

365 Lời khuyên Tâm huyết của Đức Đạt-lai Lạt-ma

Cẩm nang cho cuộc sống ngày nay

Đức Đạt-lai Lạt-ma
Matthieu Ricard ghi chép và sắp đặt bản gốc

Hoang Phong chuyển ngữ

Lời giới thiệu của người chuyển ngữ

Quyển sách "365 Lời khuyên Tâm huyết của Đức Đạt-lai Lạt-ma - Cẩm nang cho cuộc sống ngày nay" (365 Méditations quotidiennes du Dalai-Lama pour éclairer votre vie) của Đức Đạt-lai Lạt-ma cùng nhà sư Matthieu Ricard, đã được nhà xuất bản Presses de la Renaissance tại Paris ấn hành lần đầu tiên năm 2001, và sau đó đã được tái bản nhiều lần và cũng đã được dịch sang nhiều thứ tiếng. Quyển sách này cũng có nhiều ấn bản khác nhau, mang nhiều tựa khác nhau, trong số này có nhiều ấn bản đã được tóm lược. Một trong số các ấn bản rút ngắn này - gồm 53 câu thay vì 365 câu - cũng đã được dịch sang tiếng Việt và đã được Nhà Xuất Bản Tôn Giáo ấn hành tại Việt Nam năm 2009, và sau đó cũng đã được Nhà Xuất Bản Phương Đông tái bản năm 2011 ("Những lời khuyên tâm huyết của Đức Đạt-lai Lạt-ma", Hoang Phong chuyển ngữ, nguyên bản tiếng Pháp là "Dalai Lama - Conseils du coeur", Pocket, 2003). Lần tái bản bằng tiếng Pháp gần đây nhất và cũng đầy đủ nhất gồm toàn bộ 365 câu, là vào năm 2017. Bản chuyển ngữ tiếng Việt dưới đây được dựa vào ấn bản mới này. Người đọc cũng có thể tham khảo bản tiếng Anh của quyển sách này: "365 Dalai-Lama: Daily Advice From The Heart" (Hampton Roads Publishing Company, 2012).

Các câu "suy tư" trong quyển sách này chính thật là những "lời khuyên", giúp chúng ta biến cải chính mình hầu đối phó hay thích nghi với mọi cảnh huống trong cuộc sống, từ trong gia đình đến ngoài xã hội, từ trên thân xác đến bên trong nội tâm mình. Những lời khuyên rất thiết thực nhưng cũng thật thâm sâu này của Đức Đạt-lai Lạt-ma đã được nhà sư Matthieu Ricard trực tiếp ghi chép bằng tiếng Tây Tạng, và sau đó đã được học giả Christian Bruyat dịch sang tiếng Pháp.

Nếu nhìn Phật giáo như là một tín ngưỡng thì tín ngưỡng đó không hề bị ám ảnh bởi cái chết và những lời hứa hẹn phía sau cái chết, bởi vì đối với Phật giáo thì cái chết cũng chỉ là thành phần của sự sống mà thôi. Những lời khuyên trong quyển sách này nhất thiết chỉ nói lên sự sống đó với tất cả các khía cạnh khó khăn cũng như thuận lợi của nó. Thật ra thì đây cũng là những gì hiện lên bên trong tâm thức và trên thân xác mình trong từng ngày. Do đó chúng ta có thể xem quyển sách này như là một quyển sách "gối đầu giường", hoặc một người bạn đồng hành trong cuộc sống của mình. Mỗi khi cần phải đối phó với một nghịch cảnh hay gặp phải một vấn đề nan giải thì biết đâu chúng ta cũng có thể tìm được một vài lời khuyên trong sách để suy ngẫm hầu tìm một giải pháp thích nghi.

Quyển sách gồm tất cả năm phần:

I. Suy tư về sự sống (câu 1 đến 48)

- Sự sống nói chung (1 - 16)
- Tuổi trẻ (17 - 35)
- Tuổi trưởng thành (36 - 42)
- Tuổi già (43 - 48)

II. Suy tư về các cảnh huống trong cuộc sống (câu 49 đến 129)

- Đàn ông và đàn bà (49 - 53)
- Cuộc sống trong gia đình (54 - 70)
- Cuộc sống độc thân (71 - 74)
- Cuộc sống tập thể (75 - 79)
- Cuộc sống sung túc (80 - 92)
- Cuộc sống trong cảnh nghèo khó (93 - 97)
- Bệnh tật (98 - 101)
- Những kẻ tật nguyền và những người chăm sóc họ (102 - 105)
- Người sắp lìa đời và những người thân chung quanh (106 - 118)
- Công ăn việc làm và tình trạng thiếu giải trí (119 đến 120)
- Nhà giam và các tù nhân (121 - 129)
- Đồng tính luyến ái (130 - 132)

III. Suy tư về cuộc sống tập thể trong xã hội (câu 133 đến 181)

- Chính trị (133 - 139)
- Công lý (140 - 144)
- Tương lai thế giới (145 - 146)
- Giáo dục (147 - 150)
- Khoa học và kỹ thuật (151 - 153)
- Thương mại và kinh doanh (154 - 156)
- Nghệ thuật viết lách và nghề làm báo (157 - 161)
- Canh nông và môi trường (162 - 167)
- Chiến tranh (168 - 175)
- Dẫn thân vì kẻ khác (176 - 181)

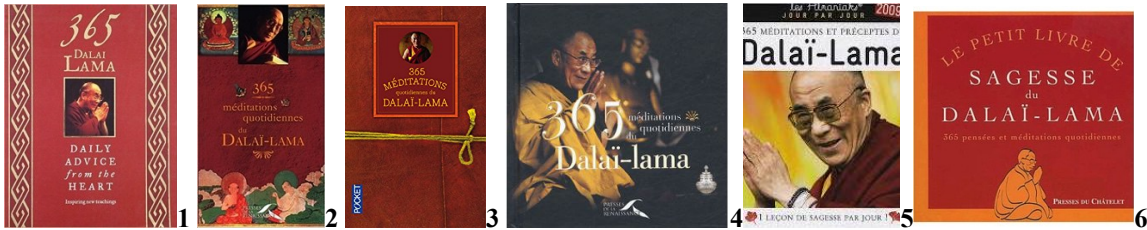
IV. Suy tư về các khó khăn trong cuộc sống (câu 182 đến 304)

- Hạnh phúc (182 - 188)
- Bất hạnh (189 - 198)
- Yếm thế (199 - 210)
- Sợ hãi (211 - 215)
- Tự tử (216 - 219)
- Cô đơn và sự cô lập (220 - 229)
- Nóng giận (230 - 241)
- Kiểm tỏa dục vọng (242 - 247)
- Ganh tị và chứng ghen tuông (248 - 253)
- Kiêu hãnh (254 - 257)
- Khổ đau (258 - 267)
- Rút rè (268 - 271)
- Do dự (272)
- Oán ghét chính mình (273 - 276)
- Nghiện rượu và ma túy (277 - 280)

- *Đam mê tình ái (281 - 285)*
- *Thiếu suy nghĩ (286 - 289)*
- *Tính hay nói xấu (290 - 294)*
- *Tính độc ác (295 - 303)*
- *Thờ ơ (304 - 308)*

V. Suy tư về cuộc sống tâm linh (309 -365)

- *Người có đức tin (309 - 315)*
- *Người vô thần (316 - 327)*
- *Người tu sĩ và cuộc sống nơi tu viện. (328 - 339)*
- *Người hành thiền (340)*
- *Đức tin (341 - 344)*
- *Các giáo phái (345 - 347)*
- *Người muốn bước theo con đường Phật giáo (348 - 356)*
- *Việc Tu tập Phật giáo (357 - 365).*



H. 1,2,3,4,5 và 6: Hình bìa một vài ấn bản của quyển sách nổi tiếng này của Đức Đạt-lai Lạt-ma



H.7: Ấn bản mới năm 2017 và một đóa hoa trong khu vườn của người chuyên ngữ xin quý tặng độc giả bốn phương

I

SUY TƯ VỀ SỰ SỐNG

Suy tư về sự sống nói chung

1

Kiếp sống con người quả là phù du, vì thế chúng ta hãy nên dùng khoảng thời gian ngắn ngủi đó của mình trên địa cầu này để mang lại một chút lợi ích cho mình và kẻ khác.

2

Là con người, chúng ta đều mang bên trong một tiềm năng như nhau, ngoại trừ một vài trường hợp liên quan đến một số chức năng không vận hành bình thường trong tâm thức mình (*chẳng hạn như trí nhớ, khả năng suy nghĩ trừu tượng, v.v.*). Cái tuyệt vời nhất của bộ não là khả năng phát huy nghị lực tự giúp mỗi con người kiến tạo tương lai cho mình, tất nhiên là nếu biết dùng cái khả năng ấy một cách tốt đẹp. Nếu sử dụng cái tâm thức tuyệt vời ấy để làm những chuyện xấu thì nó cũng chỉ đưa đến thảm họa mà thôi.

3

Con người là các chúng sinh tiến hóa nhất trên hành tinh này. Không những con người có khả năng mang lại hạnh phúc cho cuộc sống của riêng mình mà còn có thể giúp đỡ kẻ khác. Chúng ta có một tiềm năng sáng tạo tự nhiên và thật hết sức quan trọng là chúng ta phải ý thức điều đó.

4

Quả là một sự nghịch lý, chúng ta không thể nào làm được bất cứ một điều gì chỉ mang ích lợi cho riêng cá nhân mình mà việc làm ấy lại không mang ích lợi cho kẻ khác. Lý do là vì dù muốn hay không thì tất cả chúng ta đều phải lệ thuộc vào nhau, vì thế thật không thể hình dung được trường hợp nào mà chúng ta có thể tạo được hạnh phúc chỉ riêng cho cá nhân mình. Nếu chỉ biết chăm sóc cho bản thân mình thì đấy cũng chỉ là một cách tự gây thêm khổ đau cho chính mình mà thôi. Trong khi đó một người luôn chăm lo hy sinh cho kẻ khác, thì quả thật cũng là một điều không ngờ khi khám phá ra rằng đó cũng chính là cách chăm lo cho bản thân mình. Do vậy dù bạn có muốn quyết tâm giữ vững thái độ ích kỷ đến thế nào đi nữa thì cũng nên ích kỷ một cách thông minh: tức là nên giúp đỡ kẻ khác!

5

Chúng ta không mấy khi phân biệt được những gì là chủ yếu và những gì là phụ thuộc. Suốt cuộc đời, chúng ta hết chạy ngược lại chạy xuôi để tìm kiếm mọi thứ lạc thú, thế nhưng lạc thú thì lại chẳng thấy đâu mà chỉ toàn gặp phải lăm điều phiền toái. Chúng ta luôn tìm mọi cách để mang lại hạnh phúc cho mình với bất cứ giá nào mà không cần biết là những gì mình làm có gây khổ đau cho kẻ khác hay không. Chúng ta sẵn sàng làm bất cứ gì để vơ vét thêm, hoặc để bảo vệ những gì đang có, thế nhưng tất cả các thứ ấy chỉ là phù du và cũng chẳng phải là cội nguồn đích thật mang lại hạnh phúc cho mình.

6

Tâm thức chúng ta chất chứa nào là giận dữ, ganh tị và đủ mọi cảm tính tiêu cực khác, thế nhưng chúng ta thì lại không ý thức được là các cảm tính ấy không thể nào đi đôi với sự an bình và niềm hân hoan trong nội tâm mình. Trí thông minh là vốn liếng quý báu của con người nhưng tiếc thay nó có thể giúp con người trở nên biền lận để vơ vét tối đa, bất chấp quyền lợi của kẻ khác. Cuối cùng thì thái độ đó cũng chỉ mang lại khổ đau cho mình mà thôi, và phi lý hơn nữa là mình lại cứ đổ lỗi cho kẻ khác đã gây ra những thứ khổ đau ấy cho mình.

7

Hãy nên sử dụng trí thông minh của mình một cách ý thức, nếu không thì chúng ta sẽ biết dựa vào đâu để cho rằng mình cao hơn hàng thú vật?

8

Nếu thật sự muốn mang lại cho cuộc sống một ý nghĩa nào đó hầu giúp mình tìm thấy hạnh phúc thì trước hết nên suy nghĩ một cách lành mạnh. Hãy trau dồi các phẩm tính con người mà tất cả chúng ta đều có. Các phẩm tính đó chỉ bị chúng ta tạm thời vùi lấp bên dưới các tư duy lảm lẩn và các xúc cảm tiêu cực mà thôi.

9

Hãy phát động tình thương và lòng từ bi vì hai thứ ấy sẽ mang lại ý nghĩa đích thực cho cuộc sống của mình. Những thứ khác chỉ là thứ yếu. Và đây cũng chính là thứ tôn giáo mà tôi hằng quảng bá, hơn cả Phật giáo. Tôn giáo ấy thật đơn giản. Nơi thờ phượng tôn giáo ấy là con tim của chính mình. Giáo lý của tôn giáo ấy là tình thương và lòng từ bi. Đạo đức của tôn giáo ấy là thương yêu và kính trọng kẻ khác, dù kẻ khác ấy là ai cũng vậy. Làm kẻ thế tục hay người tu hành, chúng ta nào có thể chọn lựa được đâu, và chẳng qua cách nào cũng chỉ để giúp mình tồn tại trong thế giới này mà thôi.

10

Hãy tốt bụng, ngay thật, suy nghĩ tích cực, sẵn sàng tha thứ những người gây ra sai trái cho mình, hãy đối xử với mọi người như bạn hữu, giúp đỡ những kẻ đang khổ đau, thế nhưng tuyệt đối không bao giờ tự xem mình là hơn người khác. Dù các lời khuyên này nghe có vẻ

hết sức đơn giản, thế nhưng chúng ta cũng nên mang ra thử nghiệm xem có mang lại cho mình một chút hạnh phúc nào hay chẳng.

11

Chẳng cần phải suy nghiệm sâu xa để nhận thấy một điều đương nhiên là tất cả chúng sinh đều mong cầu hạnh phúc và khiếp sợ khổ đau. Các bạn không sao tìm thấy bất cứ một chúng sinh nào, kể cả côn trùng, lại không làm bất cứ gì có thể được để tránh né khổ đau và cảm thấy an lành. Đối với con người thì còn hơn thế nữa vì chúng ta có thêm một khả năng khác là biết suy nghĩ. Vì thế lời khuyên trước nhất của tôi là hãy sử dụng sự suy nghĩ ấy một cách tốt đẹp.

12

Thích thú hay khổ đau đều liên quan đến các cảm nhận của ngũ giác và cả sự toại nguyện (*hay bất toại nguyện*) trong nội tâm mình. Đối với chúng ta thì sự toại nguyện trong nội tâm quan trọng hơn nhiều (*so với các cảm nhận của ngũ giác*). Sự toại nguyện đó là một sở hữu riêng của con người. Thật vậy, ngoại trừ một vài trường hợp hiếm hoi, thú vật không hàm chứa khả năng đó (*thú vật cũng phát lộ được một sự sung sướng nào đó khi được thỏa mãn, thế nhưng đây cũng chỉ là những cảm nhận tạm thời và hời hợt, chỉ có con người mới cảm nhận được những sự toại nguyện thật sâu xa và lâu dài*).

13

Thể dạng chủ yếu nhất của sự toại nguyện là sự an bình. Sự cảm nhận an bình đó bắt nguồn từ các hành vi rộng lượng, sự lương thiện và những gì mà tôi gọi là thái độ đạo đức, tức là cung cách hành xử biết tôn trọng quyền được hưởng hạnh phúc của kẻ khác.

14

Phần lớn các khổ đau của chúng ta đều phát sinh từ tình trạng mình có quá nhiều điều suy nghĩ trong trí, nhưng tiếc thay các sự suy nghĩ ấy lại không mang tính cách lành mạnh. Chúng ta chỉ quan tâm đến các thứ toại nguyện nhất thời mà không cần biết là trong lâu dài chúng sẽ mang lại lợi ích hay bất lợi cho mình và cả kẻ khác. Thái độ đó luôn gây ra các tác hại quay ngược vào chính mình. Thật hết sức rõ ràng và hiển nhiên là chỉ cần thay đổi cách nhìn vào mọi sự vật cũng sẽ đủ để giúp mình làm giảm bớt các khó khăn trong hiện tại và không tạo ra thêm các khó khăn khác trong tương lai.

15

Một số những khổ đau, chẳng hạn như sinh, lão, bệnh, tử thì không sao tránh khỏi được. Chỉ có một điều duy nhất mà chúng ta có thể làm được là làm giảm bớt sự sợ hãi do những thứ ấy tạo ra cho mình mà thôi. Tuy nhiên trong thế giới này cũng có rất nhiều thứ khổ đau khác - từ các sự cãi vã giữa vợ chồng cho đến các cuộc chiến tranh tàn phá lớn lao - tất cả đều có thể tránh được bằng cách chỉ cần tạo ra cho mình một cung cách hành xử lành mạnh.

16

Nếu không suy nghĩ chín chắn mà chỉ có một tầm nhìn hạn hẹp, một cung cách hành xử nông cạn - nhất là không biết nhìn vào mọi sự vật với một tâm thức cởi mở và thư giãn - thì chúng ta sẽ biến những gì mà ban đầu chỉ là các khó khăn vô nghĩa thành các vấn đề nan giải. Nói một cách khác là hầu hết các khổ đau là do mình tự tạo ra cho chính mình mà thôi. Đây là một điều khác mà tôi muốn nhắc nhở trước nhất.

