn. Thật vậy thế giới thu hẹp là một cơ duyên may mắn. Hôm nay tôi đang ở Los Angeles, sáng mai tôi đặt chân xuống Madrid, hoặc chỉ cần từ sáng đến tối cũng có thể đưa ta từ lục địa này sang lục địa khác. Vì thế lúc nào tôi cũng nghĩ chúng ta đâu có gì khác biệt, tất cả đều thuộc vào cộng đồng nhân loại.

Sự vô trách nhiệm của con người

Vào tiền bán thế kỷ này, con người chưa biết ý thức trách nhiệm của mình đối với hành tinh này. Nhất là tại Tây phương các xưởng máy mọc lên như nấm lùn chiếm khắp nơi, phóng thải các thứ cặn bã ra môi trường chung quanh. Thật ngạc nhiên, lúc bấy giờ chẳng một ai ý thức sự nguy hiểm đó. Hàng loạt sinh vật bị tận diệt ào ạt như một làn sóng. Thật là một hiện tượng chưa hề thấy từ sáu mươi lăm triệu năm [tức là vào cuối thời kỳ "Phấn thạch" (Cretaceous) cách nay 65 triệu năm xảy ra một biến cố địa chất trọng đại (có thể do các thiên thạch thật lớn rơi xuống địa cầu làm cháy rừng, khói và bụi mù che lấp ánh sáng mặt trời) làm tận diệt tất cả các giống khủng long và hàng loạt các loài sinh vật khác - ghi chú của người dịch], sự tận diệt hàng loạt các loài sinh

vật làm bất cứ một người Phật giáo nào cũng phải kính sợ.

Lớp đất màu mỡ biến mất dần

Trước đây, người ta không hề nghĩ đến các hậu quả lâu dài vì nghĩ rằng tác động của những hậu quả ấy không đáng kể. Thế nhưng khoa học và kỹ thuật chứng minh cho thấy chúng ta trước đây từng phung phí quá mức những gì tốt đẹp trên địa cầu và ngày nay đang phải gánh chịu những đở vỡ kinh khủng nhất. Sự hăm dọa của vũ khí hạt nhân và tình trạng môi trường bị tàn phá thật vô cùng nguy ngập. Thế nhưng cũng có những mất mát khó nhận biết hơn - tôi muốn nói đến tài nguyên thiên nhiên đang cạn dần, nhất là các vùng đất màu mỡ biến mất ở nhiều nơi - đây là những hậu quả tàn phá thật kín đáo và nguy hiểm vì khi ý thức được thì mọi sự đã quá muộn.

Người mẹ Địa cầu kêu gọi chúng ta nên giữ gìn kỷ luật

Địa cầu là tổ ấm của chúng ta. Hãy chăm sóc cho thế giới và hành tinh này như chăm sóc ngôi nhà của mình. Dưới một góc nhìn nào đó, địa cầu cũng giống như một người mẹ thật nhân từ. Dù ta có làm gì sai trái thì người mẹ ấy vẫn tha thứ cho ta. Thế nhưng giờ đây sự tàn phá trở nên quá tàn tệ và người mẹ bắt buộc phải kêu gọi những người con mình nên giữ gìn kỷ luật. Chỉ cần nêu lên một sự kiện duy nhất cũng đủ chứng minh cho sự vô kỷ luật của chúng ta, đây là sự tăng trưởng dân số ồ ạt. Thiên nhiên cũng chỉ có một giới hạn nào đó mà thôi.

Thặng dư dân số, nghèo đói và hạn chế sinh sản

Đã hơn năm tỉ người rồi, đã quá nhiều [6,973 tỉ người tính đến ngày 1 tháng giêng 2010, đây là con số do Liên Hiệp quốc đưa ra - ghi chú của người dịch]. Trên khía cạnh đạo đức đây là một sự sai lầm nặng nề, nguyên nhân gây ra là tình trạng mất thăng bằng trầm trọng giữa các quốc gia giàu và nghèo. Tình trạng ấy thật nguy kịch. Nuôi loài người đủ ăn thì còn có thể làm được nếu chúng ta đủ sức làm nhẹ bớt sức mạnh khổng chế của chủ nghĩa tư bản toàn cầu, thế nhưng thực hiện được điều đó không phải dễ. Giúp con người bớt khát lại còn khó hơn nữa [thiếu nước ngọt là một mối nguy đang hăm dọa nhân loại].

Nếu cho rằng sự sống có nghĩa là đủ ăn và đủ uống thì như thế có đầy đủ ý nghĩa hay chưa ? Loài người cũng không khác gì các giống sinh vật khác, tất cả không thể tách

ra khỏi thế giới, đứng bên lề vết lằn của bánh xe vũ trụ. Chúng ta chỉ là một chiếc răng của bánh xe ấy. Tệ trạng gia tăng dân số liên hệ mật thiết với sự nghèo đói, và phía sau sự nghèo đói là sự tàn phá địa cầu. Khi số người đói tăng lên quá đông, cái gì họ cũng ăn, từ cỏ dại đến sâu bọ, không chừa thứ gì ; họ chặt cây khiến đất đai trơ trụi và khô cằn. Không còn lại gì cả để bảo vệ. Trong vòng ba mươi năm tới đây nhất định đây sẽ là nguyên nhân mang lại nhiều khó khăn gọi là "vấn đề môi trường" mà nhân loại sẽ phải đương đầu, [những lời tiên đoán này thật không sai !] Tôi tán thành việc hạn chế sinh đẻ. Phải giải thích cho mọi người biết về việc này và nên quảng bá rộng rãi. Thật hết sức rõ ràng những cảm đoán từ lâu đời do tôn giáo áp đặt đôi khi mang lại những hậu

quả quá sức tai hại. Làm thế nào để giảm bớt sinh sản ? Bằng thứ vũ khí nào đây ?

Dĩ nhiên Giáo hoàng là người trực tiếp có trách nhiệm đối với tôn giáo do mình đại diện. Tất nhiên vị ấy phải bảo vệ nguyên tắc : sự sống con người là quý giá, biết bao nhiêu người được thừa hưởng sự quý giá đó. Thế nhưng trên căn bản nguyên tắc ấy lại đi ngược một nguyên tắc khác, một hình thức khác của sự kính trọng sự sống : đây là sự bảo vệ sự sống nói chung dưới tất cả mọi thể dạng, đâu phải chỉ bảo vệ sự sống của con người là đủ mà còn phải bảo vệ sự sống của súc vật và toàn thể các sinh vật khác. Tóm lại đây chỉ là nguyên tắc này đi ngược lại nguyên tắc khác. Đối với những người Phật giáo chúng tôi, không có một quyết định nào mang tính cách tuyệt đối, bắt buộc phải ngoan ngoãn nô lệ cho một nguyên tắc.

Theo tôi, hình như trí thông minh của chúng ta là ở chỗ đó, nó giúp chúng ta biết mềm dẻo và thích ứng.

Tất cả đều tương đối. Một trí thông minh bị bế tắc không còn là trí thông minh nữa. Nếu cần chặt một ngón tay để cứu chín ngón khác tôi sẽ không do dự chút nào, tôi chặt ngay. Đã đến lúc phải phá bỏ những lớp rào cản. Hơn năm tỉ sinh mạng quý giá [hiện nay đã bảy tỉ như đã ghi chú trên đây] đang nôn nóng chờ đợi trên hành tinh này. Nếu chúng ta muốn mang lại cho họ một chút thịnh vượng, công bằng và hạnh phúc, chúng ta bắt buộc phải ngăn chặn không được làm con số nhân loại gia tăng thêm nữa. Hành động đó chẳng phải hợp lý hay sao ?

Giáo dục dân chúng trong thế giới thứ ba là một sự khẩn cấp

Vấn đề nan giải của thế giới thứ ba là sự thiếu kém hiểu biết. Thiếu hiểu biết, bám víu và ghét bỏ là ba thứ nọc độc [khái niệm *tam độc* trong Phật giáo] là nguyên nhân phát sinh ra mọi thứ bệnh tật tâm thần [những xúc cảm bấn loạn]. Trong thế giới thứ ba, nguyên nhân đó trở nên hết sức trầm trọng. Tại các nước Tây phương, khi các sự cố tạo ra một áp lực nào đó, quý vị ý thức được ngay có một cái gì không suông sẻ, và quý vị kết hợp nhau để giải quyết theo phương cách của quý vị.

Vậy phải giáo dục dân chúng trong thế giới thứ ba [giúp họ giải quyết những khó khăn của họ] bởi vì họ không đủ khả năng để ý thức được điều gì cả, tôi nhận thấy tình trạng đó đang xảy ra chung quanh tôi tại nơi này. Phải thực hiện sự giáo dục đó với tất cả nghị lực của mình, không nên vì

tình cảm mà phải do dự. Công tác giáo dục đó là một sự cấp bách, có thể nói là khẩn cấp nữa. Phải nói lên điều đó dù có thể gây ra hiểu lầm cũng mặc : "Quý vị sai lầm rồi, dân số tăng quá nhanh sẽ khiến quý vị lâm vào cảnh nghèo đói ngày càng khủng khiếp hơn. Tất nhiên quý vị mong muốn cải thiện mức sống [sản xuất], thế nhưng không thể nào thực hiện đồng đều cho tất cả mọi người [vì quá đông]. Trái lại là đằng khác".

Sự cô lập của tâm thức, địa cầu và vũ trụ

Chúng ta phải chiến đấu để phá bỏ sự cô lập của tâm thức mình, phải nối lại những mối dây liên hệ với phần còn lại của vũ trụ này. Nếu không sự cô lập sẽ làm cho chúng ta mất hết định hướng. Lúc nào cũng phải cố gắng ý thức rằng quyền lợi của mình chính là quyền lợi của người khác, tương lai của mình chính là tương

lai của người khác. Khi tôi nói đến "người khác" không có nghĩa là tôi chỉ nghĩ đến nhân dạng con người, bởi lẽ tất cả con người đều giống nhau, đều là chúng ta, "người khác" mà tôi muốn nói đến bao gồm tất cả mọi hình thức của sự sống trên địa cầu và cả bên ngoài địa cầu này.

Sự khổ đau của súc vật

Khi trông thấy súc vật chúng ta phải nhìn thấy cả những khổ đau của chúng. Con người lạm dụng súc vật quá sức, đánh đập chúng, sử dụng chúng thật tàn nhẫn để thực hiện các thí nghiệm y khoa, khai thác sức làm việc của chúng, giết chúng để lấy thịt. Phải thương hại chúng. Phải nhìn thấy những khổ đau của chúng để nghĩ đến một ngày nào đó biết đâu chúng ta sẽ tái sinh trong thân xác một con thú [thật vậy hành hạ thú vật, giết chúng để ăn thịt ta sẽ tái sinh dưới thể dạng súc vật để trực

tiếp nhận lãnh hậu quả từ những hành động trước đây của mình, vì thế hãy ý thức sớm hơn những hậu quả đó].

Giới súc vật

Súc vật cũng có khả năng nhận thức như chúng ta. Chúng cũng có thể lâm vào tình trạng khủng hoảng tâm thần như chúng ta, chẳng hạn như sự bám víu [biết mến người chủ nuôi dưỡng chúng] và giận dữ [tự vệ], thế nhưng chúng cũng có một tiềm năng nào đó về lòng từ bi và biết yêu thương đồng loại.

Chăn nuôi kỹ nghệ, sát hại súc vật và việc ăn chay

Hàng ngàn súc vật - nếu không muốn nói là hàng triệu hay hàng tỉ - bị sát hại để biến chế thực phẩm, thật vô cùng thảm thương. Thế nhưng cách chăn nuôi kỹ nghệ lại còn gây ra nhiều nỗi đau đớn lớn

lao hơn nữa. Cách chăn nuôi kỹ nghệ đày đọa súc vật đến cùng cực.

Trên quan điểm Phật giáo tất cả chúng sinh có giác cảm [trong đó kể cả con người]- tức các chúng sinh biết cảm xúc, biết nhận thức và có giác cảm - đều ngang hàng với nhau. Là con người chúng ta không cần phải ăn thịt [cũng sống được]. Tôi nghĩ rằng con người mang bảm tính ăn chay vì thế nên cố gắng dừng lại, đừng làm thương tổn đến các loài sinh vật.

Mật, các con ong và sức mạnh của thiên nhiên

Tôi thường nghĩ đến các con ong vì tôi rất thích ăn mật. Mật thật tuyệt hảo. Đây là một thứ sản phẩm mà con người không chế tạo ra được. Mỗi con ong đều mang một trọng trách riêng. Chúng hợp tác với nhau một cách tuyệt vời. Ong không có

thể chế, không có luật pháp, không có cảnh sát, không có gì cả ! Thế nhưng chúng sát cánh nhau làm việc thật vô cùng hữu hiệu. Đây là nhờ thiên nhiên. Sức mạnh thiên nhiên thật đáng nể.

Chúng ta là con người, chúng ta có thể chế hẳn hoi, có luật pháp, có lực lượng cảnh sát, có tôn giáo và rất nhiều thứ khác nữa, thế nhưng trên thực tế và trên phương diện hữu hiệu, tôi nghĩ rằng chúng ta thua xa những con ong bé nhỏ ấy.

Người bảo vệ đích thực cho hòa bình

Tại các xã hội tân tiến, hệ thống cảnh sát dù được tổ chức thật tinh vi và được trang bị các phương tiện kỹ thuật tiên đại, thế nhưng nạn khủng bố vẫn cứ tiếp tục xảy ra. Một mặt, nhiều phương tiện tối tân được áp dụng để ngăn chặn khủng bố, mặt

khác nhiều đòn độc hại tinh vi hơn được tung ra để vô hiệu hóa các phương tiện ngăn ngừa và tiếp tục gây ra tội ác. Người bảo vệ đích thực cho hòa bình là chính mình.

Nền văn minh Tây phương

Nền văn minh Tây phương thực hiện được những bước tiến ngoạn mục trên lãnh vực vật chất. Nếu nền văn minh đó phát triển trên cả hai phương diện vừa tâm linh vừa vật chất, nhất định nó sẽ chiếm giữ một vị thế ưu việt trong thế giới tân tiến ngày nay. Nếu con người không biết phát triển nội tâm sẽ tự biến mình thành chiếc bánh xe của một bộ máy, một kẻ nô lệ cho vật chất. Như thế con người có còn là con người hay không, hay chỉ là một tên gọi ?

Bộ não say mê quyền lực của người Tây phương

Người Tây phương bắt bộnão phải làm việc thật nhiều, có thể nói là quá nhiều, thế nhưng mục đích của sự làm việc ấy lại rất đơn giản : chỉ cần đến hiệu quả. Do đó tâm thức trở thành một công cụ phục vụ cho tiêu chuẩn năng suất. Nếu tâm thức làm công việc của ngườiđầy tớ nó sẽ không bảo tồn được sự tự do của nó. Con người sáng chế ra đủ mọi thứ vật dụng làm kinh ngạc cả chính mình. Tất cả mọi lãnh vực lạc thú đều được tận lực khai thác nhằm mục đích mang lại sự thỏa mãn. Con người say sưa trước quyền năng của chính mình đối với mọi vật thể chung quanh. Dưới một khía cạnh nào đó, một khi kỹ thuật đã xâm nhập quy mô vào bất cứ nơi nào thì cũng khiến cho đời sống tâm linh mang tính cách siêu thoát và sâu xa của nơi đó bị suy yếuđi, không còn đủ sức để giải thoát con người khỏi áp lực

của năng suất. Chúng ta cần tăng cường sức mạnh tâm linh hơn là tìm cách gia tăng hiệu năng của kỹ thuật.

Ảo ảnh Tây phương về kỹ thuật

Thời buổi ngày nay, tất cả các quốc gia Đông phương đều tìm đủ mọi cách chạy theo các tiêu chuẩn kỹ thuật Tây phương. Những người Á đông chúng ta, chẳng hạn như những người Tây tạng và trong số này có cả tôi, khi nhìn vào nền kỹ thuật Tây phương chúng ta mơ tưởng nếu phát triển được các tiến bộ vật chất như thế, dân tộc chúng ta nhất định sẽ đạt được một thứ hạnh phúc lâu bền nào đó. Thế nhưng khi thăm viếng các nước Âu châu và Bắc Mỹ tôi mới thấy ẩn nấp phía sau cái vẻ bên ngoài ấy sự bất hạnh, đời sống tâm linh thật nghèo nàn và người dân lúc nào cũng bị giao động tinh thần. Điều đó chứng tỏ sự tiến bộ đơn thuần về vật chất

không đáp ứng đầy đủ được khát vọng của con người.

Kỹ thuật tự nó không hàm chứa một tội lỗi nào

Không có gì sánh được với kỹ thuật vì kỹ thuật mang lại kết quả tức khắc, không giống như khi ta cầu nguyện ! Tôi xin lặp lại thật rõ : kỹ thuật tự nó không có gì tội tệ. Nó không mang một thứ tội lỗi nào. Sự tiến bộ vật chất và sự hiểu biết nói chung cũng thế không mang một thứ tội lỗi nào cả. Thế nhưng tâm thức con người có đủ khả năng theo kịp và thích ứng với kỹ thuật ấy hay không, có đủ sức cưỡng lại sự mê hoặc của nó hay không ?

Thế nhưng nếu kỹ thuật mang con người đến gần nhau thì sao ?

Kỹ thuật phát sinh từ thế giới Tây phương lan tràn khắp mặt địa cầu. Tôi thành thực

nghĩ rằng kỹ thuật không phải là gia tài riêng của Tây phương, mà chung cho tất cả mọi người. Biết đâu kỹ thuật cũng có thể đưa chúng ta đến gần nhau hơn và giúp chúng ta hội nhập với nhau ? Thật vậy bất cứ sự phân tán nào cũng mang lại nguy hại. Kỹ thuật cũng chỉ là một phương tiện như bất cứ một phương tiện nào khác. Một người sáng chế ra một thứ gì đó ích lợi tất cả mọi người đều được thừa hưởng.

Mưu cầu hạnh phúc

Phát minh ra ngôn ngữ, chữ viết, giáo dục và giảng dạy, các thể chế xã hội, thủ công nghiệp, trường học, bệnh viện, cơ xưởng, tiến bộ y khoa..., tất cả đều nhắm vào một mục đích duy nhất : tìm thấy hạnh phúc, loại bỏ khổ đau. Tất cả sự sống trên thế giới đều hướng vào mưu cầu đó.

Vô minh, tham lam, khinh miệt làm bại hoại cả hành tinh này

Như chúng ta thấy các hành vi bất chấp các giá trị nhân đạo đang đe dọa hòa bình và sự sống trên địa cầu. Sự tàn phá môi trường và các tài nguyên thiên nhiên là hậu quả của vô minh, tham lam và thiếu kính trọng con người và sự sống. Sự thiếu kính trọng đó sẽ còn ảnh hưởng đến các thế hệ con cháu sau này, nếu nền hòa bình toàn cầu không được tái lập và sự tàn phá môi trường vẫn tiếp tục như hiện nay con cháu chúng ta sẽ thừa hưởng một hành tinh điêu tàn.

Sự khiêm khuyết của con người

Tự hãnh diện cho mình hành động vì lý tưởng, mang lại lợi ích cho người khác, nêu cao giá trị hòa bình, tình thương và công lý, thế nhưng khi mọi việc không

thành thì lý tưởng đó chẳng mấy chốc chuyển thành sự đàn áp và đưa đến chiến tranh. Hành vi dối trá đó không dấu diếm được ai cả và cho thấy con người có một sự khiếm khuyết nào đó.

Cội rễ của thế giới này đã thối nát

Hãy nhìn vào những gì đang xảy ra trong thế giới này mà người ta vẫn tự phụ cho là "văn minh". Từ hơn một ngàn năm nay thế giới từng ra sức tìm kiếm hạnh phúc và xóa bỏ khổ đau, thế nhưng những mưu cầu đó lại sử dụng các phương pháp sai lầm : lường gạt, tham nhũng, hận thù, lạm dụng quyền lực, khai thác con người... Thế giới này chỉ biết tìm kiếm hạnh phúc vật chất và cá nhân bằng cách xúi dục người này chống người kia, sắc dân này chống sắc dân khác, hệ thống xã hội này chống hệ thống xã hội khác. Sự nghèo đói hoành hành tại Ấn độ, Phi châu và các

quốc gia khác không phải vì tài nguyên thiên nhiên thiếu kém mà chỉ vì mỗi người chỉ biết tìm kiếm lợi lộc riêng cho mình, họ không hề tỏ ra một chút ngại ngùng khi cần phải áp bức người khác. Thế giới này phải gánh chịu hậu quả từ những hành vi đáng tiếc và tội tệ đó.

Cội rễ của thế giới đã thối nát, chúng ta đang phải gánh chịu khổ đau, nếu tệ trạng cứ tiếp tục thế giới này sẽ còn đau khổ nhiều hơn nữa.

Đối với các thế hệ tương lai

Thật vô cùng khó khăn thế nhưng phải cố gắng, cố gắng bởi vì tôi quả quyết tin rằng nếu chúng ta cứ tiếp tục hành động rập khuôn theo mô hình xã hội hoàn toàn xây dựng trên tiền bạc và uy quyền như thế này bất kể đến giá trị của yêu thương, các thế hệ tương lai nhất định sẽ gặp nhiều

khó khăn và những khổ đau khủng khiếp hơn nữa.

Thế hệ trẻ và sự hung bạo

Người ta kể lại với tôi là thế hệ trẻ tại Hoa Kỳ và cả Âu châu ngày càng trở nên ích kỷ và hung dữ. Người ta so sánh các khu ngoại ô với những vùng rừng rú không luật pháp, họ kể chuyện các tên cướp nghiện ngập ma túy, những cảnh ném đá vào xe đang chạy từ các cầu bắc ngang xa lộ, các đứa trẻ vị thành niên phạm pháp. Người ta có thể tự hỏi đây là hậu quả phát sinh từ sự suy thoái chung của xã hội và tình trạng khủng hoảng kinh tế hay đây chỉ là những cảnh tượng thường nhật bùng lên từ sự hung bạo của chính chúng ta ?

Có một sự kiện lạ lùng : tôi nhận thấy thế hệ trẻ Tây tạng sinh ra và lớn lên ở Ấn độ

hiền lành hơn thế hệ trẻ sinh ra và lớn lên tại Tây tạng. Cả hai thế hệ thuộc chung một dân tộc, thừa hưởng một nền văn hóa giống nhau, nói một ngôn ngữ giống nhau, thế nhưng tác phong không giống nhau. Tôi nghĩ rằng đây là do môi trường mà ra. Hiện nay tại Tây tạng thế hệ trẻ phải chịu đựng sự đàn áp của người Trung quốc. Đây có thể là một trong những lý do chính yếu giải thích sự hung hãn của chúng : cuộc sống không hạnh phúc, luôn bị hăm dọa. Sự đàn áp triệt để mang lại sự bất mãn khiến cho tuổi trẻ trở thành hung hăng.

Hình như tất cả chúng ta đều cảm thấy thiếu một cái gì đó. Tôi không biết đây là gì, thế nhưng tôi cảm thấy có một cái gì đó không được hoàn hảo. Quý vị là những người Tây phương, quý vị đang trải qua một cuộc khủng hoảng. Quý vị được đầy

đủ tất cả hay ít ra quý vị cũng nghĩ là mình được mọi thứ ưu đãi ; các tiện nghi vật chất thật ê hề và được phân chia công bằng hơn trước nhiều, hay ít ra đây cũng là những gì quý vị thường khoe khoang và tự hào. Thế nhưng hình như quý vị đang sống trong một tình trạng căng thẳng, phải cảnh giác và lo sợ triền miên. Những ai lớn lên trong bầu không khí đó suốt đời khó tránh khỏi cảm thấy thiếu thốn một cái gì đó : cái thiếu thốn ấy chính là không gian sâu thẳm trong lòng của mỗi chúng ta, không gian đó thật êm đềm và phong phú. Quý vị bị chao đảo trên mặt sóng của biển khơi mà không hề ý thức được là mình đang ngồi trên sự êm ả mênh mông.

Án tử hình

Tôi quyết liệt chống lại án tử hình. Người tiền nhiệm của tôi [Đức Đa-lai Lạt-ma XIII] đã hủy bỏ án này ở Tây tạng. Quả

thật rất khó tin khi tôi thấy ngày nay án tử hình vẫn còn được duy trì tại các quốc gia lớn chẳng hạn như Trung quốc và Ấn độ. Nhân danh luật pháp người ta tiếp tục giết người ngay trên quê hương của Mahatma Gandhi, nơi Đức Phật quảng bá giáo lý của Ngài. Án tử hình là một sự hung bạo đơn thuần, man rợ và vô ích, có thể nói là nguy hiểm nữa, bởi vì nó có thể dẫn đến những sự hung bạo khác. Phải chuyển án tử hình thành chung thân và không được kèm thêm vào đây bất cứ một sự trừng phạt tàn nhẫn nào khác.

Nghiệp báo là một biện pháp phòng ngừa

Nếu hầu hết mọi người đều biết sợ quả báo, có lẽ chúng ta cũng không cần đến cảnh sát và các hệ thống an ninh. Nếu mỗi người từ trong thâm tâm không tin vào quy luật nhân quả chúng ta không thể kiến

tạo một xã hội an lạc dù cho luật pháp áp đặt từ bên ngoài cứng rắn đến đâu cũng vậy. Xã hội tân tiến ngày nay được trang bị nhiều phương tiện và kỹ thuật tinh vi giúp khám phá và ngăn chặn kẻ bất lương. Thế nhưng nếu như các thứ máy móc ấy càng trở nên chính xác và hiệu quả, các hành vi phạm pháp cũng trở nên tinh vi và liều lĩnh hơn. Nếu muốn cho xã hội con người được tốt đẹp hơn, không phải chỉ cần tăng cường luật pháp từ bên ngoài. Chúng ta cần có một biện pháp phòng ngừa từ bên trong.

Chính người xem thiết kế chương trình cho truyền hình

Chúng ta thử nhìn xem tình trạng các ngành truyền thông ngày nay ra sao. Khán giả rất thích những cảnh dâm dục và hung bạo trình chiếu trên màn ảnh truyền hình. Tôi không nghĩ rằng đây là chủ đích của

những người phụ trách muốn làm bại hoại xã hội mà chỉ vì đồng tiền. Họ chỉ nhắm đồng tiền mang lại từ những thứ ấy, đây là mối quan tâm hàng đầu của họ. Thật vậy không thấy họ tỏ ra một chút trách nhiệm nào đối với xã hội.

Người xem thích thú khi tìm thấy những cảm giác mạnh do các chương trình truyền hình mang lại. Do đó khán giả cũng góp phần tạo ra nguyên nhân đưa đến những tệ hại trên đây. Chúng ta phải làm gì trước hai sức mạnh hỗ trợ và liên kết với nhau như thế ? Thật sự tôi cũng không biết phải làm gì. Tôi thường nói trước đây, trước một tình trạng khó khăn mà chúng ta phải đối phó mỗi người phải ý thức được bốn phận của mình hầu góp phần làm giảm bớt tính cách tiêu cực của tình thế trước mặt. Nếu chúng ta muốn

thay đổi thế giới, hãy cải thiện chính mình và biến cải chính mình trước đã.

Sức mạnh và trách nhiệm của các cơ quan truyền thông

Chính quyền và các nhà lãnh đạo tôn giáo phải chấp nhận ngày nay họ không còn tự do tác oai tác quái, không còn có thể độc đoán như trước. Mọi người đều biết đến sức mạnh của báo chí là gì. Sức mạnh truyền thanh và truyền hình rất lớn bất kể là theo xu hướng nào. Sức mạnh đó gián tiếp hay trực tiếp ảnh hưởng đến thái độ, sở thích và biết đâu cả cách suy nghĩ của chúng ta nữa. Thế nhưng đối với bất cứ một quyền lực nào cũng thế, chúng không bao giờ tác động một cách ngẫu nhiên không chủ đích. Những người điều khiển các đài truyền hình và những người tài trợ dù muốn hay không đều tự tạo ra cho mình một quyền lực rất lớn. Vì thế họ có

một trách nhiệm không nhỏ có thể so sánh với trách nhiệm của một nhà lãnh đạo tôn giáo hay chính trị. Họ phải góp phần vào việc giữ vững và duy trì sự tồn vong của một tập thể con người. Vì thế sự an vui chung của tập thể hẳn phải là mối lo toan hàng đầu của họ.

Truyền thông phục vụ con người

Mỗi người trong chúng ta đều chịu một phần trách nhiệm nào đó đối với nhân loại. Đã đến lúc chúng ta phải nghĩ đến người khác, xem người khác như anh chị em của chính mình. Chúng ta phải quan tâm nhiều hơn đến tương lai và sự an lành của nhân loại. Qua báo chí và truyền hình chúng ta phải kêu gọi mọi người nên ý thức trách nhiệm của mình, hơn là chỉ biết đăng quảng cáo với mục đích thương mại. Chúng ta phải mang lại cho ngành truyền thông một ý nghĩa nào đó, một cái gì

đứng đắn hơn, hướng vào sự an lành của nhân loại.