Suy tư về tuổi trẻ

17

Tại các trường học của những người lưu vong chúng tôi, hoặc nhân dịp viếng thăm các nơi khác tại Ấn Độ hay các nước khác, tôi luôn cảm thấy sung sướng mỗi khi được tiếp xúc với giới trẻ. Thật vậy tuổi trẻ rất trực tiếp và ngay thật, tâm thức cởi mở và mềm dẻo hơn so với những người trưởng thành. Mỗi khi trông thấy một đứa bé thì điều mà tôi nghĩ đến thật sâu kín từ đáy lòng tôi là đứa bé ấy chính là con tôi, hay ít ra cũng là một người bạn lâu đời (*ý nói đứa bé là thể dạng tái sinh của một người thân thuộc với mình trong các kiếp trước, chẳng hạn như cha mẹ hay ông bà mình*) mà tôi có bổn phận phải chăm lo với tất cả tình thương yêu của tôi.

18

Điều quan trọng hơn hết đối với chúng ta là phải mang lại cho tuổi trẻ một nền giáo dục với ý nghĩa thật rộng của nó, có nghĩa là vừa mở mang kiến thức vừa phát huy các phẩm tính căn bản của con người. Nền tảng của kiếp người được thiết lập từ lúc ấu thơ. Cung cách suy nghĩ học được từ những năm tháng đầu đời thật chủ yếu này sẽ tạo ra các tác động sâu

đậm, ảnh hưởng đến toàn bộ sự hiện hữu của mình sau này, tương tự như thực phẩm và việc giữ gìn vệ sinh sẽ ảnh hưởng đến sức khỏe của mình trong tương lai.

19

Lúc còn trẻ không cố gắng học hành thì khi lớn lên sẽ khó bù đắp được sự mất mát đó. Trường hợp này đã từng xảy ra với tôi. Khi còn trẻ có những lúc tôi chảnh mãng, không quan tâm đến những gì tôi học hỏi, không cố gắng đúng mức. Sau này tôi luôn cảm thấy hối hận. Tôi thường nghĩ đến trong những năm tháng ấy tôi đã đánh mất một cái gì đó. Dựa vào các kinh nghiệm này, tôi khuyên các bạn trẻ nên xem trọng khoảng thời gian mà mình còn được học hành, bởi vì khoảng thời gian đó thật hết sức quan trọng đối với sự hiện hữu của mình trong tương lai.

20

Ngay từ những ngày thơ ấu cũng nên tập đoàn kết và tương trợ lẫn nhau. Thật vậy, chúng ta không sao tránh hết được các chuyện cãi vã và các sự xung đột nho nhỏ, thế nhưng điều quan trọng là phải biết "chùi sạch" những thứ ấy, không bao giờ nên giữ lại một chút oán hận nào.

21

Đôi khi người ta nghĩ rằng các trẻ em còn nhỏ không quan tâm đến các vấn đề nghiêm trọng, chẳng hạn như cái chết. Thế nhưng mỗi khi tôi lắng nghe các thắc mắc của chúng thì tôi nhận thấy chúng cũng thường nghĩ đến các vấn đề trọng đại, nhất là những gì xảy ra phía sau sự sống này.

22

Tuổi ấu thơ là lúc mà trí thông minh đang phát triển, tâm thức tràn ngập bởi đủ mọi thứ thắc mắc. Sự khát khao mãnh liệt muốn được hiểu biết đó chính là nền tảng của sự nẩy nở. Nếu càng quan tâm đến thế giới và càng muốn tìm hiểu tại sao và bằng cách nào mọi sự vật lại là như thế, thì tri thức theo đó sẽ càng trở nên sáng suốt hơn, và khả năng sáng tạo (*esprit d'initiative/sáng kiến, sự chủ động*) cũng sẽ càng phát triển hơn.

23

Trong các xã hội tân tiến ngày nay, người ta có xu hướng không mấy quan tâm đến những gì mà tôi gọi là các phẩm tính tự nhiên của con người: sự tốt bụng, lòng từ bi, tinh thần hợp tác, khả năng tha thứ. Tuổi trẻ đến gần với nhau thật dễ dàng, mỗi khi gặp nhau thì cười nói và kết bạn với nhau, không hề thắc mắc về nghề nghiệp hay chủng tộc của nhau. Điều hệ trọng là kẻ khác cũng là con người như mình, và như thế cũng đủ để kết thân với nhau.

24

Càng lớn tuổi thì người ta càng xem nhẹ tầm quan trọng của lòng thương mến, tình bạn hữu và sự tương trợ. Người ta quan tâm nhiều hơn đến các yếu tố chủng tộc, tôn giáo, xứ sở, gốc gác của kẻ khác trước khi đến đây. Người ta thường ngoảnh mặt trước những gì thiết yếu và chỉ nhìn vào những gì lộ bịch (*derisory/tâm thường, nhỏ mọn*).

25

Chính vì thế mà tôi kêu gọi những ai ở lứa tuổi mười lăm, mười sáu, không nên để mất đi tinh thần trong sáng đó của tuổi trẻ mà hãy trân quý nó. Hãy thường xuyên suy tư về các phẩm tính nội tâm của con người. Và từ sự suy tư đó hãy tạo ra cho mình một sự vững tin không lay chuyển về bản chất của chính mình, hầu tìm thấy một sự tự tin nơi chính mình. Thật hết sức quan trọng là phải kịp thời ý thức được rằng sự sống của con người không phải là chuyện dễ dàng (*theo Phật giáo tái sinh dưới thể dạng con người đòi hỏi nhiều phẩm tính tốt lành*). Nếu muốn cho sự sống đó được suông sẻ, không tuyệt vọng khi các khó khăn xảy đến thì cần nhất phải tạo được cho mình một sức mạnh nội tâm.

26

Ngày nay người ta tôn thờ quá đáng chủ nghĩa cá nhân và quyền hạn của mỗi người được tự do suy nghĩ theo ý mình mà không cần biết là sự suy nghĩ đó có phù hợp với các giá trị quy định bởi xã hội và truyền thống hay không. Thật ra thì điều đó cũng tốt. Tuy nhiên, mặt khác nhiều người cũng chỉ biết duy nhất nuôi dưỡng mình bằng các thứ thông tin từ bên ngoài, tức là qua trung gian của các phương tiện truyền thông mang tính cách đại chúng, nhất là truyền hình. Các nguồn thông tin đó trở thành các chuẩn mực cho sự hiểu biết của chúng ta, là nguồn cảm ứng duy nhất của chúng ta. Sự lệ thuộc quá đáng đó sẽ khiến chúng ta không còn tự mình đứng vững trên đôi chân của chính mình, không còn biết dựa vào các phẩm tính của riêng mình, và tình trạng đó sẽ khiến mình không còn tự tin nơi bản chất đích thật của chính mình nữa.

27

Tự tin và tự đứng vững một mình, theo tôi là những gì thật chủ yếu hầu giúp mình thành công trong cuộc sống. Tôi không muốn nói là một sự tự tin mù quáng, mà đúng hơn là một sự ý thức về tiềm năng bên trong con người của mình, một sự nhận định minh bạch về khả năng tự sửa đổi và biến cải mình để giúp mình trở nên sâu sắc hơn và không có bất cứ gì mất mát một cách vĩnh viễn cả.

28

Các cơ quan truyền thông thường chọn những đề tài câu khách, chẳng hạn như trộm cắp, án mạng, các hành động thúc đẩy bởi sự tham lam và hận thù. Tuy nhiên không phải vì thế mà chúng ta cho rằng trong thế giới này chẳng có gì là cao đẹp cả, không có một hành động nào xuất phát từ các phẩm tính con người. Chẳng lẽ không có ai chăm sóc một cách bất vụ lợi kẻ ốm đau, trẻ mồ côi, người già yếu hay tật nguyền, hoặc hy sinh vì tình thương yêu kẻ khác hay sao? Thật ra có rất nhiều những người như thế, nhưng chỉ vì chúng ta đã quen xem đây là chuyện bình thường nên không trông thấy mà thôi.

29

Tôi tin rằng tự nhiên từ nơi sâu kín nhất bên trong chúng ta, không một ai thích sát nhân, hãm hiếp, nói dối hay có các hành động tiêu cực khác, và tất cả chúng ta đều hàm chứa khả năng yêu thương và lòng từ bi. Hãy cứ nhìn vào trường hợp của chính mình thì cũng đủ hiểu rằng tình thương yêu tự nhiên (*tức là tình mẫu tử*) đã giữ một vai trò quan trọng như thế nào đối với sự sống của mình từ lúc lọt lòng mẹ. Thiếu tình thương đó thì chúng ta nào có sống được đến ngày hôm nay đâu. Nếu nhìn vào chính mình thì tất mình sẽ nhận thấy mỗi khi có người chung quanh thương yêu mình thì mình sẽ cảm thấy vui sướng như thế nào, hoặc khi mình phát động được tình thương yêu kẻ khác cũng vậy (*mình cũng sẽ cảm nhận được sự sung sướng trong lòng mình*). Trái lại khi bị tràn ngập bởi sự giận dữ và hận thù thì mình sẽ không tránh khỏi cảm thấy bất an.

30

Thật rõ ràng là các tư duy và hành động thấm đượm tình thương yêu sẽ mang lại các tác động thuận lợi đối với sức khỏe tâm thần và cả thể xác. Các tư duy và hành động đó phù hợp với bản chất đích thật của chính mình. Trái lại các hành động hung bạo, độc ác, hận thù sẽ khiến mình phải đối đầu với những chuyện xảy đến một cách bất ngờ, không lường trước được. Đây là lý do khiến chúng ta cần phải thảo luận với nhau về các chuyện ấy, và thật ra thì báo chí cũng thường đưa lên trang nhất những mẩu tin thuộc loại đó (*hung bạo, sát nhân, hãm hiếp, v.v.*). Vấn đề là các cảnh tượng ấy sẽ dần dần đánh lừa chúng ta, khiến chúng ta tin rằng bản chất con người chỉ gồm toàn những thứ xấu xa như thế, để rồi biết đâu một ngày nào đó

chúng ta cũng có thể nghĩ rằng sẽ không còn một chút hy vọng nào cho tương lai con người nữa.

31

Theo tôi thật hết sức quan trọng là phải khuyên tuổi trẻ nên cố gắng nhận thấy các phẩm tính con người hiện hữu tự nhiên bên trong chính mình. Hãy đặt niềm tin thật vững chắc vào các phẩm tính ấy để hiểu rằng mình phải đứng thật thẳng trên đôi chân của chính mình.

32

Một số người trẻ bước vào cuộc sống nhưng chẳng hiểu là mình muốn gì. Họ chọn cho mình một nghề nào đó, nhưng lại cảm thấy nghề ấy không phù hợp với sở thích của mình bèn bỏ và tìm nghề khác, nhưng sau đó cũng lại bỏ và tìm một nghề khác nữa, sau cùng thì bỏ hết và nghĩ rằng chẳng có một thứ gì thích hợp với mình cả.

Nếu các bạn lâm vào tình trạng đó thì cũng nên hiểu rằng không có một cuộc sống nào lại không gặp phải khó khăn. Không nên hy vọng mọi việc sẽ tự động mang lại thành công, và mọi khó khăn sẽ tan biến như phép lạ.

33

Sau khi học hành xong thì các bạn chọn một nghề để sinh sống, khi chọn thì cũng nên chọn nghề nào thích hợp với bản chất, trình độ hiểu biết, khả năng và cả sự mong muốn của mình, hoặc cũng có thể là tùy theo ý muốn của gia đình mình. Thiết nghĩ nên chọn các ngành nghề của những người đang sinh sống chung quanh mình. Họ sẽ chỉ dẫn thêm cho mình, nhờ đó mình sẽ thừa hưởng được các kinh nghiệm của họ. Hãy cân nhắc tất cả mọi tiêu chuẩn, hình dung mọi điều kiện thích nghi với hoàn cảnh mình trước khi quyết định. Một khi đã chọn thì không nên thay đổi nữa. Dù gặp phải khó khăn nào thì cũng phải tìm cách vượt qua. Hãy tự tin nơi mình và vận dụng tất cả nghị lực của mình.

34

Nếu nghĩ rằng công ăn việc làm cũng tương tự như các món ăn dọn sẵn trên bàn để mình nếm hết món này sang món khác thì các bạn khó mà thành công được. Hãy tự nhủ một ngày nào đó mình cũng phải quyết định, và trong thế giới này thì không có bất cứ một thứ gì tuyệt đối không mang một khía cạnh bất lợi nào.

35

Đôi khi tôi nghĩ rằng chúng ta hành xử không khác gì những đứa trẻ được nuông chiều quá đáng. Thờ ấu thơ chúng ta hoàn toàn lệ thuộc vào cha mẹ. Lúc cấp sách đến trường thì được giáo dục. Chúng ta có cơm ăn áo mặc, gánh nặng ấy luôn đè nặng lên vai người khác. Đến khi hội đủ khả năng đảm trách cuộc sống của riêng mình, tức là lúc phải tự vác lên lưng cái gánh nặng ấy, thì mình vẫn cứ nghĩ rằng mọi sự sẽ tiếp tục suông sẻ như trước đây! Cách suy nghĩ đó đi ngược lại với thực tế. Trong thế giới này tất cả chúng sinh, không ngoại trừ một chúng sinh nào, đều gặp phải khó khăn.

Suy tư về tuổi trưởng thành

36

Ngành nghề mà chúng ta đang làm không những là một phương tiện giúp mình sinh sống mà còn là một cách đóng góp cho xã hội mà mình vẫn còn lệ thuộc vào nó. Hơn nữa xã hội và chúng ta cả hai phía cùng tạo ra một sự tương tác chung. Nếu xã hội phồn vinh thì chúng ta cùng được hưởng, nếu xã hội suy yếu thì chúng ta sẽ không tránh khỏi phải lao đao. Nhìn rộng hơn nữa thì tập thể của chúng ta (*tức xã hội mà mình đang sống trong đó*) lại tiếp tục tác động đến các xã hội khác, và sau hết là toàn thể nhân loại.

37

Nếu dân chúng trong vùng nơi mình sinh sống đều khá giả thì sự sung túc đó nhất định cũng sẽ tạo ra các ảnh hưởng thuận lợi, tác động đến toàn thể xứ sở. Chẳng hạn như kinh tế của nước Pháp ảnh hưởng đến cả Âu Châu, và sau đó là cả thế giới. Các xã hội tân tiến ngày nay đều liên hệ mật thiết với nhau, tác phong của mỗi người đều ảnh hưởng đến cung cách hành xử chung của tất cả những người khác. Tôi nghĩ rằng ý thức được điều đó thật hết sức quan trọng.

38

Khi xã hội tốt đẹp thì tất nhiên chúng ta đều được hưởng, tôi không có ý nói rằng chúng ta phải hy sinh sự tiện nghi cá nhân vì tập thể, mà chỉ muốn nêu lên là cả hai bên - cá nhân và tập thể - đều lệ thuộc vào nhau. Ngày nay người ta cứ nghĩ rằng số mệnh của xã hội và thân phận của mỗi cá thể khác biệt nhau, và số phận của cá thể thì quan trọng hơn là số phận của tập thể. Thế nhưng nếu mở rộng tầm nhìn thì tất người ta sẽ phải thấy rằng trong lâu

dài thái độ đó hoàn toàn không mang một ý nghĩa nào cả (*số phận mình gắn liền với sự tồn vong của xã hội và ngược lại*).

39

Niềm hạnh phúc hay bất hạnh của con người không nhất thiết chỉ liên hệ đến sự thỏa mãn của giác quan, mà còn đặc biệt liên quan đến các cấu tạo tâm thần. Không bao giờ được quên điều đó. Dù bạn có một ngôi nhà tuyệt đẹp, trang trí sang trọng, một chiếc xe hạng sang nằm trong nhà xe, tiền của dư thừa để trong ngân hàng, một vị thế xã hội thật cao sang, kể cả sự kính nể của kẻ khác, thế nhưng không có gì bảo đảm là bạn sẽ hạnh phúc. Ngay cả trường hợp bạn trở thành tỉ phú thì hạnh phúc cũng không phải vì thế mà đến với bạn một cách tự động. Điều đó không có gì là chắc chắn cả.

40

Sự thích thú sâu xa hiện lên khi ngắm nhìn một bức tranh hay lắng nghe một bản nhạc giữ một vai trò quan trọng đối với con người, phản ánh một sự thỏa mãn nội tâm, khác hẳn với các thứ thích thú thô thiển phát sinh từ các giác quan hoặc sự chiếm hữu của cái vật chất.

Dầu sao thì sự thỏa mãn đó phần lớn cũng phải nhờ vào sự cảm nhận của thính giác và thị giác, do đó cũng chỉ mang tính cách tạm thời, vì thế trên căn bản cũng không phải là hoàn toàn khác biệt với sự thích thú tạo ra bởi ma túy. Khi bước ra khỏi bảo tàng viện hay thính đường thì sự thích thú mang tính cách nghệ thuật đó cũng sẽ chấm dứt, nhường chỗ cho các sự thèm khát khác liên quan đến các sự thích thú khác. Người ta chẳng bao giờ tìm thấy niềm hạnh phúc đích thật bên trong nội tâm mình là như vậy.

41

Những gì chủ yếu hơn cả là sự thỏa mãn bên trong nội tâm, tuy nhiên cũng không phải vì thế mà chối bỏ những sự tiện nghi sơ đẳng nhất. Tất cả chúng ta đều có quyền được hưởng những tiện nghi tối thiểu. Chúng ta cần phải có và phải được bảo đảm về những thứ ấy. Vì thế nếu cần phải phản kháng thì phản kháng, nếu cần đình công thì đình công! Thế nhưng phải hiểu rằng không được phép lâm vào thái độ quá khích. Một khi chưa tìm thấy một sự hài lòng từ bên trong thâm tâm mình và cứ tiếp tục đòi hỏi nhiều hơn, thì nhất định chúng ta sẽ không bao giờ tìm thấy được hạnh phúc và lúc nào cũng sẽ cảm thấy vẫn còn thiếu một cái gì đó.

42

Hạnh phúc nội tâm không tùy thuộc vào bối cảnh vật chất hay sự thỏa mãn của các giác quan. Hạnh phúc bắt nguồn từ bên trong tâm thức của chính mình. Thật hết sức chủ yếu là phải ý thức được tầm quan trọng của niềm hạnh phúc đó!

Suy tư về tuổi già

43

Khi đã lớn tuổi nhưng không có một niềm tin tôn giáo nào thì cũng nên có một ý niệm nào đó về các thứ khổ đau thật hiển nhiên - như sinh lão bệnh tử - là các thành phần bất khả phân của sự sống. Đã sinh ra đời thì không sao tránh khỏi già và chết. Vì thế chẳng ích lợi gì khi thắc mắc tại sao các thứ ấy lại phi lý đến thế, tại sao lại không thể khác hơn được?

44

Đối với Phật giáo, được sống lâu là nhờ vào công đức do mình đã tạo ra từ trước. Dù không phải là người Phật giáo đi nữa thì các bạn cũng nên nghĩ đến những người đã qua đời khi còn trẻ để cảm thấy vui sướng vì mình được sống lâu hơn.

45

Nếu trong khoảng thời gian trước đây trong cuộc sống của mình các bạn đã làm tròn bổn phận, đã đóng góp phần mình cho xã hội, làm được nhiều điều lợi ích một cách ngay thật, thì hôm nay đây nào có gì để mà phải hối tiếc đâu!

46

Nếu các bạn có một niềm tin tôn giáo thì hãy nguyện cầu hay suy tư theo niềm tin đó của mình. Nếu còn giữ được sự sáng suốt thì các bạn cũng nên suy nghĩ xa hơn một chút để hiểu rằng sinh lão bệnh tử cũng chỉ là các thành phần của sự sống con người, không ai có thể tránh khỏi các thứ ấy được. Ý thức được sự thật đó và hoàn toàn chấp nhận nó sẽ giúp mình sống thanh thản hơn với tuổi già của mình.

47

Tôi sắp bước vào cái tuổi sáu-mươi-bảy (*năm nay 2019, Ngài đã tám-mươi-bốn tuổi*). Nếu thỉnh thoảng và từ trong thâm tâm, tôi không chấp nhận thân xác tôi đã già qua những năm tháng chồng chất đó, thì quả hết sức khó cho tôi chấp nhận tình cảnh hôm nay của mình. Cũng vậy, một khi đã trọng tuổi thì cũng không nên tự lừa dối mình mà phải ý thức được sự già nua đó của mình thật sự mang ý nghĩa là gì, hầu tìm cách giành thắng lợi về phần mình (*không nên để cho sự sợ chết thắng thế và hành hạ mình mà phải chuyển sự sợ hãi đó thành ít nhất là một sự mở rộng và thanh thân, nếu tin vào sự tái sinh thì cũng nên làm một cái gì đó hầu mang lại cho mình một kiếp sống mới thật tốt đẹp trong tương lai*).

48

Các bạn hãy tự hỏi xem mình đã làm được gì cho cái xã hội này khi mà mình vẫn còn phải nhờ vả vào nó. Với sự hiểu biết mà mình từng đạt được trước đây trong cuộc sống nhất định mình sẽ phải là những người hữu ích hơn so với những kẻ không có cái may mắn sống lâu như mình. Vậy hãy cứ thuật lại cuộc đời mình với gia đình, với những người thân chung quanh, chia sẻ với họ các kinh nghiệm sống của mình. Nếu thích được gần gũi với đàn cháu chắt, thì trong những lúc chăm sóc chúng các bạn cũng nên truyền lại cho chúng các sự hiểu biết của mình, đây cũng là cách góp phần vào việc giáo dục chúng. Nhất là các bạn không nên bắt chước những kẻ già nua khác, suốt ngày ta thán và gầy gổ. Không nên phung phí năng lực của mình bằng cách đó. Chẳng những không ai ưa mình mà tuổi già của mình cũng sẽ trở thành cả một gánh nặng cho mình mà thôi.

II

SUY TƯ VỀ CÁC BỐI CẢNH TRONG CUỘC SỐNG

Suy tư về người đàn ông và người đàn bà

49

Giữa người đàn ông và người đàn bà tất nhiên là có một số khác biệt về mặt thể xác. Các khác biệt này lại đưa đến một số khác biệt khác trong lãnh vực xúc cảm. Thế nhưng trên căn bản thì sự suy nghĩ, các cảm giác cũng như những đặc tính khác liên quan đến bản chất con người giữa nam và nữ đều hoàn toàn giống nhau. Nam giới thích nghi hơn với các công việc cần đến sức lực, nữ giới thì lại khéo léo hơn trong các công việc cần đến sự suy nghĩ minh bạch (*cụ thể*) và mau lẹ (*người phụ nữ thường nhanh nhẹn hơn nam giới*). Trái lại trong

các lãnh vực mà sự suy tư (*đắn đo, suy xét, ngẫm nghĩ/reflection*) giữ một vai trò chủ động thì nam và nữ giới đều ngang hàng nhau.

Sự khác biệt chủ yếu nhất giữa đàn ông và đàn bà là ở lãnh vực sinh học: một đằng là "gieo giống" và một đằng là "tạo giống". "Gieo giống" thì rất nhanh, "tạo giống" đòi hỏi sự kiên nhẫn, sức chịu đựng và một thời gian lâu dài từ lúc mang thai đến khi sinh nở, nuôi nấng và dạy dỗ. Hình ảnh những đàn ong bướm bay dập dờn và những cánh hoa khoe sắc phản ánh khía cạnh khác biệt trên đây. Tranh nhau hút mật thì rất nhanh, thế nhưng noãn hoa muốn trở thành quả ngọt thì cần phải mất một thời gian lâu dài.

Sự khác biệt giữa vai trò của người đàn ông và người đàn bà trong lãnh vực sinh học trên đây - "gieo giống" và "tạo giống" - sẽ đưa đến các sự khác biệt trong lãnh vực tâm lý, phản ánh qua hai thái độ hành xử khác nhau giữa nam và nữ giới trong cuộc sống thường nhật: một đằng là "chinh phục", một đằng là "thu hút". Tuy khác nhau nhưng cả hai thái độ hay cung cách hành xử đó đều bắt nguồn từ một thứ bản năng chung là truyền giống. Các hình thức biến thể của hai thể dạng tâm lý trên đây đã tạo ra một thế giới thật nhộn nhịp và đầy màu sắc: quần áo, phấn son, thể dục, giải phẫu thẩm mỹ, phim ảnh, âm nhạc, ca hát, văn chương, thi phú, luyến ái, si mê, thất tình, tự tử... kể cả các hình thức lệch lạc như ấu dâm, hiếp dâm, đồng tính luyến ái... Tu tập Phật giáo trước hết là chủ động các hình thức biến dạng đó của bản năng truyền giống, sau đó là hóa giải hoàn toàn bản năng này để trở về bản chất nguyên sinh của chính mình là sự yên lặng tuyệt đối và phi-khác-biệt giữa nam-nữ và cả các chúng sinh khác – ghi chú của người chuyển ngữ tiếng Việt/gccnctv).

50

Không có một sự khác biệt căn bản nào giữa người đàn ông và người đàn bà vì thế thật hết sức hiển nhiên là cả hai phải có các quyền hạn ngang hàng nhau, mọi sự kỳ thị nam-nữ đều không thể chấp nhận được, dù là dưới bất cứ hình thức nào. Hơn nữa người đàn ông phải cần đến người đàn bà và ngược lại người đàn bà cũng phải cần đến người đàn ông.

Bất cứ ở đâu mà quyền hạn của người phụ nữ bị chà đạp thì chính họ phải tranh đấu, và người đàn ông phải bênh vực họ. Chính tôi đã từng đứng lên tranh đấu cho người phụ nữ Ấn được hưởng một số quyền hạn, chẳng hạn như được cấp sách đến trường, theo đuổi việc học hành đến khi thành đạt và được giao phó các chức vụ ngang hàng với nam giới.

51

Theo Phật giáo thì nam và nữ giới đều hàm chứa cùng một bản thể như nhau không chút khác biệt nào mà người ta gọi đó là Bản thể của Phật (*Phật tánh*) hay Tiềm năng Giác Ngộ. Do đó họ hoàn toàn bình đẳng với nhau.

52

Sự kỳ thị nam và nữ vẫn còn xảy ra trong một số các truyền thống tín ngưỡng. Thế nhưng thật ra thì đây cũng chỉ là hậu quả gây ra bởi xã hội và các truyền thống văn hóa. Trong tập luận *Vòng Hoa Trân Quý (Precious Garland/Ratnavali)* của Nagarjuna/Long Thụ (1) và tập thơ *Bodhicaryavatara/Hành trình đến Giác Ngộ* của Shantideva/Tịch Thiên (2) đều thấy nêu lên các "khiếm khuyết nơi thân thể của người phụ nữ". Thế nhưng điều đó không có nghĩa người phụ nữ là thấp kém. Thời bấy giờ hầu hết những người xuất gia là nam giới, nên vạch ra các khiếm khuyết ấy là chỉ để cảnh giác người tu hành trước sự thèm khát thân thể của người phụ nữ thế thôi. Tất nhiên một ni cô cũng phải nhìn vào thân thể người đàn ông qua các góc cạnh đó.

(1) Nagarjuna/Long Thụ là một trong các nhà bình giải nổi bật nhất về tư tưởng của Đức Phật, và cũng là người sáng lập học phái Madhyamaka/Trung Quán, có nghĩa là Con Đường ở Giữa, một trong hai học phái quan trọng nhất của Mahayana/Đại Thừa - ghi chú trong sách của dịch giả Christian Bruyat/gcts. (*Học phái thứ hai của Đại Thừa là Cittamatra/Duy Thức do Maitreya/Di Lặc, Asanga/Vô Trước, và Vasubandhu/Thế Thân thiết lập - gccnctV*).

(2) Shantideva/Tịch Thiên, thế kỷ thứ VIII là một vị đại sư người Ấn và cũng là một thi sĩ và triết gia. Trong tác phẩm nổi tiếng của ông là *Bodhicaryavatara/Hành trình đến Giác Ngộ*, có nói đến phong cách mà người bodhisattva/bồ-tát phải noi theo hầu giúp mình đạt được Giác Ngộ với mục đích giúp đỡ tất cả chúng sinh đang lâm vào cảnh khổ đau - gcts.

53

Ở các cấp bậc tu tập cao thâm nhất trong Kim Cương Thừa/Vajrayana (1), thì sự phân biệt giữa nam và nữ giới không những không còn xảy ra mà thành phần nữ tính còn được xem là giữ một vai trò vô cùng chủ yếu, đến độ sự khinh thường phụ nữ còn bị xem là vi phạm giới luật.

(1) Vajrayana/Kim Cương thừa là một trong ba "thừa", còn gọi là "cỗ xe" hay "con đường" Phật giáo. Hai thừa kia là Hinayana/Tiểu Thừa và Mahayana/Đại Thừa. Vajrayana/Kim Cương Thừa có nghĩa là "Cỗ xe bằng kim cương", cách gọi đó là nhằm nêu lên bản thể tối hậu thật rắn chắc không thể hư hoại tương tự như kim cương của tất cả chúng sinh và mọi sự vật. Điểm nổi bật nhất của "thừa" này là tận dụng thật nhiều các phương tiện thiện xảo, trong đó một số có thể giúp người tu tập đạt được Giác Ngộ nhanh chóng - gcts. (*Kinh sách tiếng Việt thường lầm lẫn Kim Cương Thừa với "Mật Tông" là một "giáo phái" được thành lập tại Trung Quốc dưới thời nhà Đường - gccnctV*)

Suy tư về đời sống gia đình

54

Gia đình là đơn vị cơ bản nhất của xã hội. Nếu trong gia đình bàng bạc một bầu không khí an bình và nhân hậu thì cha mẹ, con cái, cháu chắt và có thể là cả các thế hệ về sau, đều sẽ được hưởng hạnh phúc và một cuộc sống hài hòa. Nếu cha mẹ có một niềm tin tôn giáo thì con cái cũng sẽ quan tâm đến tôn giáo. Nếu cha mẹ ăn nói lễ độ, biết giữ gìn đạo đức (1), thương yêu và kính trọng nhau, biết giúp đỡ những người lâm vào cảnh khó khăn, luôn quan tâm đến tất cả mọi người chung quanh, thì rất có thể con cái cũng sẽ bắt chước theo và hành xử như những người ý thức được trách nhiệm mình. Trái lại, nếu cha mẹ bất hoà, thường xuyên thóa mạ nhau, làm theo bất cứ ý nghĩ nào bùng lên trong tâm trí mình, không hề biết kính nể nhau, thì không những họ sẽ chẳng bao giờ tìm được hạnh phúc mà con cái cũng phải gánh chịu hậu quả do họ gây ra.

(1) Theo sự giải thích của Đức Đạt-lai Lạt-ma thì "giữ gìn đạo đức" trong Phật giáo là không được làm bất cứ gì có thể gây tai hại cho kẻ khác - gcts.

55

Với tư cách một người Phật giáo, tôi thường nói với người Tây Tạng là nếu thật sự có một nơi mà họ phải cố gắng khơi động và quảng bá giáo huấn của Đức Phật thì nơi ấy chính là gia đình. Đây là môi trường mà cha mẹ phải phát lộ lòng tin của mình hầu cảm hóa con cái, và cũng là nơi mà mình phải tự biến cải chính mình hầu giúp mình trở thành những người hướng dẫn tinh thần. Cha mẹ không phải chỉ biết bày ra các ảnh tượng và bảo với con cái đây là vị thánh nhân mang tên này, đây là vị thánh nhân mang tên kia, mà phải giải thích cặn kẽ hơn: đây là vị thánh nhân biểu trưng cho lòng từ bi, đây là vị thánh nhân biểu trưng cho trí tuệ tối thượng, v.v. Nếu cha mẹ thấu triệt chính xác giáo huấn của Đức Phật thì sự hiểu biết đó của họ tất nhiên sẽ tạo được các ảnh hưởng tích cực hơn đối với con cái. Điều này cũng đúng với các tín ngưỡng và tôn giáo khác.

56

Gia đình này lại tiếp tục ảnh hưởng đến gia đình kia, tiếp theo đó là các gia đình khác nữa, từ hàng chục sẽ nhân lên hàng trăm, hàng ngàn, sau cùng là toàn thể xã hội sẽ được lành mạnh hơn.

57

Trong các xã hội tân tiến ngày nay, một số người cho rằng không còn ai biết tôn trọng bất cứ một thứ gì nữa mà chỉ có những người sống trong các quốc gia kém phát triển về kỹ nghệ thì mới còn có một cung cách hành xử ý thức mà thôi, tuy nhiên chúng ta cũng nên đề đặt trước quan điểm này. Tại nhiều vùng sâu trong rừng Hy-mã-lạp-son tại Ấn Độ chẳng hạn, công nghệ tân tiến gần như chẳng có gì, thế mà không mấy khi xảy ra trộm cắp hay án mạng, dân chúng an phận với những gì mình có. Hơn thế nữa còn có những nơi mà mỗi khi đi vắng thì người nhà vẫn không khóa cửa, để dự trừ nếu có khách đến thăm trong khi mình vắng nhà thì họ có chỗ tạm trú, nấu ăn, nghỉ ngơi để chờ mình về. Trái lại trong các thành phố lớn, chẳng hạn như Delhi (*thủ đô Ấn-độ*), tội ác nhan nhản, con người chẳng bao giờ hài lòng với số phận mình, tình trạng đó đưa đến vô số các vấn đề nan giải. Thế nhưng theo tôi nếu căn cứ vào các nhận xét trên đây để nhất quyết không phát triển kinh tế mà phải quay lại với tình trạng lạc hậu, thì đấy cũng sẽ là một sự sai lầm khác.

58

Bản tính ngoan ngoãn và nể nang kẻ khác (*nhút nhát, rụt rè*) mà người ta nhận thấy trong các xã hội truyền thống (*cổ hủ, khép kín*) thường là do sự nhịn nhục để được yên thân, hoặc cũng có thể là một sự cam phận tạm thời khi họ chưa có một ý niệm nào về các lối sống khác mà mình có thể thực hiện được. Hãy cứ hỏi những người du mục Tây Tạng xem họ có muốn tránh cái rét của mùa đông, tìm được sự ấm áp mà túp lều và các vật dụng trong đó không bị khói bám đen, được chăm sóc thuốc men mỗi khi đau ốm, được xem truyền hình về những gì xảy ra ở những nơi tận cùng của thế giới hay không? Tôi có thể đoán chắc về câu trả lời của họ.