Những chương trình quan trọng cho nhân loại

Thật vậy thế giới Tây phương bị mê hoặc bởi khía cạnh hiệu quả của một hành động. Trong nhiều lãnh vực, hiệu quả tất nhiên là điều đáng mong đợi, không thể chối cãi được. Vậy thì tôi xin nêu lên câu hỏi thật tự nhiên như sau : tại sao sự hiệu quả của kỹ thuật lại không được sử dụng để bảo vệ sự sống ? Đây là những gì mà nhân loại đang mong chờ, vì con người đang cần đến một dự án quy mô, một lý tưởng. Dự án đó thật khó thực hiện, thế nhưng thật cần thiết cho nhân loại. Nếu chúng ta chưa tìm ra giải pháp cho sự tồn vong của nhân loại, sau này đâu còn ai sống sót để nói lên chuyện đó nữa ! Phật giáo có thể đưa ra một giải pháp. Không

cần biết đến gốc gác của người bác sĩ chỉ cần người này biết chẩn bệnh đúng và biên toa có hiệu quả. Đức Phật đưa ra thí dụ về một người bị thương vì trúng tên tầm thuốc độc. Người này nhất định không cho băng bó khi nào chưa biết ai bắn, người bắn thuộc giai cấp nào trong xã hội, thuộc gia đình như thế nào, hấn nhỏ thó hay to con, mũi tên làm bằng thứ gỗ gì. Người bị trúng tên chắc chắn sẽ chết trước khi được cứu chữa. [lời khuyên này rất ý nhị : không cần biết Phật giáo là gì, Đức Phật là ai, hãy thực thi lòng từ bi, tình thương yêu và sự rộng lượng đối với tất cả chúng sinh để bảo vệ sự tồn vong của nhân loại]

Chúng ta đang ở vào buổi bình minh của một thời đại mới

Buổi bình minh của một thời đại mới đang mở rộng cửa cho chúng ta. Trong

thời đại mới này các khái niệm, các giáo điều cực đoan và cứng nhắc đã lỗi thời không còn giúp ích gì cho sinh hoạt của nhân loại. Chúng ta nên tận dụng cơ hội lịch sử này để thay thế các khái niệm và giáo điều ấy bằng những giá trị tinh thần và nhân đạo và giúp chúng ăn sâu vào từng thành phần của toàn thể đại gia đình đang lớn mạnh. [chúng ta đã đặt chân vào niên kỷ XXI, thế những những giá trị mà Đức Đạt-lai Lạt-ma cổ vũ có vẻ còn xa vời, tiếc lắm thay !]

Bures-Sur-Yvette, 04.12.10

CẨM NANG CHO CUỘC SỐNG

Chương III ĐẠI DƯƠNG TRÍ TUỆ ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA Frédéric Hatier biên soạn Hoang Phong chuyển ngữ

Gốc gác của tôi

Tôi sinh ngày 6 tháng 7 năm 1935 trong một thôn xóm nghèo nà tên là Taktser, tên có nghĩa là "con hổ gầm thét", heo hút trong miền đông bắc Tây tạng thuộc tỉnh Amdo, không xa biên giới Trung quốc. Cha mẹ tôi là những người nông dân nghèo. Thật thế những gì cha mẹ tôi gieo trồng cũng chỉ đủ nuôi chúng tôi. Cũng giống như các gia đình nông dân khác, gia đình cha mẹ tôi rất đông con, việc đồng

áng phải cần đến con cái giúp đỡ. Mẹ tôi sinh tất cả mười sáu lần, thế nhưng chỉ nuôi được bảy anh em chúng tôi. Quả thật, trong gia đình nào có ai để ý tôi là một đứa bé khác hơn với những đứa bé bình thường khác.

Một đôi quạ xuất hiện vào ngày tôi ra đời

Vào ngày tôi sinh có một đôi quạ bay đến đậu trên mái nhà. Sau đó cứ mỗi sáng chúng lại bay đến một lúc rồi mới bay đi. Điều ấy thật đáng chú ý vì đã từng xảy ra khi các vị Đạt-Lai Lạt-Ma thứ I, thứ VII và thứ VIII sinh ra đời.

Trong trường hợp nào tôi được công nhận là vị tái sinh của Đức Đạt-Lai Lạt-Ma thứ XIII ?

Một hôm, có một đoàn người do chính quyền Lhasa cử đi dò tìm vị Đạt-Lai Lạt-Ma tái sinh, họ kéo đến ngôi chùa Kumbum. Lúc bấy giờ tôi chưa đầy ba tuổi. Đoàn người dò theo các dấu hiệu mà họ tìm thấy và cứ theo đó lần mò đến tận nông trại của cha mẹ tôi. Họ nghỉ đêm với gia đình chúng tôi, họ nô đùa với tôi, quan sát từng cử chỉ nhỏ nhất của tôi. Vài hôm sau họ lại quay lại và mang theo nhiều vật dụng tùy thân của vị Đạt-Lai Lạt-Ma XIII và cả các vật dụng khác cùng loại nhưng không phải của Ngài. Mỗi khi họ đưa các vật dụng của vị Đạt-Lai Lạt-Ma XIII cho tôi trông thấy thì tôi liền reo lên : "Cái này của tôi mà ! Cái này của tôi mà !". Do đó tôi được xác nhận là vị tân Đạt-Lai Lạt-Ma.

Những chiếc răng của vị Đạt-Lai Lạt-Ma XIII

Mẹ tôi còn nhớ thật rõ khi người ta vừa đưa tôi đến Lhasa, tôi liền nói với mọi người là răng của tôi được cất giữ trong một cái hộp sắt trong một gian phòng của cung Norbulingka (cung mùa hè) và tôi còn cho biết thêm một cách chính xác trong gian phòng nào. Khi người ta tìm thấy và mở hộp ra thì quả đúng là răng của vị Đạt-Lai Lạt-Ma XIII trong ấy. Tôi lấy tay trở vào chiếc hộp và bảo rằng chính đây là răng của tôi.

Vị Bồ-tát của lòng Từ bi mang biểu tượng của Hoa sen Trắng

Mọi người xem tôi là hóa thân của các vị Đạt-Lai Lạt-Ma sinh ra trước tôi - vị thứ

nhất sinh vào năm 1351 - và chính vị này được xem là vị Bồ-tát của lòng Từ bi, mang biểu tượng của Hoa sen Trắng (tức là Quán Thế Âm Bồ-tát). Người ta tin rằng tôi là biểu hiện thứ bảy mươi bốn của một dòng tái sinh bắt đầu từ một đứa bé thuộc dòng dõi Bà-la-môn (giai cấp cao nhất trong xã hội Ấn độ) sống vào thời kỳ Đức Phật Thích-ca Mâu-ni còn tại thế cách nay hơn hai nghìn năm trăm năm.

Vị Bồ-tát tượng trưng cho lòng Từ bi tái sinh

Biết phải nói gì thêm để chứng minh sự kiện người ta cho tôi là người tái sinh của vị Bồ-tát Vô lượng Từ bi tức là Đức Quán Thế Âm Bồ-tát (Avalokiteshvara). Tôi chỉ biết nhờ vào thiên định để nhìn ngược lại đời tôi và theo dõi từng hơi thở một, hết

hơi thở này lại chuyển sang hơi thở khác, cứ thế tôi ngược trở về quá khứ, điều này thật vô cùng tế nhị.

Tôi nghĩ rằng có bốn cách tái sinh.

Cách thứ nhất là sự tái sinh thông thường. Đối với thể loại này cá thể không có khả năng nào tạo ra tác động hầu biến cải sự tái sinh của mình, sự sinh đó hoàn toàn lệ thuộc vào hậu quả phát sinh từ các hành động do chính cá thể ấy thực thi trong quá khứ.

Cách thứ hai hoàn toàn ngược lại, đó là trường hợp của một vị Phật hoàn toàn giác ngộ thể nhưng nhất quyết tái sinh và mang hình tướng con người hầu có thể giúp đỡ người khác. Trong trường hợp này, tất nhiên vị ấy đã là một vị Phật.

Cách thứ ba là sự tái sinh của những người nhờ vào kết quả tu tập của chính mình trong quá khứ có đủ khả năng chọn lựa hay ít ra cũng có thể tạo được ảnh hưởng thuận lợi liên hệ đến nơi sinh và hoàn cảnh tái sinh của mình.

Cách thứ tư là một sự "biểu lộ thánh thiện". Trong trường hợp này, người tái sinh tiếp nhận một trọng trách vượt lên trên cả khả năng của chính mình nhằm mục đích thực hiện một sứ mạng mang lại những lợi ích nào đó, chẳng hạn như giảng dạy cho người khác sự tu tập tâm linh. Để thực hiện mục đích trên đây, người tái sinh phải ước nguyện thật mãnh liệt từ trong các kiếp sống trước được tiếp tục tái sinh để giúp đỡ người khác. Đây là một cách tự tạo cho mình một sứ mạng

thiêng

liêng.

Dù rằng tất cả các trường hợp tái sinh trên đây đều có thể xảy ra cho tôi, thế nhưng tôi không thể khẳng định một cách quả quyết sự tái sinh của tôi thuộc vào loại nào.

Trong

bụng

mẹ

Người ta thường hỏi tôi có nhớ được sự sinh (có nghĩa là vào lúc thụ thai) của tôi hay thế dạng trước khi sinh hay không. Cho đến giờ phút này, tôi không nhớ được. Thế nhưng thói thường khi một hài nhi sinh ra đời thì mắt nhắm, trái lại khi mẹ sinh tôi ra thì đôi mắt tôi mở to. Đây có thể là một dấu hiệu nhỏ cho thấy một tâm thức sáng suốt khi tôi còn trong bụng mẹ.

Người ta gán cho tôi là một con người hàm chứa những phẩm tính thiêng liêng

Quả thật là một trường hợp hiếm hoi khi có một người nào đó được người khác xem là mang phẩm tính thiêng liêng, dù là dưới thể dạng này này hay thể dạng khác. Thế nhưng nhờ đây mà tôi đã thực hiện được nhiều điều lợi ích. Vì thế tôi rất trân quý sự đánh giá ấy ; nó mang lại cho tôi niềm hân hoan. Vai trò thiêng liêng đó đã giúp tôi mang lại ích lợi cho nhiều người và tôi hiểu rằng đây là nhờ vào nghiệp trong quá khứ đã giúp tôi giữ vững được trọng trách ấy. Quý vị có thể cho rằng chẳng qua tôi gặp được nhiều may mắn thế thôi. Thế nhưng phía sau chữ "may mắn" nhất định phải có những nguyên

nhân và lý do đích thực nào đó. Đây chính là nghiệp của tôi đã mang lại sức mạnh giúp tôi đảm trách bốn phận và thực hiện hoài bão của tôi. "Cho đến khi nào không gian còn hiện hữu, cho đến khi nào còn chúng sinh trong cõi luân hồi, tôi xin được còn đây để giúp họ thoát khỏi khổ đau", đây là câu nguyện ước của một nhà sư tên là Tịch Thiên (Santideva). Tôi xin lập lại lời ước nguyện đó trong kiếp sống này và tôi cũng hiểu rằng tôi đã từng nói lên lời ước nguyện đó trong các kiếp sống trước trong quá khứ của tôi.

Mẹ

tôi

Mẹ tôi nhất định là một trong số những người khả ái nhất mà tôi được biết. Bà thật tuyệt vời và vô cùng từ bi. Một hôm, trong lúc nạn đói hoành hành khủng khiếp

tại Trung quốc và nhiều người nghèo phải vượt biên giới tìm miếng ăn trong vùng chúng tôi đang sinh sống, có một đôi vợ chồng gõ cửa nhà chúng tôi mang theo trên tay một đứa bé đã chết. Họ xin mẹ tôi cho họ chút gì để lót dạ, mẹ tôi vội vàng mang thức ăn cho họ. Sau đó thì mẹ tôi trở vào đứa bé và ra hiệu bảo với họ có cần mẹ tôi giúp chôn cất đứa bé hay không. Khi họ hiểu được mẹ tôi muốn nói gì thì cả hai đều lắc đầu và ra hiệu giải thích rằng họ có ý định sẽ ăn đứa bé. Mẹ tôi vô cùng kinh hoàng vội kéo họ vào nhà và mang tất cả thức ăn trong bếp ra cho họ.

Trong bất cứ trường hợp nào dù cho cả gia đình có thể phải nhịn đói thế nhưng không bao giờ mẹ tôi từ chối bất cứ một người ăn xin nào đến gõ cửa.

Sự cô đơn của một đứa bé

Vài tháng sau khi đoàn người điều tra xác nhận đứa bé trong thôn Taktser là vị Đạt-Lai Lạt-Ma tái sinh thì vào một buổi sớm cha mẹ tôi dắt tôi đến ngôi chùa Kumbum. Một buổi lễ được tổ chức ngay sau đó vào lúc hừng đông và sau đấy người ta giữ tôi ở lại chùa. Khoảng thời gian này khá buồn. Cha mẹ tôi quay về, tôi cảm thấy cô đơn trong một môi trường xa lạ. Thật vô cùng khổ sở cho một đứa bé phải sống xa gia đình. Tôi luôn cảm thấy bất hạnh. Tôi cũng chẳng hiểu Đạt-Lai Lạt-Ma có nghĩa là cái gì, tôi chỉ cảm thấy mình là một đứa bé như tất cả những đứa bé khác.

Nơi lâu đài mùa đông Potala tại Lhasa

với hàng nghìn gian phòng

Mùa đông năm 1940 người ta đưa tôi về lâu đài Potala. Một buổi lễ được diễn ra trong Gian phòng Tiếp tân, nơi được xem là điểm phát xuất của những hành động tốt lành trên cả hai phương diện tâm linh và tạm thời (tức chính trị), và sau đó người ta chính thức phong cho tôi chức vị lãnh đạo tinh thần chăm lo cho toàn dân Tây tạng. Ngày nay tôi vẫn còn nhớ rõ chiếc ngai thật to gọi là ngai Sư tử, làm bằng gỗ chạm trổ thật tinh vi và khảm đá quý. Hôm ấy lần đầu tiên người ta đặt tôi ngồi vào chiếc ngai này. Ít lâu sau người ta lại đưa tôi đến ngôi chùa Jokhang để thụ phong sa di. Nhà sư Reting Rinpoché cắt tọng trung vài lọn tóc của tôi. Vị này giữ chức nhiếp chính và tạm thời làm nguyên thủ Quốc gia, chờ đến khi tôi

trưởng

thành.

Ngoài vị Reting Rinpoché ra, tôi còn có thêm hai vị giám hộ và ba nhà sư phục dịch : một giữ việc nghi lễ, một lo việc bếp núc, một lo việc ăn mặc. Mỗi khi tôi đi đâu thì đoàn tùy tùng đều đi theo. Các vị bộ trưởng và các cố vấn chính phủ ăn mặc lụa là sang trọng bao quanh tôi, họ xuất thân từ các gia đình cao sang và quý phái nhất trong nước. Mỗi lần tôi rời lâu đài Potala, hàng trăm tùy tùng đi theo. Lúc nào cũng thế, cứ mỗi lần ra khỏi lâu đài là hầu hết dân chúng thủ đô Lhasa tìm đủ mọi cách để được trông thấy tôi tận mắt. Trong bầu không khí yên lặng và những phút giây trang nghiêm đó tôi hòa mình với dân chúng đang vái lạy tôi, lắm khi làm cho tôi phải bật khóc.

Đứa bé và người đầu bếp

Ngày còn ấu thơ tôi rất quý mến người đầu bếp, yêu quý đến độ không muốn xa rời vị này một phút nào. Đôi khi chỉ cần nhìn thấy vạt áo của vị ấy loáng thoáng dưới chân các tấm màn chắn ngang cửa các gian phòng cũng đủ khiến cho tôi vui mừng. Cũng may, ông ta không nề hà gì về thái độ của tôi. Ông hỏi đầu, gần như không còn tóc, lúc nào cũng tỏ ra dịu dàng và đơn sơ. Ông ta kể chuyện không được hấp dẫn lắm, lại không thích nô đùa, thế nhưng những điều ấy chẳng hề quan trọng đối với tôi.

Tôi vẫn thường thắc mắc về bản chất của nguyên nhân chi phối sự gắn bó giữa vị đầu bếp và tôi, đôi khi tôi cũng liên tưởng đến miếng ăn đã giữ vai trò chủ yếu trong

sự tương giao giữa con người với nhau.

Việc học hành của tôi

Cuộc sống của tôi chẳng có gì đặc biệt. Mỗi ngày hai buổi học, mỗi buổi một giờ, ngoài giờ học thì chơi đùa. Lúc vừa được mười ba tuổi người ta bắt tôi phải học theo chương trình dự trù cho các nhà sư chuẩn bị thi tiến sĩ Phật học. Chương trình gồm mười chuyên khoa, trong số này có năm chuyên khoa chính là : lôgic học, tiếng Phạn và văn phạm, y khoa, nghệ thuật và triết học Phật giáo. Năm chuyên khoa thứ yếu là : thi phú, thiên văn, nghệ thuật sân khấu (kịch nghệ, âm nhạc, ca vũ...), ngữ pháp và thuật ngữ. Chương trình học thiếu cân bằng và không thích nghi lắm cho việc đào tạo một người sau này sẽ phải điều khiển một xứ sở trong

tương lai nhất là vào thế kỷ XX này. Chương trình học rất thủ cựu, thế nhưng dần dần tôi cũng quen. Thỉnh thoảng cũng được nghỉ hè, vào các dịp này người anh của tôi là Lobsang Samtên cùng trạc tuổi tôi được phép đến thăm. Thỉnh thoảng mẹ tôi mang cho tôi một loại bánh đặc sản của tỉnh Amdo mà chính tay bà làm lấy.

Ngày lễ Lossar vào dịp đầu Năm Mới

Ngày lễ lớn nhất trong năm là ngày lễ Lossar tức ngày lễ đầu Năm Mới (ngày Tết), vào khoảng tháng hai hay tháng ba Tây lịch. Đối với tôi đây là dịp được hội kiến công khai với vị Nechung tức là vị lo về sấm truyền cho Quốc gia. Vị này nhập vào vị thần linh của nước Tây tạng là Dorje Drakden và sau đó nói lại cho tôi và cả chính phủ biết về tương lai vận hạn của

Quốc gia trong Năm Mới.

Các lời sấm truyền

Khác với những gì mà người ta cố tình hiểu lầm, các vị tiên tri không phải chỉ biết tiên đoán tương lai. Thật ra người ta thường cầu khẩn các vị tiên tri để che chở và chữa bệnh cho họ, tuy nhiên vai trò chính yếu nhất của các vị tiên tri là giúp mọi người hướng vào Dharma - tức Giáo lý Phật giáo - để tu tập. Ngày xưa nước Tây tạng có hàng trăm vị tiên tri như thế. Ngày nay con số này ít hơn nhiều, thế nhưng riêng chính quyền Tây tạng thì vẫn tiếp tục nhờ đến các vị tiên tri tài giỏi (thí dụ vị tiên tri Lobsang Jigmé đã tiên đoán trước từ năm 1947 là Trung quốc sẽ xâm chiếm Tây tạng và chính vị này cũng đã khuyên Đức Đạt-Lai Lạt-Ma nên rời khỏi

Tây tạng vào năm 1959, ghi chú thêm của người dịch). Trong số này có vị tiên tri của chùa Nechung là được tin cậy hơn cả. Một trong các vị thần linh hộ trì cho các vị Đạt-Lai Lạt-Ma là Dorje Drakden thường hiển hiện xuyên qua vị tiên tri chùa Nechung. Từ nhiều thế kỷ nay các vị Đạt-Lai Lạt-Ma và cả chính phủ thường hay tham vấn các vị tiên tri chùa Nechung. Ngày nay chính tôi cũng tham vấn nhiều lần trong năm. Tôi quyết định chọn vị tiên tri chùa Nechung vì các lời tiên đoán của vị này tỏ ra rất đúng. Điều đó không có nghĩa là tôi chỉ biết tuân theo các lời khuyên của vị này, trái lại là khác. Nếu tôi có hỏi vị tiên tri thì đây cũng tương tự như khi tôi tham vấn hội đồng Nội các của tôi thế thôi, sau đó tôi còn phải hỏi chính lương tâm của tôi nữa. Nếu hội đồng Kashag (hội đồng bộ trưởng) có

thể ví như là hạ viện, thì các bậc thiên nhân sẽ tượng trưng cho "thượng viện" đối với tôi. Khi tôi phải quyết định về một vấn đề nào đó liên quan đến vận mệnh Quốc gia, tôi nghĩ thật hết sức hiển nhiên phải đệ trình lên hạ viện và cả thượng viện.

Y phục nghi lễ của vị tiên tri Nechung

Tại Dharamsala (nơi thiết lập chính phủ lưu vong của Tây tạng trên đất Ấn), vị tiên tri Nechung trụ trì một tu viện riêng. Y phục khi hành lễ của vị này gồm nhiều lớp vải quấn bên trong, bên ngoài là một chiếc áo rộng thêu thùa các biểu tượng cổ truyền, trước ngực đeo một tấm gương nhỏ chung quanh khảm ngọc lam (turquoise) và thạch anh tím (a-mê-tít), bên ngoài lại còn khoác thêm trang phục

có cầm bốn lá cờ lớn và ba cờ hiệu biểu dương sự chiến thắng. Tất cả nặng hơn ba mươi lăm kilô, khi chưa nhập hồn thì người lên đồng đi đứng thật khó khăn vì quần áo và cờ quạt quá nặng. Hơn nữa người ta còn đặt lên đầu vị này một cái mũ nặng đến mười lăm kilô. Ngày xưa cái mũ này có thể nặng hơn bốn mươi kilô !

GHI CHÚ CỦA BAN BIÊN TẬP:

Bắt đầu từ đoạn dưới đây không có trong sách, chỉ có trên ấn bản web của Thư Viện Hoa Sen

(có lẽ do sự nhạy cảm của vấn đề liên quan đến ngoại giao với Trung Quốc!):

Người Trung quốc xâm chiếm Tây tạng vào năm 1950

Biến cố gay go nhất xảy ra cho tôi là trong những năm tháng khi mà tôi còn đang trong tuổi cấp sách đã phải đứng ra gánh vác trách nhiệm lớn lao. Trong suốt thời kỳ ấu thơ tôi chưa từng phải đối đầu với khó khăn nào đáng kể, thế nhưng trong lúc này lần đầu tiên tôi phải một mình gánh vác trách nhiệm, thật quả hết sức nặng nề cho tôi. Chuyện xảy ra vào năm 1950, lúc ấy tôi vừa mới mười lăm tuổi. Thật ra thì người Trung quốc cũng đã khởi sự thâm nhập vào lãnh thổ Tây tạng từ trước, thế nhưng vào năm 1950 họ mới ồ ạt xâm chiếm khắp nơi. Riêng tôi thì ngoài việc học hành và tu tập ra tôi không có một kinh nghiệm nào về chính trị cũng như ngoại giao.

Lời kêu gọi Liên Hiệp Quốc của Đức Đạt-Lai Lạt-Ma

"[...] Thế giới chỉ quan tâm đến tình hình Triều tiên, nơi mà toàn thể liên quân quốc tế đang ra sức chống trả các cuộc tấn công. Trong khi đó những biến cố tương tự đang xảy ra ở nước Tây tạng xa xôi thì không hề có ai thêm chú ý đến [...].

"Sử dụng quân đội và vũ khí chiến tranh để xâm chiếm Tây tạng với mục đích đưa xứ sở đó vào quỹ đạo cộng sản Trung quốc là một sự xâm lăng trắng trợn. Cho đến khi nào mà dân tộc Tây tạng còn bị sáp nhập vào Trung quốc bằng vũ lực, đi ngược với ý chí và không có sự thỏa thuận của dân tộc ấy thì sự xâm lăng Tây tạng hiện nay là một bằng chứng hùng hồn cho thấy kẻ mạnh ức hiếp kẻ yếu. Vì thế chúng tôi kêu gọi các quốc gia trên thế giới can thiệp dưới danh nghĩa của chúng

tôi để ngăn chặn sự xâm lược của Trung quốc".

Bản tuyên ngôn này được hội đồng bộ trưởng (Kashag) và Quốc hội Tây tạng đồng ký tên. Làm tại Lhasa ngày hai mươi bảy tháng chín năm Canh Dần (tức ngày 7 tháng 11 năm 1950).

Lời kêu gọi trên đây không gây ra một tiếng vang nào.

Vị lãnh đạo không đối thủ của sáu triệu người dân Tây tạng vừa mới mười lăm tuổi

Tình hình ngày càng trở nên tệ hại hơn, đã đến lúc đa số phải đứng về phía vị Đạt-Lai Lạt-Ma. Vì lý do có nhiều chính kiến bất đồng nên chính phủ phải nhờ đến thám truyền. Vị tiên tri của chùa Nechung khê

nặng dưới sức nặng của chiếc mũ trên đầu và đang trong tình trạng cực kỳ căng thẳng (nhập hồn) tiến đến chỗ tôi ngồi và đặt lên đầu gối tôi một chiếc kata (khăn quàng bằng lụa trắng làm quà hiến dâng), trên chiếc khăn có viết một câu như sau : "Thời đại của nó đã hết". Từ nhiều năm nay, vị tiên tri công khai xem thường chính phủ thế nhưng lại tỏ ra rất cung kính đối với tôi. Lúc bảy giờ tôi mới mười lăm tuổi thế nhưng tôi đã trở thành vị lãnh đạo của sáu triệu dân Tây tạng đang chuẩn bị một cuộc chiến không tránh khỏi được. Tình thế quả thật không có lối thoát, thế nhưng tôi phải làm tất cả những gì có thể làm được trong quyền hạn của tôi để tránh thảm họa có thể xảy ra.

Lời tiên đoán của vị tiên nhiệm của tôi

Vào năm 1933 vị tiền nhiệm của tôi là Thupten Gyatso, tức vị Đạt-Lai Lạt-Ma XIII qua đời và để lại di chúc cho biết chắc chắn và rõ ràng là một ngày nào đó sẽ xảy ra một mối nguy hiểm cộng sản vô cùng khiếp đảm cho xứ sở. Từ lúc ấy Ngài đã hiểu rằng không thể nào chống trả bằng sức mạnh hai nước láng giềng to lớn là Trung quốc và Ấn độ, vì thế Ngài đã kêu gọi hai nước láng giềng nhỏ bé là Nepal và Bouthan cùng hợp tác với Tây tạng thành lập và huấn luyện một quân đội chung. Thật ra cũng phải thú nhận đây không phải là một cách thực thi chính sách tuyệt đối bất bạo động. Các nước láng giềng làm ngơ trước đề nghị này. Trên phương diện thuần túy chính trị cũng phải công nhận đây là một biện pháp quá đỗi lo xa. Vị tiền nhiệm của tôi thật bèn nhạy và đã cảm thấy những chuyển động

sau này của thế giới. Thế nhưng người ta lại không tin vào lời Ngài nói. Các người có quyền hành không thực thi theo lệnh của ngài.

Đơn độc chống lại Trung quốc

Với sự thoả thuận của các vị trách nhiệm trong tăng đoàn và của hội đồng Kashag (hội đồng bộ trưởng), tôi quyết định đưa một số phái đoàn đại biểu ra ngoại quốc : Hoa kỳ, Anh quốc, Nepal, và cả Trung quốc để cố gắng thương thảo yêu cầu Trung quốc rút quân. Phái đoàn duy nhất đến được nơi dự kiến lại là phái đoàn được gọi đi Trung quốc. Các phái đoàn khác đều bị từ chối không nước nào tiếp rước. Sự thất vọng quả thật chua chát. Có phải là người Mỹ đã thay đổi thái độ đối với chúng tôi hay chăng ? Tôi vẫn còn

nhớ lại nỗi lo buồn khi nhận thấy điều ấy : rồi đây người dân Tây tạng phải đơn độc đương đầu với sức mạnh của cộng sản Trung quốc.

Trên đường từ Lhasa đến Bắc Kinh xuất hiện một pho tượng đầu trâu

Người Trung quốc đề nghị với chính phủ Tây tạng hãy gửi sang Trung quốc một vài chức sắc để quan sát và đánh giá tận mắt cuộc sống của người dân trên đất mẹ Trung quốc tươi đẹp và vinh quang đến mức độ nào. Sau đó ít lâu, vào khoảng năm 1954, tôi lại đích thân được mời sang Trung quốc. Biết đâu nhờ dịp này tôi sẽ gặp được Mao Trạch Đông. Nhiều người Tây tạng không tán đồng chuyến đi này của tôi vì họ e sợ có thể tôi sẽ bị giữ luôn ở Trung quốc hoặc tính mạng tôi cũng có

thể bị hăm dọa. Riêng tôi thì không hề sợ gì cả. Tôi quyết định lên đường. Đoàn tùy tùng lên đến năm trăm người, trong số này có gia đình tôi, hai vị giám hộ của tôi và cả hội đồng Kashag. Lhasa cách Bắc kinh ba ngàn cây số.

Vào những năm 1954 các phương tiện lưu thông nối liền hai quốc gia chưa có. Trên chặng đường đầu tiên tôi quyết định chọn ngôi chùa Ganden làm trạm dừng chân thứ nhất và tôi vô cùng nôn nóng muốn đến ngay nơi này. Chúng tôi lưu lại đây vài hôm. Thật không còn nghi ngờ gì cả, trước khi rời ngôi chùa tôi trông thấy pho tượng đầu trâu tượng trưng cho vị thần linh phù trợ xứ Tây tạng có vẻ rất khác lạ không giống như lần đầu tiên trước đây khi tôi trông thấy. Đầu pho tượng gục xuống giống như có vẻ từng phục, mặt

pho tượng quay về hướng Đông và hiện lên sự hung tợn. Sau này trên đường lưu vong người ta kể lại cho tôi nghe trong một ngôi miếu nhỏ thuộc ngôi chùa Ganden có một bức tường bồng nhiễm rướm máu.

Ngài Pan-chen La-Ma

Tương tự như trường hợp của các vị Lạt-Ma, các vị Pan-chen Lạt-Ma cũng là các vị tái sinh thuộc các cấp bậc cao. Pan-chen Lạt-Ma là vị lãnh đạo tinh thần chỉ dưới quyền của vị Đạt-Lai Lạt-Ma mà thôi, thế nhưng các vị này trên dòng lịch sử chưa từng bao giờ nắm giữ một quyền hành dân sự nào cả.

Khi đến tỉnh Sian thì vị Pan-chen Lạt-Ma tháp tùng với phái đoàn chúng tôi. Vị này

mới mười sáu tuổi và lớn lên trong một hoàn cảnh vô cùng rối rắm. Một hồ sơ chia cách hai vị tiền nhiệm trực tiếp của chúng tôi trước đây. Vị tiền nhiệm Panchen Lạt-Ma trải qua phần lớn đời mình trong vùng cận biên với Trung quốc do người Trung quốc kiểm soát và vị này đã chết tại đây. Người Trung quốc tiến cử vị thay thế do chính họ lựa chọn trong vùng, trong khi đó thì có hai ứng viên khác đã được lựa chọn trong phần lãnh thổ Tây tạng. Nhiều cuộc thương thảo đã diễn ra thế nhưng sau cùng thì ứng viên do người Trung quốc lựa chọn được công nhận là vị hóa thân đích thực, lúc đó vừa được mười một hay mười hai tuổi.

Việc giáo dục của vị này hoàn toàn trong tay người Trung quốc, trước hết dưới chế độ Tưởng Giới Thạch, sau đó là chế độ

cộng sản. Tất nhiên đây là một lợi điểm cho người Trung quốc, họ có thể mượn danh nghĩa của vị lãnh đạo tinh thần người Tây tạng để tuyên bố bất cứ gì. Nếu vị này và những người tùy tùng theo về với chính nghĩa Tây tạng từ trước thì thảm họa Tây tạng dù có xảy ra cũng không đến nỗi quá tệ hại đến thế. Tuy nhiên không nên hoàn toàn toàn đổ lỗi cho vị Panchen Lạt-Ma. Vì quá trẻ và thường xuyên chịu sức ép nặng nề của ngoại bang nên vị này không làm gì khác hơn được.

Mao Trạch Đông

Trong chuyến công du đầu tiên của tôi tại Trung quốc, tôi được vị Thủ tướng và phó chủ tịch Cộng hòa Nhân dân Trung quốc là Chu Ân Lai và một vị nữa là Chu Tế (Chu Teh) đón tiếp. Cả hai tỏ ra rất thân

thiện. Nếu tôi nhớ không lầm thì hai hay ba hôm sau, lần đầu tiên tôi gặp chủ tịch Mao. Cuộc gặp mặt xảy ra trong một buổi họp công khai. Phía chủ nhân giữ ý tứ quá đỗi cẩn thận. Sự lo âu của họ lây cả sang chúng tôi, khiến chúng tôi cũng hoảng kinh. Riêng chủ tịch Mao thì có vẻ hoàn toàn thoải mái và thư giãn. Ông ta không có vẻ gì là một người đặc biệt thông minh. Thế nhưng khi bắt tay tôi cảm thấy ông ta có một sức thu hút thật mạnh. Chẳng những ông ta là người thân thiện mà còn rất tự nhiên.

Chúng tôi hội kiến với nhau ít nhất mười hai lần. Trước hết phải ghi nhận là trên phương diện thân thể ông ta là người khác thường. Da tuy sạm đen thế nhưng nước da bóng loáng. Hai bàn tay cũng bóng loáng giống như nước da trên người,

ngoài ra tôi cũng nhận thấy hai bàn tay có một vẻ đẹp nào đó, ngón cái rất thanh nhã. Ông ta phát biểu bằng những câu ngắn và ăn nói rất chậm. Cử chỉ cũng chậm. Cách ăn mặc tương phản với phong cách của ông ta : quần áo có vẻ mòn nhẵn. Bộ đồng phục cũng tương tự với quần áo của những người Trung quốc bình thường, chỉ trừ màu sắc là khác. Uy quyền toát ra từ toàn thân của ông và mỗi khi xuất hiện đều làm cho mọi người chung quanh phải kính nể.

Chu Ân Lai và Lưu Thiểu Kỳ

Ngoài Mao ra tôi còn thường xuyên gặp Chu Ân Lai và Lưu Thiểu Kỳ (Liu Shao Ch'i). Trong khi Lưu tỏ ra rất trầm tĩnh và nghiêm trang thì Chu lại tươi cười, khả ái và có đầu óc hơn, nhất là sự lễ độ của Chu

được đẩy đến mức khiến người khác phải lo ngại không còn biết có nên tin vào ông ta hay không. Không có gì thoát khỏi sự chú ý của Chu.

Khrouchtchev, Boulganine và nhà thông thái Nerhu

Vào dịp lễ kỷ niệm năm thứ năm thành lập nước Cộng hoà Nhân dân Trung quốc, người ta giới thiệu tôi với Krouchtchev và Boulganine. Hai vị này không gây được một ấn tượng nào đối với tôi. Dầu sao thì hai ông này cũng không thể so sánh với nhà thông thái (pandit) Nerhu đã thân hành đến Bắc kinh khi tôi còn lưu ngụ tại đó. Nhìn từ xa ông ta (Khroustchev) có vẻ khá nhã nhặn, thăm hỏi mọi người rất tự nhiên. Thế nhưng khi tôi bắt tay ông ta thì ông ta sững sờ và bất động. Ông ta không

tìm được lời nào để nói và đôi mắt đờ đẫn không hồn. Tôi vô cùng thất vọng vì tôi có ý định hỏi ông ta về thái độ của quốc gia ông đối với Tây tạng như thế nào.

Hội kiến tay đôi với Mao

Trong một buổi hội kiến tay đôi với Mao, ông ta nói với tôi như sau : "Tây tạng là một nước lớn. Quý vị có một lịch sử tuyệt vời. Cách nay đã lâu chính quý vị đã từng xâm chiếm một phần lớn lãnh thổ Trung quốc. Thế nhưng hiện nay quý vị đang trong tình trạng chậm tiến, và chúng tôi muốn giúp quý vị đuổi kịp sự chậm trễ đó". Thật khó tin, thế nhưng hình như ông ta rất thành thực khi nói lên những lời nói ấy. Ý nghĩ về một sự hợp tác với Trung quốc bỗng mang lại sự phấn khởi cho tôi. Càng suy nghĩ đến chế độ Mác-xít, tôi lại

càng nhìn thấy nhiều phẩm tính tốt. Đây là một chế độ nêu cao công lý và sự công bằng đối với tất cả mọi người, một phương thuốc bá bệnh. Khiếm khuyết duy nhất mà tôi thấy là chế độ ấy chỉ biết đến khía cạnh đơn thuần vật chất của sự hiện hữu con người.

Karl Marx và chế độ Mác-xít

Nếu tìm hiểu về cuộc đời của Karl Marx và nguồn gốc làm phát sinh ra chủ nghĩa Mác-xít, thì người ta sẽ thấy rằng Marx đã từng gánh chịu thật nhiều khổ đau trong suốt cuộc đời mình, vì thế lúc nào ông cũng muốn chứng minh cho mọi người thấy mình là một nhà vô địch quyết chiến đấu để lật đổ giai cấp tư sản. Ông chỉ nhìn thấy thế giới này dưới khía cạnh của sự kinh chống. Dựa trên bản chất của mô

hình quá sơ đẳng đó, toàn thể phong trào cộng sản đã bị sụp đổ. Trái lại nếu biết xây dựng theo mô hình của ngàn xưa, dựa trên nền tảng của từ bi và lòng nhân ái thì có lẽ mọi sự đã phải khác hơn nhiều.

Du hành xuyên qua Trung quốc cộng sản

Vào mùa đông năm 1954, tôi và đoàn tùy tùng du hành xuyên qua Trung quốc để chứng kiến tận mắt những tiến bộ tuyệt vời trên phương diện vật chất và kỹ nghệ. Tôi rất khâm phục những gì người cộng sản đã thực hiện được, nhất là trong lãnh vực kỹ nghệ nặng. Tôi ước mong xứ sở tôi cũng thực hiện được những tiến bộ như thế.

Lời khuyên của Mao

Cuộc hội kiến với Mao vào mùa xuân năm 1955 và cũng rất có thể đây là lần hội kiến cuối cùng. Mao ngỏ lời khuyên tôi nên cai trị như thế nào, phải tổ chức các buổi hội họp như thế nào, làm thế nào để thăm dò được sự suy nghĩ của người khác, làm sao giải quyết những vấn đề khó khăn... Sau đó ông ta đến bên cạnh tôi và nói với tôi như sau : "Thái độ của ông rất tốt, ông có biết không. Tôn giáo là liều thuốc độc. Trước nhất là các nhà sư và các nữ tu sống độc thân, chủ trương đó của tôn giáo không thể giúp gia tăng thêm dân số. Ngoài chuyện đó ra tôn giáo còn kiềm hãm sự tiến bộ. Hai nạn nhân trước mắt ông đây : đó là Tây tạng và Mông cổ". Lúc đó mặt tôi hình như nóng bừng lên và bất chợt tôi cảm thấy vô cùng sợ hãi.

Trở về Lhasa

Trở về Lhasa vào tháng sáu năm 1955, tôi được hàng ngàn người đón rước giống như trước kia. Sự hiện diện của tôi mang lại phấn khởi cho dân chúng và riêng tôi cũng cảm thấy lạc quan hơn khi nghĩ đến Mao đã công khai bày tỏ sự tin tưởng đối với tôi, điều đó đã gián tiếp nâng vị thế của tôi cao hơn một chút trước cái nhìn của những người đại diện Trung quốc tại địa phương.

Thiền định tại cung mùa hè

Thật thế tôi không đủ sức bày tỏ tất cả niềm hân hoan của tôi khi được trở lại cung Norbulingka. Phía bên ngoài và sát bên cạnh tường thành là trại quân Trung quốc, ngày đêm họ canh chừng chúng tôi,

thế nhưng bên trong vòng thành khung cảnh vẫn an bình và tráng lệ. Chúng tôi vẫn tiếp tục thực hành nghi lễ và gần như không bị quấy rầy gì cả.

Những lời tiên đoán của vị tiên tri Nechung

Vào đầu năm 1956 và vào dịp lễ Lossar (ngày Tết), tôi gặp vị tiên tri Nechung, đây là cuộc gặp gỡ vô cùng quan trọng. Vị này tuyên bố như sau : "Viên ngọc báu giúp thực hiện được mọi ước vọng (một trong các cách gọi vị Đạt-Lai Lạt-Ma của người dân Tây tạng) sẽ rạng ngời tại Tây phương". Ngay trong lúc đó tôi chỉ hiểu rằng phải vượt sang Ấn độ, thế nhưng về sau này tôi mới hiểu lời tiên tri ấy hàm chứa những ý nghĩa sâu xa hơn.

Công cuộc kháng chiến của người Tây tạng

Một biến cố xảy ra vào mùa hè khiến tôi rất đau buồn, từ trước đến nay tôi chưa bao giờ đau buồn đến thế. Liên quân chiến đấu dành độc lập vừa gặt hái được vài kết quả đáng kể : phá được một vài đoạn cầu đường ngăn chặn bớt sức tiến quân của các đạo quân Trung quốc. Thế nhưng đúng như sự tiên đoán của tôi : quân đội Trung quốc trả đũa một cách thật khủng khiếp. Thế nhưng tôi vẫn không ngờ được là họ lại dùng cả phi cơ oanh tạc ngôi chùa Lithang ở tỉnh Kham. Hay được tin này tôi bật khóc. Tôi không ngờ con người lại có thể độc ác đến thế. Sau trận oanh tạc đó họ tra tấn và tìm giết vợ con các chiến binh kháng chiến, các nhà sư và nữ tu sĩ thì bị tra tấn thật dã man chưa

từng thấy.

Mao chính thật là kẻ đã hủy diệt Đạo Pháp

Trong thuở thiếu thời và vào lúc tuổi đời còn trẻ thế mà tôi đã phải chứng kiến những cảnh tượng như thế, thật vậy đây là các biện pháp đàn áp quá sức tàn bạo - đốt chùa, tàn phá các công trình nghệ thuật, đóng đinh, xẻ thịt, chặt chân tay, mổ bụng, cắt lưỡi - tất cả những thứ ấy không còn cho phép một sự hợp tác nào có thể hình thành được nữa. Những cảnh ghê rợn đó đã xảy ra trên quê hương tôi và tôi tin chắc rằng Mao là một người "hủy diệt Đạo Pháp".

Khó khăn của một vị lãnh đạo tâm linh và tạm thời (tức thế tục) trong thời kỳ

chiến tranh

Tình cảnh trở nên tuyệt vọng. Tất cả mọi cố gắng tìm kiếm một giải pháp hòa bình không mang lại một kết quả nào. Chúng tôi rơi vào vòng lẩn quẩn giữa sự trừng phạt độc đoán và sự phản uất của dân chúng. Sự thôi chí xâm chiếm lòng tôi. Từ nghìn xưa bốn phận của vị Đạt-Lai Lạt-Ma là mang lại hạnh phúc cho đất nước Tây tạng, ngày nay thật không thể nào kham nổi trách nhiệm đó. Trong vị thế phải giữ hai vai trò, tức vừa là vi lãnh đạo tinh thần vừa là người cai trị tạm thời, tôi phải chặn đứng mọi hình thức bạo động trong dân chúng, thế nhưng người Trung quốc trong khi đó lại tìm đủ mọi cách để ly gián tôi với dân chúng. Ví như người dân Tây tạng có đánh mất lòng tin nơi vi lãnh đạo chính trị của mình đi nữa, thì họ

cũng không được phép đánh mất lòng tin đối với vị lãnh đạo tinh thần. Tôi có thể ủy nhiệm trách vụ chính trị cho người khác kể cả việc từ chức, thế nhưng một vị Đạt-Lai Lạt-Ma không bao giờ từ bỏ uy quyền lãnh đạo tâm linh ; thật ra thì tôi cũng chưa bao giờ nghĩ đến chuyện ấy.

Chính trong lúc cực kỳ tuyệt vọng tôi lại nhận được giấy mời sang Ấn độ dự lễ Bouddha Jayanti (tức lễ Phật đản) đánh dấu hai ngàn năm trăm ngày sinh của Đấng Thế Tôn.

Du hành Ấn độ

Vì các nhu cầu chính trị và tôn giáo tôi nhất quyết phải du hành sang Ấn với bất cứ giá nào. Chẳng phải nước Ấn là quê hương của Đấng sáng lập ra Phật giáo,

nguồn gốc mang lại trí tuệ cho chúng ta hay sao ? Dù mang nhiều khác biệt thế nhưng Tây tạng cũng không khác gì người con của nền văn minh Ấn độ. Trên phương diện chính trị thì đây cũng là một dịp may cho tôi rút lui, ít nhất cũng được một thời gian ngắn nào đó, ra khỏi sự bang giao vô bổ và những cuộc bàn thảo vô tích sự với người Trung quốc. Ngoài ra tôi cũng hy vọng là nhân dịp này tôi có thể tìm được sự cố vấn của Nerhu và của các nhà lãnh đạo dân chủ, họ đều là đệ tử của Mahatma Gandhi.

Trước đây xứ sở chúng tôi đã từng bang giao lâu dài và thân thiện với chính quyền Anh quốc tại Ấn độ. Đó cũng là mối dây liên hệ duy nhất giữa chúng tôi và thế giới Tây phương. Thế nhưng từ khi quyền hành được chuyển giao cho chính quyền

Ấn, thì mọi bang giao chính trị giữa chúng tôi và Ấn độ cũng tan biến nhanh chóng như tuyết gặp nắng. Vì thế tôi phải quyết định nối lại sự bang giao đó. Tôi không thể chấp nhận một xứ Tây tạng hoàn toàn bị cô lập trên phương diện chính trị. Tôi rời Lhasa vào cuối tháng 11 năm 1956, và vui mừng nghĩ đến sẽ được tự do đi lại không còn lo sợ người Trung quốc.

Ngài Mahatma Gandhi

Buổi sáng đầu tiên khi đến New Delhi một đám đông người tu tập đón rước tôi, ngay sau đó tôi đến viếng Rajghat là nơi hỏa táng Mahatma Gandhi. Trong khi đang tụng niệm trên triền dốc thoai thoải đưa xuống bờ sông Yamuna thì bỗng hiện lên trong lòng tôi một niềm tiếc nuối thật

sâu xa không được gặp Gandhi lúc ngài còn sống, thế nhưng đồng thời tôi cũng cảm thấy hân hoan khi nghĩ đến cuộc đời của ngài là cả một tấm gương tuyệt vời cho chúng ta noi theo. Tôi từng xem ngài - và vẫn còn xem ngài - như một vị lãnh đạo Quốc gia lão thành biết đặt lòng vị tha lên trên quyền lợi cá nhân. Giống như ngài, tôi tin một cách vững chắc rằng bất-bạo-động là khí giới chính trị hữu hiệu nhất.

Hội kiến với nhà thông thái Hehru

Trong lần hội kiến đầu tiên với nhà thông thái Nehru, tôi giải thích thật chi tiết cho ông ta hiểu là người Trung quốc đã xâm lăng nước Tây tạng an bình của chúng tôi như thế nào và tôi đã phải cố gắng như thế nào để tìm một sự thỏa thuận với họ khi

mà tôi hiểu rằng không có một quốc gia nào sẵn sàng ủng hộ chúng tôi đòi lại quyền độc lập cho xứ sở của chúng tôi. Lúc đầu ông ta cố gắng nghe tôi nói một cách rất lễ độ, thế nhưng sau đó lại từ từ chuyển sang thái độ lơ là. Sau cùng thì ông ta nói với tôi là ông ta hoàn toàn hiểu tôi thế nhưng lại nói thêm : "Tuy nhiên ông cũng phải hiểu rằng nước Ấn không thể giúp ông được". Tuy thế tôi vẫn cứ đề cập với ông ta ý định của tôi xin tị nạn tại Ấn. Về điểm này Nehru cũng thoái thác : "Ông phải trở về xứ sở của ông và tìm cách thỏa thuận với người Trung quốc". Tôi phản kháng lại là tôi đã cố gắng hết mức thế nhưng người Trung quốc đã làm cho tôi thất vọng.

Trước khi rời Delhi tôi hội kiến lần cuối cùng với Nerhru. Kết quả thật minh bạch :

nước Ấn không thể giúp gì cho Tây tạng. Nehru còn khuyên tôi nên nghe theo lời Chu Ân Lai và khi trở về Lhasa thì nên về thẳng không được ghé Kalimpong, một thành phố ở Bắc Ấn, theo lời mời của những người Tây tạng tị nạn tại đây. Thế nhưng sau khi tôi nài nỉ ông ta về điều khoản này thì bất ngờ ông ta lại thay đổi hẳn ý kiến và tuyên bố rằng : "Dù sao thì nước Ấn cũng là một nước tự do. Bất cứ gì ông dự định thực hiện không trái với luật pháp Ấn độ".

Hai người em của tôi liên lạc với các chính trị gia Ấn độ có cảm tình với chúng tôi và cùng với vị cựu Thủ tướng chính phủ của tôi trước đây cả ba đều cố gắng thuyết phục tôi nên ở lại luôn tại Ấn. Cả ba đều thỉnh cầu Kashag (hội đồng bộ trưởng) khuyên tôi không nên trở về

nước. Tôi nhất định không nghe ; tôi nghe theo lời khuyên của Nehru và căn cứ vào lời hứa hẹn của Chu Ân Lai để cố gắng thêm một lần nữa hợp tác với người Trung quốc xem sao. Thế nhưng trên đường về Lhasa lòng tôi vẫn nặng trĩu lo buồn.

Lhasa trở thành một thùng thuốc súng

Tình trạng khủng hoảng ngày càng lộ liễu hơn và sau cùng đã bộc phát vào những tháng sau cùng của năm 1958, lúc đó Liên quân chiến đấu cho tự do đang bao vây Tsethang, một đồn quân quan trọng của Quân đội Nhân dân Giải phóng Trung quốc. Dân số Lhasa tăng lên gấp đôi vì người dân chạy nạn từ khắp nơi đổ về, tôi cảm thấy nếu mà họ tham gia vào việc đánh nhau thì nhất định sẽ không còn một hy vọng nào tái lập được hòa bình. Thùng

thuốc súng có nguy cơ sẽ nổ tung bất cứ lúc nào, thế nhưng trên thực tế lại không có gì xảy ra. Tôi cố tập trung vào việc tu học suốt những tháng dài băng giá của mùa đông.

Tiến sĩ Phật học

Đầu năm 1959, tôi rời Norbulingka (cung mùa hè ở Lhasa) để đến ngôi chùa Jokhang tham dự lễ Monlam và đây cũng là dịp tôi phải dự thi lần cuối cùng để lấy bằng tiến sĩ. Khi đến nơi thì đã có khoảng hai mươi lăm đến ba mươi ngàn nhà sư đã tụ họp từ trước để đón rước tôi, họ bị tràn ngập bởi đám người thế tục thật đông đảo kéo về từ những nơi xa xôi và hẻo lánh trên toàn thể đất nước Tây tạng. Suốt ngay hôm đó trước sự chứng kiến của một cử tọa gồm nhiều ngàn người, tôi phải tranh

luận với các học viên cùng khóa về các chủ đề thuộc Logic học, Khoa học luận (Epistemology), Madhyamaka (Trung Quán Tông) và Prajnaparamita (Bát-nhã Ba-la-mật-đa : tức trình bày về giáo lý và kinh sách Đại thừa). Sau đó các học giả Phật học hạch hỏi tôi về năm chuyên ngành chính yếu. Thật là một ngày nhọc mệt, thế nhưng ban giám khảo đều nhất trí chấm đậu và tuyên bố tôi xứng đáng nhận chức Geshe, tức tiến sĩ Phật học.

Một nghìn năm văn hiến biểu dương sự vinh quang lần cuối cùng

Ngày 5 tháng 3 tôi rời chùa Jokhang để trở lại cung mùa hè trong cảnh nhộn nhịp. Các người cận vệ ăn mặc đồng phục sáng chói bao quanh chiếc kiệu của tôi, theo sau là hội đồng bộ trưởng và giới quý phái

ở Lhasa, tất cả ăn mặc thật lộng lẫy. Tiếp theo sau là các vị trụ trì và các vị Lạt-ma tiếng tăm nhất trong nước, sau hết là hàng nghìn và hàng nghìn người dân Tây tạng. Đây là nền văn hiến của hơn một nghìn năm không gián đoạn đang biểu dương lần cuối cùng sự vinh quang của mình trên một đoạn đường sáu cây số chia cách hai tòa kiến trúc.

Đi xem một tuồng hát

Trước chuyến du hành đến chùa Jokhang, người Trung quốc thúc hỏi tôi phải dự kiến một buổi trình diễn kịch nghệ, thế nhưng họ không hé môi thảo luận trước với chúng tôi nghi thức sẽ được tổ chức như thế nào, tuy nhiên tôi vẫn chấp nhận trên nguyên tắc sẽ tham dự vào ngày 10 tháng ba. Sau khi trở về Lhasa, chúng tôi

được biết là buổi trình diễn sẽ được tổ chức bên trong trại quân của người Trung quốc đóng cách cung mùa hè chưa đầy ba cây số . Chỉ cần nêu lên ý nghĩ một vị Đạt-Lai Lạt-Ma đích thân đi đến một nơi như thế dù với mục đích nào đi nữa cũng là một điều không thể hình dung được (người tu hành không xem hát xướng). Bất cứ ai cũng đều nhận thấy lời mời ấy chứa đựng đầy những điều đáng nghi ngờ, nhất là tôi lại nghĩ thêm đây là một sự kiện mới lạ chưa từng xảy ra, có nghĩa là tôi phải bước vào bên trong trại quân của người Trung quốc không một người cận vệ đi theo. Đúng ngày hôm đó, vào lúc tinh sương tôi tản bộ như thường lệ trong khu vườn của cung Norbulingka, vẻ đẹp của một buổi sáng mùa xuân làm cho tôi quên khuấy đi những nỗi lo lắng trong lòng. Bỗng nhiên những tiếng hò hét vang

lên từ phía bên kia bức tường : dân chúng Lhasa hét to lên cho tôi nghe thấy là họ kéo nhau đến đây để cứu tôi. Đám người ngày càng đông thêm, người ta bảo với tôi là phải đến ba mươi ngàn người. Khi các thành viên chính phủ tràn vào Lâu đài, tôi nghe thấy họ nói với nhau : "Người Trung quốc ra khỏi Tây tạng ! Nước Tây tạng của người Tây tạng !". Tôi bảo hội đồng bộ trưởng hãy thông báo với vị đại tướng Trung quốc là tôi không thể tham dự buổi trình diễn được nữa. Tôi có cảm giác đang đứng giữa hai ngọn núi lửa sẵn sàng nổ tung bất cứ lúc nào. Một bên là dân tộc tôi cương quyết, nhất trí và dứt khoát phản đối chế độ Trung quốc, một bên là quân đội của một lực lượng chiếm đóng vô cùng hùng mạnh và hung hãn. Trong trường hợp chạm trán giữa hai bên : hàng ngàn người dân sẽ bị sát hại một cách tàn

bạo.

Cuộc nổi loạn tại Lhasa

Những ngày sau đó tình trạng trở nên hoang mang cùng cực. Vị đại tướng Tan Kuan-Sen cho biết đây là một sự "phản bội" và lên án chính phủ Tây tạng đã tổ chức các cuộc khuấy động chống lại chính quyền Trung quốc. Người ta đồn là đang có một cuộc giàn quân nhằm phá tan cung Norbulingka. Khí thế của đám đông có vẻ như cuồng loạn. Tôi phải lưu lại nơi này hay nên bỏ trốn ? Tôi tham vấn vị tiên tri, lại thêm một lần nữa vị này lập lại câu trả lời trước đây : tôi phải ở lại để cố gắng duy trì sự đàm thoại cởi mở với người Trung quốc. Thế nhưng đây là lần đầu tiên tôi do dự, tôi muốn tìm trong câu trả lời của vị tiên tri một quyết định nào khác

hơn. Và rồi đến ngày 16 tôi nhận được lá thư thứ ba và cũng là lá thư cuối cùng của vị đại tướng Tan Kuan-Sen. Đây là bức tối hậu thư cho biết quân đội Trung quốc đang chuẩn bị tấn công vào đám đông và oanh tạc Norbulingka.

Cuộc sống lưu vong

Hừng đông ngày 17 tháng ba năm 1959, phút cuối cùng đã gần kề. Tiếng đồn cho biết các đạo quân tăng cường không vận từ Trung quốc đã đến nơi.

Về phía người Tây tạng thì một đám đông đang phân nộ - mang gậy, dao, kiếm và cả vài khẩu súng - họ đang bao quanh cung mùa hè với hy vọng giải cứu "người gia hộ cho họ", chẳng qua vì sinh mạng của vị Đạt-Lai Lạt-Ma là những gì quý giá nhất

đối với họ. Họ quyết tâm lưu lại và sẽ chết ở đây.

Tình thế trở nên hoàn toàn tuyệt vọng. Tôi lại hỏi vị tiên tri thêm một lần nữa. Lần này thì tôi vô cùng ngạc nhiên vì vị này hét lên : " Đi ngay ! Đi ngay tối hôm nay !". Vị tiên tri đang trong tình trạng nhập hồn ghi lên giấy thật chi tiết cách thức (hóa trang) thoát ra khỏi Norbulingka và cả lộ trình vượt biên. Vào đúng lúc đó một biến cố xảy ra hình như có ý nhân mạnh thêm lời sấm truyền : hai quả đại pháo rơi đúng vào cửa bắc của khu vườn Bảo châu. Tôi và các bộ trưởng tham vấn các vị lãnh đạo đại diện cho dân thì tất cả đều nhất loạt sẽ ra sức giúp đỡ chúng tôi và bảo toàn bí mật.

Khi trời vừa sụp tối, tôi thân hành đến nơi

chính điện thờ vị Mahakala, tức vị thần linh hộ mệnh của tôi. Tôi dâng lên một tấm kala (khăn quàng bằng lụa trắng) và lưu lại một lúc trước bàn thờ để nguyện cầu. Cửa chính của cung có một bờ thềm. Tôi đi một vòng và dừng lại ở mép thềm để hình dung cuộc hành trình của tôi khi đến nước Ấn và tôi lại quay trở lại phía cửa để tượng trưng cho sự trở về quê hương Tây tạng của tôi. Sau đó tôi ra đi giữa một đêm giá buốt, mặc một chiếc quần và khoác lên người một áo tơi dài, cặp kính bỏ vào túi, trên vai đeo khẩu súng, hai người cận vệ đi theo, và sau đó lại có thêm một người hầu cận nhập bọn. Như thế đó tôi rời vòng thành của lâu đài như một chiến sĩ Tây tạng thật bình dị. Hướng về nước Ấn, tôi bước vào con đường lưu vong.

Bures-Sur-. Yvette, 10.0311

CẨM NANG CHO CUỘC SỐNG

Chương IV ĐỨC TIN, KHOA HỌC VÀ TÔN GIÁO

Đức ĐẠT-LAI LẠT-MA
Frédéric Hatier biên soạn
Hoang Phong chuyên ngữ

Tôn giáo

Tôi có thể khẳng định với quý vị tôn giáo là một thứ xa xỉ phẩm. Tu tập theo bất cứ tôn giáo nào đều là một điều tốt. Thế nhưng, thật hết sức rõ ràng không cần đến tôn giáo chúng ta vẫn có thể dàn xếp mọi chuyện với nhau. Trái lại, nếu thiếu các phẩm tính căn bản của con người - như tình thương, lòng từ bi và lòng nhân ái - con người không thể tồn tại được. Sự an

bình và thể dạng thẳng bằng tâm linh của chúng ta phát sinh từ các phẩm tính ấy.

Cốt tủy của tất cả mọi tôn giáo

Tôn giáo dưới bất cứ hình thức nào đều bắt nguồn từ lòng từ bi.

Sự ích lợi của tôn giáo

Tôn giáo nào cũng đều quan tâm đến sự tiến bộ xã hội, tình thương, sự kính trọng người khác và chia sẻ khổ đau với người khác. Nếu tình thương thật sự là trọng tâm của mỗi tôn giáo thì tất cả các tôn giáo có thể gom lại thành một, đây là tôn giáo của tình thương. Tuy nhiên kỹ thuật và phương pháp sử dụng để phát động tình thương mang lại hạnh phúc vĩnh hằng hay sự giải thoát toàn diện lại có nhiều khác biệt giữa các tôn giáo với nhau. Tôi không nghĩ rằng chỉ có một thứ triết học duy nhất hay một tôn giáo duy nhất, vì lý do

con người quá đa dạng, bầm tính và xu hướng quá khác biệt nhau, do đó tôi nghĩ cần phải có nhiều thứ tín ngưỡng khác nhau. Thực tế cho thấy có thật nhiều hình thức tu tập khác biệt nhau trên con đường tâm linh.