59

Tiến bộ kinh tế và kỹ thuật là điều nên làm và thật ra thì cũng thật cần thiết. Sự tiến bộ đó phải nhờ vào rất nhiều yếu tố hết sức phức tạp thường vượt khỏi sự chủ động của chúng ta. Quả hết sức ngây thơ khi nghĩ rằng phải tìm cách làm cho mọi sự tiến bộ tức khắc dừng lại thì mới có thể giải quyết đồng loạt được tất cả mọi khó khăn. Thế nhưng cũng thật rõ ràng là không nên đưa ra bất cứ một biện pháp thiếu thận trọng nào. Bất cứ một giải pháp nào cũng phải đi kèm với các giá trị đạo đức. Là con người chúng ta phải nhận lãnh trách nhiệm đó, tức là phải thực hiện cùng lúc cả hai chủ đích (*tiến bộ và đạo đức*). Đây là chiếc chìa khóa giúp chúng ta bước vào tương lai một cách vững vàng hơn. Một xã hội thực hiện được sự liên kết giữa phát triển vật chất và tiến bộ tinh thần mới mong mang lại hạnh phúc thật sự.

60

Gia đình phải giữ một vai trò chủ yếu. Nếu trong gia đình lan tỏa một sự an bình thật sự và ngoài sự cảm thông mọi người còn tìm thấy cả các giá trị đạo đức đích thật, biết sống ngay thẳng và vị tha, thì khi đó mới mong kiến tạo được phần còn lại của xã hội. Theo tôi, trọng trách mà gia đình phải gánh vác thật vô cùng lớn lao (*nếu trong gia đình mà mọi người chỉ biết toan tính các mưu mô đủ loại, thì đấy chính là mầm mống đưa đến sự băng hoại của cả xã hội*).

61

Điều chủ yếu nhất là các đứa trẻ phải được nấng nỡ một cách thật sự, có nghĩa là phát huy được các phẩm tính căn bản của con người, tạo được một cung cách hành xử cao quý, phát động được tinh thần tương trợ cao độ, nhận thấy sự liên hệ giữa mình và những gì đang xảy ra chung quanh mình, hầu biến mình thành một tấm gương cho kẻ khác trông vào. Các đứa trẻ ấy sau này mới có thể đảm trách nhiệm vụ của mình một cách hoàn hảo và hội đủ khả năng dạy dỗ các thế hệ lớn lên sau mình. Khi về già dù phải trở thành những vị giáo sư lợm khộm với cặp kính mắt dày cộm nhưng họ sẽ vẫn còn giữ được các thói quen tuyệt đẹp của ngày còn trẻ trung (*tu tưởng và phong thái tươi mát và phóng khoáng*)! Tôi luôn vững tin vào điều đó.

62

Nếu gia đình muốn thực hiện được lý tưởng đó thì người đàn ông cũng như người đàn bà không nên chỉ biết quán quýt vì vẻ đẹp trên thân thể, vì giọng nói hay dáng dấp bên ngoài của nhau, mà trước hết phải cố gắng tìm hiểu nhau. Khi nào cả hai cùng khám phá ra một số các phẩm tính của nhau, cảm nhận được tình yêu giữa nhau, thì khi đó tình yêu ấy mới được ghép thêm sự nể nang và tương kính, và cuộc sống lứa đôi nhờ đó mới có nhiều cơ may được hạnh phúc và lâu bền hơn.

63

Ngược lại nếu cả hai sống chung với nhau chỉ vì lạc thú, có nghĩa là vì sự bám víu dục tính, thì điều đó chẳng khác gì mấy với cách cư xử của các cô gái điếm, cả hai không cần biết đến tánh tình nhau, giữa nhau không có một sự kính trọng nào, cả hai chỉ biết yêu nhau khi nào sự thèm khát còn thúc đẩy. Thế nhưng một khi chẳng còn gì mới lạ giữa hai người để kích thích nhau, khi tình yêu không còn đi đôi với sự quý mến sâu xa giữa hai người với nhau, thì quả khó để cùng sống chung trong hạnh phúc. Thứ tình yêu đó quả là mù quáng, đến một lúc nào đó thì mọi sự sẽ trở thành ngược lại. Nếu có con với nhau thì những đứa bé ấy sẽ không hề biết đến sự triu mến là gì. Thật hết sức quan trọng là mỗi người phải ý thức được các điều trên đây trước khi quyết định sống chung với một người khác.

64

Một hôm tại San Francisco (*trên đất Mỹ*) tôi có gặp một vị cố đạo Ki-tô giáo, cố vấn hôn nhân cho những người trẻ tuổi. Vị này khuyên họ trước hết nên quen biết thật nhiều bạn trai và bạn gái, sau đó thì mới nên chọn lựa. Không nên quyết định ngay sau một cuộc gặp gỡ đầu tiên, vì đây cũng có thể là một sự sai lầm. Theo tôi lời khuyên này rất hữu lý.

Thật ra sự kiện này rất phức tạp, sự quyến luyến phát sinh qua một lần gặp gỡ đầu tiên có thể là do sự thúc đẩy sâu kín của nghiệp bên trong tâm thức của một cá thể. Vóc dáng, giọng nói, cử chỉ, ánh mắt... của một trong hai người - hoặc của cả hai người - làm "sống dậy" và "bùng lên" các xúc cảm phát sinh từ các dấu vết của nghiệp đã được ghi khắc trên dòng tri thức họ từ trước, liên quan đến bóng dáng của một hay nhiều cá thể nào đó liên hệ với họ trong quá khứ và đã tạo ra cho họ các xúc cảm thật mạnh lưu lại các dấu vết trên dòng tri thức họ. Các dấu vết này bất thần bùng lên trở lại là vì chúng được khơi động bởi bóng dáng của cá thể mà họ đang tiếp xúc trước mặt phù hợp với các xúc cảm trong quá khứ của họ, tức là các dấu vết in đậm trên dòng tri thức họ. Dấu vết ghi khắc trong tâm thức là nghiệp quá khứ, cá thể hiện ra trước mặt là "cơ duyên", xúc cảm bùng lên bên trong tâm thức liên quan đến cá thể trước mặt là "hành động", sự quyến luyến và si mê phát sinh từ sự bùng lên đó của xúc cảm là "nghiệp mới". Người ta thường gọi "nghiệp mới" đó - tức là sự "quyến luyến" và "si mê" đó - là "tiếng sét ái tình".

Tùy theo cường độ của nghiệp ghi khắc, "tiếng sét" có thể rất mạnh đưa đến sự si tình, nhưng cũng có thể chỉ là một xúc cảm thoáng qua, kích động bởi xung năng dục tính nhất thời. Do đó nếu căn cứ vào các sự thúc đẩy tạm thời để quyết định thì chỉ là cách đưa mình vào một cuộc phiêu lưu xa lạ và bất định trong sự chuyển động chung của thế giới hiện tượng.

Trái lại nếu quen biết nhiều bạn trai và bạn gái thì sự chọn lựa có thể gần hơn và phù hợp hơn với nghiệp trong quá khứ đã được ghi khắc trên dòng tri thức mình. Thế nhưng cũng phải hiểu rằng sự chọn lựa "cân nhắc" và "tính toán" đó có thể đưa đến một cuộc sống lứa đôi tích cực nhưng cũng có thể là tiêu cực, bởi vì tất cả còn tùy thuộc vào các hành động/nghiệp của cả hai cá thể trong quá khứ. Vì thế cuộc sống lứa đôi đó - dù là kết quả mang lại từ một sự "cân nhắc" và "tính toán" hay chỉ qua một lần gặp gỡ "đầu tiên" - thì sau đó cũng sẽ đưa đến các nghiệp mới xô đẩy cả hai cá thể tiếp tục phiêu lưu trong thế giới hiện tượng này mà thôi - gcccncntV.

65

Phải hiểu rằng sau khi lập gia đình thì một người sẽ trở thành hai. Ngay cả lúc còn độc thân, những gì mình suy nghĩ vào buổi tối đôi khi cũng có thể trở thành ngược lại vào buổi sáng hôm sau. Huống chi khi đã trở thành hai người thì sự trái ngược về quan điểm cũng có thể sẽ xảy ra bất cứ lúc nào. Nếu người này hay người kia chỉ biết bám chặt vào cách suy nghĩ

của mình, không cần biết đến quan điểm của người phối ngẫu, thì cuộc sống lứa đôi sẽ khó có thể thuận buồm xuôi gió được.

66

Bắt đầu từ lúc sống chung với một người khác thì phải đối xử với tất cả sự thương mến của mình và phải luôn quan tâm đến quan điểm của người ấy. Dù chuyện gì xảy ra thì mỗi người đều phải nhận lãnh phần trách nhiệm của mình. Cuộc sống lứa đôi nào có phải là chuyện của một người đâu.

67

Người chồng phải chiều chuộng người vợ, người vợ phải chiều chuộng người chồng. Nếu người này không thực hiện được những điều mà người kia mong đợi thì tất sẽ đưa đến bất hòa và tan vỡ. Nếu chưa có con với nhau thì cũng chưa hẳn là một thảm họa. Cả hai đưa nhau ra tòa, điền vào các tờ khai in sẵn, phí tổn chỉ là một ít giấy mực. Ngược lại trong trường hợp đã sinh con đẻ cái thì suốt đời các đứa bé ấy sẽ bị ám ảnh bởi một thứ cảm tính đau buồn nào đó.

68

Nhiều cặp vợ chồng ly dị nhau, đôi khi cũng có cái lý của họ. Thế nhưng theo tôi thì tốt hơn và trước hết nên cố gắng làm tất cả những gì mà mình có thể làm được để tiếp tục sống chung với nhau trong hạnh phúc. Tất nhiên điều đó đòi hỏi thật nhiều cố gắng và suy nghĩ. Nếu sự chia tay không sao tránh khỏi được thì cần nhất là đôi bên phải giữ được sự êm thấm, không nên tạo thêm cho nhau một sự đau buồn nào cả.

69

Nếu muốn sống chung với một người khác thì phải thật lòng và nhất là không nên hấp tấp. Một khi đã sống chung với nhau thì phải ý thức bổn phận mình trong cuộc sống lứa đôi. Gia đình là chuyện hệ trọng. Hãy làm tất cả những gì có thể làm được để cùng mang lại hạnh phúc cho cuộc sống chung, phải chu cấp đầy đủ cho gia đình, dạy dỗ con cái để bảo đảm tương lai cho chúng.

70

Nên xem phẩm chất quan trọng hơn số lượng. Đó cũng là nguyên tắc hành xử chung trước bất cứ một cảnh huống nào xảy ra trong cuộc sống. Trong một ngôi chùa dù chỉ có một vài nhà sư thế nhưng nếu họ là những người nghiêm túc thì dĩ nhiên là vẫn tốt hơn. Nơi học đường cũng vậy, điều quan trọng không phải là có đông học trò mà phải là các học trò lễ độ, không hư hỏng. Trong gia đình, điều chủ yếu không phải là đông con mà là những đứa con lành mạnh, được dạy dỗ cẩn thận.

Suy tư về cuộc sống độc thân

71

Có nhiều cảnh huống độc thân khác nhau. Có những người tu hành tự nguyện tiết dục, thế nhưng cũng có những người thế tục không màng đến cuộc sống lứa đôi. Có nhiều người cố tình chọn cho mình cuộc sống độc thân, nhưng cũng có những người khác đành phải chấp nhận hoàn cảnh ấy ngoài sự mong muốn của mình. Nhiều người tìm được hạnh phúc trong cảnh độc thân, nhưng cũng có nhiều người khổ sở trong hoàn cảnh đó.

72

Cuộc sống lứa đôi có nhiều thuận lợi nhưng cũng tạo ra lắm vấn đề khó khăn. Chẳng hạn phải dành ra nhiều thì giờ chăm lo cho người phối ngẫu, nếu có con thì lại phải chăm sóc chúng, phải luôn bên cạnh chúng, tiêu xài nhiều hơn, làm việc nhiều hơn, phải giao du với các gia đình khác, v.v.

73

Những kẻ sống đơn độc có một cuộc sống thường giản dị hơn, chỉ có một cái bao tử để nhét thức ăn, bồn phận cũng ít hơn, hoàn toàn tự do muốn làm gì thì làm. Nếu muốn tìm hiểu hay bước theo một con đường tâm linh nào thì hoàn toàn tự do và dù phải đi đến đâu cũng vậy, tất cả đều tùy ý mình muốn tìm hiểu gì hay bước đi đâu. Chỉ cần một túi hành trang là cũng đủ và mình có thể tha hồ lưu lại nơi mình thích lâu hay mau. Cuộc sống độc thân cũng có thể là một quyết định thuận lợi trong chiều hướng giúp mình thực hiện những gì mình mong muốn hiệu quả và tự do hơn

74

Một số đàn ông buộc lòng phải sống độc thân vì không tìm được vợ. Một số phụ nữ thì mong mỏi chết người đi được mà không tìm ra một người bạn đời. Những hoàn cảnh éo le ấy đôi khi xảy ra chỉ vì mình nhìn quá nhiều vào chính mình và đòi hỏi quá đáng ở kẻ khác. Nếu biết chọn một thái độ ngược lại, tức là mở rộng lòng mình với kẻ khác, đồng thời bớt quan tâm đến các khó khăn của riêng mình, thì tự nhiên mình sẽ thu hút được các phản ứng tích cực hơn nơi kẻ khác.

Suy tư về cuộc sống tập thể

75

Theo tôi cuộc sống tập thể nếu được thực hiện dựa vào sự tự nguyện thì tốt hơn cả. Cuộc sống đó thật chính đáng bởi vì con người từ bản chất vốn đã sống lệ thuộc vào nhau, người này cần đến người kia. Sống tập thể cũng tương tự như cùng sinh hoạt trong một gia đình đông đúc, lối sống đó có thể đáp ứng được các đòi hỏi của chúng ta.

76

Khi quyết định tham gia vào sự sinh hoạt của một tổ chức nào đó (*trong nguyên bản là "nhóm"/group, có nghĩa là một nhóm người tình nguyện cùng sống chung với nhau và hướng vào một lý tưởng chung, có thể hiểu một cách cụ thể là một tăng đoàn hay một tổ chức thiện nguyện, v.v.*) thì cũng có nghĩa là mình tìm thấy một số phẩm tính nơi tổ chức đó. Tất cả mọi người cùng sinh hoạt với nhau. Hằng ngày mỗi người quán xuyến công việc của mình và đồng thời cũng được hưởng kết quả mang lại từ sự cố gắng của các người khác. Theo tôi giải pháp đó rất thiết thực (*cuộc sống tập thể là một sự hợp tác mang tính cách tự nguyện phản ánh một sự hy sinh nào đó. Nếu nhìn xã hội qua hình ảnh của sự hợp tác trong tinh thần đó thì cũng có thể là một giải pháp mang lại sự hài hòa và hạnh phúc cho xã hội và cuộc sống của con người nói chung. Thế nhưng nếu cuộc sống tập thể là một cách lập đảng để tranh cướp quyền hành, một hình thức mưu đồ để tóm thâu quyền lợi, thì chỉ đưa đến sự băng hoại và tàn phá mà thôi.*)

77

Trong sự sinh hoạt của bất cứ một tổ chức (nhóm/group) nào cũng vậy, thường xảy ra các quan điểm đối nghịch nhau. Theo tôi thì đây là một lợi điểm. Càng có nhiều quan điểm khác biệt nhau thì lại càng có dịp để học hỏi các cách nhận định mới lạ của kẻ khác hầu cải thiện sự hiểu biết của riêng mình. Nếu cứ khăng khăng tìm cách tranh dành được thua với những người suy nghĩ khác hơn với mình, thì mọi sự sẽ chuyển hướng khác đi. Không nên bám chặt vào các ý nghĩ của riêng mình mà phải đối thoại với kẻ khác bằng một thái độ thật

cởi mở. Nhờ đó chúng ta mới có thể đối chiếu các quan điểm trái ngược nhau để có thể đi đến một sự hiểu biết mới lạ hơn.

78

Bất cứ nơi nào, trong gia đình hay ngoài xã hội, điều hết sức quan trọng là phải đối thoại với nhau. Ngay từ lúc còn trẻ, mỗi khi xảy ra cãi vã thì phải tránh các ý nghĩ tiêu cực, chẳng hạn như: "Ta phải làm gì đây để thanh toán tên này mới được". Dù không hạ mình đến độ tự hỏi xem mình phải làm gì để tiếp tay với hắn, thế nhưng ít ra cũng phải lắng nghe xem hắn muốn nói lên điều gì. Hãy tập phản ứng theo cung cách đó. Nơi học đường cũng như trong gia đình, mỗi khi bùng lên sự cãi vã thì tức khắc hãy cùng nhau thảo luận và dựa vào những lời đối thoại đó để cùng nhau suy nghĩ thêm.

79

Chúng ta thường có thói quen cho rằng bất đồng chính kiến tự nó là một sự xung đột, và nếu đã là xung đột thì nó cũng chỉ có thể chấm dứt khi nào có một kẻ thắng và một người thua, hoặc như người ta thường nói là khi nào sự kiêu hãnh đã bị triệt hạ (*có nghĩa là một người phải chịu nhục*). Chúng ta không nên nhìn vào mọi sự qua góc cạnh đó mà hãy tìm cách tạo ra một sự đồng thuận. Điều chủ yếu nhất là phải tức khắc quan tâm đến quan điểm của người khác. Thật hết sức hiển nhiên là tất cả chúng ta đều có thể làm được điều đó.

Suy tư về cuộc sống sung túc

80

Mỗi khi có dịp tiếp xúc với những người giàu có thì tôi thường nói với họ rằng theo giáo huấn của Đức Phật thì sự giàu có là một dấu hiệu tốt. Đó là kết quả mang lại từ một số công đức của mình (*tức là kết quả mang lại từ các hành động đạo hạnh và xứng đáng của mình*), điều đó cũng cho biết là trước đây mình từng là một con người rộng lượng. Thế nhưng sự giàu có đó không mang cùng một ý nghĩa với hạnh phúc. Nếu đúng thật là như thế thì nếu càng giàu thì càng hạnh phúc hay sao?