Luận bàn về lòng tin

Phật giáo luôn luôn giữ vững chủ trương không có sự hiện hữu cùng khắp của một vị trời sáng tạo. Thế nhưng không phải vì lý do đó mà chúng tôi "duy lý hoá" triệt để tín ngưỡng của chúng tôi. Chúng tôi tin có những sinh linh thuộc các cấp bậc cao, ít ra cũng cao hơn con người, chúng tôi tin vào sấm truyền, vào những điềm báo trước, việc đoán mộng và sự tái sinh. Đối với chúng tôi những sự tin tưởng ấy hoàn toàn mang tính cách xác thực, tuy thế chúng tôi không hề bắt buộc bất cứ ai, dù dưới hình thức nào, phải tin như chúng

tôi. Phật giáo phát sinh từ kinh nghiệm..., một thứ kinh nghiệm mang tính cách cá nhân. "Hãy trông cậy vào chính mình" là một trong những lời giáo huấn căn bản nhất của Đức Phật.

Sự kiện hiển nhiên vượt lên trên đức tin

Quan điểm của Phật giáo nói chung phải luôn luôn chấp nhận các sự kiện. Người Phật giáo tin vào sự tái sinh. Thế nhưng nếu khoa học một ngày nào đó dựa vào khảo cứu cho thấy một cách chắc chắn không có hiện tượng tái sinh, và điều đó được chứng nghiệm minh bạch, chúng tôi sẽ chấp nhận. Trên nguyên tắc, đối với bất cứ một chủ đề nào được nêu lên, Phật giáo luôn luôn căn cứ vào sự kiện.

Con người làm chủ lấy chính mình

Phật giáo chủ trương mỗi người là vị chủ nhân của chính mình, hoặc ít ra cũng có

tiềm năng trở thành vị chủ nhân ấy. Đây là căn bản của triết học Phật giáo, những người Phật giáo chúng tôi nhờ vào nhiều phương pháp thực nghiệm đã mang lại sự hiểu biết ấy. Tâm thức là kẻ sáng tạo ra chính mình trong từng giây phút một. Vì thế tâm thức mang một trách nhiệm lớn lao.

Phật giáo là một ngành khoa học

Phật giáo không chấp nhận giả thuyết có một vị trời hay một vị sáng tạo. Trên một khía cạnh nào đó Phật giáo là một tôn giáo, trên một khía cạnh khác là một ngành khoa học tâm thần.

Đức Phật là ai ?

Đức Phật là một chúng sinh đã tinh khiết hoá được hoàn toàn tâm thức, ngôn từ và thân xác. Ngài hiện ra cách nay hơn hai ngàn năm trăm năm dưới hình tướng của

vị Thích-ca Mâu-ni (*Shakyamauni*) một hiền nhân trong dòng họ Thích-ca (*Shakya*). Sau khi chọn con đường tu hành Ngài luyện tập thật nghiêm túc theo các phép du-già và thiền định dưới một gốc cây tại "Chánh Giác Sơn" ("*Bodh Gaya*") nơi miền bắc Ấn và đạt được sự Giác ngộ hoàn hảo. Sau khi Giác ngộ Ngài thuyết giảng không ngưng nghỉ, những lời giảng huấn của Ngài thật phong phú, thích nghi với các khuynh hướng khác nhau và ước vọng vô cùng đa dạng của chúng sinh trong mục đích giải thoát họ khỏi khổ đau, đây là sự thực thứ nhất trong *Tứ Diệu Đế*.

Đức Phật là một vị hoàng đạo, không phải là một vị trời

Đức Phật chỉ cho chúng ta một con đường, trên con đường đó có nhiều thứ cần phải gìn giữ nhưng cũng có nhiều thứ phải bỏ đi [chọn lấy đạo đức, gạt bỏ mọi

ảo giác, sai lầm và dục vọng]. Ngài thuyết giảng cho chúng ta con đường tạo ra nguyên nhân và hậu quả. Số phận của chúng ta nằm trong tay chúng ta, không phải trong tay của Trời cũng không phải trong tay của Đức Phật.

Đức tin và lý trí

Những gì Đức Phật thuyết giảng cho đại chúng và người am hiểu đôi khi trái hẳn nhau. Dầu sao, sự hiểu biết cũng tùy thuộc mật thiết với khả năng thấu triệt của từng người và từng xu hướng cá nhân. Phải thật cởi mở để dò tìm, cố gắng khám phá ra sự thật hay một quy luật nào đó, kiểm chứng sự thật ấy rồi sau đó hãy chấp nhận, không nên chấp nhận giáo điều một cách dễ dãi hoặc đặt hết niềm tin vào Đức Phật. Trên khía cạnh đó tôi nghĩ rằng cách tiếp cận của Phật giáo khá tương tự với khoa học.

Vứt bỏ vàng ròng trong tay là làm trò cười cho thiên hạ

Trên bình diện tổng quát, người Phật giáo cho rằng sự hiện hữu hiện tại nhất thiết là kết quả mang lại từ sự giữ gìn nghiêm túc đạo đức trong kiếp trước [tái sinh làm thân con người là một sự quý báu đây là nhờ kiếp trước biết giữ gìn đạo đức]. Vì thế, nếu ai đang nắm vàng ròng trong tay mà vứt bỏ đi để sau đó cầu khẩn xin được nhiều hơn nữa, như thế chỉ là cách làm trò cười cho thiên hạ.

Tôi không tìm cách cải đạo một ai cả

Đối với một số người, Phật giáo có thể không hồi đáp được sự mong mỏi của họ. Các tôn giáo khác nhau mang lại các giải đáp khác nhau tùy theo nhu cầu của từng người. Tôi không tìm cách khuyến dụ người khác theo Phật giáo mà chỉ cố

gắng tìm hiểu xem những người Phật giáo chúng tôi có thể cống hiến được gì cho xã hội con người theo quan điểm của chúng tôi.

Thông điệp của Đức Phật trong thời đại nhiều nhương

Một số hệ tư tưởng mất dần giá trị trên dòng lịch sử. Đức Phật dạy rằng sự sống là gia tài quý báu nhất của ta, thế nhưng phải xem sự sống của người khác còn quý báu và quan trọng hơn gấp bội so với sự sống của chính mình. Thông điệp và giáo lý của Đức Phật lúc nào cũng giữ được giá trị vượt thời gian. Vào thời đại tân tiến ngày nay thế giới đang phải đương đầu với hiểm họa bị hủy diệt, vì thế thông điệp của Đức Phật lại càng mang một tầm quan trọng lớn lao hơn nữa.

Đức Phật và Đức Chúa Trời (Christ)

Tương tự với Đức Phật, Đức Chúa Trời biểu lộ tấm gương khoan dung, khiêm nhường và phục vụ người khác trong tinh thần bất vụ lợi. Cuộc đời của phần lớn các vị truyền giáo thật thánh thiện, họ sống cuộc sống đơn sơ của những người bình dị, không vương giả và cao sang. Sức mạnh nội tâm của họ thật phong phú. Họ không quan tâm đến bề ngoài và an phận với những gì họ có, cách sinh sống của họ thật đơn giản [trong xã hội ngày nay lúc nào cũng có những ngoại lệ, thế nhưng không nên nhìn vào các trường hợp ngoại lệ để đánh giá chung].

Phật giáo và khoa học

Ngày nay cộng đồng khoa học ngày càng quan tâm nhiều hơn đến tư tưởng triết học Phật giáo. Tôi rất lạc quan cho rằng trong các thập niên tới đây cách nhìn của chúng

ta về thế giới này sẽ thay đổi sâu xa trên cả hai phương diện vật chất và tâm linh.

Sức mạnh của Phật giáo

Chỉ khi nào chúng ta có thể dẹp sang một bên giả thuyết không thể kiểm chứng được về sự hiện hữu của một vị trời sáng tạo giữ chức vụ thẩm phán tối cao, thì khi đó chúng ta mới có thể hình dung ra một thứ khái niệm mang đặc tính của một "tôn giáo nhân bản" phát sinh từ sự suy tư của con người, mang chủ đích phục vụ cho con người.

Đứng trên quan điểm đó, khái niệm về một vị *bồ-tát* (*bodhisattva*) có lẽ gần với khoa học hơn so với tất cả những thứ tạo dựng mang tính cách thần học. Tôi tin tưởng thật sâu xa khái niệm về người *bồ-tát* nhất định đúng đắn và phù hợp hơn với thế giới ngày nay so với các khái niệm

tôn giáo khác. Sức mạnh từ bi trong lòng người *bồ-tát* là một thể hiện bền vững phát sinh từ nơi bản chất bất định của chúng ta (người *bồ-tát* là hình ảnh nhân cách hóa của chính chúng ta), thể hiện đó thu hút ngày càng nhiều sự hiếu kỳ của giới khoa học nghiên cứu về Phật giáo. Thật vậy, tôi tin rằng Phật giáo sâu xa và tinh tế hơn các tôn giáo khác và cả các học phái tư tưởng khác. Chúng tôi không kéo hết sự thật về phía chúng tôi, mà chỉ công hiến kết quả mang lại từ những kinh nghiệm suy tư thật lâu dài của chúng tôi.

Phật giáo và người phụ nữ

Với tư cách một người Phật giáo, tôi tin có sự tái sinh. Vì thế nhất định trong các kiếp sống trước đây tôi đã từng là người phụ nữ. Các kiếp sống tương lai của tôi cũng [sẽ lặp lại] như thế. Phật giáo không hề kỳ thị giới tính. Đối với người đàn ông

hay người đàn bà mục đích tối hậu của sự tu tập vẫn chỉ là một. Tiềm năng đạt được *niết-bàn* (*nirvana*) không khác nhau giữa hai phái tính. Trên bình diện tổng quát, xã hội Tây tạng không hề quy định thứ bậc phân chia nam nữ. Trước đây người Tây tạng chúng tôi không hề có một ý niệm gì về sự kỳ thị giữa nam giới và nữ giới, chỉ sau này khi tiếp xúc với các xã hội Ấn độ và Trung quốc chúng tôi mới hiểu đây là gì.

Sứ mạng của tất cả chúng ta

Với tư cách những người Phật giáo chúng ta có bốn phận giúp đỡ tất cả chúng sinh. Nếu không đủ sức mở rộng tâm thức mình hướng vào chúng sinh trên các hành tinh khác, thì ít ra chúng ta cũng phải nghĩ đến nhân loại trên hành tinh này, đó là một cách thực tế nhất giúp giải quyết các vấn đề khó khăn chung.

Trong giai đoạn đầu, trước hết chúng ta phải tự kiểm soát chính mình phải ngưng ngay các hành động có thể gây nguy hại cho người khác, cố gắng tối đa với tất cả sức mạnh của mình. Đây là giai đoạn phòng vệ. Kế đến khi đạt được một trình độ nào đó ta mới tự đặt ra cho mình các mục tiêu rõ rệt hơn hướng vào việc giúp đỡ người khác, sự giúp đỡ đó không phải chỉ thực thi trong những lúc tụng niệm mà bất cứ lúc nào trong cuộc sống thường nhật của mình. Chỉ có cách đó mới tạo được sự an bình lâu bền và mang lại sự hài hòa cho toàn thế giới.

Làm người Phật giáo

Trên phương diện thực tế, người Phật giáo khác với người không Phật giáo ở điểm họ "*quy y Tam Bảo*". Trên phương diện giáo lý người Phật giáo cần phải chấp nhận *Bốn Dấu Ấn* quy định nền tảng giáo

lý của Đức Phật. *Tam Bảo* gồm có *Phật*, *Pháp* (giáo lý của Đức Phật) và *Tăng đoàn* (tập thể những người tu tập).

Bốn Dấu Ấn xác nhận căn bản giáo lý đúng theo những lời giảng huấn của Đức Phật gồm có : tất cả mọi vật thể cấu hợp đều vô thường ; sự hiện hữu trôi buộc trong điều kiện nhất thiết là khổ đau ; tất cả mọi hiện tượng đều trống không về sự hiện hữu của cái ngã (cái tôi) ; *niết-bàn* (*nirvana*) là an bình.

Giáo lý của Đức Phật

Giáo lý của Đức Phật có thể tóm tắt bằng hai câu : "Hãy giúp đỡ người khác" và "Nếu không giúp đỡ được người khác thì ít ra cũng đừng làm gì có thể gây ra nguy hại cho họ". Nguyên tắc giáo lý đó phải bám rễ thật sâu vào mảnh đất của yêu thương và lòng từ bi.

Cần phải có một nền đạo đức

Đức Phật luôn nhấn mạnh đến tầm quan trọng của việc giữ gìn đạo đức. Trước khi Đức Phật nhập vào Đại-bát niết-bàn, các đệ tử hỏi Ngài ai sẽ là người thừa kế, Đức Phật trả lời rằng sự tu tập đạo đức sẽ thay Ngài làm người hướng dẫn cho họ và đạo đức là vị thầy đại diện cho toàn thể giáo lý. Đức Phật chỉ định người thừa kế Ngài chính là đạo đức.

Đạo đức, sự tập trung tâm thức và trí tuệ

Trong bất cứ một cuộc chiến nào điều đầu tiên là phải phòng thủ ; trong cuộc chiến tâm linh chống lại những xúc cảm mang tính cách tàn phá, đạo đức là thành trì kiên cố của ta. Khi nào việc phòng thủ được vững chắc và ta đã thấm nhuần đạo đức, khi đó ta mới chuyển sang thế tấn công. Trong giai đoạn tấn công khí giới

của ta sẽ là trí tuệ. Trí tuệ tương tự như viên đạn nằm trong nòng súng hay một tên lửa bộc phá, khí giới dùng để bắn viên đạn hay phóng tên lửa là thể dạng thẳng băng trong tâm thức do thiên định mang lại.

Giai đoạn kế tiếp sau khi đã thiết lập nền móng đạo đức là giai đoạn phát huy sự bình lặng tâm thức và sau hết là triển khai trí tuệ.

Con đường đạo đức

Đạo đức là một thể dạng tâm thức biết giữ gìn không tạo ra tình huống có thể gây ra nguy hại cho người khác. Sự hoàn thiện đạo đức sẽ đạt được khi nào ta phát huy được thể dạng tâm thức tuyệt đối không gây thiệt hại cho người khác. Đạo đức gồm có mười yếu tố hay mười lãnh vực khác nhau trong mục đích cảnh giác

không cho chúng vi phạm vào các hành động tiêu cực.

Mười hành động tiêu cực và bốn liều thuốc hóa giải

Chúng ta hành động xuyên qua ba cửa ngõ : thân xác, ngôn từ và tâm thức. Các hành động tiêu cực của ta phát sinh từ ba cửa ngõ đó. Trong số các hành động tiêu cực có ba hành động thuộc thân xác : sát sinh, trộm cắp, hành động tính dục thiếu hạnh kiểm ; bốn hành động thuộc ngôn từ : nói dối, dèm pha, phỉ báng và ba hoa vô ích ; ba hành động thuộc tâm thần : tham lam, nham hiểm, các quan điểm sai lầm và lệch lạc.

Giữ gìn đạo đức là tránh không vi phạm vào các hành động tiêu cực. Quyết tâm không để bị lôi cuốn vào các hành động

nguy hại chính là cách thực thi những hành động tích cực.

Dù ta cố gắng cách mấy đi nữa để tránh các hành động tiêu cực, nhưng ảo giác chi phối ta từ lâu vì thế đôi khi ta cũng vô tình vi phạm vào những hành động tiêu cực. Các hành động tệ hại đó tất nhiên sẽ mang lại hậu quả. Vì thế nên tu tập để tinh khiết hóa các hậu quả ấy bằng các phương pháp mà Đức Phật đã giảng dạy cho chúng ta. Đức Phật khuyên chúng ta nên áp dụng bốn liều thuốc hóa giải sau đây để tinh khiết hóa tính cách "tiêu cực" của những hành động mà chúng ta vô tình vi phạm.

Bốn liều thuốc hóa giải là sức mạnh của sự hối cải, tiềm năng mang lại sự tinh khiết hóa, sức mạnh của sự quyết tâm và sức mạnh tối thượng do thiên định mang lại khi hướng vào *Tam Bảo*.

Tại sao phải thiền định ?

Tạo được một tâm thức tích cực và thăng bằng đủ khả năng đương đầu với những khó khăn của sự hiện hữu là một lợi điểm không nhỏ. Chẳng hạn ta tập luyện thể dục để nhảy xa, thành tích lập được tùy thuộc vào khả năng thân xác. Thân xác bị giới hạn bởi vật chất và khả năng vật chất không thể vượt xa hơn một mức độ nào đó. Tâm thức thì khác, thuộc vào lãnh vực của sự trong sáng và hiểu biết. Tâm thức không hề biết giới hạn như trường hợp của vật chất, nếu tâm thức được luyện tập kiên trì các phẩm tính mang lại sự thăng bằng sẽ ngày càng gia tăng thêm. Chỉ cần thực thi thiền định vài phút mỗi ngày cũng đủ giúp cho tâm thức trở nên phong phú và ít xao lãng hơn.

Du hành trong nội tâm

Không bắt buộc là một Phật tử mới có thể gặt hái được kết quả từ các bài học cũng như những lời giáo huấn đủ loại trong Phật giáo. Chẳng hạn ta có thể học thể nào là sự khoan dung, thật vậy thiếu khoan dung sự sống sẽ trở nên thật nặng nề. Ta cũng có thể học thể nào là con đường mang lại an bình cho tâm thức, đó là những gì tối cần thiết giúp ta hành động đúng đắn. Thật vậy an bình tâm thức là trọng tâm của mọi sự tu tập. Thể dạng an bình trong tâm thức giúp ta lúc nào cũng chủ động được hành động của mình giữa thế gian này, cũng nên hiểu là trong thế gian ta đang sống có những người láng giềng của ta nhưng đồng thời cũng có cả kẻ thù của ta và cả ta nữa. Phương pháp chính yếu giúp đạt được thể dạng an bình là thiên định, đó là trọng tâm của mọi phép tu tập và cốt tủy của giáo

pháp. Thiền định nhất thiết giúp ta dần dần lắng sâu vào nội tâm của mình, và từ đó sự an bình sẽ hiển lộ. Tất cả chúng ta đều ước mong thật sâu xa thực hiện được điều ấy, thế nhưng sự an bình lại thường bịchôn vùi, che khuất và ngăn chặn. Sự hung hãn là một thành phần liên kết với sự hiện hữu của ta. Và đây chính là gì mà ta phải chiến đấu để chống lại. Thế nhưng bản chất đích thực của chúng ta là an bình, vì thế Đức Phật Thích-ca Mâu-ni khuyên chúng ta hãy đi tìm sự an bình tại nơi sâu kín của lòng mình và nhất định chúng ta sẽ tìm thấy nó.

Con đường trí tuệ

Khổ đau ngự trị trong bóng tối dày đặc mà chúng ta gọi là "vô minh căn bản". Ánh sáng nội tâm càng chiếu rọi, bóng tối càng giảm đi. Ánh sáng ấy mở ra con

đường duy nhất có thể mang lại cho ta sự giải thoát tức *niết-bàn* (*nirvana*).

Loại bỏ ảo giác để biến cải tâm thức

Loại bỏ ảo giác - tức vô minh căn bản - đòi hỏi sức cố gắng của cả một đời người. Nếu ta tích cực tu tập, hết tháng này đến năm nọ, đến một lúc nào đó ta sẽ nhận thấy tâm thức biến cải. Nếu ta mong chờ hiệu quả phải xảy ra ngay tức khắc hoặc ước muốn sớm chủ động được tư duy và xúc cảm, ta sẽ thất vọng và chán nản.

Một trong các vị thầy lớn nhất trong lịch sử Phật giáo Tây tạng là Mật-lặc Nhật-ba (Milarépa), một vị du-già vào thế kỷ thứ XI. Ngài sinh sống như một con thú hoang trong nhiều năm trường, gắng sức tu tập bằng đủ mọi phương cách, và sau đó mới đạt được sự hoàn thiện tối thượng.

Đạo Pháp (Dharma) là quy luật của vũ trụ

Sau khi đạt được giác ngộ, Đức Phật "chuyển động bánh xe Đạo Pháp nhiều lần" trước khi nhập vào Đại-bát niết-bàn (*Parinirvana*). Bánh xe Đạo Pháp là biểu hiện của quy luật vũ trụ mà Đức Phật đã khám phá ra, bánh xe ấy tượng trưng cho những lời giáo huấn của Đức Phật với mục đích giúp chúng ta tránh khỏi khổ đau trong thế giới *ta-bà* (*samsara*).

Giữ vững kỹ cương cho tâm thức là cách tu tập chính yếu nhất. Không nên chấp nhận những lời giáo huấn của Đức Phật bằng đức tin mù quáng mà phải suy xét thật cẩn thận. Vì thế không nên đơn giản thốt lên: "Tôi tin là đúng". Nhất thiết phải dựa vào sự hữu lý (lôgic) và lý trí để phân tích. Nếu nhận thấy điều gì không phù

hợp với lý trí và thực tế thì nhất định không bao giờ chấp nhận.

Một người nào đó khi đã hiểu được Đạo Pháp (*Dharma*) là gì sẽ nhìn của cải trong thế gian này tương tự như một giọt sương trên đầu cọng cỏ.

Giáo huấn của Đức Phật hay kinh sách Kangyr của người Tây tạng

Chư Phật giảng dạy kinh sách su-tra (kinh của Phật giáo nói chung) riêng Đức Phật [Thích-ca] giảng dạy cả hai thứ kinh su-tra và tan-tra (kinh của Phật giáo bí truyền).

Các kinh sách quan trọng ghi chép toàn bộ các lời giảng huấn của Đức Phật được dịch sang tiếng Tây tạng mang tên là Kangyur. Đức Phật Thích-ca Mâu-ni thuyết giảng cho các cử tọa đại chúng gồm những người có kiến thức trung bình

và cho cả những người có tâm thức uyên bác hơn.

Vì thế các lời giảng huấn của Đức Phật gồm nhiều cấp bậc khác nhau, từ các cấp bậc dễ hiểu cho mọi người đến các cấp bậc thật cao siêu rất khó thấu triệt.

Mục đích tạm thời và tối thượng

Khi luận bàn về mục đích, ta sẽ thấy có hai lãnh vực khác nhau : tạm thời và tối thượng. Mục đích tạm thời hướng vào việc tái sinh trong kiếp sống sau dưới thể dạng quý giá của con người. Mục đích tối thượng nhắm vào sự giác ngộ hoàn hảo tức là *niết-bàn*, hoặc thể dạng hiểu biết toàn năng mang chủ đích giúp đỡ người khác [tức là người *bồ-tát*].

Muốn thực hiện mục đích tối hậu dưới thể dạng hiểu biết toàn năng [người *bồ-tát*] phải thể hiện qua hình tướng con người

xuyên qua nhiều kiếp. Tu tập đạo đức [còn gọi là tu giới] là yếu tố tiên quyết giúp tái sinh theo chiều hướng đó.

Chúng ta có thể chọn lựa

Nếu chúng ta biết lợi dụng thể dạng con người để thực thi những hành động tích cực, trong lâu dài thể dạng đó sẽ được cải thiện hơn, lúc ấy sự hiện hữu của ta sẽ trở nên thật sự quý báu [tái sinh để trở thành một con người hoàn hảo hơn]. Ngược lại, nếu ta sử dụng khả năng thân xác và tiềm năng tinh thần của mình để thực hiện những hành động tiêu cực trong mục đích đày đọa, khai thác và triệt hạ người khác, sự hiện hữu của ta sẽ trở thành một mối nguy hiểm cho chính mình và cả người khác. Sử dụng sự hiện hữu trong mục đích tàn phá thì sự hiện hữu đó sẽ hủy diệt tất cả những gì mà ta đã thu góp được [tái sinh dưới một thể dạng thấp kém hơn].

Sự chiến đấu của người tu tập

Dưới một góc cạnh nào đó có thể so sánh một người tu tập dù là đàn bà hay đàn ông với một chiến sĩ đang xông vào cuộc chiến. Vậy người tu tập chiến đấu chống lại ai ? Họ chống lại những kẻ thù đang ẩn nấp trong nội tâm của họ, đó là vô minh, nóng giận, bám víu, kiêu ngạo..., tất cả những thứ ấy là địch thủ tối hậu của chính họ. Chúng không tấn công từ bên ngoài vì chúng hiện hữu tự tại ngay từ bên trong người chiến sĩ. Các món khí giới giúp họ chống cự với kẻ thù là trí tuệ và sự tập trung tâm thức. Đạn dược và đại pháo là trí tuệ, súng ống để bắn đi là các kỹ thuật tập trung tâm thức : tức là sự nhập định sâu xa.

Lý thuyết và thực hành

Người Tây tạng thường kể một câu chuyện như sau : Có một người hành hương tìm đến một ngôi chùa và trông thấy một người đang ngồi trong tư thế thiền định [ám chỉ một người tu hành] bèn hỏi người này đang làm gì thế. Người hành thiền đáp như sau : "Tôi đang luyện tập sự kiên nhẫn". Người hành hương bèn thốt ra một lời nguyên rủa thật thô tục, người hành thiền dùng dùng nổi giận. Phản ứng ấy cho thấy sự tu tập của người hành thiền này chỉ mang tính cách lý thuyết suông.

Sự hiểu biết mang tính cách lý thuyết đơn thuần rất nguy hiểm

Nếu phải lựa chọn giữa thực hành và lý thuyết thì nên chọn thực hành vì sự thực hành sẽ giúp rút tỉa được ngay những gì hữu ích từ sự hiểu biết của mình. Lý thuyết đơn thuần đối với một người mang

tâm thức chưa được thuần hóa có thể làm phát sinh hoặc làm gia tăng thêm những thể dạng tâm thức đáng tiếc, mang lại những điều phiền lụy cho mình và cho người khác, thay vì mang lại sự an bình trong tâm thức mà mình mong ước. Có thể xảy ra trường hợp ta ganh tị với những người có địa vị cao hơn, tranh giành với những người ngang hàng, hoặc tự kiêu và khinh miệt những kẻ thấp kém hơn, v.v. Trường hợp như thế cũng tương tự như một phương thuốc trị bệnh hóa thành một liều thuốc độc. Lý thuyết đơn thuần vô cùng nguy hiểm, vì thế phải luôn luôn ứng dụng nó vào thực tế và lòng nhân từ.

Nghiên cứu kinh sách và tấm da gấu

Có một câu chuyện mang tính cách khuyên bảo như sau : Có một người du-già thông thái đang ngồi nghiên cứu *Luật tạng* và đọc thấy một câu trong giới luật

cắm không được ngồi lên một tấm da thú để thiên định. Vị này lật đật gấp tấm da gấu phủ trên chiếc ghế mình đang ngồi và đẩy ra nơi khác. Sau đó vị này ngồi đọc tiếp, câu sau lại nói rằng nếu gặp trường hợp trời giá rét hay bị bệnh tê thấp thì không cắm. Thế là vị này liền rón rén đưa tay kéo tấm da đến gần, mở ra phủ trở lên ghế thật ngay ngắn. Đây là cách ứng dụng vào thực tế : đem ra áp dụng tức khắc những gì mình vừa học hỏi được.

Đạo Pháp quan trọng hơn người thầy

Có phải chính Đức Phật với tư cách một người Thầy đã từng nói như thế này : "Này các tỳ kheo, các tỳ kheo ni, không nên tin vào những lời giảng huấn của Như Lai chỉ vì kính trọng Như Lai, phải mang những lời giảng huấn ấy phân tích như một người thợ nữ trang chà sát, cắt, nấu vàng" [...] "Không nên tin vào một cá thể

con người. Chỉ nên tin vào Đạo Pháp". Câu trên đây có nghĩa là không nên nhìn vào uy tín của người thầy mà đánh giá Đạo Pháp. Dù cho người thầy được nhiều người kính nể, nhưng nhất thiết phải nhìn vào những lời giảng huấn của người ấy để đánh giá xem có chính thực và đúng đắn hay không.

Sức mạnh của sự truyền thụ

Nghiên cứu đơn thuần bằng kinh sách về phép luyện tập phát lộ lòng từ bi cũng có thể mang lại một sức mạnh vững bền. Thế nhưng nếu gặp được một người thầy từng luyện tập từ bi và nếu vị này sẵn sàng truyền lại cho mình những kinh nghiệm mà chính vị ấy đã đạt được trong sự hiện hữu của mình nhất định sẽ mang lại cho ta những hiệu quả mãnh liệt hơn nhiều. Một cấp bậc thực hiện cao độ chỉ có thể đạt

được bằng sự hướng dẫn của một vị thầy đã đạt được những kinh nghiệm đích thực.

Người đệ tử phải đảm đương vai trò một người thầy

Đối với tín ngưỡng Phật giáo, trở thành người thầy là nhờ vào người đệ tử. Không có thứ giấy má chứng thực nào, văn bằng hay chứng chỉ nào chứng nhận tư cách làm thầy cho bất cứ ai. Chỉ có thể gọi là một vị Lạt-ma khi nào người này có đệ tử, đơn giản chỉ có thế. Khi một vị đạo sư (*guru*) tức người thầy tinh thần lạm dụng quyền lực của mình, thực thi những hành động sai trái và bất chính, người đệ tử phải phản đối ngay tức khắc. Lỗi làm thuộc cả hai bên. Lỗi làm trước nhất do người đệ tử quá nhiệt tình, quá dễ dãi, hết lòng tận tụy, chấp nhận mù quáng tất cả những gì nơi người thầy, thái độ đó làm hủ hóa người thầy. Lỗi làm sau đó là do

người thầy không giữ được sự liêm chính trước những cám dỗ trong bối cảnh do người đệ tử tạo ra.

Sức mạnh buộc chặt giữa thầy và trò

Khi phải kết nối sự tương giao với một người thầy tâm linh, chớ nên vội vã xem người này là vị thầy của mình. Sức mạnh tương kết giữa thầy và trò rất quan trọng, vì thế tốt nhất trước hết chỉ nên đơn giản xem người ấy là "một người đồng hành với ta trên đường tìm kiếm những giá trị tâm linh", tiếp tục giữ tình trạng ấy trong một khoảng thời gian do ta quyết định - hai năm, năm năm, mười năm hay hơn nữa. Trong khoảng thời gian này ta xét đoán từ cách ăn ở cho đến những lời giảng huấn của vị ấy cho đến khi nào ta tìm được đầy đủ bằng chứng xác nhận sự liêm khiết đích thực của vị ấy. Một cách vắn tắt, không cần phải nhìn vào các thứ

giấy tờ chứng minh. Tóm lại điểm tối quan trọng là ngay từ lúc đầu phải thận trọng và kiên quyết.