81

Người giàu có cũng chỉ là con người vì thế trên căn bản thì họ nào có gì khác với những kẻ bình dị đâu. Dù có một khối tài sản kếch sù thì người giàu có cũng không ăn được

nhiều hơn kẻ khác, bởi vì họ cũng chỉ có một cái bao tử mà thôi. Hai bàn tay cũng không có thêm được ngón nào để mà đeo thật nhiều nhẫn. Tất nhiên là họ có thể uống các thứ rượu vang hay rượu mạnh đắt tiền, ăn những món ăn tuyệt hảo, thế nhưng tiếc thay đây cũng chỉ là cách tự hủy hoại sức khỏe của họ mà thôi. Nhiều người giàu có không phải làm việc nặng nhọc, do đó họ phải tập thể dục để tiêu thụ bớt năng lượng hầu tránh phát phì và ốm đau. Ngay cả trường hợp của tôi, vì không có nhiều thì giờ đi bộ nên tôi phải đạp xe đạp trong nhà! Nghĩ kỹ thì giàu có để mà làm gì nếu phải rơi vào cảnh này.

82

Thật vậy, mỗi khi nghĩ đến: "Mình là một người giàu có" thì đương nhiên mình cũng cảm thấy một sự hứng khởi trong lòng, khiến mình phóng vào xã hội hình ảnh cái tôi đầy thú vị ấy của mình. Thế nhưng điều đó có đáng hay không khi mình phải chịu đựng đủ mọi thứ căng thẳng gây ra từ việc cố gắng làm giàu? Đây cũng thường là cách mà mình quay lưng lại với một số người trong gia đình và cả bên ngoài xã hội, bằng cách tạo ra cho họ sự ganh tị và ác cảm (*một số người trong gia đình cũng như những người cực khổ trong xã hội thường không ưa thích những kẻ giàu có và khoe khoang*), khiến mình lúc nào cũng phải sống trong tình trạng lo âu và phòng thủ.

83

Theo tôi, điều ích lợi duy nhất của sự giàu có là việc giúp đỡ kẻ khác. Người giàu có giữ một vị thế quan trọng hơn trong xã hội so với những người khác nên họ có thể tạo ra được nhiều ảnh hưởng hơn. Nếu là những người thiện tâm thì họ sẽ làm được nhiều điều tốt đẹp hơn các kẻ khác, ngược lại nếu là những người kém nhân từ thì họ cũng có thể gây ra nhiều điều tệ hại hơn.

Điều mà tôi thường nhắc nhở là chúng ta phải chịu trách nhiệm đối với địa cầu này. Nếu có thể - chẳng hạn như nhờ vào sự giàu có của mình - thì cũng nên làm một điều gì đó ích lợi. Trái lại nếu chẳng làm gì cả (*dấu diếm của cái*) thì mình cũng chỉ là một kẻ vô ý thức mà thôi.

84

Hằng ngày chúng ta dinh dưỡng bằng thực phẩm do người khác gieo trồng, thụ hưởng mọi thứ tiện nghi do người khác tạo ra. Khi đã được no đủ thì cũng nên giúp đỡ phần còn lại của thế giới này. Chẳng có gì đáng buồn hơn khi được sống trong xa hoa mà lại không góp phần mang lại hạnh phúc cho những kẻ kém may mắn hơn mình.

85

Có nhiều người vô cùng nghèo khó, một số chẳng có gì ăn, không một mái hiên trú mưa che nắng, huống gì là thuốc thang, học hành. Nếu giàu có mà chỉ biết nghĩ đến mình thì những người sống trong cảnh nghèo khổ sẽ nghĩ thế nào về mình? Có những kẻ làm việc quần quật từ sáng đến tối nhưng vẫn không đủ ăn thì họ sẽ nghĩ gì khi trông thấy những người sống phong lưu mà không cần động đến móng tay? Phải chăng đây là cách mà chúng ta tạo ra cho họ sự ganh ghét và chua chát trong lòng hay sao? Thiết nghĩ chúng ta không nên đẩy họ dần dần lún sâu vào hận thù và hung bạo.

86

Nếu có nhiều tiền của thì cách tiêu xài cao đẹp nhất là giúp đỡ những kẻ đói nghèo, chẳng qua vì họ là những kẻ phải gánh chịu đủ mọi thứ khổ đau. Trên một bình diện tổng quát hơn thì sự giúp đỡ đó cũng là một cách tạo ra phương tiện giúp đỡ những người cùng sống với mình trên địa cầu này giải quyết các khó khăn hầu mang lại hạnh phúc cho họ. Giúp đỡ kẻ nghèo khó không phải chỉ đơn giản là cho họ một ít tiền, mà đúng hơn là phải tạo điều kiện giúp họ được học hành, chăm sóc sức khỏe, tạo phương tiện giúp họ tự tìm kế sinh nhai.

87

Sống phủ phê cho riêng mình chẳng ích lợi gì cả, nếu không thì cũng chỉ là cách phung phí tiền bạc vì những thứ sang trọng vô bổ mà thôi. Hãy sử dụng tiền của đó để trợ giúp kẻ khác. Nếu các bạn tìm thấy sự thích thú bằng cách phô trương của cải của mình hay vùng tiền không cần đếm trong các sòng bạc, và dù cho tiền của đó là do mình làm ra, và sự phung phí đó không gây ra tai hại cho bất cứ ai cũng vậy, thì sự thích thú ấy cũng chỉ là cách tự lừa dối mình và phung phí sự hiện hữu này của mình mà thôi (*phung phí sự hiện hữu của mình có nghĩa là không biết sử dụng cuộc sống quý báu này của mình một cách tốt đẹp và ý thức*).

88

Dù giàu có đến đâu đi nữa thì các bạn cũng không nên quên rằng mình cũng chỉ là con người mà thôi, và trên bình diện đó thì mình cũng chẳng có gì khác hơn so với những người nghèo khó, có nghĩa là các bạn cũng vẫn phải cần được dồi dào hạnh phúc trong nội tâm mình. Thế nhưng những niềm hạnh phúc đó thì lại không thể nào mua được bằng tiền.

89

Ngày nay cái hố cách biệt giữa kẻ dư thừa và người nghèo khó vẫn cứ ngày càng sâu thêm. Trong vòng hai mươi năm sau này, ít nhất cũng có thêm 500 tỉ phú đô-la, trước đây vào năm 1982 con số này không quá 12 người. Trong số họ hơn một trăm người là gốc Á châu. Người ta thường cho rằng Á châu là nơi nghèo khó, thế nhưng ngày nay tại Âu châu và cả Mỹ châu cũng có vô số những người thiếu thốn. Điều này quả trái ngược lại với quan điểm thông thường về sự chênh lệch giữa Đông và Tây phương.

90

Các ý thức hệ rộng lớn chẳng hạn như chủ nghĩa cộng sản đã hoàn toàn thất bại trong việc ép buộc người giàu có phải hiến dâng của cải của mình cho tập thể. Ngày nay con người tự mình ý thức được điều đó, tức là phải chia sẻ với người khác. Tất nhiên điều này đòi hỏi phải có một sự biến cải sâu xa về tâm tính con người, có nghĩa là phải kiến tạo một nền giáo dục khác hơn.

91

Nếu người giàu có cứ tiếp tục làm ngơ trước tình trạng suy sụp trên thế giới, thì trên bình diện lâu dài sẽ chẳng lợi ích gì cho họ cả. Họ phải luôn ở thế phòng thủ trước nỗi oán hận của những người nghèo khó, phải sống trong tình trạng ngày càng lo sợ hơn. Thật ra thì đây cũng là hiện trạng của một số quốc gia ngày nay. Trong một xã hội mà người giàu ngày càng giàu, người nghèo ngày càng nghèo, thì quả khó tránh khỏi xảy ra những cảnh hung bạo, phạm pháp và nội chiến. Những kẻ khuấy động sẽ thừa cơ xúi giục dễ dàng những người nghèo khó nổi loạn, vì chỉ cần thuyết phục họ tin rằng mục đích của sự nổi loạn là vì quyền lợi của chính họ. Thế nhưng đủ mọi thứ bạo loạn đều có thể xảy ra sau đó.

92

Nếu các bạn có dư dả tiền của nhưng đồng thời biết mang ra giúp đỡ những người nghèo khó chung quanh mình, nhờ đó họ được chăm sóc sức khỏe, phát triển tài năng và kiến thức của mình, thì sau này họ nào có quên công ơn ấy của các bạn đâu. Dù là những người giàu có, thế nhưng các bạn vẫn có thể kết bạn với họ được. Nếu họ sung sướng thì các bạn cũng sẽ sung sướng lây. Các bạn không tin điều đó hay sao? Mỗi khi các bạn gặp cảnh huống đau buồn thì họ cũng sẽ tỏ lộ lòng thương cảm với các bạn. Trái lại nếu chỉ biết nắp kín phía sau sự ích kỷ, không hề biết chia sẻ là gì, thì những người nghèo khổ sẽ thù ghét các bạn và sẽ vui mừng trước cảnh khổ đau của các bạn. Chúng ta là thể loại chúng sinh sống tập thể. Nếu được sống trong một bầu không khí thân thiện thì tất nhiên chúng ta cũng sẽ cảm thấy vững tâm và hạnh phúc hơn.

Suy tư về cuộc sống trong cảnh nghèo khó

93

Sự thiếu thốn vật chất không phải là một trở ngại có thể ngăn chặn được sự phát huy các tư duy cao quý. Thật vậy sự cao đẹp ấy quý giá hơn của cải rất nhiều. Vì thế khi đã có được não bộ và thân xác con người thì dẫu nghèo khó đến đâu đi nữa, mình vẫn thừa hưởng được những gì chủ yếu nhất (*não bộ và thân xác của một con người*), vì thế không có một lý do gì để mà thất vọng hay mặc cảm cả (*dù nghèo khó, không bằng người, thế nhưng mình vẫn có thể hãnh diện với sự ngay thẳng và lương thiện của mình*).

94

Tôi vẫn thường nói với những người thuộc giai cấp thấp kém tại Ấn Độ đứng ra tranh đấu cho quyền lợi của mình, rằng tất cả chúng ta đều là con người như nhau, có một tiềm năng ngang hàng nhau, vì thế không nên thối chí chỉ vì mình là những kẻ bần hàn, bị các giai cấp khác khinh rẻ.

95

Cảm thấy chua chát và phẫn nộ trước những người giàu có chẳng lợi ích gì. Tất nhiên người giàu phải biết kính trọng người nghèo, thế nhưng nếu họ lạm dụng quyền lực của mình (*tức lợi dụng sức mạnh của đồng tiền trong tay mình*) thì người nghèo cũng phải tự bảo vệ lấy mình. Nếu chỉ biết nuôi dưỡng trong lòng sự thèm khát và ganh tị thì sẽ chẳng đi đến đâu cả. Nếu muốn trở nên giàu có thì phải cố gắng học hỏi tùy theo khả năng mình, thay vì chỉ biết kiên nhẫn ngồi chờ. Điều quan trọng là phải tạo ra các điều kiện thuận lợi giúp mình đứng vững trên đôi chân của chính mình.

96

Tôi luôn nghĩ đến hàng ngàn người Tây Tạng vượt biên sang Ấn Độ khi họ được tin tôi đang tị nạn tại đó. Họ bỏ lại tất cả, kể cả quê hương, hầu hết trong số họ không ai có đồng nào trong túi, tiện nghi tối thiểu cũng không, phương tiện chăm sóc sức khỏe sơ đẳng nhất cũng chẳng có. Trong hoàn cảnh vô cùng khó khăn, trú mưa che nắng trong các lều vải, họ đã tái lập lại đời mình từ con số không. Họ khai quang các khoảnh rừng rậm được cấp, hàng trăm

người đã phải nằm xuống vì các thứ bệnh không hề có trên xứ Tây Tạng. Thế nhưng không mấy người cảm thấy tuyệt vọng, họ đã khắc phục được mọi khó khăn nhanh chóng một cách lạ thường, và tìm lại được niềm hân hoan trong cuộc sống mới. Điều đó cho thấy nhờ vào các thói quen tốt (*sự tu tập của người Tây Tạng*) người ta cũng có thể tìm lại được hạnh phúc dù gặp phải các hoàn cảnh khó khăn. Ngược lại nếu nội tâm không an bình thì chúng ta cũng có thể tự lừa dối mình khi cho rằng tiền nghi và sự giàu có sẽ mang lại được hạnh phúc.

97

Tất nhiên mỗi người đều có quyền ghép thêm sự nghèo nàn nội tâm vào sự nghèo nàn vật chất. Tuy nhiên nếu phát động được một thái độ tích cực (*sự giàu có nội tâm*) thì vẫn hơn. Dầu sao tôi cũng xin nhắc lại là điều đó không có nghĩa là chẳng cần cố gắng cũng có thể hết nghèo. Nếu là nạn nhân của một sự bất công thì các bạn phải tranh đấu để bảo vệ quyền lợi của mình và làm cho sự thật phải thắng, điều này thật quan trọng. Trong các nước dân chủ, luật pháp được áp dụng đồng đều với tất cả mọi người, đó là một lợi thế to lớn. Dầu sao cũng phải luôn giữ thái độ ngay thẳng và nhân từ.

Suy tư về bệnh tật

98

Ngày nay ngành y khoa đã đạt được nhiều tiến bộ khả quan. Tuy nhiên trong lãnh vực phòng ngừa kể cả việc chữa trị thì sức mạnh tâm thần vẫn luôn giữ một vai trò chủ yếu. Điều này thật hết sức hiển nhiên.

Thân xác và tâm thức liên hệ và tương tác với nhau thật chặt chẽ. Chính vì thế nên bệnh tình của mình dù trầm trọng đến đâu đi nữa thì cũng không nên tuyệt vọng. Hãy tự nhủ rằng luôn luôn có một phương thuốc chữa trị (*phương thuốc đó nằm thật sâu bên trong tâm thức mình, không những nó có thể góp phần làm giảm bớt sự đau đớn trên thân xác mà cả những thứ bấn loạn khuấy động bên trong tâm thức mình. Nếu thân xác và tâm thức liên hệ và tương tác với nhau thì phải điều trị cả hai cùng một lúc*).

99

Dù bệnh trạng biến chuyển như thế nào thì cũng phải hiểu rằng có hốt hoảng cũng chẳng giải quyết được gì cả mà cũng chỉ là cách ghép thêm khổ đau vào đau khổ mà thôi (*hốt hoảng cũng là một thể dạng khổ đau*). Tôi vẫn thường nhắc đến lời khuyên rất thiết thực của nhà hiền triết Ấn-độ Shantideva/Tịch Thiên, đại khái như sau: "Nếu đã có một giải pháp thì lo

lắng để mà làm gì, cứ mang giải pháp ấy ra mà áp dụng. Nếu không còn một giải pháp nào nữa thì lo lắng cũng chỉ là vô ích, chỉ làm cho sự đau đớn gay gắt thêm mà thôi".

100

Phòng ngừa là phương thuốc chữa trị hiệu nghiệm nhất. Phương thuốc đó liên hệ đến ẩm thực và phong cách hành xử trong cuộc sống thường nhật của mình. Nhiều người lạm dụng rượu chè và thuốc lá. Họ tự hủy hoại sức khỏe của mình chỉ vì một chút thích thú nhỏ nhoi và tạm bợ, tạo ra bởi mùi vị và sự kích thích của các thứ ấy. Nhiều người khác thì ăn quá nhiều mà mang bệnh. Tôi được biết nhiều người tu hành trong khi ẩn cư nơi rừng núi trong các chiếc am hẻo lánh thì có sức khỏe tốt. Thế nhưng mỗi khi về thăm gia đình hay bè bạn vào các dịp Tết hay lễ lạc, thì họ không sao kèm hãm được sự tham ăn và đã ngã bệnh (*Ngài bật cười*).

101

Đức Phật nói với các tỳ kheo (*các đệ tử*) rằng nếu ăn uống không đầy đủ thì cơ thể sẽ bạc nhược, đó là một sự sai lầm, thế nhưng Ngài cũng cho biết thêm là nếp sống phủ phê cũng là một cách làm tiêu hao công đức (1) của mình mà thôi. Đây là cách mà Ngài khuyên chúng ta hãy giảm bớt các sự thèm khát và biết an phận với những gì mình có, hầu giúp mình thăng tiến nhanh chóng hơn trên đường tu tập và mang lại cho mình một sức khỏe tốt. Ăn uống quá nhiều hay quá ít đều khiến mình mang bệnh. Trong cuộc sống thường nhật tốt hơn nên tránh mọi hình thức thái quá.

(1) Công đức trong Phật giáo có nghĩa là các hành động tốt lành mà mình đã thực hiện được, nhưng cũng có nghĩa là các luồng khí lực tích cực tạo ra bởi các hành động đó, chúng ăn sâu vào "dòng luân lưu của tri thức" một cá thể. Các luồng khí lực đó sẽ tạo ra các xu hướng tâm thần thuận lợi mang lại hạnh phúc cho mình. Sớm muộn gì thì các tác động đó sẽ xảy ra với mình, tất cả tùy vào các luồng khí lực đó có được kết hợp hay không với các luồng khí lực khác mang tính cách tích cực, hoặc cũng có thể là tiêu cực. Hơn nữa dưới tác động của nguyên lý tương liên/lý duyên khởi các luồng khí lực đó còn có thể tạo ra cho mình các điều kiện thuận lợi về mặt vật chất, chẳng hạn như sức khỏe tốt, sự giàu có, v.v. - gcts.