Cách chọn lựa một đạo sư (guru)

Một trí giả uyên bác Tây tạng là Sakya Pandita (1182-1251) thường khuyên bảo mọi người phải thật thận trọng trong từng quyết định dù nhỏ nhất cách mấy, chẳng hạn như chọn mua một con ngựa. Vì thế, đối với việc tu tập Đạo Pháp (*Dharma*) nhất định ta còn phải cẩn thận hơn nhiều để chọn cho mình một cách tu tập thích hợp và một người thầy đích thực, bởi vì mục đích khác hơn với một phương tiện chuyên chở [tu tập Đạo Pháp quan trọng hơn là đi mua một con ngựa].

Phật giáo là một kho tàng quý giá

Phật giáo là kho tàng quý giá của toàn thể mọi người. Nghe giảng về Đạo Pháp hay

đứng ra thuyết giảng Đạo Pháp đều là cách góp phần kiến tạo sự an lành cho nhân loại.

Khổ đau theo quan điểm Phật giáo

Trong giáo lý nhà Phật có một khái niệm quan trọng mà chúng ta cần phải nắm vững trước nhất ấy là thân xác và tâm thức chúng ta mang sẵn những mầm mống của khổ đau. Những khổ đau đó thể hiện dưới ba dạng khác nhau : trước hết là khổ đau thông thường tức là những cảm nhận đau đớn phát hiện trên thân xác hay trong tâm thức ; thứ hai là khổ đau phát sinh từ sự đổi thay lệch lạc [không theo ý muốn của mình], sự bất toại nguyện đó liên hệ với bản chất phù du của hạnh phúc ; sau cùng là một thứ khổ đau thật tinh tế nội tại trong sự hiện hữu, tức là tính cách khổ đau của chính sự hiện hữu lệ thuộc (vào điều kiện) [khổ đau sinh ra từ sự bất

toại nguyện về hình tướng của thân xác và sự vận hành không đúng với sự mong muốn trong tâm thức của mình].

Giải thích về ba thứ khổ đau

Thí dụ như khi bị bỏng, ta thoa kem vào chỗ bỏng và có cảm giác được chăm sóc làm giảm bớt đau rát, đó là khổ đau của sự đổi thay, vì dù đau đớn có giảm bớt trong nhất thời thì sự giảm bớt ấy cũng không thể kéo dài. Nếu có ai vô tình chạm vào vết bỏng hay đổ nước sôi vào đây, ta sẽ cảm thấy đau rất dữ dội, đây là sự khổ đau mang tính cách hiển nhiên. Hai thứ khổ đau trên đây [khổ đau của sự đổi thay và đau đớn hiển nhiên] có thể xảy ra là vì trước đó có sẵn một vết bỏng. Nếu không có vết bỏng sẽ không có hậu quả nào xảy ra. Vết bỏng tạo ra điều kiện cần thiết cho những khổ đau xảy ra sau đó, tương tự như sự chiếm hữu một thân xác và một

tâm thức sẽ tạo cơ sở cần thiết cho những khổ đau phát sinh. Bản chất của thân xác tự tạo ra cho nó các điều kiện cần thiết để bị bỏng. Thân xác hàm chứa sẵn điều kiện tất yếu để gánh chịu khổ đau. Đây là khổ đau phát sinh từ điều kiện tiên quyết nhất [tức là thân xác].

Khổ đau vì sự hiện hữu trói buộc

Ta đánh giá quá cao tất cả những gì ta cho là thuộc "sở hữu của ta". Nhất là trong các trường hợp liên quan trực tiếp đến "thân xác của ta" và "tâm thức của ta" ta lại còn xem trọng hơn nữa. Dù ra sức tìm kiếm lạc thú và lẩn tránh khổ đau, khổ đau vẫn cứ bám sát ta và lạc thú thì mỗi lúc mỗi xa dần. Sở dĩ điều đó xảy ra là vì tâm thức và thân xác ta, gồm những *cấu hợp tâm thân và vật chất*, luôn phản ứng tùy thuộc vào các điều kiện trói buộc tạo ra từ các hành động và xúc cảm bấn loạn của ta trong

quá khứ. Tâm thức và thân xác ta lệ thuộc vào những nguyên nhân kém tinh khiết [ô nhiễm] từ trước, do đó chúng cũng thừa hưởng những khổ đau từ trước, thế nhưng chúng lại tiếp tục tạo ra những khổ đau khác cho tương lai.

Sự hiện hữu của ta phát sinh từ những thứ cận bã

Sự hiện hữu dưới thể dạng con người mà chúng ta xem là quý báu phát sinh từ những thứ cận bã. Thân xác ta được tạo tác từ sự kết hợp giữa các chất lỏng do cha mẹ tiết ra, trong đó có tinh trùng và noãn cầu. Cha mẹ ta cũng sinh ra từ những chất liệu như thế, cha mẹ của cha mẹ ta hay ông bà của cha mẹ ta cũng thế. Nếu tiếp tục nhìn theo cách đó ta sẽ nhận thấy thân xác là sản phẩm cuối cùng tạo ra từ các vật liệu bài tiết trên đây. Nếu lý luận xa hơn ta sẽ phải chấp nhận thân xác chỉ

là một bộ máy sản xuất phân và nước tiểu. Thân xác tương tự như những thứ bài tiết chẳng có gì để cho ta trau chuốt.

Các mối tương quan và trói buộc của sự hiện hữu

Ta hiện hữu bằng cách vừa liên đới với sự vận hành của tâm thức [bên trong] vừa lệ thuộc vào tất cả các sự hiện hữu khác [bên ngoài, gồm tất cả các hiện tượng thuộc toàn thể vũ trụ].

Dẫu sau thì sự hiện hữu của ta không độc lập dưới bất cứ hình thức nào. Thế nhưng tự nó lại là một sự hiện hữu. Vì thế mà Đức Phật Thích-ca Mâu-ni đã nói rằng : "*Thân xác này phải gánh chịu cái chết, nó đo được chưa đầy hai thước chiều cao, thế nhưng bên trong nó, nó có thể chứa cả thế giới, nguồn gốc của thế giới,*

sự chấm dứt của thế giới và luôn cả con đường đưa đến niết-bàn".

Tính chất khổ đau trong vẻ đẹp của sự hiện hữu

Nếu ta nghĩ đến hậu quả không tránh khỏi, phát sinh từ những sai lầm trong quá khứ và bản chất khổ đau trong những vẻ đẹp của sự hiện hữu trôi buộc trong chu kỳ luân hồi, ta sẽ bớt bám víu vào kiếp sống hiện tại và các kiếp sống khác trong tương lai và ta càng mong ước nhiều hơn được giải thoát ra khỏi những kiếp sống đó.

Người bồ-tát

Người bồ-tát (*bodhisattva*) đối với chúng ta là một sinh linh lý tưởng, một sinh linh mang khả năng đạt được niết-bàn (*nirvana*) và sự yên nghỉ tuyệt đối trong thể dạng trong sáng, thế nhưng người bồ-

tát không hội nhập vào thể dạng ấy mà lại bước vào thế giới của khổ đau để trợ giúp chúng sinh. Nói cách khác người bồ-tát không thể tìm thấy sự nghỉ ngơi thật sự khi nào trong thế gian này vẫn còn một chút bóng dáng của khổ đau. Chúng ta cần phải tạo ra hình ảnh người bồ-tát trong tâm thức của chính mình. Nếu tôi nhất quyết sẽ phục vụ chúng sinh trong một khoảng thời gian thật dài không biết bao giờ sẽ chấm dứt, có thể sẽ kéo dài mãi mãi cho đến vô tận, đương nhiên tôi phải chối bỏ mọi thể dạng yên nghỉ của phúc hạnh, điều đó đòi hỏi tôi phải có một ý chí thật vẹn toàn và hoàn hảo. Thiếu một cái *ngã* cực mạnh ta sẽ không bao giờ thực hiện được quyết tâm ấy [nếu còn giữ một cái *ngã* để phục vụ chúng sinh ta sẽ chưa đạt được giác ngộ hoàn hảo để hội nhập với niết bàn] .

Phép tu tập của người bồ-tát

Quá trình tu tập của người bồ-tát được phân chia thành sáu cấp bậc hoàn thiện gồm có sự hào phóng, đạo đức, kiên nhẫn, cố gắng, tập trung tâm thức và trí tuệ.

Muốn giúp người khác thực hiện được ước vọng của họ, trước hết chính mình phải tu tập để đạt được sự rộng lượng, sau đó muốn cho sự rộng lượng được vững bền phải cần giữ gìn đạo đức, tức không gây ra nguy hại cho người khác. Muốn giữ gìn đạo đức cần có sự trợ giúp của kiên nhẫn vì kiên nhẫn rất cần thiết để tự vệ trước các hành vi độc ác của người khác. Sau hết muốn hoàn tất tốt đẹp các cấp bậc tu tập trên đây ta phải có một sức cố gắng thật mạnh. Sức cố gắng sẽ không lâu bền và hiệu quả nếu ta chưa đủ sức phát động sự tập trung tâm thức. Sau hết khi nào ta chưa phát huy được trí tuệ để nắm bắt bản

thể của mọi hiện tượng thì khi đó ta vẫn chưa hội đủ khả năng hướng dẫn người khác một cách đúng đắn trên đường đưa đến giác ngộ.

Tu tập đại từ bi

Chỉ cần một phép tu tập duy nhất cũng đủ đạt được Phật tính. Phép tu tập ấy gọi là đại từ bi. Khi ta phát huy được bồ đề tâm (*bodhicitta*) - tức ước vọng xuất phát từ lòng từ bi mong muốn đạt được giác ngộ để phục vụ người khác - ngay cả trong trường hợp ta đang sống trong một cõi hiện hữu thật thấp ta vẫn được xem là một người bồ-tát, một người con Phật.

Hương vị ngọt ngào của người bồ-tát

Một thi hào Ấn độ thế kỷ thứ VI là Chandragomin nói rằng thật hết sức ngu xuẩn khi ta mong muốn biến đổi vị đắng của một thứ hoa quả bằng cách cho thêm

một vài giọt mật. Cũng thế ta không thể chờmông sau một hay hai lần thiền định, hương vị quá ô nhiễm vì ảo giác của tâm thức vụt biến thành hương vị ngọt ngào tỏa ra từ bồ tát hạnh và lòng từ bi. Sự cố gắng kiên trì và đều đặn thật vô cùng cần thiết. Đức Phật cho biết là người bồ-tát loại bỏ ảo giác bằng sức mạnh của trí tuệ, thế nhưng sức mạnh của từ bi không cho phép người bồ-tát làm ngơ trước khổ đau của chúng sinh.

Các thần linh thịnh nộ

Người ta thường hỏi tôi : " Người Tây tạng lúc nào cũng nói đến từ bi tại sao một số thần linh Tây tạng lại có vẻ hung tợn đến thế ?".

Phép tu tập du-già về thần linh nhất thiết nhắm vào một mục đích duy nhất : thực hiện lý tưởng bồ-tát hạnh, đó là phương

tiện duy nhất có thể giúp phục vụ tối đa và tuyệt đối tất cả chúng sinh. Trong phép du-già đó, người tu tập cố gắng đạt đến cấp bậc cao nhất : tức là thể dạng tốt đỉnh của giác ngộ. Trong quá trình thiền định đó, chẳng những người tu tập khẩn cầu sự giúp đỡ của các thần linh hiền hòa mà còn kêu gọi đến các thần linh hung tợn để biến họ thành đồng minh trong mục đích lợi dụng năng lực phát sinh từ dục vọng của họ để gia tăng thêm sức mạnh của mình trong việc trợ giúp người khác, năng lực mãnh liệt đó phát sinh từ tâm thức khi nó bị sự giận dữ xâm chiếm. Các vị thần linh thịnh nộ hiển hiện tạo ra cơ hội cho ta lèo lái sự giận dữ trên đường giác ngộ.

Một vài quyền năng của Đức Phật

Đức Phật có sức mạnh quán thấy được các tiềm năng tinh tế, trung bình hay yếu

kém của từng chúng sinh trong việc tu tập.

Đức Phật có khả năng quán thấy được các kiếp trước của mỗi chúng sinh và lúc nào cái chết sẽ đến với họ và cả sự tái sinh của họ, phù hợp với căn nghiệp của họ.

Trí tuệ của Phật

Trí tuệ của Đức Phật lúc nào cũng tập trung vào Tánh không, vì thế không lúc nào Ngài rời khỏi bản thể của hiện thực.

Thực ra tâm thức của chúng sinh cũng trống không và không mang bản chất tự tại [Phật tính]. Người ta chỉ định Tánh không tự nhiên đó của tâm thức bằng thuật ngữ : "*hạt giống của các vị Như Lai (Tathagata), hay dòng truyền thụ của chư Phật*". Hạt giống đó hiện hữu trong mỗi chúng sinh, do đó tất cả chúng sinh đều

hàm chứa khả năng đạt được thể dạng của Phật".

Thái độ của Phật

Không có một tư duy nào hiển hiện trong trí tuệ của một vị Phật. Không có bất cứ gì khích lệ một vị Phật thực hiện sự an lành cho chúng sinh, bởi vì vị Phật bằng sức mạnh của đại từ bi đã khiến cho sự an lành phải bắt rễ từ trong tim của mỗi con người, giúp họ rút tỉa được lợi ích cho cuộc sống tạm bợ này và cho sự an lành trong tâm linh họ.

Tiềm năng vô tận của lòng từ bi

Thân xác, ngôn từ và tâm thức của chư Phật không bao giờ biết mệt khi phục vụ cho lợi ích của chúng sinh. Chư Phật thực hiện ước vọng của chúng sinh và hướng dẫn họ từng giai đoạn một với tất cả sự khéo léo cần thiết, phù hợp với nhu cầu,

khả năng và ước vọng đa dạng của họ. Mỗi khi một vị Phật trông thấy chúng sinh khổ đau, tâm thức của vị ấy liền bikhơi động bởi lòng từ bi vô tận hàm chứa một tiềm năng vô biên.

Đại từ bi

Trong tinh thần đại từ bi Đức Phật đưa ra con đường và các phương tiện giúp mỗi người trong chúng ta tự giải thoát khỏi mọi dục vọng, chính vì thế đã hiển hiện ra muôn ngàn hành động [của chư Phật] sinh khởi không ngưng nghỉ từ thể dạng đại từ bi.

Đức Phật Thích-ca Mâu-ni

Đức Phật Thích-ca Mâu-ni còn gọi là Đức Phật Cồ-đàm sinh ra cách nay đã hơn hai nghìn năm trăm năm tại Ấn độ trong một gia đình hoàng tộc, thuộc dòng họ Thích-ca. Ngài sống cuộc đời vương giả của một

vị hoàng tử, thế nhưng lại sớm nhìn thấy khổ đau cùng khắp và bản chất mong manh của thể dạng con người, vì thế Ngài rời bỏ vương quốc của vua cha và quyết tâm hy sinh đời mình để tu luyện khổ hạnh.

Trên quan điểm con người có tất cả mười hai biến cố xảy trong kiếp nhân sinh của Ngài : giáng trần từ cõi trời Đâu Suất (*Tushita*), thụ thai, đản sinh, học hỏi khi lớn lên, kết hôn, từ bỏ thế tục, khổ hạnh, thiền định dưới cội Bồ-đề (cội cây giác ngộ), chiến thắng Ma vương (*Mara*- tức các sức mạnh của vô minh), đạt được Phật tính, giảng huấn và giải thoát khỏi cõi ta-bà.

Trên đường học hỏi Đức Phật chấp nhận mọi thử thách : đày đọa thân xác, xa lìa người thân, từ bỏ sản nghiệp để xả thân học hỏi và tu tập.

Trí tuệ của Đức Phật Thích-ca Mâu-ni

Chúng ta xem Đức Phật Thích-ca Mâu-ni như một sinh linh thượng thặng đạt được một cấp bậc tâm linh và hiện hữu cao nhất. Tuy thế trong thời gian đầu, trước khi đạt được giác ngộ và tiếp theo đó suốt trong bốn mươi lăm năm giảng huấn, Ngài chỉ là một chúng sinh như các chúng sinh khác. Nhờ vào sự cố gắng của chính mình và sự chuyên cần nghiêm ngặt, Ngài trở thành một vị Phật. Trong suốt bốn mươi lăm năm Ngài không ngừng học hỏi thêm, cảnh giác các đồ đệ, trình bày giáo lý, hiển lộ như một thánh nhân (những người Ấn giáo tin rằng Đức Thích-ca Mâu-ni là vị Hóa thân thứ chín của Thần Vishnu).

Những gì trên đây chứng minh cho thấy tâm thức kỳ diệu của Đức Phật. Cho đến giây phút cuối cùng trước khi nhập vào

niết-bàn tâm thức Đức Phật không ngừng hoạt động, quán xét , thăng tiến đến một mức độ cực kỳ tinh vi và cao siêu. Vậy thì chúng ta đây, chúng ta phải làm gì đối với tâm thức của chính mình ?

Sự hiểu biết siêu nhiên của Đức Phật

Trí tuệ của Đức Phật thấu triệt được toàn bộ các hiện tượng quy ước và tuyệt đối, dễ dàng như nhìn một vật thể trong lòng bàn tay. Tâm thức của Đức Phật cũng đạt được sự quán thấy siêu nhiên. Ngài cảm nhận được toàn thể thế giới hiện tượng không một mảy may sơ sót vì Ngài đã đạt được thể dạng toàn vẹn không còn vướng mắc một chút vết tích nhỏ nhoi nào của sự bế tắc có thể ngăn chặn sự hiểu biết của Ngài.

Các tướng tốt trên thân của Đức Phật

Trong số ba mươi hai tướng tốt chính yếu trên thân của Đức Phật có thể kể ra hai bánh xe bằng vàng in đậm ở lòng hai bàn chân. Trong số tám mươi tướng tốt thứ yếu có thể kể ra các móng tay màu đỏ như đồng. Khi nào nhìn thấy một thân thể mang các dấu hiệu như thế, chúng ta có thể tin chắc cội rễ của giác ngộ đã ăn sâu vào tâm thân ấy.

Đức độ của ngôn từ

Ngôn từ của một vị Phật thật khả ái và mang lại lợi ích. Người ta bảo rằng ngôn từ của Phật thật dịu dàng vì mỗi khi nghe được ngôn từ ấy tâm thức ta sẽ tràn ngập hân hoan.

Khi một vị Phật thuyết giảng, tất cả sinh linh trên cõi thiên, cõi long xà (*naga*), ngựa quý, các nhạc công trên cõi trời, loài người và mọi chúng sinh trong các cõi

khác đều hiểu được, tùy theo ngôn ngữ của họ : đó đã đặc tính lớn nhất của một vị Phật.

Hạt giống của một vị Phật

Chúng ta không nên quên là trong mỗi con người dù sa đọa hay hung bạo cách mấy đi nữa nhưng đã là một con người thì họ đều hàm chứa hạt giống của yêu thương và lòng từ bi giúp cho họ trở thành một vị Phật một ngày nào đó.

Bures-Sur-Yvette, 24.11.10

CẨM NANG CHO CUỘC SỐNG

CÔI TA-BÀ: SỐNG, CHẾT VÀ TÁI SINH

Đức ĐẠT-LAI LẠT-MA

Frédérique Hatier biên soạn

Hoang Phong chuyển ngữ

Côi ta-bà

Ta-bà là chu kỳ của sự hiện hữu (sự sinh, sự sống và cái chết) chi phối bởi *ngiệp* (*karma*). Đây là chiếc bánh xe của khổ đau hình thành từ các hiện tượng của sự hiện hữu.

Bám víu vào sự sống là một sự hão huyền

Thật hoài công khi muốn bám víu vào sự hiện hữu này, dù sống đến trăm tuổi ta cũng phải chết một ngày nào đó. Hơn nữa

giây phút ra đi không thể biết trước được, nó có thể xảy ra bất cứ lúc nào. Dù là người giàu có, dù được những người chung quanh chăm sóc, sự sống này sớm muộn cũng chấm dứt, không cứu vãn được. Của cải chẳng giúp được gì, cái chết của một người tỉ phú không khác cái chết của một con thú hoang.

Vô thường

Trong chu kỳ hiện hữu, trên dòng nối tiếp bất tận của vô số kiếp tái sinh và trong khoảng thời gian của mỗi kiếp, bất thần tất cả vụt biến đổi. Tuy không có gì báo trước, thế nhưng hình như tất cả bỗng nhiên được tháo gỡ, địa vị xã hội sụp đổ, đoàn tụ trở thành chia ly, sự sống trở thành cái chết. Hạnh phúc trôi nhanh. Tất cả những gì thuộc sở hữu của ta trở nên *vô thường*. Tất cả những gì trước đây ta xem là thật cũng chỉ là *vô thường*.

Sân khấu của vô thường

Tái sinh không phải là một cách tránh né cái chết. Trái lại, mỗi chúng ta trong từng ngày nhích lại gần hơn với cái chết, tương tự như những con vật bị đưa đến lò sát sinh. Trong vũ trụ này, bất cứ gì đều bị chi phối bởi quy luật vô thường và sẽ tan rã. Ngài Đạt-lai Lạt-ma thứ VII có nói như sau : "Những người còn trẻ, cường tráng và khoẻ mạnh nhưng chết sớm chính là những vị thầy thuyết giảng cho chúng ta về vô thường. Vô thường tương tự như một sân khấu, sau một màn trình diễn các diễn viên trở vào hậu trường thay y phục và sau đó lại trở ra ".

Nguồn gốc của sự sống hiện tại và tương lai

Kinh sách Phật giáo giảng rằng tâm thức (esprit - spirit) không có khởi thủy, do đó

sự tái sinh cũng không có khởi thủy. Phân tích cẩn thận và nghiêm túc sẽ thấy rằng tri thức (conscience - consciousness) không hề là nguyên nhân thực thể của vật chất, ngược lại vật chất cũng không phải là nguyên nhân thực thể của tri thức. Giả thuyết duy nhất có thể chấp nhận được là nguyên nhân của tri thức là một tri thức khác đã có từ trước. Đây là một cách chứng minh và giải thích nguồn gốc của sự sống trong quá khứ và tương lai [sự tiếp nối của sự sống].

Tái sinh làm người là một sự quý hiếm

Hãy tưởng tượng một cái ách [dùng cho bò kéo cày] bằng gỗ nam vàng trôi dạt trong một đại dương mênh mông. Có một con rùa già mù lòa sống trong đáy đại dương, cứ cách một trăm năm lại nổi lên mặt nước để thở một lần. Vậy thì cơ may khiến con rùa chui đầu vào cái ách bằng

vàng ấy là bao nhiêu? Đức Phật giảng rằng được tái sinh dưới thể dạng con người cũng hiếm hoi như thế. [cái ách nạm vàng thật quý giá tượng trưng cho sự tái sinh làm người, thế nhưng đồng thời nó cũng tượng trưng cho sự trói buộc và nhọc nhằn].

Tái sinh và đầu thai

Chư Phật bảo rằng tái sinh là một sự thật. Chính thế, đây là một sự thật hiển nhiên. Chúng ta tin rằng có một thứ tri thức (consciousness) thật tinh tế làm nguồn gốc phát sinh ra đủ mọi thứ mà chúng ta gọi là sự sáng tạo. Tri thức tinh tế ấy hiện hữu trong mỗi cá thể từ lúc khởi thủy tiếp tục cho đến khi đạt được Phật tính. Đây là gì mà người ta gọi là sự "hiện hữu" (être - being). Nó có thể mang nhiều hình tướng khác nhau, chẳng hạn như một con thú, một con người hoặc cũng có thể là một

vịPhật. Đây là nguyên tắc căn bản của giả thuyết tái sinh.

Theo dòng thời gian từ thế kỷ này sang thế kỷ khác, tâm thức tinh tế chuyển đổi từ hình tướng này sang hình tướng khác và tìm cách đạt được Phật tính. Nếu tái sinh là một sự bắt buộc đầu thai là một sự chọn lựa. Quyền được chọn lựa dành riêng cho một số cá thể xứng đáng, chủ động được sự tái sinh của mình trong tương lai, đây là trường hợp của chư Phật và một số người khác nữa.

Khi tâm thức đạt được một cấp bậc phẩm tính nào đó mà chúng ta gọi là tri thức tinh tế, tâm thức không còn chết nữa, ít nhất là theo ý nghĩa thông thường của chữ này. Tâm thức đó hàm chứa khả năng giúp nó có thể chọn lựa một thân xác khác để đầu thai. Đây là trường hợp đặc biệt của các vị bồ-tát (*bodddhisattva*). Dù đang đứng

ở ngưỡng cửa của *niết-bàn* (*nirvana*), người bồ-tát cũng không bước vào, vì họ nhất quyết lưu lại trong cõi ta-bà tức là chu kỳ hiện hữu để giúp đỡ chúng ta.

Dưới cái nhìn của chúng tôi [những người Phật giáo], tái sinh và đầu thai là một điều hiển nhiên, một hiện tượng vật lý, có thật như những hạt nguyên tử.

Sự chối bỏ

Tất cả mọi cảm nhận - thích thú hay hạnh phúc trong chu kỳ hiện hữu - dù mãnh liệt hay tuyệt vời đến đâu đều chấm dứt một cách thảm thương. Hãy nghĩ đến bản chất hư ảo của chúng để hiểu rằng nên chấm dứt ngay cái vòng lẩn quẩn đó, dù cố gắng tiếp tục thêm cũng chẳng lợi ích gì. Vì thế hãy phát động trong lòng sự ghê tởm sâu xa về chuỗi dài thử thách đó [tức chu kỳ hiện hữu] và quyết tâm từ bỏ nó. Vậy

chúng ta thử tìm hiểu thật chính xác xem đâu là nguyên nhân mang lại các nỗi khổ khổ và đờn đờn ấy.

Sự tin tưởng do bản năng về một cái tôi độc lập

Khổ đờn không phải vô cớ xảy ra, thên hưng nó cũng không phải là tác phẩm của một vị Trời toàn năng nào cả. Đây là sản phẩm phát sinh từ những lầm lẫn và những hành đờn thúc đờn bởi các thể dạng tâm thức không chủ đờn đờn của chính mình. Nguyên nhân trước hết của khổ đờn là vô minh, đây là sự hiểu biết sai lạc về bản chất của mọi hiện tượng, tự xem mình hiện hữu một cách tự tại. Vô minh phóng đại cương vị của các hiện tượng và tạo ra các ranh giới phân biệt ta với người khác. Tự xem mình quý giá nhất trong vũ trụ khiến ta đờn xử với người khác như chính ta là một vị Phật.

Trên thực tế thái độ đó chưa bao giờ mang lại hạnh phúc lâu bền.

Tính cách lừa phỉnh của các thể dạng bên ngoài

Khi nào ý thức được các hiện tượng chỉ là sự lừa phỉnh khi đó ta mới đủ khả năng để hiểu là chúng không hàm chứa một sự hiện hữu tự tại nào. Sự phủ nhận đó không có nghĩa là loại bỏ một thứ gì đã từng hiện hữu trước đây, đây chỉ là cách đơn giản thừa nhận những gì chưa bao giờ hiện hữu sẽ đương nhiên không hiện hữu. Vì làm lẫn chúng ta xem các thể dạng bên ngoài là thật. Thế nhưng các thể dạng bên ngoài không tương quan với bất cứ một thực thể nào.

Ảo giác khiến ta tưởng làm sợi giây thừng là con rắn

Hãy lấy thí dụ một cuộn giấy thùng vào lúc nhá nhem tối, ta tưởng lầm đây là một con rắn. Sự nhận biết sai lầm cho rằng sợi giấy thùng là con rắn gây ra trong tâm thức một số phản ứng chẳng hạn như sự sợ hãi, sợ hãi làm phát sinh ra hành động thí dụ như tông cửa phóng chạy hoặc tìm cách giết con rắn. Tất cả các hành động ấy xảy ra chỉ vì một sự lầm lẫn nhỏ nhặt. Cũng thế chúng ta tưởng lầm thân xác và tâm thức của mình hàm chứa một cái tôi nào đó, từ đây sinh ra mọi thứ sai lầm khác chẳng hạn như dục vọng, giận dữ. Từ thái độ ích kỷ tức bám víu vào một cái tôi ta phân biệt mình với người khác.

Tất cả đều thuộc vào một tổng thể

Nếu một vật thể nào đó không thể phân tách ra nhỏ hơn nhất định vật thể ấy mang tính cách độc lập, thế nhưng chẳng có bất cứ gì không thể phân chia được. Bất cứ gì

lệ thuộc vào các thành phần tạo ra nó đều được chỉ định dựa vào thể dạng tương kết giữa các thành phần ấy, và sự xác định ấy chỉ hiện hữu xuyên qua ý niệm của ta. Nếu như tất cả các thành phần hiện hữu một cách cụ thể [đúng như chúng đã hiển hiện ra], hiện thực phải được xác nhận một cách minh bạch bằng các phương pháp phân giải. Thí dụ, theo quy ước người ta chấp nhận sự hiện hữu của "cái tôi" biết biểu lộ vui thích và cảm nhận được đôn đau, thế nhưng khi sử dụng phép phân giải để khảo sát và tìm kiếm "cái tôi" ấy thì không thấy nó đâu cả. Dù có xoay chiều đổi hướng phép phân giải ta cũng không thể tìm thấy "cái tôi" ở bất cứ nơi nào. Không có một tổng thể nào khác hơn các thành phần tạo ra nó, [câu này có nghĩa là không tìm thấy một thành phần nào tượng trưng cho "cái tôi" trong một

tổng thể, trong số tất cả các thành phần tạo ra một cá thể (tổng thể) con người gồm thân xác và tâm thức không tìm được một thành phần nào gọi là "cái tôi"].