Công đức (merit, virtue) còn gọi là đạo hạnh hay các điều xứng đáng, tiếng Pa-li là punna, tiếng Phạn là punya, hoặc vừa tiếng Phạn và tiếng Pa-li là kusala, là một khái niệm mang ý nghĩa rất rộng và rất quan trọng trong Phật giáo, phản ánh các hành động đạo đức của người tu hành, đồng thời cũng nói lên một phép tu căn bản và tiên khởi nhất trên đường tu tập gọi là "tu giới". Các "năng lực" hay "xúc cảm" tạo ra bởi các hành động tốt lành - gọi chung là công đức - sẽ lưu lại các dấu vết in đậm trên dòng tri thức một cá thể. Các dấu vết này sẽ hiển hiện trở lại và trở thành các xu hướng tâm thần hay các xúc cảm, khi chúng tiếp

xúc với các bối cảnh và các điều kiện của môi trường bên ngoài - xuyên qua các sự cảm nhận của ngũ giác - phù hợp và thích nghi với chúng.

Những xu hướng và xúc cảm đó sẽ tạo ra cho cá thể ấy các cảm nhận hạnh phúc, hoặc cũng có thể là các thúc đẩy tâm thần khiến cá thể ấy thực hiện thêm các hành động tích cực khác để tiếp tục tạo ra các công đức khác. Dưới tác động của quy luật nguyên-nhân-hậu-quả, các hành động đó sẽ mang lại các điều tốt lành cho cá thể ấy. Các điều tốt lành này sẽ xảy ra với cá thể ấy, chỉ sớm hay muộn mà thôi, tất cả đều tùy thuộc vào tác động gây ra bởi các hành động khác, có thể là tích cực hay tiêu cực. Dầu sao thì sự vận hành mang lại "công đức" hay các điều "tệ hại" rất phức tạp vì không những trực tiếp liên hệ với nghiệp quá khứ ghi khắc bên trong tâm thức cùng các cơ duyên bên ngoài mà còn tùy thuộc vào ý chí và quyết tâm thúc đẩy bên trong tâm thức của cá thể ấy. Khi mình được đầy đủ, sống phũ phề thì đây là nhờ vào công đức của mình từ trước, thế nhưng nếu mình cứ tiếp tục thừa hưởng một cách vô tâm thì đến một lúc nào đó các công đức ấy sẽ khô cạn, vì thế tốt hơn hết là khi mình đang được đầy đủ thì nên nghĩ đến những người nghèo khó và chia sẻ với họ, hầu làm gia tăng thêm công đức sẵn có của mình. Đây là một trong các khía cạnh tu giới đơn giản và hiệu quả nhất - gccnctV.

Suy tư về những kẻ tật nguyên và những người chăm sóc họ

102

Nếu chẳng may thân xác bị tật nguyên thì các bạn cứ hãy tự nhủ rằng từ bên trong chính mình thì mình vẫn là một con người như tất cả mọi người khác. Mặc dù không còn sử dụng được một vài cơ quan cảm giác nào đó, thế nhưng tâm thức mình vẫn vận hành bình thường như tất cả mọi người. Không nên tuyệt vọng, hãy phát động sự tự tin nơi chính mình. Là con người, đương nhiên các bạn sẽ có đủ khả năng làm được một cái gì đó cho đời mình.

Một hôm tôi đến viếng một trường câm điếc. Thoạt nhìn thì các đứa trẻ ấy không sao đàm thoại được như chúng ta. Thế nhưng chúng biết sử dụng các phương tiện khác để học hỏi không khác gì như các người khác. Ngày nay người mù có thể đọc và viết nhờ vào một chiếc máy. Một số đã trở thành văn sĩ. Tôi có dịp trông thấy trên truyền hình Ấn-độ một người cụt cả hai tay nhưng có thể viết được bằng chân. Tuy không viết nhanh được nhưng chữ viết rất rõ.

Người chuyển ngữ các dòng này có dịp viếng một trường mù và trông thấy các em chơi bóng đá. Bên trong quả bóng có cát hạt sỏi (?) gây ra tiếng sột soạt khi quả bóng lăn trên mặt đất. Căn cứ vào tiếng động đó các em ước tính khoảng cách, tốc độ, hướng lăn của quả bóng để chạy theo và tranh nhau đá vào quả bóng. Các em vừa chơi vừa vui cười, hò hét để biết vị trí của nhau, tạo ra một bầu không khí thật hăng say và vui vẻ - gccnctV.

103

Dẫu bất cứ chuyện gì xảy ra thì các bạn cũng không bao giờ tuyệt vọng. Một người luôn tự nhủ: "Tôi sẽ thành công", sẽ đạt được mục đích. Nếu các bạn nghĩ rằng : "Chuyện đó thật khó thực hiện, tôi không còn đủ khả năng như trước đây nữa, tôi sẽ chẳng bao giờ làm được việc đó", thì thật hiển nhiên là các bạn sẽ thất bại. Có một câu tục ngữ Tây Tạng như sau: "Không sao thoát được sự nghèo đói bằng cách buông tay".

104

Khi một đứa bé chào đời với khuyết tật bẩm sinh thì không cần phải nói, cha mẹ và các người khác trong gia đình, không một ai tránh khỏi những giây phút đau buồn, lo âu và tuyệt vọng. Thế nhưng dưới một góc nhìn khác thì việc chăm lo cho kẻ khác là cả một cội nguồn mang lại hạnh phúc và sự toại nguyện cho mình. Kinh sách Phật giáo khuyên chúng ta nên yêu thương nhiều hơn những ai đang khổ đau, không còn tự chăm lo cho mình được nữa. Càng xả thân vì những người trong hoàn cảnh đó thì mình sẽ càng cảm nhận được một sự toại nguyện sâu xa và nhận thấy mình là một con người hữu ích.

105

Nói chung thì việc trợ giúp kẻ khác là hành động cao quý nhất. Nếu trong gia đình, ngay bên cạnh mình có một người hoàn toàn cô đơn, không ai ngó ngàng, hoặc mang khuyết tật không phương chữa lành, thì hãy nghĩ rằng đây là một dịp may hiếm có giúp mình chăm lo cho người ấy với một niềm hân hoan tràn ngập trong lòng. Đó là dịp giúp mình làm được một việc thật tuyệt vời.

Nếu xem đây là một bổn phận mà mình buộc lòng phải gánh vác, thì việc làm đó sẽ không được trọn vẹn (*không còn mang ý nghĩa cao đẹp của một sự hy sinh nữa*), đây chỉ là cách mà mình tự tạo ra cho mình một cách phi lý các khó khăn thật ra không hề có (*cáu kính, thốt ra những lời không đẹp, tạo ra một bầu không khí căng thẳng, chỉ là cách khiến người được giúp đỡ thêm đón đau và chua xót trong lòng, trong khi đó thì mình cũng phải đảm đang công việc của mình. Yêu thương và nhân nhục là cả một sự thử thách đối với chính mình*).

Suy tư về người sắp lia đời và các người thân chung quanh

106

Giây phút lia đời thật quan trọng, vì thế cần phải chuẩn bị trước. Nên hiểu rằng cái chết không sao tránh khỏi được. Hãy chấp nhận nó như là thành phần bất khả phân của sự sống. Nếu sự sống có một điểm khởi đầu thì tất nhiên nó cũng phải có một điểm chấm dứt. Tìm cách tránh né sự thật đó chỉ là chuyện hoài công.

Nếu cách suy nghĩ trên đây sớm ăn sâu vào sự suy tư của chúng ta thì khi cái chết xảy đến với mình thì nó sẽ không hiện ra như là một sự kiện bất ngờ hay một biến cố bất bình thường. Nhờ đó chúng ta sẽ đủ nghị lực tiếp cận với nó một cách khác hơn *(thanh thản, không sợ hãi, mình và nó hay nó và mình thì cũng chỉ là như thế, lúc nào cũng là đôi bạn đồng hành trong sự chuyển động của thế giới hiện tượng)*.

107

Quả thật là hầu hết chúng ta đều cảm thấy ghê rợn mỗi khi nghĩ đến cái chết của chính mình. Chúng ta dành ra phần lớn đời mình để gom góp của cải, hoạch định vô số các dự án lớn lao, cứ như là mình sẽ còn sống bất tận, không một mây may tin rằng rồi đây mình cũng sẽ chết vào một ngày nào đó, biết đâu ngày ấy cũng có thể là ngày mai, hoặc trong một chốc lát nữa đây mình cũng có thể sẽ ra đi và bỏ lại tất cả.

108

Theo Phật giáo thì thật hết sức quan trọng là ngay trong lúc này chúng ta phải luyện tập cách mà mình sẽ ra đi như thế nào để được tốt đẹp nhất. Khi các chức năng của sự sống *(tức là sự vận hành của các cơ quan trong cơ thể)* chấm dứt thì các cấp bậc thô thiển của tâm thức theo đó cũng sẽ tan biến hết *(tu duy, ý niệm, xúc cảm, các cảm nhận, trí nhớ..., tất cả đều lần lượt tan biến hết)* và thành phần tri thức tinh tế, khi đó không còn lệ thuộc vào cơ sở vật chất *(tức thân xác hay các thành phần vật lý)* nữa sẽ hiện ra, tạo ra dịp may duy nhất giúp những người tu tập cao thâm đạt được Giác Ngộ *(họ sẽ nhận biết được thể dạng trống không tinh tế nhất của tri thức hiện lên qua sự diễn tiến của quá trình của cái chết và lưu lại vĩnh viễn trong thể dạng đó, không chuyển sang quá trình đảo ngược tức là sự tái sinh)*. Chính vì thế nên trong kinh sách, nhất là các kinh Tan-tra (1), người ta thường thấy nêu lên rất nhiều phương pháp thiền định nhằm chuẩn bị cho cái chết khi nó đến với mình *(đó là các phép thiền định nhằm khởi động và theo dõi quá trình diễn tiến của cái chết giả tạo/simulation. Đến khi cái chết thật xảy ra với mình thì người tu tập sẽ theo dõi được sự diễn biến của cái chết thật ấy của chính mình. Vào lúc thể dạng tinh tế mang bản chất trống không của tâm thức hiện ra với mình thì người tu tập sẽ lưu lại trong thể dạng trống không tuyệt đối đó)*.

(1) Tan-tra trong Phật giáo là các kinh căn bản của Kim Cương Thừa - gcts.

109

Nếu bạn là người có đức tin (*có nghĩa là theo các tôn giáo độc thân*) thì đến khi cái chết gần kề hãy nên hồi tưởng lại đức tin ấy của mình để cầu nguyện. Nếu tin có Trời thì các bạn cứ nghĩ rằng dù hết sức đáng buồn khi sự sống chấm dứt, thế nhưng nhất định là Trời có cái lý của Ngài mà bên trong có một cái gì đó thật sâu xa mà mình không hiểu nổi. Cách suy nghĩ ấy nhất định sẽ có thể trợ giúp các bạn (*đó là cách giúp mình bớt sợ hãi, và dù đây chỉ là một cách tự đánh lừa mình, thế nhưng sự thanh thản và tin tưởng đó sẽ giúp mình tái sinh trong một hoàn cảnh an bình hơn, phù hợp với các xu hướng tâm thần của mình trong lúc hấp hối. Thế nhưng dầu sao đi nữa thì mình cũng không sao tránh khỏi hậu quả tạo ra bởi các hành động của mình khi còn sống và cả trong các kiếp sống trước đó trong quá khứ. Tất cả các tông phái Phật giáo đều cho rằng thể dạng tri thức trong giây phút cuối cùng rất quan trọng vì nó sẽ hướng sự tái sinh của mình trong một bối cảnh phù hợp với thể dạng tri thức cuối cùng đó*).

110

Nếu là người Phật giáo và tin vào sự tái sinh thì cái chết cũng chỉ là một sự thay đổi lớp vỏ bên ngoài tức là thân xác, tương tự như thay quần áo mới khi quần áo cũ đã rách. Khi cơ sở chuyển tải vật chất, dưới tác động của các nguyên nhân bên trong (*nghiệp ghi khắc trên dòng tri thức*) và bên ngoài (*thân xác với các thứ bệnh tật, sự già nua, v.v...*), trở nên bất lực không còn duy trì được sự sống nữa, thì đây sẽ là lúc phải buông bỏ nó để thay vào đó bằng một cơ sở chuyển tải mới. Cái chết diễn ra qua tác động của sự lôi kéo đó giữa các điều kiện và cơ duyên, không có nghĩa là một sự chấm dứt vĩnh viễn (*mà chỉ là một sự chuyển động mang tính cách trôi buộc và níu kéo triền miên giữa nguyên nhân và hậu quả, khiến chúng ta không bao giờ sống mãi mãi được hay chết luôn một cách vĩnh viễn: nguyên nhân này đưa đến hậu quả kia, hậu quả kia lại đưa đến nguyên nhân khác, cái chết và sự sống cũng vậy, chúng lệ thuộc vào nhau, quấn quýt và xoay vần với nhau, để cùng nhau chuyển động, có nghĩa là hiện lên và tan biến bất tận trong thế giới hiện tượng*).

111

Mỗi khi đề cập đến bản chất phù du của mọi hiện tượng (*kinh sách Phật giáo gọi bản chất này là "Vô thường"/Impermanence, tiếng Pa-li là Anicca, tiếng Phạn là Anitya*) thì phải luôn hiểu rằng nó có hai cấp bậc khác nhau. Cấp bậc thứ nhất mang tính cách thô thiển, dễ nhận thấy và thật hết sức hiển nhiên, chẳng hạn như sự chấm dứt của sự sống hay bất cứ một sự kiện nào cũng vậy (*mọi hiện tượng đều ở thể dạng liên tục chuyển động và đổi thay: một hiện tượng hiện ra và sau đó sẽ chuyển thành một hiện tượng khác, chẳng hạn sự sinh hiện ra và chuyển thành cái chết, đó là cấp bậc thô thiển dễ nhận thấy. Cái chết chuyển thành sự tái sinh cũng phải chuyển qua một số hiện tượng khác khá phức tạp khó nhận biết hơn mà thôi*). Thế nhưng bản chất phù du/vô thường nêu lên trong Bốn Sự Thật Cao Quý (*còn gọi là Tứ Diệu Đế*) thì tinh tế hơn nhiều, đó là bản chất nói lên tính cách tạm thời của sự hiện hữu (*cấp*

bậc thứ hai này của bản chất vô thường nêu lên một cách gián tiếp qua Bốn Sự Thật Cao Quý, sẽ được giải thích trong các lời ghi chú dưới đây).

Sự hiện hữu của mình chẳng hạn sở dĩ tồn tại và đang diễn biến là nhờ vào sự liên kết và tương tác giữa thật nhiều điều kiện. Thế nhưng các điều kiện đó không đứng yên mà luôn biến động, khiến sự hiện hữu của mình cũng phải luôn ở trong tình trạng chuyển động và đổi thay. Đến một lúc nào đó khi các điều kiện ấy - tùy thuộc vào nghiệp của mình và liên hệ với các cơ duyên bên ngoài - không còn giữ được sự tương tác và liên kết với nhau nữa, thì lúc đó sự hiện hữu của mình cũng sẽ không còn giữ được nguyên vẹn thể dạng trước đây của nó nữa, mà phải biến đổi để trở thành một thể dạng hiện hữu khác. Sự chuyển biến liên tục đó là nguyên nhân tạo ra "khổ đau" cho chính nó tức là sự hiện hữu, và cũng là của chính mình: đây là Sự Thật Thứ Nhất trong số Bốn Sự Thật Cao Quý, làm nền tảng cho toàn bộ giáo lý Phật giáo. Bản chất chuyển động của mọi hiện tượng tức là vô thường cũng cho biết là sự "khổ đau" đó của sự hiện hữu cũng có một nguyên nhân làm phát sinh ra nó: đây là Sự Thật Thứ Hai. Nếu sự "khổ đau" của sự hiện hữu là một hiện tượng vô thường và có một "nguyên nhân" làm phát sinh ra nó, thì nếu loại bỏ được "nguyên nhân" ấy của nó thì nó sẽ không hiện ra được nữa: đây là Sự Thật Thứ Ba. Nếu sự tan biến của "khổ đau" là một hiện tượng vô thường do một nguyên nhân tạo ra thì cũng sẽ có một "phương pháp" hay một "Con Đường" để hóa giải nó, đó là cách biến nó trở thành một thể dạng khác đúng theo ý muốn của mình, thể dạng đó gọi là sự Giải Thoát: đây là Sự Thật Thứ Tư.

Cấu trúc của Bốn Sự Thật Cao Quý do đó nhất thiết được dựa vào bản chất vô thường mang tính cách níu kéo và trói buộc của mọi hiện tượng, còn gọi là Nguyên lý Tương liên/ Interdependence/tiếng Pa-li Paticcasamuppada/tiếng Phạn Pratityasamutpada. Khi đã hiểu được tính cách vô thường và trói buộc đó của mọi hiện tượng thì cũng sẽ hiểu được bản chất của sự sống là gì, cái chết và sự tái sinh là gì, nguyên nhân của những sự chuyển động đó là gì, và cả sự Hóa Giải tất cả các thứ ấy là gì? Bốn sự Thật Cao Quý cũng chỉ là các sự lôi kéo tất nhiên của các hiện tượng: 1) khổ đau - 2) nguyên nhân mang lại khổ đau - 3) sự chấm dứt của nguyên nhân mang lại khổ đau - 4) sự Giải Thoát - gcccncntV)

112

Thiền định hướng vào các cấp bậc thô thiên của vô thường (*sự chuyển động lộ liễu và cụ thể của các hiện tượng*) sẽ giúp mình ý thức được sự hiện diện này của mình (*sự sống của mình đang có*) trong hiện tại thật là quý báu, điều đó khiến mình bám víu quá đáng vào cái khoảng thời gian ngắn ngủi mà mình còn lại trong kiếp sống này. Chỉ khi nào đã trút bỏ được gánh nặng tạo ra bởi sự bám víu đó thì khi ấy mình mới ý thức được là việc tu tập hầu chuẩn bị cho các kiếp sống tương lai sẽ quan trọng đến dường nào.