Sự tiếp nối liên tục của tri thức

Dù thân xác chỉ là tổng hợp của nhiều thành phần hóa học và vật lý, thế nhưng vẫn có một tác nhân tinh tế rạng ngời và tinh khiết tạo ra sự sống của các sinh linh. Tác nhân ấy không mang tính cách vật chất nên không cân đo được, thế nhưng không phải vì thế mà nó không hiện hữu. Theo quan điểm Phật giáo, tri thức (consciousness) được hiểu là phi-vật-chất. Nhất định phải có một nguyên nhân sinh ra tri thức, nguyên nhân ấy thuộc bản thể tinh anh tạo ra sự sống, do đó tri thức cũng có cùng một bản thể với sự sống. Nếu không có một khoảnh khắc tri thức xảy ra trước đó sẽ không có một tri thức

nào xảy ra tiếp theo sau, dù bất cứ dưới hình thức nào, [khi nào có một khoảnh khắc tri thức xảy ra trước, sau đó mới có một khoảnh khắc tri thức khác tiếp nối theo sau]. Tri thức không phát sinh từ hư vô, nó cũng không tan biến để trở thành hư vô. Vật chất cũng không thể trở thành tri thức. Khi nào hiểu được không có một sự dừng lại [chấm dứt] nào của sự tiếp nối tri thức trong một kiếp sống, khi đó ta mới nhận thấy tính cách hợp lý (lôgic) của luận cứ cho rằng sau cái chết còn có một sự sống khác. [tri thức tiếp nối liên tục hết kiếp nay sang kiếp khác không ngưng nghỉ, khái niệm đó cho thấy các kiếp sống (chết - tái sinh) thay nhau hiển hiện trên dòng tiếp nối đó, vì thế sự tiếp nối liên tục của tri thức không thể đứt đoạn (ngưng nghỉ) trong một kiếp sống]

Tâm thức là gì

Khảo sát cẩn thận sẽ thấy tâm thức (esprit- spirit) là một thứ gì đó tương tự như một không gian trong suốt, hoàn toàn trống không, trong đó tất cả mọi sự hiển hiện (appartions -appearances) đều đình chỉ [có nghĩa là tất cả mọi tư duy và xúc cảm đều là những sự hiển hiện, do đó chúng không phải là các thành phần tự tại của tâm thức, người ta thường lầm tưởng những sự hiển hiện ấy là "cái tôi"].

Tư duy là gì

Đối với cá nhân tôi, tôi tin chắc tất cả mọi hiện tượng trước hết đều phát sinh từ tư duy (pensée - thought) [chủ trương của học phái Duy thức]. Tư duy tạo ra nhiều tác động hơn hẳn so với vật chất. Theo triết học Phật giáo, tư duy dù kỹ cương hay không đều làm phát sinh ra *nghiệp* (*karma*), nghiệp nhất thiết ảnh hưởng đến

các yếu tố bên trong, các yếu tố này sau đó mới tác động vào các yếu tố bên ngoài.

Nghiệp là gì

Nghiệp (karma) có nghĩa là một "hành động". Nghiệp tác động bằng ba cách : thân xác, ngôn từ và tâm ý [khái niệm về ba cửa ngõ trong giáo lý Phật giáo : thân, khẩu, ý]. Nghiệp tạo ra ba thứ hậu quả : đạo hạnh, không đạo hạnh và trung hòa. Quá trình vận hành của nó gồm hai giai đoạn : thí dụ ta suy tính trong đầu sẽ làm một việc gì đó, đây là một hành động duy ý ; sau đó sự suy tính chuyển thành hành động trên thân xác hoặc ngôn từ, đây là hành động thực thi đã được suy tính trước [cốt tình]. Những hành động tiêu cực nhất định mang lại khổ đau, các hành động tích cực đương nhiên mang lại tốt đẹp. Các hành động tạo nghiệp theo đuổi chúng ta từ kiếp này sang kiếp khác. Tích

lũy được các hành động tích cực sẽ mang lại lợi ích trong tương lai và các kiếp sống về sau, ngược lại nếu liên tiếp phạm vào những hành động tai hại nhất định ta sẽ phải nhận lãnh các hậu quả phát sinh từ những hành động đó.

Quy luật nguyên nhân và hậu quả

Nếu muốn biết ta đã làm những gì trước đây chỉ cần nhìn vào thân xác ta hôm nay sẽ rõ [thân xác đó xinh đẹp, khoẻ mạnh, thông minh..., hay xấu xí, bệnh tật, đần độn...?] Nếu muốn biết sau này ta sẽ ra sao, hãy quan sát xem tâm thức ta đang vận hành như thế nào.

Thích thú và đờn đau

Thích thú và đờn đau là hậu quả. Bản chất khác biệt và đa dạng của chúng cho thấy chúng lệ thuộc vào nhiều nguyên nhân khác nhau. Vì thế muốn tìm thấy sự thích

thú, ta phải tạo ra các nguyên nhân làm phát sinh ra nó, muốn lần tránh khổ đau ta cũng phải tìm cách loại bỏ nguyên nhân làm phát sinh ra khổ đau. Khi một nguyên nhân mang lại khổ đau được ghi khắc trên dòng tiếp nối liên tục của tri thức, dù muốn tránh xa khổ đau cách mấy ta cũng sẽ phải đối đầu với nó.

Lầm lỗi kéo theo sự trừng phạt

Hậu quả của các hành động tai hại tùy thuộc vào cường độ của ảo tưởng (illusion) làm phát sinh ra chúng. Hậu quả tương xứng với nguyên nhân của nó. Thí dụ, tái sinh trong một cõi thấp hơn vì vi phạm vào hành động sát nhân chẳng hạn, kể cả trường hợp vẫn còn giữ được thể dạng con người đi nữa thì sự hiện hữu đó sẽ rất ngắn. Phạm vào hành động trộm cắp sẽ tái sinh trong cảnh thiếu thốn, phạm vào hành vi dục tính thiếu đạo hạnh sẽ gặp

người phối ngẫu ngoại tình ; làm lỗi kéo theo sự trừng phạt, bất hòa đưa đến chia rẽ giữa bạn bè, cứ như thế mà tiếp tục. Quán nhận sai lầm sẽ tạo ra tình trạng hoang mang bất định hướng.

Hạnh phúc hay khốn cùng trong hiện tại là hậu quả của những hành động mà ta thực thi trong quá khứ, không hơn không kém.

Quy luật chi phối sự tái sinh

Vô số kiếp tái sinh đang chờ đợi ta, các kiếp ấy có thể tốt hay xấu. Không thể tránh được hậu quả của nghiệp. Không thể đảo ngược các hành động. Ta sẽ gặt hái hậu quả một ngày nào đó. Khi một hành động được thực thi, nguyên nhân sẽ sinh ra, nó hiện hữu và tăng trưởng cho đến khi nào tạo ra hậu quả. Hành động dù được thực thi từ nhiều kiếp trước, tác

động của nó vẫn luôn tiềm tàng, dù trải qua những khoảng thời gian thật lâu dài.

Chìa khoá mang lại sự may mắn và kém may mắn

Các thành phần cá nhân rất khác biệt nhau trong tập thể con người. Nhiều người luôn gặp hái được thành công, một số khác chỉ gặp toàn thất bại. Một số người dù không mong muốn nhưng cứ gặp đủ mọi thứ bất hạnh, trái lại một số khác tưởng chừng khó tránh khỏi những chuyện tệ hại, thế nhưng chẳng có gì xảy ra. Nêu lên các sự kiện trên đây để thấy rằng không bắt buộc mọi chuyện phải xảy ra theo như ý mình muốn. Đôi khi ta cố gắng tìm đủ mọi cách để mang lại thành công thế nhưng chỉ thấy toàn thất bại. Người ta nghĩ rằng có người may mắn có người không, thế nhưng may mắn phải có một lý do tức phải có một nguyên nhân nào đó tạo ra

nó. Theo Phật giáo đây là hậu quả mang lại từ các việc đã làm trong kiếp trước hay trong kiếp sống hiện tại. Kể cả trường hợp phải đối đầu với nghịch cảnh, thế nhưng nếu tiềm năng [của nghiệp tích cực mang lại sự "may mắn"] đã chín, sức cố gắng sẽ mang lại thành công.

Trách nhiệm

Hậu quả phát sinh từ nghiệp thật sự chỉ có ý nghĩa tốt đẹp khi nào chúng mang lại lợi ích góp phần vào sự cải thiện đời sống xã hội và giúp chống lại các kẻ thù nguy hiểm nhất tức vô minh, bám víu và hận thù. Dù tin hay không tin, trên thực tế quy luật nhân quả luôn tác động vào cuộc sống thường nhật của ta. Khi tất cả mọi người đều ý thức được tính cách chặt chẽ của quy luật nhân quả, có lẽ khi đó cũng không cần đến cảnh sát vì tâm thức sẽ đóng vai trò đó. Vì thế, phương pháp hiệu

quả nhất ngăn ngừa sát nhân là tự mình phải cảnh giác lấy mình. Khi nào ý thức được tương lai hoàn toàn nằm trong tay mình, khi đó ta sẽ không phạm vào tội sát nhân [có thể áp dụng cho những người gây ra chiến tranh và điều khiển các cuộc tàn sát]. Biến cải nội tâm sẽ giúp tránh được các hành động phạm pháp mang lại sự an bình trong xã hội, thế nhưng muốn biến cải nội tâm phải hiểu được bản chất của chính mình là gì.

Tất cả đều bắt nguồn từ tâm thức

Các sự kiện, các biến cố nhất thiết tùy thuộc vào động cơ thúc đẩy làm phát sinh ra chúng. Hãy lấy bối cảnh gia đình để làm thí dụ : nếu mọi người đều cư xử tốt đẹp với nhau không khí gia đình sẽ êm ấm, nếu một người bực dọc tức thời căng thẳng sẽ phát sinh. Dù bữa cơm có thịnh soạn, chương trình truyền hình buổi tối thật lý

thú cũng không đủ sức mang lại sự an bình trong gia đình. Bối cảnh tùy thuộc vào thể dạng tâm thức bên trong nhiều hơn các điều kiện môi trường bên ngoài.

Cộng nghiệp

Nhiều chúng sinh lệ thuộc vào các bối cảnh thời gian và không gian khác nhau, thể nhưng họ có thể tích lũy một thúng nghiệp tương tự nhau. Họ tái sinh chung trong một thời đại và trong cùng một nơi chốn. Khổ đau mà họ gánh chịu là kết quả mang lại từ *cộng nghiệp* của họ [thí dụ nhiều cá thể cùng tái sinh trong một xứ sở nào đó, họ chịu chung những đại nạn xảy ra cho xứ sở ấy, đây gọi là cộng nghiệp. Ở một mức độ nhỏ hơn chẳng hạn như tai nạn máy bay, hành khách thật đa dạng thể nhưng tất cả gánh chịu một hậu quả giống nhau]

Tác động do mỗi người tạo ra đối với môi trường chung

Nói một cách tổng quát người ta có thể bảo rằng sự tiến hóa của vũ trụ nhất thiết liên hệ với *nghiệp* của chúng sinh. Sự kiện này thật vô cùng phức tạp, thế nhưng ta thử lấy thí dụ về sự thay đổi khí hậu chẳng hạn. Hãy tưởng tượng ra một tập thể con người bị chi phối bởi hận thù và giận dữ, tôi nghĩ rằng thể dạng xúc cảm tiêu cực đó tác động vào môi trường chung quanh tạo ra nóng bức và khô cằn [Trung đông ?]. Nếu sự bám víu và ham muốn của tập thể quá mạnh và lan rộng sẽ tạo ra ẩm thấp hoặc ngập lụt [Trung quốc, Nam Mỹ, Á châu...?]. Tôi chỉ muốn nêu lên các suy diễn trên đây thế thôi và không khẳng định gì cả. Dù là một cá thể hay một tập thể, sự sinh hoạt, thái độ và tâm thức của từng người, ngày này sang ngày

khác, tháng này sang tháng khác, năm này sang năm khác đều góp phần tác động vào môi trường chung.

Ai tạo ra vũ trụ

Hiện tượng tiến hóa nhất định phải có một nguyên nhân, thế nhưng sự giải thích nguyên nhân đó lại có hai cách khác nhau. Hoặc ta chấp nhận vũ trụ do Trời sáng tạo, điều đó mang lại nhiều mâu thuẫn vì nhất thiết khổ đau và những gì xấu xa cũng phải do Trời sáng tạo. Hoặc có thể giải thích là tiềm năng cộng nghiệp của vô tận chúng sinh có giác cảm làm phát sinh ra vũ trụ, tượng trưng cho một môi trường chung thích nghi với sự hiện hữu của các sinh linh ấy. Vũ trụ mà chúng ta đang sống được tạo dựng từ các hành động và tham vọng của chính chúng ta. Và cũng chính vì thế mà chúng ta đang hiện diện tại nơi này. Ít ra điều đó cũng tỏ ra hợp lý

(logic). [một cách giải thích vô cùng cao siêu, cần mở thật rộng tâm thức vượt lên trên định kiến và các khái niệm quy ước mới nắm vững được chiều sâu của cách lý luận trênđây, nên liên tưởng đến học thuyết Duy thức].

Bản chất không tì vết của tâm thức

Nếu các thứ nọc độc của tâm thức - như bám víu, hận thù và vô minh - là những thành phần tự tại của tâm thức, sẽ không có cách nào loại bỏ chúng khỏi tâm thức, và nếu đúng như thế hận thù chẳng hạn sẽ thường xuyên ngự trị trong ta, nó chỉ chấm dứt khi nào tri thức chấm dứt ; đối với các trường hợp bám víu và dục vọng cũng thế. Thật ra thì không đúng, ta có thể loại trừ tận gốc bám víu, hận thù và vô minh bởi vì chúng không thuộc vào thành phần tự tại của tri thức, điều đó cho thấy bản thể của tâm thức không hề bị các

khiếm khuyết [bám víu, hận thù và vô minh] làm cho sút mẻ.

Bản chất rạng người của tâm thức

Tâm thức mang bản chất hoàn toàn rạng ngời và "sáng suốt", vì thế sự giải thoát có thể thực hiện được. Tìm thấy bản thể đích thật của tâm thức có nghĩa là đạt được sự giải thoát.

Tánh không

Con người sinh ra và chết đi. Khổ đau, hạnh phúc đến với họ rồi cũng ra đi. Các biến đổi ấy hiện ra và biến mất. Nếu khổ đau và phúc hạnh đúng là những sự kiện độc lập chúng sẽ bất biến, tức không đổi thay. Nếu phúc hạnh, khổ đau và ba thứ nọc độc là bám víu, hận thù và vô minh không lệ thuộc vào những nguyên nhân bên ngoài, chúng sẽ giữ nguyên như thế không hề biến đổi. Thế nhưng [không

đúng như thế]tất cả các hiện tượng ấy chỉ có thể quan niệm được bằng thể dạng tánh không và vô ngã của chúng. Do đó tất cả mọi hiện tượng đều được tạo dựng bởi thực thể trống không, [nói cách khác] sự tạo dựng đó chỉ là các biểu tượng hay cách hiển hiện của thực thể trống không.

Tánh không và con số 0

Tánh không tương quan với sự trống không, sự vắng bóng hoàn toàn của bất cứ một sự hiện hữu nội tại nào. Tôi thường giải thích tánh không tương tự như con số không (0). Con số 0 có nghĩa là không có gì cả, thế nhưng nếu không có nó ta không thể tính toán gì được. Vì thế con số 0 là một thứ gì đó, đồng thời cũng không có gì cả. Sự trống không cũng tương tự như thế. Trống không là trống không, thế nhưng đồng thời nó cũng là nền móng của tất cả.

Không gian và vụ nổ lớn Big Bang

Rất nhiều triết gia Đông phương, đặc biệt là các triết gia Phật giáo, nêu lên bốn yếu tố : đất, nước, lửa và khí, kèm theo với chúng là không gian. Bốn yếu tố đầu tiên sở dĩ tồn tại là nhờ vào yếu tố thứ năm tức không gian làm cơ sở chuyển tải cho chúng.

Theo một số kinh sách Phật giáo chẳng hạn như kinh *Kalachakra Tantra* [kinh *Thời luân*], không gian hay không trung (ether) không phải là một sự trống không hoàn toàn hay một sự trống rỗng không có bất cứ gì trong đó. Không gian được cấu hợp bởi những "hạt vi tế trống không". Các hạt vi tế trống không làm phát sinh ra bốn yếu tố dưới các thể dạng vật chất tiên khởi thật tinh tế và sau đó mới trở nên thô thiển hơn (tức là khí, lửa, nước và đất), người ta gọi đây là quá trình của sự hình

thành. Sau đó chúng tan biến dần, bắt đầu từ thể dạng vật chất thô thiển nhất (đất, nước, lửa và khí) chuyển sang các thể dạng vật chất thật tinh tế để hội nhập trở lại với các hạt vi tế trống không, đây là quá trình của sự tan biến. Không gian hay tánh không toàn cầu làm cơ sở vận hành cho cả hai quá trình.

Vụ nổ lớn Big Bang tượng trưng cho sự hình thành của vũ trụ cho thấy có những điểm tương đồng với tánh không toàn cầu [trong Phật giáo]. Các hạt vi thể tinh tế nhất do các ngành khoa học vật lý tân tiến khám phá cho thấy khá tương đồng với những gì mà chúng ta [những người Phật giáo] gọi là các "hạt vi tế trống không". Vì thế tôi thấy hết sức quan trọng phải nghiên cứu về các sự tương đồng trên đây.

Nguồn gốc của vũ trụ

Phật giáo cho rằng thế kỷ chúng ta đang sống là hậu quả để lại từ các thế kỷ trước, có thể tiếp tục sự suy luận trên đây ngược về khởi thủy của thời gian, tức cách nay khoảng hai mươi hay hai mươi lăm tỉ năm. Thế nhưng tại sao và bằng cách nào vụ nổ Big Bang đã xảy ra ? Điều đó không ai trả lời được. Đối với tôi có hai cách giải thích tuy cả hai không thể chấp nhận được. Cách thứ nhất cho rằng không có nguyên nhân nào cả, mọi sự vật tự nó xảy ra như thế. Theo tôi thì cách giải thích này không hiểu nổi. Đối với Phật giáo bất cứ một hiện tượng nào cũng phải có một nguyên nhân làm phát sinh ra nó. Cách giải thích thứ hai mang tính cách thần thánh : vào một ngày đẹp trời nào đó Trời quyết định sáng tạo ra thế giới. Chúng ta cũng không thể chấp nhận sự giải thích này. Theo kinh sách Phật giáo những hạt

vi thể tinh tế hiện hữu từ trước trong không gian, trước khi vũ trụ được hình thành, và hiện thời chúng vẫn đang hiện hữu. Các hạt vi thể tinh tế mang đặc tính tinh thần cấu tạo ra các sinh linh và làm phát sinh ra Big Bang. Tại sao ? Bằng cách nào ? Bất cứ một vũ trụ nào sau khi được phát sinh sẽ biến mất sau đó. Vô số chu kỳ [sinh diệt] tiếp nối nhau bất tận. Thế nhưng vũ trụ trong tổng thể của nó tức là "vũ-trụ-tâm-thức" vẫn luôn hiện hữu. Người ta cũng có thể cho rằng "tâm-thức-tinh-tế" trên đây ["vũ-trụ-tâm-thức"] hàm chứa một sức mạnh [tiềm năng] vô song, đây chính là nguyên tắc sáng tạo nguyên thủy. Một số chúng sinh vào một lúc nào đó có thể tận hưởng sự hiện hữu của vũ trụ ấy [khi đã đạt được giác ngộ]. Vì thế mà vũ trụ ấy đang hiện hữu. [giác ngộ

là khả năng hội nhập với sức mạnh vô song của "vũ-trụ-tâm-thức"].

"Hình tướng là trống không, trống không là hình tướng"

Chúng ta là trống không, hay ít ra các chất liệu cấu tạo ra chúng ta là trống không. Cũng cần nhắc lại là chữ trống không không có nghĩa là "hư vô". Một số người hiểu sai cho rằng Phật giáo chủ trương chủ nghĩa "hư vô" ("nihilism"). Theo Phật giáo, thế giới trong đó gồm có chúng ta là một thể chất lưu chuyển, một dòng chảy của các thể dạng. Điều đó không có nghĩa là không có gì cả. Tất cả mọi sự vật đều lệ thuộc vào nhau. Không có gì hiện hữu riêng biệt được. Các vật thể này gánh chịu tác động của các vật thể khác, khiến chúng xuất hiện, hiện hữu, biến mất và lại hiện ra. Thế nhưng tự chúng chúng không thể tự hiện hữu. Vì thế hình tướng là

"trống không", có nghĩa là hình tướng không thể tách rời một cách riêng rẽ ra được, nó không thể độc lập. Hình tướng này lệ thuộc vào vô số hình tướng khác [để hiện hữu].

Trống không là hình tướng bởi vì bất cứ hình tướng nào cũng bắt buộc hình thành trong cái trống không đó, tức trong thể dạng vắng mặt của sự hiện hữu nội tại. Trống không tham gia vào việc hướng dẫn hình tướng, [*"Hình tướng là trống không, trống không là hình tướng"* là một trong những câu nổi tiếng nhất trong *Bát nhã Tâm kinh*].

Con đường trực tiếp : thuyết thần bí, du-già, thiền định và thể dạng xuất thần

Tư duy thuộc lãnh vực khái niệm mang tính các hạn hẹp, như chúng ta đều biết. Chính vì thế hầu hết các tín ngưỡng trên

đường dò tìm sự hiểu biết [bằng khái niệm] đều vấp phải thật nhiều khó khăn nan giải, vì thế tất cả đều tìm cách dựa vào một "con đường trực tiếp" hơn. Trên con đường đó người ta thấy xuất hiện đủ các phương pháp như : thần bí, du-già, một số hình thức thiền định, sự xuất thần với mục đích mang lại sự giác ngộ. Phương pháp tiếp cận trực tiếp của Phật giáo Tây tạng dựa vào "kinh nghiệm" có thể đưa chúng ta trở về cội nguồn của thế giới, thế nhưng phương pháp này thật vô cùng gay go, đòi hỏi phải có một tâm thức thật tinh luyện đạt đến cấp bậc cao nhất của sự tinh tế, giúp nó tách rời ra khỏi các chu kỳ thời gian [thời gian theo Phật giáo mang tính cách chu kỳ, *chu kỳ thời gian* nêu lên trong câu trên đây ám chỉ các chu kỳ sinh diệt của các vũ trụ nối tiếp nhau, xin xem lại mục *Nguồn gốc của vũ trụ*

trình bày trên đây]. Một số bạn hữu của tôi hiện còn sống đã đạt được thể dạng ấy [Đức Đạt-lai Lạt-ma không bao giờ tuyên bố là Ngài thực hiện được bất cứ một điều gì "siêu nhiên", Ngài chỉ là một nhà tu hành rất bình dị và Ngài chỉ kể ra các phép mầu nhiệm mà người khác làm được].

Sự xuất thần và phúc hạnh

Khi xuất thần ta đạt được một trạng thái tâm linh thật tinh tế ; khi cường độ của nó đạt đến điểm tột đỉnh ta có thể cảm nhận với tất cả niềm hân hoan thể dạng vắng bóng của sự hiện hữu nội tại, tức là tánh không, sự trống không.

Thân xác và chiêm bao

Thừa hưởng hậu quả từ *nghiệp* của mình trong quá khứ, một số người thực hiện được những việc khác thường trong kiếp

sống hiện tại. Chẳng hạn như các trường hợp tâm thức xuất khỏi thân xác, sở dĩ đạt được khả năng đó là nhờ vào các thành quả tu tập từ các kiếp trước. Các khả năng trên đây phát lộ như là năng khiếu sẵn có. Tuy nhiên trong một số trường hợp đây là kết quả do sự tu tập ngay trong kiếp sống này mang lại. Thiết nghĩ cũng nên xác nhận rõ ràng "thân ảo mộng" [hiện tượng "xuất hồn"] không phải là một sự quán thấy tâm thần nhưng đây là một thân xác tinh tế thật sự, có khả năng tách rời khỏi thân xác thông thường và cảm nhận được thế giới bên ngoài đúng như chúng ta cảm nhận trong trạng thái bình thường. Đây là một đường hướng khảo cứu quan trọng nên quan tâm.

Khoa học và tri thức

Các khảo cứu khoa học sở dĩ tiến hành được là nhờ vào các dụng cụ và máy móc.

Các khảo cứu mang tính cách tâm linh trái lại tiến hành nhờ vào các kinh nghiệm nội tâm và thiền định. Thiết nghĩ cần phải phân biệt thật minh bạch giữa những gì khoa học bó tay và những gì khoa học chứng minh là không hiện hữu. Phải hiểu rõ có vô số hiện tượng rất thần bí. Giác quan của con người có khả năng cảm nhận thật giới hạn, vì thế ta không thể bảo rằng bên ngoài khả năng nhận biết của ngũ giác không có gì cả.

Đối với việc tìm hiểu tri thức (consciousness), rất nhiều sinh linh [ám chỉ các sinh linh ngoại lệ, các thánh nhân] kể cả một số người, từ thật nhiều thế kỷ trước đã từng cảm nhận trực tiếp được tri thức, thế nhưng ngày nay chúng ta vẫn còn mù tịt không hiểu tri thức là gì [tức không hiểu phương thức vận hành và bản chất của tri thức là gì]. Các sự nhận biết

của tri thức không mang hình tướng, không màu sắc, đây là các hiện tượng không thể nhận biết bằng các phương pháp thông thường dùng để khảo sát các hiện tượng bên ngoài.

Phật giáo có phải là một khoa học tâm linh hay không ?

Các tiến bộ khoa học và kỹ thuật mở rộng thêm không gian cho chúng ta. Thật tuyệt vời ! Từ thuở nhỏ tôi đã say mê lãnh vực khảo cứu khoa học này ; các khám phá về không gian thật vô cùng lợi ích cho nhân loại. Thế nhưng các khảo cứu nội tâm cũng đáng cho chúng ta chú ý. Trong lãnh vực tâm thức còn nhiều khoảng không gian rộng lớn chờ được khám phá.

Nhiều khoa học gia không xem Phật giáo như một tôn giáo cứng nhắc mà họ đánh giá Phật giáo như một ngành khoa học, và

cũng nên hiểu đây là một ngành khoa học vô cùng phức tạp. Phương pháp tiếp cận của Phật giáo căn cứ vào thực nghiệm giống như tất cả các ngành khoa học khác.

Niết-bàn là gì ?

Niết-bàn là một thứ " phẩm tính nào đó của tâm thức". Bản chất con người chỉ bị ô nhiễm tạm thời. Sự giao tiếp bình thường giữa chúng ta với cái mà chúng ta gọi là hiện thực hoàn toàn bị lệch lạc. Luôn nên nhớ đến sự kiện này. Vì căn cứ trên ảo giác nên sự tương giao đó [giữa ta và hiện thực] sai lầm từ căn bản. Chỉ khi nào chúng ta ra thoát được mọi ảo giác khi ấy chúng ta mới thấy sự kiện trên đây là một sự thật. Phải loại bỏ sự ô nhiễm đó [tức là sự cảm nhận sai lầm về hiện thực] ra khỏi tâm thức, và điều đó có thể thực hiện được như chúng ta đều biết [tức là

đạt được giác ngộ, mục đích tối thượng của Phật giáo].

Sau khi thực hiện được sự tinh khiết hóa gọi là giác ngộ trên đây, tâm thức sẽ đạt được thể dạng phẩm hạnh cao nhất gọi là *niết-bàn*. Trong thể dạng đó tâm thức biến thành trí tuệ và thoát ra khỏi các chu kỳ hiện hữu. Đã từng có rất nhiều vị hiền triết đạt được *niết-bàn* và họ chỉ cần tu tập trong một kiếp sống duy nhất.

Cái chết và ánh sáng trong suốt

Cái chết nhất định sẽ đến với ta một ngày nào đó không sai chạy. Nếu phí phạm những giây phút tốt đẹp nhất đời mình vào những việc phù phiếm, không chuẩn bị cho cái chết, khi giây phút cuối cùng đã đến ta sẽ mất hết khả năng suy nghĩ vì chỉ biết lo âu. Quá sợ hãi ta không còn đủ trầm tĩnh để tu tập nữa.

Khi giây phút cuối cùng gần kề ta phải tập trung tư duy vào những gì thiết thực. Thể dạng tâm thức đúng vào lúc đó sẽ quyết định cho những gì xảy ra sau này. Những giây phút cuối cùng hàm chứa một sức mạnh quan trọng hơn cả những gì xứng đáng mà ta thu góp trong suốt cuộc sống. Vì thế phải sử dụng thiền định để tìm hiểu quá trình của cái chết và tập cho quen dần với nó. Chính tôi thường xuyên tu tập theo cách ấy. Mỗi ngày tôi sử dụng thiền định để vượt qua tám giai đoạn tan biến của cái chết.

Quá trình của cái chết khởi đầu bằng sự tan biến của cấu hợp hình tướng ; các thành phần đất suy yếu, thành phần nước thay thế và trở thành cơ sở chống đỡ cho sự hiểu biết bình thường. Người hấp hối có cảm giác như thân xác bị lún sâu xuống đất [cảm thấy thân xác cứng đơ và

rất nặng]. Hai mắt hoa lên [khả năng thị giác suy yếu]. Người hấp hối có cảm giác nhìn thấy một ảo ảnh nào đó bên trong nội tâm. Sau đó cấu hợp xúc giác tan biến [không còn cảm thấy quần áo mặc trên người, lưng chạm xuống giường cũng không biết, người khác hay vật gì va chạm vào thân xác cũng không hay biết]. Tiếp theo đó sức mạnh của thành phần nước giảm xuống, thay vào đó thành phần lửa trỗi lên lấn lướt hơn. Miệng khô, mắt đờ đẫn. Nội tâm quán thấy những hình ảnh giống như khói.

Trong giai đoạn thứ ba, cấu hợp của khả năng nhận biết tan biến. Thể dạng lửa không còn chuyển tải được tri thức, thể dạng khí thay thế vai trò đó và trở nên quan trọng hơn. Đối với môi trường chung quanh người hấp hối không còn nhận biết được người thân. Nội tâm quán

thấy những hình ảnh giống như đom đóm, tương tự như các đốm lửa bắn ra từ một chiếc pháo bông.

Trong giai đoạn thứ tư, các cấu tạo tâm thần tan biến. Thể dạng gió (khí) yếu dần không còn chuyển tải được tri thức. Triệu chứng bên ngoài là ngưng thở. Triệu chứng bên trong là cảm giác nhìn thấy một ngọn lửa màu đỏ nhạt.

Thông thường vào giai đoạn này các bác sĩ y khoa xác định quá trình của cái chết đã kết thúc theo tiêu chuẩn y khoa. Thế nhưng theo chúng tôi [những người Phật giáo Tây tạng] quá trình của cái chết chưa chấm dứt, tuy rằng bắt đầu từ thời điểm này khả năng cảm nhận của các giác quan đã mất, thế nhưng tri thức vẫn hoạt động, điều đó không có nghĩa là người hấp hối có thể hồi tỉnh lại được. Bốn cấp bậc thô thiên và tinh tế vẫn còn tiếp tục tồn tại

trong giai đoạn này, chúng chỉ tan biến sau này khi bốn giai đoạn cuối cùng bắt đầu diễn tiến [tất cả là tám giai đoạn].

Cấp bậc thô thiên nhất [thứ năm, tức giai đoạn đầu của bốn giai đoạn cuối cùng] tan biến trước nhất, dấu hiệu bên trong là sự quán thấy một màu trắng tương tợ như bầu trời mùa thu thật tinh khiết chan hòa ánh trắng rạng rỡ. Bên ngoài không còn một dấu hiệu nào phát hiện.

Sự quán thấy màu trắng và khí lực hay "gió" chuyển tải nó tan biến [giai đoạn thứ sáu]. Một sự quán thấy khác tinh tế hơn xuất hiện : đó là một màu đỏ rực rỡ tỏa rộng, tương tợ như bầu trời mùa thu trong suốt chan hòa ánh sáng màu đỏ của mặt trời.

Trong giai đoạn thứ bảy, phát sinh một sự quán thấy khác, tinh tế hơn các cấp bậc

trước : đó là sự quán thấy một màu đen bóng loáng gần như dày đặc. Hình ảnh này tương tự như bầu trời mùa thu thật tinh khiết vào lúc gần nửa đêm. Trong phần đầu của giai đoạn này, người chết vẫn còn ý thức, thể nhưng khả năng yếu dần và cuối cùng lắng vào một trạng thái vô tri.

Khi sự cảm nhận màu đen bóng loáng và dày đặc cùng với năng lực chuyển tải nó tan biến, một sự cảm nhận tinh tế hơn hết so với tất cả các cảm nhận trước đây hiển hiện : đây là "ánh sáng trong suốt của cái chết". Thể dạng cảm nhận đó tương tự như bầu trời bình minh vào mùa thu, trong vắt không một gợn mây. Người ta gọi đây là tri thức nguyên thủy, bởi vì nó là nguồn gốc làm phát sinh ra tất cả các thể dạng tri thức khác. Đây chính là lúc sự sống chấm dứt thật sự.

Đối với những người bình thường, giai đoạn trên đây hoàn toàn vô thức, tương tự như bất tỉnh. Riêng đối với những người luyện tập du-già thì đây lại là giây phút phải đem ra ứng dụng các kết quả tập của mình trước khi các tế bào trong cơ thể thoái hóa [trong giai đoạn này các cơ quan trong cơ thể không còn dùng được để ghép cho các bệnh nhân khác]. Người du-già có khả năng nhận biết được thể dạng tinh tế cao nhất trên đây : đây là "tri thức ánh sáng trong suốt", [người luyện tập ý thức được thể dạng ánh sáng trong suốt và hội nhập với ánh sáng đó, không chuyển sang quá trình thô thiên của sự tái sinh]

Ba cấp bậc tri thức

Tri thức được phân chia thành ba cấp bậc tinh tế khác nhau : thể dạng đang trong lúc thức (hay thể dạng thô thiên của tri thức), thể dạng chiêm bao (tinh tế hơn) và

thể dạng ngủ thật say (tinh tế hơn hết, hoàn toàn không còn chiêm bao).

Người ta có thể so sánh ba thể dạng ấy với ba giai đoạn sinh, chết trên phương diện vật chất và thể dạng trung gian gọi là *bardo* [trung âm hay trung hữu] trước khi xảy ra sự tái sinh [thụ thai]. Ba giai đoạn vừa kể [sinh, chết và trung gian] được phân biệt thành ba cấp bậc khác nhau, căn cứ vào ba cấp bậc tri thức tinh tế của chúng. Trong khi xảy ra quá trình của cái chết, người đang chết lắng thật sâu vào tri thức tinh tế. Thế nhưng sau khi đã chết, và sau giai đoạn trung gian hay *bardo*, cá thể ấy lại bichi phối trở lại bởi sự tái sinh, theo đó tri thức cũng dần dần trở nên thô thiển hơn. Tri thức càng lúc càng trở nên dày đặc trong quá trình diễn tiến của sự tái sinh và đầu thai.

Rất nhiều tập sách thuật lại trường hợp nhiều người nhớ lại kiếp trước của mình. Nghiên cứu thêm về các hiện tượng trên đây sẽ mang lại nhiều lợi ích và mở rộng thêm kiến thức cho nhân loại.

Phép luyện tập du-già

Đối với một số người phép luyện tập du già quá khó, tạo ra đau đớn và chẳng giúp ích được gì cho tâm thức. Đối với một số người khác đó là một phương pháp đơn giản và tự nhiên, giúp mang lại sự thoải mái trên phương diện tổng quát. Tuy nhiên phương tiện dùng để tinh khiết hóa tâm thức vẫn chính là tâm thức. Nếu cảnh giác cẩn thận, theo dõi các quá trình vận hành của tâm thức, ta sẽ vô cùng ngạc nhiên nhận thấy tầm quan trọng vô song của nó. Tâm thức chính là trung tâm của tất cả [từ các biến cố và hiện tượng cho đến sự giải thoát và giác ngộ].

Con đường trí tuệ

Trí tuệ cần thiết cho việc tìm hiểu sự thật sâu xa hay tối thượng, tức là tánh không - trí tuệ dùng để cảm nhận sự vắng mặt của cái ngã - nó có thể mang tính cách trực tiếp hay gián tiếp. Trí tuệ dựa vào sức mạnh duy nhất của nó và được bổ khuyết thêm một số khả năng khác - sự tin tưởng, sự tập trung và cố gắng - có thể phá tan được sức mạnh của ảo giác.

Sự tiếp cận hợp lý (lôgic) đối với hiện thực

Những người tu tập Phật giáo luôn chú tâm vào chủ đích tìm kiếm sự thật hay hiện thực. Thế nhưng đồng thời họ cũng khẳng định không nên hoàn toàn tin tưởng vào sự cảm nhận của mình đối với hiện thực, bởi vì có một sự cách biệt giữa các thể dạng hiển hiện của các sự vật và

phương cách hiện hữu của chúng. Tuy nhiên sau đây là các phương pháp tốt nhất có thể sử dụng để tiếp cận và tìm hiểu hiện thực : phương pháp suy luận căn cứ trên sự hợp lý (lôgic), phương pháp suy diễn (phân tích), tam đoạn luận mang lại sự hiển nhiên, đây là ba thứ khí cụ chính yếu được sử dụng để chứng minh sự hợp lý (lôgic). Đây là các *modus operandi* [tiếng La-tinh, tạm dịch là các "*phương thức hành động*"] giúp chuyển một sự quán nhận sai lầm trở thành một sự cảm nhận vững chắc, [Phật giáo xem các hiện tượng chỉ là ảo giác không phải hiện thực, bản chất của hiện thực là tánh không, muốn quán nhận được tánh không rất khó, phải dựa vào nhiều phương pháp khác nhau].

Sự hợp lý (lôgic) và trí tuệ tự tại

Trí tuệ dùng để quán nhận sự vắng mặt của cái ngã. Sự quán nhận đó được căn cứ

vào sự hợp lý (logic) thật vững chắc và khi ta đã quen với quá trình phân tích sự vững chắc của nó [tức sự vắng mặt của cái ngã] trí tuệ tự tại sẽ phát hiện để loại bỏ vô minh. Không những trí tuệ có thể tự hiển hiện mà còn có thể tỏa rộng đến vô biên nếu ta biết phát huy nó. Khi trí tuệ này nở sẽ khiến các ý nghĩ về sự hiện hữu tự tại suy yếu dần và sau cùng sẽ hoàn toàn biến mất. Mọi sự khôn học và làm lẫn sẽ tan biến khi tiếp xúc với hiện thực. Chúng không còn lưu lại một dấu vết nào trong bầu không gian của hiện thực tinh khiết, kết quả thực tiễn là trong trường hợp đó ta không còn tạo *nghiệp* [phát huy được trí tuệ, quán nhận được tánh không, loại bỏ được vô minh, nhìn thấy được bản chất vô ngã của mọi hiện tượng, ta không còn tạo nghiệp nữa và đây cũng là thể dạng giải thoát].

Tu tập Đạo Pháp mang lại sự an bình

Đạo Pháp giải thích tại sao lại có nhiều cấp bậc khổ đau khác nhau. Theo thuyết nhân quả *NGHIỆP* chi phối hành động và hậu quả của nó, dựa vào đó chúng ta tin có kiếp sau [nếu không có kiếp sau không thể giải thích sự bất hạnh quá ư khác biệt giữa các cá thể con người]. Sự tin tưởng đó góp phần mang lại cho chúng ta một sự an bình trong cuộc sống và giúp chúng ta chấp nhận các biến cố tiếp nối nhau xảy ra trong cuộc đời mình. Chúng ta hiểu rằng mọi sự lo âu và toan tính đều hoàn toàn vô ích, không nên quá âu sầu về những nỗi khổ đau của mình, [vì đó là hậu quả do chính mình tạo ra].

Dù quán nhận được bản chất khổ đau có tính cách tạm thời thế nhưng không nên khinh thường hoặc nghĩ rằng : "chẳng có gì quan trọng". Khả năng ý thức được sự

khổ đau đúng với bản chất của nó [vì đôi khi ta hiểu lầm khổ đau là hạnh phúc, chẳng hạn như sự thích thú do giác cảm mang lại] là một phẩm tính giúp khơi động niềm khát vọng loại bỏ nó, [vì khổ đau mang tính cách tạm thời không phải tự tại và vĩnh viễn, vì thế phải ý thức được điều đó để loại bỏ nó].

Bốn sự thực cao quý

Đức Phật dạy rằng : "Đây là khổ đau đích thực, đây là nguyên nhân đích thực, đây là con đường đích thực". Ngài nói thêm : "Hãy ý thức khổ đau, loại bỏ những nguyên nhân của nó, đạt được sự chấm dứt khổ đau, bước theo con đường đúng đắn" [tức là bát chánh đạo]. Đức Phật lại giảng thêm : "Hãy ý thức được khổ đau, mặc dù chẳng có gì để ý thức, hãy từ bỏ các nguyên nhân mang lại khổ đau, mặc dù chẳng có gì để từ bỏ, hãy xa lánh thế

tục một cách nghiêm túc, mặc dù chẳng có gì để xa lánh" [có nghĩa tất cả đều là tánh không, nắm vững tánh không của mọi hiện tượng mới có thể đạt được giác ngộ tối thượng, loại bỏ khổ đau chỉ là sự giải thoát]. Đây là ba thể dạng của bản thể tự tại, của hành động và kết quả tối thượng của *Tứ Diệu Đế*.

Bures-Sur-Yvette, 18.12.10

CẨM NANG CHO CUỘC SỐNG

ĐỨC ĐẠT-LAI LẠT-MA NÓI VỀ Ý NGHĨA CỦA HẠNH PHÚC Hoang Phong chuyên ngữ

Lời giới thiệu của người dịch :

Bernard Baudouin, một nhà nghiên cứu Phật giáo người Pháp, đã chọn ra 365 lời phát biểu thuộc nhiều đề tài khác nhau của Đức Đạt-Lai Lạt-Ma từ một số sách và các bài thuyết giảng của Ngài để xuất bản một tập sách với tựa đề *Trí tuệ của Đức Đạt-Lai Lạt-Ma trong một quyển sách nhỏ, 365 tư tưởng và suy tư hàng ngày* (*Le petit livre de Sagesse du Dalai-Lama, 365 pensées et méditations quotidiennes*, Marabout, 2002). Trong số các lời phát biểu này, người dịch xin

tuyển chọn lại 55 câu liên quan đến chủ đề hạnh phúc để chuyển ngữ trong phần dưới đây.

Chúng sinh có giác cảm thì nhiều vô kể như không gian bao la vô tận, mà tất cả đều mong muốn tránh khỏi khổ đau và mưu cầu hạnh phúc.

Hãy luôn ghi khắc trong tâm một điều là niềm hạnh phúc và định mệnh của vô tận chúng sinh là những gì hết sức quan trọng và cần thiết vô cùng.

Nếu chủ đích của hành động là mang lại sự thích thú thì thiên định chắc chắn sẽ thành công trong mục đích đó.

Lòng ước mong cao cả giúp đỡ người khác mang tính cách thật tích cực. Đây là nguồn gốc mang lại hạnh phúc, lòng can đảm và sự thành công cho chính mình.

Những gì mang lại kết quả tích cực đồng thời cũng có thể hàm chứa khả năng tạo ra hậu quả tiêu cực.

Biết sử dụng trí thông minh con người để phán đoán là những gì thật hệ trọng, phải cân nhắc cẩn thận giữa cái lợi của hạnh phúc lâu dài và cái hại của niềm vui trước mắt.

Ước mong với chủ đích chân thật là điều thật tích cực, trái lại nếu hướng vào những gì không ngay thật thì đây chỉ là những ước mong tiêu cực rồi sẽ mang lại khó khăn.

Ước mong chân chính là động cơ thúc đẩy quan trọng nhất giúp mang lại hạnh phúc cho mình trong hiện tại và cả trong tương lai.

Vui lòng với những gì mình có là yếu tố quan trọng hơn cả để giúp ta tìm thấy hạnh phúc.

Thật vậy, tuy sức khoẻ, của cải và tình thân hữu là ba yếu tố cần thiết giúp ta đi đến mục đích đó, thế nhưng biết vui lòng với những gì mình có lại là chiếc chìa khóa mở ra cho ta cánh cửa mang lại niềm hạnh phúc phát sinh từ ba yếu tố ấy.

Không một nguyên nhân sẵn có nào có thể mang lại hạnh phúc cho mình một cách vô cớ.

Thật thế, hạnh phúc lệ thuộc vào rất nhiều nguyên nhân. Điều đó có nghĩa là nếu ta muốn có một cuộc sống hạnh phúc hơn trong tương lai thì giờ phút này phải hết

lòng chăm lo cho những người chung quanh.

Người tu tập Đạo Pháp một cách đúng đắn phải luôn nhớ rằng sự giận dữ là nguồn gốc đưa đến vô số hậu quả tai hại và lòng từ bi sẽ mang lại các kết quả tích cực.

Ta phải nghĩ đến cảnh huống của người làm đối tượng cho cơn giận dữ của ta, người ấy nào có khác gì ta : họ cũng ước mong tìm được hạnh phúc và loại bỏ khổ đau như ta mà thôi!

Hiểu được như vậy thì ta sẽ không thể nào tự bào chữa cho hành vi của mình khi cố tình làm cho người ấy tổn thương.

Để đạt được hạnh phúc và tự giải thoát cho mình khỏi cảnh khốn cùng từ kiếp

này sang kiếp khác, tôi phải luôn luôn xem ba thứ nọc độc – tức những thứ xúc cảm bản loạn phát sinh từ dục vọng, hận thù và vô minh – là kẻ thù của tôi.

Kiến tạo hạnh phúc, vượt qua cảnh khốn cùng thật ra cũng không khác gì với các công việc khác. Muốn làm được những việc này ta phải tạo ra những yếu tố thuận lợi và đồng thời phải tìm cách loại bỏ các chướng ngại.

Chuyện này nào có khác gì khi ta muốn đạt được một địa vị xã hội hay tìm kiếm danh vọng và giàu sang vì khi ấy ta cũng phải tạo ra một số yếu tố thuận lợi nào đó.

Nhất thiết chúng ta đều là những sinh vật sống thành đàn, phải lệ thuộc vào nhau để sinh tồn. Chúng ta chỉ có thể tìm thấy

hạnh phúc, sự phồn vinh và thăng tiến nhờ vào sự tương liên chặt chẽ trong xã hội.

Sự thân thiện và giúp đỡ người khác sẽ mang lại cho mình hạnh phúc, giống như một tâm thức Giác ngộ sẽ mang lại trí tuệ cho chính mình.

Chúng sinh có giác cảm thật đông đảo và phức tạp.

Một số giúp đỡ ta, một số khác làm ta bị tổn thương, thế nhưng tất cả đều giống nhau ở một điểm là đều mong cầu hạnh phúc và e sợ khổ đau, vì thế tất cả đều ngang hàng với nhau.

Tất cả chúng sinh đều như nhau, đều ước mong được hạnh phúc và tránh khỏi khổ

đau, thế nhưng họ lại không tìm thấy hạnh phúc.

Với tất cả sự thành tâm phát lộ từ đáy tim mình hãy hiến dâng cho chúng sinh tất cả những phẩm tính tích cực phát sinh từ thân xác, tâm thức và ngôn từ của mình, kể cả tài sản và những gì mình có hầu giúp chúng sinh tìm thấy hạnh phúc và những gì mà họ ước mong.

Hạnh phúc và sự toại nguyện của con người rốt lại đều phát sinh từ nội tâm của mỗi người.

Nếu đơn giản chỉ biết sử dụng của cải và các phát minh kỹ thuật [*tức là những điều kiện bên ngoài*] như một phương tiện mang lại hạnh phúc tối hậu cho mình thì đó là một sự sai lầm lớn lao.

Sự tương giao dựa trên lòng từ bi và tình thương yêu giữa con người với nhau là những gì thật quan trọng và tối cần thiết để góp phần mang lại hạnh phúc cho con người.

Điều quan trọng nhất trong cuộc sống là tình thương giữa con người. Thiếu yếu tố đó, con người sẽ không thể tìm thấy hạnh phúc thực sự.

Để cho một cuộc sống cá nhân được hạnh phúc hơn, một gia đình hạnh phúc hơn, xóm giềng hạnh phúc hơn và một quốc gia hạnh phúc hơn, thì chìa khóa của sự thành công chính là những phẩm tính thuộc nội tâm của chính mình.

Chỉ khi nào kiến tạo được một thể dạng tinh thần tích cực cho mình, thì khi đó dù

có rơi vào cảnh huống bị hận thù bủa vây ta vẫn sẽ không đánh mất sự an bình trong tâm thức.

Ngược lại nếu chỉ biết khăng khăng giữ một thái độ tiêu cực, chi phối bởi sợ hãi, nghi ngờ, tự cảm thấy bất lực, chán ghét chính mình, thì dù bạn bè có tốt, bối cảnh có êm ái, các điều kiện môi trường có thuận lợi mấy đi nữa, ta sẽ vẫn không cảm thấy hạnh phúc.

Vì thế thái độ tâm thần thật quan trọng : chính nó sẽ xác định mức độ hạnh phúc mà ta cảm nhận được.

Biết sống một cuộc đời bình dị thì hạnh phúc sẽ đến với ta.

Ít tham vọng, vừa lòng với những gì mình có, đây là những gì thật chủ yếu, thật vậy

ta chỉ cần đủ ăn, có một ít quần áo, một mái nhà che thân là cũng đủ.

Tiếp theo đó, sau khi đã loại bỏ được các thể dạng tâm thần tiêu cực ta sẽ tìm thấy một niềm hân hoan sâu xa để phát huy một tâm thức vô cùng thanh thoát nhờ vào phép thiền định.

Kẻ thù đích thực của mình chính là các thứ xúc cảm rất thông thường của con người, đây là hận thù, ganh tị và kiêu căng, chúng là những kẻ thù sẵn sàng hủy hoại tương lai và hạnh phúc của chính mình.

Nếu không tìm được những biện pháp chống trả thích nghi thì khó lòng mà không trị được chúng. Một trong các biện pháp hữu hiệu là cách giữ gìn kỷ cương đạo đức, tuy nhiên điều này không dễ

thực hiện khi ta còn đang trong tình trạng phải đương đầu với mọi thứ xúc cảm tiêu cực.

Thường thì ta chỉ biết sống lầy lắt trong chờ đợi và hy vọng rồi đây sẽ tìm thấy hạnh phúc.

Thật thế trong số chúng ta nào có ai lại mong muốn khổ đau, và mục đích đời mình chẳng phải là đạt được hạnh phúc hay sao ? Trên thực tế niềm hạnh phúc đó có thể đạt được, nó phát sinh trên thân xác và cả trong tâm thức của mình. Đối với khổ đau cũng thế, ta cũng có thể làm cho nó giảm đi.

Dù chỉ biết miệt mài quan tâm đến hạnh phúc cá nhân và sự an vui thu hẹp trong phạm vi của riêng mình, thế nhưng có một

lúc nào đó biết đâu ta bỗng ý thức được cuộc sống cá nhân của mình thật ra lệ thuộc chặt chẽ vào tất cả những gì đang bao quanh chúng ta. Khi ấy ta mới nhìn thấy một tương lai thật rộng lớn mở ra trước mắt để đưa ta đến gần hơn với hiện thực.

Nắm vững được bối cảnh tương lai bao quát ấy thì ta mới có thể tạo ra một cuộc sống hài hòa cho chính mình và cho người khác.

Cảm nhận được hiện tượng tương liên (*lý duyên khởi*) sẽ giúp ta mở rộng tâm thức của mình hơn.

Nói chung, thay vì hiểu được cảnh huống mà ta cảm nhận được là kết quả phát sinh từ sự kết nối chằng chịt của vô số nguyên nhân, thì ta lại đổ thừa cho hạnh phúc hay

khổ đau chẳng hạn là những gì mang nguồn gốc cá nhân [*nói một cách khác hạnh phúc và khổ đau của mình liên hệ đến sự kết nối chằng chịt của vô số nghiệp và cơ duyên kể cả toàn thể chúng sinh và môi trường chung quanh*].

Nếu đúng như thế [*tức đơn giản chỉ mang nguồn gốc cá nhân*] thì khi nhận biết một hiện tượng nào đó mà ta cho là tốt thì tất nhiên ta phải cảm nhận được hạnh phúc chứ, hoặc ngược lại khi nhận biết một cái gì xấu nhất định ta phải cảm thấy khổ đau [*sự cảm nhận một hiện tượng - dù bên trong hay bên ngoài - đều quá đơn giản để giải thích niềm hạnh phúc hay nỗi khổ đau của mình, vì đó là kết quả phát sinh từ vô số nguyên nhân và cơ duyên kết nối chằng chịt với nhau, hiểu được như thế sẽ mở rộng tâm thức mình giúp mình chấp nhận dễ dàng hơn các thể dạng hạnh phúc*].

hay khổ đau đang phát sinh trong tâm thức của chính mình].

Khi thực hiện được những hành động tích cực hướng vào người khác ta sẽ cảm nhận được một sự hân hoan vô giá.

Hành động tích cực đó nào có làm thiệt hại gì đâu cho kiếp sống này mà hơn thế nữa còn mang lại cho mình một niềm hạnh phúc vô biên trong các kiếp sống sau.

Nên cố gắng đừng để cho thể dạng tâm thức trong sáng của mình bị dao động. Dù đang đau khổ hay trước đây đã từng gánh chịu khổ đau, thì cũng không nên vin vào đó mà đau buồn. Nếu nhận thấy những khổ đau ấy có thể chữa chạy được thì đau khổ làm gì? Đang khổ đau mà lại còn tạo ra thêm đủ mọi thứ lo buồn để ghép thêm

vào những khổ đau sẵn có, thì quả thật chẳng lợi ích gì.

Muốn đạt được hạnh phúc thì nhất định là ta phải cố gắng thật nhiều, thế nhưng khổ đau thì lại cứ thân nhiên mà đến. Chỉ cần có một thân xác cũng đủ cho khổ đau bám vào. Thật vậy, khổ đau thì nhiều vô kể và nguyên nhân làm phát sinh ra chúng cũng nhiều không kém.

Một người khôn khéo biết hoán chuyển nguồn gốc của đau buồn thành nguyên nhân mang lại hạnh phúc cho mình. Thật vậy, ta có thể xem đón đau như một phương tiện tu tập giúp cho mình thăng tiến.

Khi thấy một người nào đó mà ta không ưa thích đang được kẻ khác tán tụng và

ngợi khen, ta sẽ cảm thấy ganh tị, thái độ ấy có vẻ thật tự nhiên và hợp lý. Thế nhưng đây lại là một sự sai lầm.

Khi thấy người khác nói lên những lời êm ái thì cũng nên tham gia vào đây để cùng nhau chia sẻ một niềm hạnh phúc chung nào đó.

Nếu ta đủ sức mạnh phát lộ được lòng hân hoan dù thật nhỏ nhoi không đáng kể đi nữa khi thấy người mà ta thù ghét đang được kẻ khác tặng bốc, thì niềm hân hoan đó sẽ mang tính cách thật tích cực và sẽ được chư Phật tán thán.

Không nên bám víu vào những hoan lạc phù du.

Chỉ có những kẻ đàn độn và thiếu thẳng băng mới bỏ hết thì giờ vào việc vơ vét của cải.

Tìm kiếm hạnh phúc theo cách đó sẽ làm cho họ khổ đau một ngàn lần hơn.

Khi ta tìm cách bảo vệ lấy thân xác của mình, đương nhiên ta cũng phải tìm cách bảo vệ các thành phần tạo ra thân xác ấy, chẳng hạn như hai tay, hai chân của mình. Cũng giống như thế, khi nào ta hiểu được hạnh phúc và khổ đau của người khác cũng cùng một thứ với hạnh phúc và khổ đau của chính mình, thì khi ấy tự nhiên ta cũng sẽ cảm nhận thấy có bốn phận phải giúp đỡ người khác tránh khỏi những bất hạnh của họ, tương tự như ta tự bảo vệ chính mình vậy.

Hạnh phúc và khổ đau luôn biến đổi không ngừng.

Vì thế nhiều người vin vào tính cách phù du đó để tỏ ra dửng dưng, không ra sức tìm kiếm hạnh phúc cho mình và lại cũng chẳng cần cố gắng làm giảm bớt khổ đau. Nếu chúng biến đổi không ngừng thì cứ việc lên giường mà ngủ thẳng một giấc để chờ xem mọi sự sẽ xoay vần ra sao.

Tôi không tin rằng đây là một cách xử thế tốt nhất. Trái lại, theo tôi thì một mặt phải quyết tâm tăng cường thêm hạnh phúc, một mặt phải cố gắng vượt lên trên những khổ đau phát sinh từ bất cứ một nguyên nhân nào.

Hạnh phúc thật sự chỉ phát sinh từ những nghiệp đạo hạnh. Thực hiện một hành động tốt sẽ tạo ra trong tâm thức một « hạt giống » tốt, hạt giống sẽ nảy mầm và sinh ra quả ngọt.

Phương pháp tốt nhất giúp ta tránh được mọi sự sai lầm là cố gắng làm hiển lộ trong lòng mình Tâm-thức-Phật, tức là Bồ-đề-tâm (Bodhicitta).

Vòng luân hồi chỉ có thể bị cắt đứt khi nào nghiệp đã hoàn toàn bị giải trừ.

Nghiệp không thể tự nhiên tan biến, chỉ có sự Giác ngộ vượt khỏi mọi ảo giác mới thực hiện được việc đó. Cũng thế, chỉ khi nào loại bỏ được vô minh thì khi đó ta mới có thể tìm thấy hạnh phúc trường tồn. Vì thế hóa giải vô minh cũng có thể gọi là sự giải thoát.

Hy sinh một chút gì nhỏ bé của mình để thực hiện một cái gì to lớn hơn là một việc nên làm. Vì thế cũng nên biến hạnh

phúc riêng tư của mình trở thành niềm
phúc hạnh to lớn của tất cả chúng sinh.

Hãy xem hạnh phúc của chúng sinh là
một món nợ mà mình phải trả.

Biết xem sự an vui của người khác quan
trọng hơn sự an vui của chính mình là thái
độ duy nhất hàm chứa một ý nghĩa thật sự
nào đó.

Thái độ ấy khuyến khích chúng ta biết hy
sinh nhiều hơn nữa cho người khác.

Mục đích trong cuộc sống của chúng ta là
mưu cầu hạnh phúc.

Dù có hay không tin vào tôn giáo, dù
người láng giềng của ta tin vào tôn giáo
này hay tôn giáo khác, thì tất cả, họ và ta
đều mưu cầu một cái gì đó tốt đẹp hơn
trong cuộc sống này.

Thật vậy tất cả mọi chuyển động thuộc sự hiện hữu của chúng ta đều hướng về hạnh phúc.

Sức khỏe tốt thường được xem là một trong các điều kiện giúp mang lại một cuộc sống hạnh phúc.

Cũng thế, các tiện nghi vật chất, chẳng hạn của cải tích lũy được cũng chỉ là một trong số các điều kiện khác.

Đối với tình bằng hữu cũng vậy, muốn thực hiện một cuộc sống tròn đầy cần phải có bạn bè để tâm sự và tin cậy lẫn nhau.

Thật thế tất cả các yếu tố [*bên ngoài*] trên đây đều là các điều kiện có thể mang lại hạnh phúc cho ta. Thế nhưng chiếc chìa khóa có thể giúp ta mở ra cánh cửa của hạnh phúc lại là tâm thức của chính mình [*điều kiện nội tâm*].

Hạnh phúc trong một cấp bậc cao nhất chỉ có thể thực hiện được khi nào ta đã đạt được sự Giải thoát thật sự. Trong thể dạng Giải thoát ấy sẽ không còn phảng phất một bóng dáng nào của khổ đau. Hạnh phúc ấy mới chính là hạnh phúc đích thật và lâu bền.

Các thứ hạnh phúc khác phát sinh từ tâm thức và con tim của mình thật hết sức bất định, hôm này thì có ngày mai thì không.

Không cần phải có thật nhiều của cải, không cần gặt hái thật nhiều thành công và tạo được tiếng tăm vang lừng, không cần phải có một thân thể tuyệt đẹp hay một người bạn đường lý tưởng mới có thể mang lại hạnh phúc.