113

Đối với những người có đức tin, và dù họ có chấp nhận hay không chấp nhận hiện tượng tái sinh đi nữa, thì khi cái chết bất thần xảy đến với mình thì điều quan trọng hơn cả là phải làm cho các tư duy phát sinh từ tri thức thô thiển (*các sự lo sợ, đau buồn, hoang mang, hốt hoảng, bám víu, thương tiếc, v.v. tức là các cảm nhận sơ đẳng nhất về bản chất phù du/vô thường*) phải chấm dứt, bằng cách gọi lên thật minh bạch đức tin vào Thượng Đế bên trong chính mình, hoặc bất cứ một thể dạng tâm thần tích cực nào khác (*chẳng hạn như tình thương nhân loại, sự toại nguyện trong kiếp sống vừa qua, tình thương yêu hướng vào những người nghèo khổ hay tất cả chúng sinh, v.v.*). Tốt nhất là duy trì được một tâm thức càng trong sáng càng tốt, bằng cách loại bỏ tất cả những gì có thể khiến tâm thức bị u mê (*thể dạng tâm thần cuối cùng trong khi quá trình của cái chết đang diễn tiến sẽ hướng sự tái sinh phù hợp với thể dạng tâm thần đó của mình*). Tuy nhiên nếu người hấp hối đau đớn quá mức và nội tâm mất hết khả năng khơi động một thái độ thuận lợi, thì tốt hơn hết không nên để người hấp hối ra đi trong tình trạng hoàn toàn ý thức (*trước các sự đau đớn đang hành hạ mình*). Trong trường hợp này nên sử dụng các loại thuốc an thần hoặc thuốc ngủ, đó cũng là một giải pháp tốt (*một người chết trong tình trạng đau đớn, hốt hoảng, tức giận hay lo sợ quá mức sẽ có xu hướng tái sinh trong một bối cảnh tương tự*).

114

Đối với những người không tin vào một tôn giáo nào, cũng không bước theo một con đường tâm linh nào, có nghĩa là sự suy nghĩ của họ tách ra ngoài các quan điểm mang tính cách tín ngưỡng về thế giới, thì điều quan trọng hơn hết đối với họ trong lúc lâm chung là phải giữ được sự bình thản, thư giãn, và phải ý thức thật minh bạch trong nội tâm mình là cái chết cũng chỉ là một quá trình tự nhiên, thuộc thành phần của chính sự sống (1).

(1) Lời khuyên trên đây có thể chỉ là một sự dư thừa (*costless, gratis*). Thật vậy, đối với những người không tín ngưỡng nói chung thì phía sau cái chết sẽ chẳng có gì cả. Thế nhưng trong trường hợp này Đức Đạt-lai Lạt-ma với tư cách là một người Phật giáo cho biết rằng không thể nào hình dung được tâm thức phi-vật-chất lại có thể biến mất một cách đơn giản trước cái chết vật chất của thân xác, bởi vì mỗi thứ mang một bản chất khác nhau. Tri thức tinh tế sẽ tiếp tục con đường của nó xuyên qua thể dạng trung gian giữa cái chết và sự tái sinh. Nó sẽ hòa nhập vào một thân xác mang hình tướng khác, thân xác đó sẽ được hình thành thích nghi với các hành động trong quá khứ của người quá cố và cả thể dạng tâm thần của người này vào lúc cái chết đang diễn tiến. Vì lý do đó qua các lời khuyên tiếp theo dưới đây, Đức Đạt-lai Lạt-ma sẽ nói đến "các sự bất lợi có thể xảy ra với người quá cố nếu người này có các xu hướng tâm thần tiêu cực" - gcts.

115

Trong khi chăm sóc cho một người sắp ra đi thì các bạn phải chú ý đến cá tánh và cả căn bệnh của người ấy, nhất là phải hiểu người ấy có tin vào một tôn giáo nào hay không, tức là tin hay không tin vào sự tái sinh, và sau đó là cố tránh với bất cứ giá nào không được sử dụng các phương pháp gây chết không đau (euthanasia). Hãy cố gắng tối đa giúp người hấp hối thư giãn bằng cách tạo ra một bầu không khí an bình chung quanh người ấy. Nếu các bạn tỏ ra hốt hoảng thì tâm thức của người hấp hối cũng sẽ bị xao động bởi đủ mọi thứ tư duy hiện ra với họ, khiến họ cảm thấy bất an, theo Phật giáo thì đây chính là cách mà các bạn tạo ra các xu hướng tâm thần tiêu cực cho người hấp hối (*kêu gào, khóc than, ôm chặt, xô lắc người hấp hối, v.v...*, là cách tạo ra các xu hướng tâm thần tiêu cực - các xúc cảm bám víu của người ra đi - hướng sự tái sinh của người này vào các hoàn cảnh bất lợi).

116

Nếu người hấp hối có cùng một tôn giáo với mình thì các bạn nên gọi lại các phương pháp tu tập mà người này đã quen từ trước (*Tịnh độ, Thiền học, Kim cương thừa, v.v.*), hoặc ngược lại nếu người hấp hối không có cùng một tín ngưỡng với mình thì chỉ nên giúp họ khơi động lại đức tin của họ. Trước cái chết, tâm thức của người hấp hối thường mất hết sự sáng suốt, vì thế sẽ là vô ích nếu các bạn gọi lên với họ một phép tu tập hoàn toàn xa lạ hoặc chưa quen luyện tập (*một cách vắn tắt là không nên mang các phép tu tập Phật giáo để khuyên giải những người hấp hối không phải là người Phật giáo, vì có thể họ sẽ chẳng hiểu gì cả mà còn có thể khiến họ hoang mang thêm*). Khi tri thức thô thiển (*các sự suy nghĩ miên man cũng như các xúc cảm đủ loại, chẳng hạn như lo sợ, hoảng hốt, tiếc nuối, hận thù, cầu xin, van vái, v.v.*) đã tan biến hết và tri thức tinh tế (*các cảm nhận cũng như các ảo giác thuộc vào các cấp bậc tinh tế khác nhau hiện lên xuyên qua quá trình của cái chết*) bắt đầu hiển hiện thì khi đó duy nhất chỉ có sức mạnh mang lại từ sự tu tập của mình từ trước cùng các tư duy tích cực lúc sắp lìa đời mới có thể giúp được mình mà thôi (*có nghĩa là sự luyện tập về quá trình của cái chết trước đây khi mình còn sống mới có thể giúp mình theo dõi được các biến chuyển của dòng tri thức xuyên qua sự diễn tiến của quá trình cái chết, hầu nhận biết và chủ động được thể dạng tinh tế nhất của dòng tri thức đó, có nghĩa là sự trống không/tánh không của sự hiện hữu của chính mình để "dừng lại" với thể dạng đó, không chuyển sang giai đoạn tiếp theo là quá trình đưa đến sự tái sinh*).

117

Khi đã rơi vào tình trạng hôn mê (coma) thì người bệnh chỉ còn giữ được hơi thở vào và ra, tư duy không còn hiện lên nữa. Nếu không còn cách nào giúp người sắp lìa đời thoát ra khỏi tình trạng vô thức thì vẫn cứ tiếp tục trợ giúp người ấy trong tình trạng đó. Nếu gia đình khá giả và người sắp lìa đời được mọi người yêu quý đến độ sẵn sàng hy sinh tất cả để kéo dài sự sống của người ấy, thì thật hết sức quan trọng là nên cố gắng, dù chỉ kéo dài thêm được một ngày cũng vậy. Mặc dù việc đó chẳng ích lợi gì đối với người sắp lìa đời thế nhưng cũng có thể giúp những người thương mến họ được toại nguyện.

Khi đã không còn hy vọng nào giúp cho tri thức của người hôn mê hoạt động trở lại, và nếu sự cố gắng đó quá tốn kém khiến gia đình phải gặp khó khăn, hoặc tạo ra các vấn đề nghiêm trọng (*duy trì sự sống thực vật/vegetative life cho một người hôn mê thật sâu và não bộ không còn hoạt động nữa, sẽ đòi hỏi một sự chăm sóc khó khăn và tốn kém, khiến gia đình phải bán nhà hay mang nợ...*), thì tốt hơn là nên thốt lên lời "tạm biệt".

118

Theo quan điểm Phật giáo thì phải làm tất cả những gì có thể làm được nhằm giúp người sắp lìa đời không quá đau đớn, tuy nhiên và dầu sao đi nữa thì người ấy cũng không sao tránh khỏi các sự đau đớn do chính mình gây ra cho mình (*nghiệp do mình tạo ra cho mình*). Nói một cách khác thì nguyên nhân mang lại sự đau đớn cho người ấy chính là các hành động (karma/nghiệp) do người ấy tạo ra và hậu quả mang lại bởi các hành động đó thì không sao tránh khỏi được. Tệ hại hơn nữa là nếu người ấy đang ở vào một nơi thiếu các điều kiện thuận lợi về vật chất (*sống trong một nơi hay một xứ sở nghèo nàn, không thuốc men, bệnh viện...*), hoặc sinh ra dưới một thể dạng hiện hữu khác không ai chăm sóc mình (*chẳng hạn thú vật thường không có khả năng giúp đỡ nhau khi đau ốm, bị thương tích hoặc trong lúc hấp hối*), thì tình thế sẽ còn thê thảm hơn nữa. Vì thế, trong lúc còn có những người chung quanh chăm lo và trợ giúp mình, thì cũng nên chịu đựng sự đau đớn với cái thân xác mà mình đang có (*sự chịu đựng đó là một cách nhận chịu nghiệp do mình tạo ra cho mình, chấp nhận sự đau đớn là một cách thanh toán "món nợ" đó, hoặc ít ra cũng làm cho nó "nhẹ bớt" đi, không nên giữ lại để kéo dài thêm sự đau đớn đó trong các kiếp sống tương lai*).

Suy tư về công ăn việc làm và tình trạng thiếu giải trí

119

Tôi có đôi lời nhắn gửi một số bạn hữu của tôi "những kẻ nô lệ cho đồng tiền". Họ chẳng hề biết nghỉ ngơi là gì, hết chạy ngược lại chạy xuôi, phờ phạc cả người. Lúc thì đi Nhật, đi Mỹ, lúc thì Hàn quốc, không dám nghỉ ngơi ngày nào.

Tất nhiên nếu sống lối đó để mang lại lợi ích cho kẻ khác hoặc để phát triển xứ sở thì chúng ta hẳn sẽ vui mừng. Những người hằng ôm ấp một hoài bão cao quý, ngày đêm ra sức thực hiện, thì quả xứng đáng cho chúng ta thán phục. Tuy nhiên, ngay cả trong trường hợp đó, thiết nghĩ đôi khi họ cũng nên nghỉ ngơi đôi chút để giữ gìn sức khỏe. Đeo đuổi một công trình tốt đẹp trong lâu dài, dù chỉ ở một mức độ vừa phải, thì vẫn tốt hơn là phát huy một sự cố gắng vượt bực nhưng chỉ là phù du.

120

Thế nhưng nếu sự hoạt động cuồng nhiệt đó là chỉ để thỏa mãn tham vọng cá nhân của mình, và sau cùng nếu lối sống đó khiến mình phờ phạc, sức khỏe sa sút, thì đây cũng chỉ là cách tàn phá chính mình một cách vô ích mà thôi.

Suy tư về nhà giam và các tù nhân**121**

Thông thường trên nguyên tắc thì những kẻ phạm tội phải bị nhốt vào tù, tách ra khỏi xã hội. Họ bị xem là các thành phần xấu xa mà tập thể xã hội không còn muốn trông thấy nữa. Họ không còn một hy vọng nào để trở thành những con người tốt hơn, hầu tạo cho mình một cuộc sống mới. Họ cư xử hung bạo với các tù nhân khác, ức hiếp kẻ yếu đuối. Trong bối cảnh đó họ sẽ không còn một cơ may nào để tự biến cải mình nữa.

122

Đôi khi tôi nghĩ đến trường hợp một vị tướng lãnh giết hàng ngàn người và được tôn vinh là anh hùng. Người ta xem sự sát hại đó là một thành tích tuyệt vời và không ngớt ngợi khen. Thế nhưng nếu là một kẻ cùng quẫn giết người thì hẳn quả đúng là một tên sát nhân không chối cãi được, người ta bỏ tù hẳn hoặc cũng có thể mang hẳn ra xử tử.

123

Một số người tạo được một tài sản khổng lồ nhưng không hề bị truy tố. Một số khác đánh cắp được một ít tiền lẻ trong lúc cùng quẫn thì bị còng tay và nhốt vào tù.

124

Thật vậy, tất cả chúng ta đều tiềm tàng bên trong chính mình các xu hướng biến mình thành kẻ bất lương, và những kẻ mà chúng ta đem nhốt vào tù thì từ nơi sâu kín bên trong họ, chính họ cũng không đến nỗi nào xấu xa hơn bất cứ một ai trong chúng ta. Họ chỉ là những người không cưỡng lại được các sự u mê, thèm khát và giận dữ, là các thứ bệnh mà tất cả chúng ta đều mắc phải, chỉ khác nhau ở mức độ trầm trọng mà thôi. Bản phận của chúng ta là phải giúp họ điều trị các căn bệnh ấy của họ.

125

Xã hội qua vai trò của mình, không có quyền loại bỏ bất cứ ai vi phạm lỗi lầm và bị xem là một tội phạm. Họ hoàn toàn là một con người với tất cả danh nghĩa của nó và cũng là thành phần của xã hội không khác gì như mỗi người trong chúng ta, họ cũng có quyền được thay đổi để trở nên khác hơn. Tuyệt đối phải trả lại cho họ niềm hy vọng và lòng mong cầu được bước theo một con đường khác trong cuộc đời mình.

126

Tôi có dịp viếng thăm nhà tù Dehli Tihar tại Ấn độ, nơi này có một nữ nhân viên cảnh sát đối xử rất nhân từ với tù nhân. Bà giảng cho họ nhiều điều không khác gì mấy với giáo lý của một tín ngưỡng. Bà dạy họ tập thiền định để tạo ra một sự an bình thật sâu bên trong nội tâm, giúp họ loại bỏ các cảm tính tội lỗi của mình. Họ rất sung sướng mỗi khi thấy có người thương yêu mình, quan tâm đến mình. Sau một thời gian, ngay cả trước khi được trả tự do, họ cũng đã cảm thấy mãn nguyện và vững tin hơn vào các giá trị nhân bản nơi con người họ, điều đó sẽ giúp họ tái lập lại cuộc sống của mình trong xã hội. Đối với tôi, cách cư xử của người nữ cảnh sát viên trên đây là cả một tấm gương.

127

Tình trạng phạm pháp của trẻ vị thành niên quả là một điều đáng buồn. Trước hết là vì các kiếp người ấy vừa chớm bước vào đời đã hư hỏng cả. Sau đó sở dĩ thảm trạng ấy xảy ra cũng chỉ vì tình trạng thiếu kinh nghiệm sống của tuổi trẻ trong một môi trường xã hội đầy rẫy khó khăn, trong khi chưa kịp hiểu là mình phải làm gì để tự đứng vững trên đôi chân của chính mình.

128

Lời khuyên chủ yếu nhất mà tôi muốn gửi đến lớp trẻ phạm pháp và tất cả những ai bị giam cầm là không bao giờ tuyệt vọng và đánh mất niềm tin tự biến cải mình để trở thành tốt hơn. Hãy tự nhủ: "Tôi nhận lỗi lầm đó là do tôi gây ra, thế nhưng tôi sẽ tự sửa đổi để trở thành tốt hơn, tôi sẽ làm những điều phải và sẽ trở thành một con người hữu ích". Tất cả chúng ta đều có khả năng tự biến cải chính mình. Chúng ta có một bộ não giống nhau, một tiềm năng ngang nhau. Chúng ta không bao giờ được phép thốt lên rằng sẽ chẳng còn một chút hy vọng nào cho mình nữa, trừ trường hợp khi mình vẫn còn bị chi phối bởi sự u mê và các thứ tư duy nhất thời (*khi rơi vào sự tuyệt vọng thì mình sẽ mất hết sự sáng suốt và trở nên yếm thế*).

129

Thương thay cho những kẻ bị tù tội! Sở dĩ họ phạm vào lỗi lầm chỉ vì bất chợt rơi vào sự kiểm tỏa của các thứ xúc cảm tiêu cực, thế rồi xã hội ruồng bỏ họ và chẳng còn một chút gì để mà ước mơ trong kiếp sống này của mình nữa.

Suy tư về đồng tính luyện ái

130

Có nhiều người hỏi tôi nghĩ gì về đồng tính luyện ái. Đối với những người có lòng tin thì tốt hơn nên tuân theo những gì nên hoặc không nên làm, đúng theo đức tin đó của mình. Một số người theo Ki-tô giáo cho rằng đồng tính luyện ái là một lỗi lầm nghiêm trọng, nhưng cũng có một số khác không nghĩ như vậy. Một số người Phật giáo chấp nhận thực trạng đó, một số khác lại nghĩ rằng phạm vào điều đó sẽ không còn là người Phật giáo nữa.