Chỉ cần đến tâm thức của mình cũng đủ để mang lại cho mình hạnh phúc vẹn toàn, và ngay trong giây phút này đây ta lại đang có nó.

Chỉ có sự tu tập mới có thể phát huy và biến cải được nội tâm của mình. Thật vậy sự chuyển hóa nội tâm nhất định có thể thực hiện được.

Phải tự biến cải chính mình trước đã, sau đó mới có thể hội đủ khả năng để cải thiện những gì khác bên ngoài. Quả thật là không thực tế chút nào khi ngồi chờ người khác làm việc ấy thay mình.

Tâm thức con người luôn ở trong tình trạng biến động. Nếu ta quyết tâm hướng sự biến động đó vào một chiều hướng tốt đẹp, các thể dạng tâm thần nhờ đó sẽ được cải thiện theo.

Đây là cách giúp mang lại sự an bình và hạnh phúc cho mình mà không phải khổ sở hay tốn kém đồng nào [*vì tâm thức và sự biến động của nó là những gì thuộc gia tài của mình*].

Người tu hành cao thâm là người phát huy được ý chí quyết tâm loại trừ hoàn toàn các thể dạng tâm thức tiêu cực hầu hội đủ khả năng mang lại hạnh phúc tối thượng cho tất cả chúng sinh có giác cảm.

Sự quán nhận trọng trách đó và phát huy ước vọng đó đòi hỏi nơi họ một sự tự tin vượt bậc.

Sự vững tin ấy thật vô cùng cần thiết vì nó sẽ mang lại sức mạnh giúp họ thực hiện những gì thật khó khăn.

Chỉ biết nghĩ đến mình là một cách gián tiếp biểu lộ sự kém cỏi của mình.

Hậu quả là mình sẽ cảm thấy có quá nhiều nhu cầu cần phải được thỏa mãn. Tình trạng đó đương nhiên đưa đến sự mất tự tin nơi mình và từ đó lo âu và dao động sẽ phát sinh.

Một tâm thức vương mắc trong lo âu như tình trạng trên đây thật ra là do những đởn đau và khổ nhọc mà ta đã tạo ra cho chính mình.

Thế nhưng nếu ta biến những đởn đau và khổ nhọc ấy trở thành những đởn đau và khổ nhọc vì người khác thì chúng sẽ trở thành một sức mạnh quan trọng trong tâm thức mình.

Chúng ta đều ước mong đạt được hạnh phúc và e sợ khổ đau.

Để thực hiện ước mong đó chúng ta ra sức tìm hiểu thế nào là bản chất đích thực của nội tâm và của thế giới bên ngoài. Có nhiều nền triết học và nhiều hệ thống giáo lý khác nhau giúp đạt được mục đích đó, trong số này có Phật giáo.

Trong một bối cảnh nào đó một sự kiện được xem là tốt. Thế nhưng trong một bối cảnh khác thì chính sự kiện đó lại trở thành xấu. Thực sự không có gì tuyệt đối cả.

Chúng ta quán xét một sự kiện tùy thuộc vào từng hoàn cảnh cá biệt đang xảy ra.

Thông thường ta xem một hành động mang lại hạnh phúc là tốt, một hành động mang lại lo buồn hoặc khổ nhọc là xấu.

Điều đó cho thấy chức năng phân biệt cái tốt và cái xấu hoàn toàn được dựa vào

kinh nghiệm của cá nhân mình. Rốt cuộc thì vai trò chủ yếu trong quá trình phân biệt trên đây là tâm thức của chính mình [*một cách vẫn tất hạnh phúc hay khổ đau phát sinh từ sự vận hành của chính tâm thức mình*].

Nếu muốn mang lại hạnh phúc cho mình thì phải tìm hiểu những nguyên nhân sâu xa nào giúp thực hiện được điều đó. Các nguyên nhân ấy là phải biết yêu thương, phát huy tình nhân ái, biết kiềm hãm và chặn đứng mọi sự giận dữ.

Cách cư xử đó không nhất thiết thuộc lãnh vực tôn giáo mà đúng hơn là những gì thật đơn giản liên quan đến cuộc sống thường nhật của chúng ta.

Chúng ta phải tập hành động không phải chỉ nhắm vào lợi ích của riêng mình hay thân thuộc của mình, mà còn phải hướng vào sự an lành của tất cả nhân loại.

Trách nhiệm toàn cầu là nền móng tốt nhất để xây dựng hạnh phúc cho cá nhân mình cũng như nền hòa bình trên toàn thế giới.

Tất cả những gì mà ta thực hiện được không nên nhân danh cá nhân mình mà phải xem đây là công trình của một thành viên trong xã hội, và công trình ấy phải biểu hiện cho lòng khát vọng chung của con người hướng về hạnh phúc.

Đây là niềm khát vọng chung của tất cả chúng sinh có giác cảm. Lòng ước vọng đạt được hạnh phúc và tránh khỏi khổ đau

không có một biên giới nào cả. Đây là bản chất tự tại của con người.

Nói như thế để hiểu rằng không cần phải biện minh dài dòng, niềm khát vọng đó là một sự kiện thật đơn giản và tự nhiên nơi mỗi con người chúng ta.

Sự hiểu biết đơn thuần không thể mang lại hạnh phúc vì hạnh phúc tùy thuộc vào sự phát triển nội tâm. Sự phát triển đó vượt khỏi các các yếu tố bên ngoài.

Dù cho sự hiểu biết về các hiện tượng bên ngoài đã đạt được một mức độ thật sâu xa và chuyên biệt, thế nhưng chúng ta vẫn chưa vừa lòng và chỉ mong muốn thật mãnh liệt được tiếp tục đẩy sự hiểu biết đó xa hơn nữa và xa hơn nữa. Thái độ [*lạc hướng*] ấy chẳng những không mang lại

hạnh phúc mà còn là một mối nguy hiểm lớn lao nữa.

Tình trạng đó khiến chúng ta tự tách rời mình ra khỏi sự cảm nhận rộng lớn trong bối cảnh bao quát của hiện thực và nhất là khiến chúng ta đánh mất cảm tính về sự tương liên và tương kết giữa con người với nhau [*nói một cách khác là chiều hướng đào sâu và mổ xẻ sự hiểu biết khiến chúng ta đánh mất sự cảm nhận trực tiếp thể dạng bao quát và đồng nhất của hiện thực và tách rời chúng ta ra khỏi ý niệm về sự tương liên và tương kết giữa con người với nhau*].

Việc tu tập tâm linh mà tôi hằng quan tâm liên hệ đến các phẩm tính thuộc tâm thức con người – đây là tình thương yêu và lòng từ bi, sự kiên nhẫn, bao dung, tha

thứ, an phận, biết ý thức trách nhiệm của mình và tầm quan trọng của sự hài hòa—đấy là những gì mang lại hạnh phúc cho mình và cho người khác.

Trong khi đó những hình thức lễ bái và cầu nguyện, kể cả các ý niệm về niết-bàn và sự cứu rỗi, tất cả chỉ là những gì trực tiếp liên quan đến đức tin tôn giáo mà thôi, tuy rằng những phẩm tính nội tâm ấy cũng có một lý do nào đó để tồn tại.

Không có một lý do nào có thể biện minh cho sự cảm đoán một cá thể thực thi những việc này, kể cả trong các cấp bậc thật cao [*các cấp bậc lãnh đạo tôn giáo*], và nhất là không cho họ nhờ vả vào sự trợ giúp của bất cứ một tôn giáo hay triết học siêu hình nào, [*nói một cách khác là các nghi thức lễ lạc, cầu nguyện, thiên đường, niết bàn, cứu rỗi, đức tin... chỉ là những hình thức tôn giáo. Không ai có quyền*

cám đoán một cá thể thực thi những việc ấy dưới bất cứ danh nghĩa của một tôn giáo hay một hệ thống triết học siêu hình nào].

Cũng chính vì thế mà đôi khi tôi vẫn thường nói là chúng ta cũng chẳng cần đến tôn giáo làm gì [*nếu đây chỉ là những hình thức như vừa kể*].

Quan điểm của tôi là không nên chỉ biết đơn thuần dựa vào đức tin tôn giáo và xem đây là đủ, mà đúng hơn còn phải căn cứ vào những sự hợp lý thật thông thường nữa. Người ta chỉ có thể thiết lập một hệ thống đạo đức vững chắc khi nào biết dựa trên một nguyên tắc thật chủ yếu là tất cả chúng sinh đều mong cầu hạnh phúc và tránh khỏi khổ đau.

Nếu cứ bất chấp không quan tâm đến các xúc cảm và những nỗi khổ đau của người khác, thì nhất định chúng ta sẽ không bao giờ tìm ra một phương cách nào có thể giúp phân biệt đâu là cái tốt và đâu là cái xấu

Thể dạng xúc cảm phát sinh từ con tim và tâm thức một của cá thể – tức động cơ thúc đẩy cá thể ấy – trong lúc thực hiện một hành động nào đó sẽ là chìa khóa quyết định nội dung đạo đức của hành động ấy. Thật hết sức dễ hiểu, khi nào ta vẫn còn là con mồi của những xúc cảm mãnh liệt và các tư duy tiêu cực, chẳng hạn như lòng hận thù và sự giận dữ, thì khi đó hành động của ta vẫn còn bị những thứ ấy chi phối nặng nề.

Trong những giây phút đó tâm thức và tim ta sôi sục và tình trạng bị chi phối quá đáng đó khiến ta không còn tâm trí nào để nghĩ đến những người chung quanh và ước vọng tìm được hạnh phúc của họ.

Đặt hy vọng quá đáng vào sự phát triển vật chất là một điều sai lầm.

Thật ra sự quan tâm ấy không nhất thiết liên quan đến chủ nghĩa duy vật, mà đúng hơn là phát xuất từ quan niệm cho rằng giác cảm thừa sức mang lại sự thỏa mãn toàn vẹn cho mình.

Đối với loài vật thì sự kiện mong cầu hạnh phúc chỉ giới hạn trong sự sống còn và sự thỏa mãn nhất thời những thèm khát phát sinh từ giác cảm. Với loài người thì mọi sự sẽ khác hơn, chúng ta có khả năng cảm nhận được hạnh phúc ở một cấp bậc

sâu xa hơn. Khả năng đó khi đã được phát huy đúng mức sẽ mang lại cho chúng ta sức mạnh cần thiết để đối đầu với nghịch cảnh.

Khía cạnh quan trọng nhất và đích thật nhất của hạnh phúc chính là sự an bình, và sự an bình thì lại là những gì thuộc vào nội tâm.

Tôi không nghĩ rằng sự an bình là một thứ cảm tính « phát sinh từ không gian bên ngoài ». Tôi cũng không hề ám chỉ đây là một thể dạng « văng bóng của xúc cảm ».

Trái lại sự an bình mà tôi mô tả bắt rễ thật sâu vào mỗi quan tâm đến người khác. Sự an bình đó đòi hỏi chúng ta một sự bén nhạy cao độ, thật vậy tôi cũng chưa dám tự hào là mình đã hoàn toàn thành công trên con đường đó.

Đúng hơn đối với tôi ý nghĩa của sự an bình hàm chứa trong sự cố gắng mang lại lợi ích cho người khác.

Thật sự ra người ta có thể tìm thấy được sự an bình nội tâm hay không ?

Có nhiều cách để trả lời cho câu hỏi này. Thế nhưng chắc chắn là không có bất cứ một yếu tố bên ngoài nào có thể mang lại sự an bình đó.

Vì thế sẽ không ích lợi gì khi nhờ một vị bác sĩ, nhờ máy móc hay điện toán tìm giúp cho mình sự an bình trong nội tâm. Dù cho người bác sĩ có thông minh đến đâu, máy móc và điện toán có tinh vi cách mấy cũng không thể nào mang lại sự an bình trong nội tâm của mình.

Theo quan điểm của tôi, việc phát huy sự an bình nội tâm mang lại một thể dạng

phúc hạnh với đầy đủ ý nghĩa của nó phải được xem ngang hàng với tất cả các công việc khác trong cuộc sống thường nhật : có nghĩa là chúng ta phải tìm hiểu xem những nguyên nhân nào và những điều kiện nào có thể mang lại sự an bình trong nội tâm, và tức thời phải cố gắng phát huy ngay những đức tính ấy.

Bản chất của con người là ưa thích những gì cụ thể, có nghĩa là chúng ta chỉ muốn trông thấy những thứ ấy tận mắt, sờ mó được chúng, chiếm giữ được chúng.

Thế nhưng cũng phải hiểu rằng nếu những ham muốn ấy không được thúc đẩy bởi những lý do khác hơn những thèm muốn dâm dục thì sớm muộn gì vô số khó khăn cũng sẽ phát sinh.

Một lúc nào đó chúng ta sẽ khám phá ra rằng bóng dáng của hạnh phúc phát sinh từ những đòi hỏi dâm dục thật ra chỉ là những ảo giác phù du.

Phải phân biệt thật minh bạch hành động nào thuộc lãnh vực đạo đức và hành động nào thuộc lãnh vực tâm linh.

Các hành động đạo đức là các hành động không làm phương hại đến sự cảm nhận và lòng mong cầu hạnh phúc của người khác.

Các hành động tâm linh là các hành động liên quan đến các phẩm tính – như tình thương, lòng từ bi, sự nhẫn nhục, tha thứ, khiêm tốn và lòng bao dung – đây là những hành động hướng vào các lợi ích thuộc một cấp bậc sâu xa hơn nhằm mang lại sự an vui cho người khác.

Thật đáng ngạc nhiên khi nhận thấy phần lớn niềm hạnh phúc mà chúng ta cảm nhận được cho riêng mình lại phát sinh từ sự tương liên giữa chúng ta với người khác.

Đồng thời cũng đáng cho chúng ta ghi nhận là niềm hân hoan lớn nhất của mình chỉ có thể phát hiện khi nào người khác quan tâm đến mình.

Thế nhưng vẫn chưa hết. Chúng ta còn khám phá ra rằng những hành động vị tha không những mang lại hạnh phúc cho mình mà trên một khía cạnh khác còn làm nhẹ bớt đi những cảm nhận khổ đau nơi chính mình.

Nếu muốn đạt được hạnh phúc thật sự thì việc giữ gìn kỷ cương trong nội tâm là

một điều cần thiết. Thế nhưng cũng không nên xem đây là đủ.

Mặc dầu sự giữ gìn kỷ cương có thể giúp ta kịp thời chặn đứng những hành động sai trái, thế nhưng nếu đơn giản chỉ biết giữ gìn kỷ cương thì thật sự chưa hội đủ các điều kiện cần thiết để mang lại hạnh phúc cho mình nhất là sự an bình trong nội tâm.

Đềchuyển hóa chính mình – tức sửa đổi thói quen và tính khí của mình – hầu giúp mình thực hiện được những hành động thâm đượm lòng từ bi, thì nhất thiết phải phát huy được những « phẩm hạnh đạo đức ».

Vì thế nếu chúng ta phát huy sự cố gắng hầu chặn đứng các tư duy và xúc cảm tiêu cực thì đồng thời cũng nên trau dồi và làm

gia tăng thêm những phẩm tính tích cực
của mình.

Bures-Sur-Yvette,

19.03.11

CẨM NANG CHO CUỘC SỐNG

ĐỨC ĐẠT-LAI LẠT-MA NÓI VỀ SỰ NÓNG GIẬN Hoang Phong chuyên ngữ

Lời giới thiệu của người dịch :

Bernard Baudouin, một nhà nghiên cứu Phật giáo người Pháp, đã chọn ra 365 lời phát biểu thuộc nhiều đề tài khác nhau của Đức Đạt-Lai Lạt-Ma từ một số sách và các bài thuyết giảng của Ngài để xuất bản một tập sách với tựa đề *Trí tuệ của Đức Đạt-Lai Lạt-Ma trong một quyển sách nhỏ, 365 tư tưởng và suy tư hàng ngày* (*Le petit livre de Sagesse du Dalai-Lama, 365 pensées et méditations quotidiennes*, Marabout, 2002). Trong số các lời phát biểu này, người dịch xin

tuyển chọn lại 20 câu liên quan đến chủ đề giận dữ để chuyển ngữ trong phần dưới đây.

Đối với một Phật tử cũng như một người theo bất cứ một tôn giáo nào khác, nếu giữ được một tâm thức an bình khi hấp hối thì nhất định đây là một điều rất tốt. Khi cái chết gần kề, ta nên buông bỏ mọi cảm xúc giận dữ và hận thù trong lòng. Điều ấy thật hết sức quan trọng.

Dù không tin vào một tôn giáo nào đi nữa, thế nhưng ta cũng nên hiểu rằng lúc phải "bước sang phía bên kia" mà lòng vẫn giữ được một tâm thức an bình thì ta sẽ cảm thấy ít khổ sở hơn nhiều.

Khi ta làm bất cứ một việc gì đó [*mang tính cách tiêu cực*] thì các tác động liên hệ với nó tức khắc sẽ phát sinh và tiếp tục

gia tăng cho đến khi nào hậu quả của việc ấy xảy ra. Nếu như ta không làm việc ấy thì đương nhiên ta cũng sẽ không bao giờ phải đối diện với hậu quả của nó.

Thế nhưng trong trường hợp nếu đã trót thực thi hành động ấy mà lại không nghĩ đến việc tinh khiết hóa nó bằng sự tu tập thích nghi (hoặc hóa giải nó bằng một hành động đạo hạnh chưa bị sự nóng giận hoặc các yếu tố đối nghịch khác hủy hoại) thì nhất định ta không tránh khỏi hậu quả. Dù cho ta đã làm việc ấy từ nhiều kiếp trước, thế nhưng tiềm năng tác động của nó vẫn tiềm tàng và không hề suy giảm với thời gian.

Những người mà ta xem là bạn trong kiếp sống này biết đâu lại đã là kẻ thù của ta trong quá khứ. Cũng như thế, những

người mà hôm nay ta đang xem là kẻ thù biết đâu trước kia lại chưa từng bao giờ đối nghịch ta đến thế.

Nói như vậy để hiểu rằng ta không nên cố chấp đâu là người thân, đâu là bằng hữu, đâu là kẻ thù, lại cũng không nên tỏ ra oán hận và giận dữ quá đáng đối với kẻ thù.

Nên hiểu rằng chưa hề có một chúng sinh có giác cảm nào lại chưa từng là bạn của ta một lúc nào đó trong quá khứ. Ý thức được điều ấy sẽ giúp ta tìm thấy sự thanh thản và trong sáng khi nhìn vào tất cả chúng sinh.

Biết gìn giữ đạo đức là điều quan trọng hơn sự hào phóng quá đáng. Giữ gìn đạo đức là một phẩm tính cần thiết giúp mang lại cho ta một tâm thức thẳng băng.

Một tâm thức an bình và thanh thản giúp ta phát huy tình thương và lòng từ bi dễ dàng hơn, đây là hai phẩm tính giúp ta loại bỏ mọi sự ganh tị, sợ hãi và nóng giận.

Biết tha thứ khi đang nóng giận thì tốt hơn là nhặt một hòn đá để ném, nhất là khi ta phải đương đầu với một sự khiêu khích nghiêm trọng.

Nghịch cảnh càng lớn lại càng là một dịp để giúp ta chứng tỏ được quyết tâm của mình luôn hành động hướng vào sự an lành và lợi ích của người khác và của chính mình.

Lắm khi nhìn vào chính trị, ta thấy đây là những gì thật nhơ bẩn và thô bỉ. Thế nhưng nếu quan sát cẩn thận hơn, chính

trị tự nó lại không đến nỗi quá xấu xa đến thế : nếu biết kết hợp sự thành thật và lương thiện thì chính trị sẽ trở thành một phương tiện để xây dựng xã hội. Thế nhưng nếu chính trị được thúc đẩy bởi ích kỷ và hận thù, giận dữ và ganh tị thì quả thật nó rất « như bản ».

Căn cứ vào hình tướng trên thân xác thì tất nhiên ta là một con người, thế nhưng khi nhìn vào thể dạng tâm thần thì đôi khi ta nhận thấy mình lại là một con người thiếu sót. Vì thế nếu may mắn được mang hình tướng con người thì trên phương diện tinh thần ta cũng nên bảo tồn lấy khả năng biết suy xét của một con người.

Sức mạnh nội tâm là điều kiện duy nhất giúp ta thực hiện được điều đó : đây là sự kết hợp giữa kỷ cương đạo đức, lương tri

và nhất là phải ý thức được thật minh bạch đâu là tai họa do giận dữ gây ra và đâu là những tác động tích cực do lòng nhân từ mang lại.

Từ bi là phương pháp và trí tuệ là con đường triết học, cả hai đều mang lại cho chúng ta sự hiểu biết về hiện thực.

Biết kết hợp sức mạnh của trí tuệ và động cơ thúc đẩy của lòng từ bi là một phương cách hữu hiệu nhất giúp biến cải thái độ cư xử của mình, nhất là trong các trường hợp phải đối đầu với sự giận dữ và bám víu, là những thứ phát sinh từ bản tính lâu đời trong quá khứ của mình.

Nếu nhìn thấy các nguyên nhân làm phát sinh ra chúng [*tức sự giận dữ và bám víu*] để phát huy những phương cách để đối

phó, thì các xúc cảm tiêu cực [*trong tâm thức*] sẽ dần dần tan biến.

Sự giận dữ hàm chứa một sức mạnh tàn phá thật khủng khiếp.

Một thoáng nóng giận có thể khiến cho các tích lũy đạo hạnh gom góp từ hàng ngàn kiếp (kalpa), chẳng hạn như công đức bố thí, sự cúng dường chư Phật và sự giữ gìn giới luật, tất cả đều tiêu tan.

Sự giận dữ là kẻ thù tệ hại nhất trong số tất cả các kẻ thù mà ta thường phải đối đầu.

Thật vậy, các kẻ thù thông thường [*thuộc vào bối cảnh bên ngoài*] hay gây ra thua thiệt cho ta, và cũng chính vì thế mà ta gọi chúng là « kẻ thù ». Trên một khía cạnh khác thì những tệ hại do chúng gây ra lại

trở thành một phương tiện tiếp tay cho chúng, và cho cả bạn bè và đồng lõa của chúng nữa, sự tiếp tay đó không phải là vô có, [*có nghĩa là các thứ tệ hại do kẻ thù từ bên ngoài gây ra cho ta khiến ta nóng giận và sự giận dữ ấy là một cách tiếp tay cho chúng tác oai tác quái thêm nữa. Vì thế sự giận dữ là kẻ thù bên trong do chính mình tạo ra cho mình và đây là thứ kẻ thù tệ hại nhất. Nói một cách khác chính mình là bạn bè và đồng lõa với kẻ thù bên ngoài để tự làm hại mình*].

Sự giận giữ là một thứ kẻ thù bên trong có chủ đích tàn phá những gì tích cực mà ta đã thực hiện được và mang lại mọi thứ đau khổ cho ta.

Vì thế ta phải chiến đấu chống lại kẻ thù [*bên trong*] đó với bất cứ giá nào, phải phát huy một tâm thức an bình và cảnh giác, không để bị tràn ngập và giao động.

Khi có một kẻ nào gây tổn thương cho ta thì ta phải cẩn thận xét xem hành động làm ta tổn thương phát sinh từ bản chất không tốt của người ấy hay chỉ là một hành động bốc đồng và nhất thời.

Nếu hành động phát xuất từ bản chất của người ấy thì không có lý do gì để trực tiếp đổ lỗi cho người ấy [*bản chất không tốt là nghiệp mà người ấy phải gánh chịu không phải là một thứ gì « nội tại » hay « bẩm sinh » nơi người ấy*].

Nếu đây chỉ là một hành động bốc đồng thì bản chất của người ấy đâu phải là xấu : người ấy gây ra sai trái cho ta chỉ vì người ấy bị chi phối bởi một phản ứng nhất thời thế thôi, trong trường hợp này cũng lại không có một lý do gì khiến cho ta phải nổi giận.

Nếu một người nào đó sử dụng khí giới làm hại ta, thì chỉ có khí giới giữ vai trò trực tiếp gây thương tổn cho ta.

Những gì gián tiếp làm ta thương tổn chính là sự giận dữ bên trong tâm thức của người ấy.

Nếu giận dữ thì ta nên giận cái khí giới tức là cơn thịnh nộ thúc đẩy người ấy sử dụng khí giới làm hại ta. Nếu rút bỏ khí giới và cả cơn thịnh nộ ra khỏi người ấy đi thì đâu còn gì để ta phiền trách người ấy nữa.

Nếu hòa lẫn hai hóa chất vào nhau thì một phản ứng nào đó sẽ xảy ra và tạo ra một hóa chất mới.

Cũng thế nếu một người có tính khí cáu kỉnh biết kiên nhẫn tu tập để phát huy

cách cư xử thân thiện thì dần dần người ấy cũng sẽ biến cải được tính khí của mình. Tuy nhiên không phải vì thế mà người ấy không còn nổi giận nữa, thế nhưng sự cău kính sẽ bớt đi nhiều.

Vì thế tính khí con người có thể biến cải được nhờ vào sự tương tác giữa hai thể loại tri thức : sự hung hăng và sự thân thiện.

Muốn hóa giải sự giận dữ hay hận thù thì không phải chỉ cần thành khẩn cầu nguyện là đủ. Dù cho việc cầu nguyện có trợ giúp phần nào đi nữa thế nhưng nó chẳng giải quyết được gì cả.

Muốn hóa giải sự giận dữ một cách hiệu quả ta phải giữ gìn thật thận trọng kỷ cương đạo đức nhờ vào một tâm linh tỉnh thức. Sự giữ gìn đó phải được áp dụng

trong từng giây phút trong cuộc sống hằng ngày của mình, hầu giúp ta làm giảm bớt sức mạnh của sự giận dữ và đồng thời làm gia tăng thêm khả năng đối kháng với nó tức là tình nhân ái.

Đây là con đường mang lại kỷ cương cho tâm thức của mình.

Khi đã hoàn toàn hiểu được mối hại do sự giận dữ mang lại thì cũng nên nhìn vào sự giận dữ của chính mình.

Tuy nhiên sự canh chừng ấy còn tùy thuộc vào đối tượng của cơn giận. Nếu đối tượng là một con người nào đó thì phải nghĩ ngay đến các phẩm tính tốt của người ấy, và như vậy thì sự giận dữ sẽ giảm bớt đi.

Nếu đây chỉ là một sự cảm nhận đau đớn khiến ta nổi giận, thì phải nghĩ ngay đến

một số lý do cụ thể nào đó có thể bào chữa cho sự đau đớn ấy.

Thật vậy trong trường hợp này nếu biết suy nghĩ chín chắn thì ta cũng sẽ hiểu rằng tạo ra thêm sự bức tức cho mình cũng chẳng mang lại lợi ích gì cả [*khi có một sự đau đớn xảy ra thì nhất định phải có một nguyên nhân nào đó, vì thế hãy tìm hiểu xem sự đau đớn ấy phát sinh từ nguyên nhân nào và không nên phát lộ sự giận dữ để ghép thêm vào sự đau đớn mà ta đang phải gánh chịu*].

Xúc cảm tiêu cực và đớn đau hiển hiện dưới nhiều thể dạng khác nhau, thí dụ như sự kiêu căng, tính ngạo mạn, sự ganh tị, sự thèm khát, lòng tham, tâm thức hẹp hòi v.v...

Ngoài những xúc cảm ấy còn có thể kể thêm sự hận thù và giận dữ, đây là những loại xúc cảm tai hại hơn hết, vì chúng là những chướng ngại to lớn nhất ngăn chặn không cho phép chúng ta phát động lòng từ bi và tình nhân ái. Đây là những thứ xúc cảm tàn phá các phẩm hạnh đạo đức và sự an bình trong tâm thức chúng ta.

Nếu chỉ biết lay hoay tìm cách loại bỏ giận dữ và hận thù thì nhất định ta sẽ không bao giờ thành công. Ta phải tích cực hơn nhiều, phải phát huy và trau dồi các sức mạnh đối nghịch để hóa giải chúng : đây là sự nhẫn nhục và lòng bao dung.

Khi nào ý thức được lợi ích do sự bao dung mang lại chẳng hạn như sự nhẫn nhục, và đồng thời nhìn thấy sự tàn phá và các hậu quả tai hại do sự giận dữ mang lại chẳng hạn như hận thù, thì khi đó ta sẽ cảm thấy hăng say hơn.

Sự phấn khởi đó khiến ta ngày càng trở nên bao dung và nhẫn nhục hơn và nhất là giúp ta biết khiếp sợ những ý nghĩ hung hãn và hận thù.

Trong cuộc sống thường nhật, sự bao dung và nhẫn nhục mang lại thật nhiều lợi ích.

Phát huy được các phẩm tính ấy sẽ giúp ta luôn giữ được một tâm thức tỉnh táo.

Khi đã tạo được cho mình những phẩm tính ấy thì bất cứ ai cũng sẽ luôn giữ được sự trầm tĩnh và an bình trong tâm thức dù

phải sống trong một môi trường căng thẳng, cuồng loạn và đầy lo âu.

Một việc nào đó xảy ra có thể khiến ta phản ứng tức khắc bằng sự giận dữ, thế nhưng sự giận dữ ấy cũng có thể là thực sự đã phát sinh từ lòng từ bi trong tim mình. Trong trường hợp này sự giận dữ sẽ biến thành một sức mạnh thật lớn trong tâm thức chúng ta.

[Thí dụ khi thấy một người nào đó làm một việc gì sai trái có thể mang lại tai hại cho họ và cả người khác thì ta phản ứng ngay bằng sự giận dữ, thế nhưng động cơ thúc đẩy sự giận dữ đó không nhất thiết là ác ý của ta mà chính là lòng thương hại phát lộ từ nơi sâu kín của tim ta.

Trên một bình diện cao hơn, chẳng hạn khi trông thấy những bất công xã hội

hoặc những cảnh chúng sinh, dù là con người hay súc vật bị ức hiếp thì ta nổi giận, sự giận dữ đó là một sức mạnh rất lớn có thể thúc đẩy ta hy sinh cả đời mình vì lý tưởng công bằng và bảo vệ các chúng sinh yếu kém không một phương tiện tự vệ].

Bures-Sur-Yvette, 01.04.11