Kinh sách nòng cốt của giáo huấn Phật giáo (*tức là Tam Tạng Kinh, đặc biệt là Tạng Luật*) có nêu lên mười hành vi tệ hại phải tránh, một trong số đó là dâm dục bất chánh (*chín hành vi khác là: sát nhân, trộm cắp, vu khống, nói dối, phỉ báng, ăn nói ba hoa vô bổ, thèm khát, ác ý và các quan điểm sai lầm - gcts*). Điều này có nghĩa là không được gian dâm với người phối ngẫu của kẻ khác, thế nhưng cũng gồm chung cả sự kiện đồng tính luyện ái, giao cấu bằng miệng hay hậu môn, và cả thủ dâm (*đường như các giới luật khắt khe và chi tiết trên đây là chỉ để áp dụng cho những người mới xuất gia, còn gọi là những người "mới bước vào dòng chảy". Một khi đã vượt thoát các xung năng truyền giống thì đối với người tu hành cũng như kẻ thế tục, các sự thúc dục bản năng đều đã khô cạn, các nhu cầu và đòi hỏi của các cơ quan giác cảm không còn khuấy động được họ nữa*). Thế nhưng phạm vào các chuyện đó không có nghĩa là không còn là người Phật giáo. Ngoại trừ các quan điểm sai lầm - chẳng hạn như nghĩ rằng Đức Phật hay quy luật nguyên-nhân-hậu-quả không hề có - thì trong số mười hành vi trên đây, kể cả sát nhân, không có một hành vi nào có thể khiến chúng ta không còn phải là một người Phật giáo nữa (*đối với Phật giáo thì một kẻ hung ác, một người đàn độn, một người keo kiệt, một kẻ từ tâm, một nhà thông thái, một vị xuất gia..., tất cả đều có thể và có quyền bước theo con đường Giải Thoát. Sự khác biệt giữa họ chỉ là tình trạng u mê của tâm thức mình mà thôi. Trên Con Đường đó có những người bước thật nhanh, nhưng cũng có những người khập khiễng, những người phải chống gậy... Dù là với những bước chân vững chắc hay xiêu vẹo, một khi đã bước đi trên Con Đường đưa mình đến Giác Ngộ thì tất cả đều là những con người đáng thương như nhau. Con Đường có thể thành thang đối với một số người hay đầy chông gai đối với một số khác. Trên Con Đường đó Phật giáo không phân biệt và ưu đãi ai cả, cũng không xem bất cứ ai là kẻ thù*).

Không có ai cho phép, cảm đoán, phân loại hay đánh giá một người nào đó là Phật giáo hay không Phật giáo. Điều này thật hết sức ngây thơ và thô thiển. Thế nhưng trên một mặt khác thì người ấy không sao tránh khỏi các hậu quả mang lại bởi các hành động do mình tạo ra. Đồng tính luyến ái và chuyển đổi giới tính (transgender) là các vấn đề gây ra nhiều đổ vỡ, hiềm khích, kể cả mặc cảm tội lỗi, nhất là trong các xã hội ảnh hưởng nặng nề bởi các tôn giáo độc thần. Lỗi lầm không phải là do nạn nhân mà là vị Sáng Tạo, bởi vì nguyên nhân đưa đến các sự kiện đó bắt nguồn rất sâu bên trong nội tâm của mỗi cá thể, có nghĩa là trực tiếp liên hệ đến "phần hồn" méo mó của cá thể ấy. Các xu hướng tâm lý và các đòi hỏi của các cơ quan giác cảm chỉ là hậu quả phát lộ từ cái "linh hồn" ấy mà thôi.

Đối với y học, đồng tính luyến ái hay chuyển đổi giới tính phát sinh từ sự vận hành xáo trộn hay bất quân bình của tâm thức cùng các kích thích tố/hormon trong cơ thể; cá thể chỉ là nạn nhân của những thứ ấy. Phật giáo nghĩ đến những nguyên nhân sâu xa hơn, đó là nghiệp/karma tồn lưu trên dòng tri thức của một cá thể đã thúc đẩy cá thể ấy thực thi các hành vi được xem là "méo mó" trước mắt của một số người khác tự xem mình là sáng suốt và bình thường.

Cảm tính luyến ái, sự thích thú phát sinh trong tâm thức cũng như các cảm giác phát sinh từ các giác quan, trên căn bản không khác gì nhau giữa nam và nữ, kể cả những người đồng tính luyến ái hay chuyển đổi giới tính. Các cảm nhận như vóc dáng, màu sắc của da, tóc, mùi vị, giọng nói, sự đụng chạm, cọ sát, sờ mó... là những gì phát sinh từ năm cơ quan cảm giác, tức chỉ liên hệ đến thân xác mà thôi, trong khi đó sự mê say và thèm khát những thứ ấy bắt nguồn từ những động cơ thúc đẩy thật sâu kín bên trong tâm thức, tức là những gì phát sinh từ nghiệp. Người tu tập Phật giáo nhờ vào các sự suy nghiệm và thiền định đó có thể nhận biết và theo dõi được các xung năng dưới mọi hình thức hiện lên từ bên trong tâm thức mình để sớm chặn đứng chúng, nói một cách khác thì đây là cách hóa giải nghiệp của chính mình - gcccncntV.

131

Nếu các bạn không theo một tôn giáo nào cả và thích giao du tính dục với người cùng giới tính với mình, với sự đồng thuận của đôi bên, tức không phải là một sự hãm hiếp hay lạm dụng nào cả, và nếu trong sự đồng thuận đó các bạn tìm thấy một sự thích thú phi-bạo-lực thì tôi cũng chẳng có gì để mà nói thêm. Hơn thế nữa tôi còn cho rằng - và đây cũng là một điều thật quan trọng - quả hết sức bất công đối với những người đồng tính luyến ái bị gạt ra bên lề xã hội, bị trừng phạt hoặc mất việc làm. Người ta không thể nào xem họ như là những người phạm pháp được (*họ chỉ là nạn nhân của các sự biến dạng lệch lạc của bản năng truyền giống mà thôi*).

132

Theo tôi nghĩ, đối với Phật giáo trên bình diện tổng quát thì sự kiện đồng tính luyện ái cũng có thể là một lỗi lầm đối với một vài giới luật nào đó mà thôi. Dầu sao tự chính nó, đồng tính luyện ái không phải là một hành vi gây ra tai hại (*sự tai hại là do những người tự xem mình là "bình thường" gây ra cho những người mà họ cho rằng "bất bình thường"? Đó là thái độ đi ngược lại quyền tự do cá nhân của kẻ khác, bất kể kẻ khác phải làm những "chuyện ấy" giống như mình làm*), không như hãm hiếp, sát nhân hay các hành động gây khổ đau cho kẻ khác. Đối với việc thủ dâm thì cũng vậy (*không làm hại ai cả*). Vì thế nên không có lý do gì để kỳ thị hay gạt bỏ những người đồng tính luyện ái ra bên lề xã hội.

Ngoài ra tôi cũng xin nói thêm một lời là quả thật không chính đáng lắm khi chê bai một cách máy móc các tôn giáo cấm đoán các hành vi tính dục bất chánh, đơn giản chỉ vì các hành vi đó không phù hợp với quan điểm và các cách mà mình thường làm. Trước khi chỉ trích một giới luật thì trước hết nên cố gắng tìm hiểu xem nguyên nhân thúc đẩy đích thật nào đã đưa đến sự thiết lập giới luật đó.

III

SUY TƯ VỀ CUỘC SỐNG TẬP THỂ TRONG XÃ HỘI

Suy tư về chính trị

133

Các chính trị gia thường hứa hẹn đủ mọi điều để kiếm phiếu và lôi cuốn cử tri: "Tôi sẽ thực hiện điều này, hoàn tất điều nọ, rồi đây quý vị sẽ thấy những gì tôi làm". Thế nhưng theo tôi nếu họ muốn được cử tri mến mộ và kính phục thì cũng nên lương thiện và nói lên niềm tin của mình một cách thành thực hơn.

134

Nếu lợi dụng thời cơ để ăn nói tráo trở thì rồi mọi người cũng sẽ nhận thấy điều đó và không quên những gì mình nói: "Hôm thì ăn nói thế này, hôm thì thế khác. Vậy đâu là sự thật?". Ngay thật là một phẩm tính quan trọng, nhất là thời buổi này, khi mà giới truyền thông luôn rình rập những người tiếng tăm xem họ nói gì và làm gì. Tình trạng đó càng khiến mình phải thận trọng nhiều hơn so với trước đây, phải nói lên niềm tin của mình thành thật hơn, dù đang phải đứng trước hoàn cảnh nào cũng vậy.

135

Nếu lúc nào cũng ăn nói ngay thật thì những người ngưỡng mộ tư tưởng của mình sẽ kính nể mình hơn và theo về với mình. Trái lại nếu chỉ biết tùy cơ ứng biến, trước giới truyền tin thì hứa hẹn đủ điều, đến khi đắc cử thì không màng đến những lời hứa hẹn trước đây của mình, thì quả là một con tính sai lầm. Không những thái độ đó thiếu đạo đức mà trên thực tế còn là cả một sự đại dột. Trong kỳ bầu cử sắp tới thì kết quả thế nào cũng sẽ ngược lại với sự mong muốn của mình. Cố gắng tìm đủ mọi mách khéo để chỉ thắng cử một lần thì thật quả không đáng chút nào.

136

Một khi đã tham gia chính quyền thì không những phải hết sức thận trọng, không những đối với những gì mình làm mà cả những gì mà mình suy nghĩ. Làm tổng thống, bộ trưởng hoặc giữ bất cứ một chức vụ quan trọng nào thì tất nhiên sẽ được tiền hô hậu ủng, được mọi người tôn kính, sẵn đón bằng đủ mọi cách, ảnh hưởng của mình nhờ đó cũng sẽ rộng lớn hơn. Vì thế nếu không muốn đánh mất ý nghĩa sứ mạng mà mình gánh vác thì phải luôn ý thức về cách suy nghĩ của mình và cả các xu hướng thúc đẩy mình. Nếu bên ngoài càng có nhiều vệ sĩ bảo vệ mình thì mình lại càng phải canh chừng tâm thức mình nghiêm nhặt hơn.

137

Một số người trước khi trúng cử vẫn còn giữ được các hoài bảo tinh khiết. Thế nhưng khi đã nắm giữ quyền bính thì lại trở nên tự mãn và hoàn toàn quên mất các mục tiêu mà mình đã đặt ra. Họ tự cho mình là người tốt, đảm trách một chức vụ quan trọng, luôn tranh đấu cho cử tri của mình. Nhằm bù đắp cho trọng trách mà mình đang gánh vác, họ tự cho rằng mình có quyền làm gì thì làm, không một ai được phép gièm pha. Kể cả trường hợp vi phạm các hành động đáng tiếc thì họ vẫn cứ cho rằng các chuyện đó quá nhỏ mọn đối với sự tận tụy của mình. Thế nhưng đây lại là cách tự hủ hóa chính mình. Khi đã nắm giữ quyền bính trong tay hay đảm trách một chức vụ nào thì phải cảnh giác gấp đôi.

138

Ngày nay không mấy ai tin những chính trị gia nữa. Quả đáng buồn. Họ cho rằng chính trị là "nhờ bản". Thật ra chẳng có gì tự nó nhờ bản cả. Chính con người làm cho nó nhờ bản. Cũng vậy, người ta không thể cho rằng tôn giáo từ bản chất là xấu xa, chỉ có một số người tu hành hủ hóa lạm dụng đức tin của kẻ khác, khiến tôn giáo bị xuyên tạc mà thôi. Chính trị cũng vậy, chỉ trở nên nhờ bản khi nào có những người làm chính trị không hề biết

đạo đức là gì. Trước tình trạng đó tất cả mọi người đều bị thiệt thòi, bởi vì xã hội phải cần đến họ. Trong các nước dân chủ chế độ đa đảng là một yếu tố quan trọng, một số đảng được giao phó quyền hành, một số khác giữ vai trò đối lập, đây là cách giúp người làm chính trị và cả các đảng phái của họ xứng đáng được mọi người kính phục.

139

Nếu muốn bảo chữa cho sự hủ hóa của những người làm chính trị thì cũng chỉ cần nêu lên một điều duy nhất sau đây là cũng đủ: họ cũng chỉ là sản phẩm của xã hội mà thôi. Nếu trong một xã hội mà mọi người chỉ biết nghĩ đến đồng tiền và quyền lực, không hề biết đến đạo đức là gì, thì cũng không nên ngạc nhiên khi trông thấy nhan nhản những người làm chính trị tham nhũng trong xã hội đó, đây chính là lý do tại sao không nên bắt họ phải hoàn toàn chịu trách nhiệm về tình trạng đó (*một xã hội hủ hóa và suy đồi tạo ra những người lãnh đạo tham nhũng và bất lương, những người lãnh đạo bất lương và tham nhũng không thể kiến tạo một xã hội đạo đức và lành mạnh, đó là một cặp bài trùng*).

Suy tư về công lý

140

Sống trong một xã hội, tất nhiên phải tuân thủ một số quy luật của xã hội đó. Những ai phạm vào lỗi lầm hay hành động sai trái thì sẽ bị trừng phạt, ngược lại nếu biết hành xử đúng đắn thì sẽ được mọi người yêu quý. Luật pháp và những người thay mặt luật pháp là các yếu tố đảm bảo cho sự vận hành suông sẻ đó của xã hội. Thế nhưng, nếu những người giữ trọng trách áp dụng luật pháp hầu bảo vệ công lý và tài sản của người dân lại là những người không liêm khiết, thì sự vận hành đó của xã hội cũng sẽ đầy rẫy bất công mà thôi. Tình trạng đó chẳng phải là thường xảy ra trong một số quốc gia hay sao, khi mà những người giàu có và quyền thế không hề bị truy tố, và dù có đưa họ ra tòa đi nữa thì họ cũng vẫn thắng kiện một cách dễ dàng, trong khi những người nghèo khổ phạm pháp thì phải gánh chịu những bản án nặng nề? Quả thật đáng buồn.

141

Mới hôm qua, có một người nói với tôi rằng tại Hoa Kỳ các vị quan tòa chia ra làm hai phe: một phe cho phép phá thai, một phe triệt để cấm đoán, không một chút nhân nhượng nào. Thế nhưng trên thực tế thì phức tạp hơn, có nhiều trường hợp phá thai vì các lý do nghiêm trọng, chẳng hạn như người mẹ có thể chết vì sinh đẻ, trong trường hợp này thì phải chọn lựa giữa sự sống của người mẹ và thai nhi, tuy nhiên cũng có nhiều trường hợp phá thai không

chính đáng, chẳng hạn trường hợp nếu sinh con thì gia đình sẽ không đi nghỉ hè được, hoặc không đủ tiền mua sắm tủ bàn mới. Sự khác biệt giữa hai trường hợp phá thai trên đây thật rõ rệt. Thế nhưng theo quan điểm của các vị quan tòa trên đất Mỹ thì dường như không có một sự khác biệt nào giữa các trường hợp phá thai. Vì thế vấn đề này cần phải được xét đoán cẩn thận hơn hầu xác định xem trường hợp nào được phép hay không được phép phá thai.

Quan điểm cứng nhắc của các quan tòa nói riêng và luật pháp Hoa-kỳ nói chung cho thấy ảnh hưởng nặng nề của các tín ngưỡng độc thần mang nặng giáo điều và phán lệnh. Một mặt thì cấm phá thai, một mặt thì tuyên án tử hình và sáng chế ra nhiều cách giết người rất cầu kỳ, chế tạo bom có thể giết hàng ngàn người tại các nước khác, trong số nạn nhân có cả những phụ nữ mang thai. Sự nghịch lý đó không những chỉ thấy trong lãnh vực luật pháp và lương tâm mà còn bàng bạc trong các sinh hoạt xã hội, chẳng hạn như xem sự giàu có là một ơn sủng, nghèo đói là một sự trừng phạt, do đó một mặt thì làm lễ tạ ơn, một mặt thì xây tường ngăn chặn những kẻ đói nghèo. Trong tâm thức của mỗi cá thể cũng vậy, sự nghịch lý đó cũng hết sức lộ liễu: một mặt thì vạch ra những viễn tượng tuyệt đẹp đầy phúc hạnh nơi một cõi vĩnh hằng trên không trung, một mặt thì lại sợ chết vô cùng, ít nhất thì cũng không thích vào cõi đó ngay. Sống với một sự nghịch lý từ bên trong tâm thức cho đến bên ngoài xã hội thì chỉ là cách mang lại hoang mang và khổ đau cho mình, đồng thời tạo ra thêm các sự xáo trộn cho xã hội mà thôi - gccnctV.

142

Gần đây, tại Argentina có một vị quan tòa hỏi tôi nghĩ gì về án tử hình như là một phương tiện củng cố nền tư pháp. Đối với tôi án tử hình không thể chấp nhận được vì nhiều lý do. Tôi chỉ biết chân thành cầu mong án lệnh này sẽ được bãi bỏ trên toàn thế giới. Tuyên án tử hình là một hành động vô cùng nghiêm trọng, đó là cách tước đoạt quyền được hối lỗi của người bị kết án. Dù phạm pháp thế nhưng họ vẫn là một chúng sinh như bất cứ một chúng sinh nào khác, có nghĩa là họ cũng có thể trở nên tốt hơn, tất cả tùy thuộc vào các cảnh xảy ra với họ. Đối với các bạn và cả chính tôi cũng vậy, một số cảnh huống xảy ra biết đâu cũng có thể biến chúng ta trở thành tồi tệ hơn cả như thế nữa. Vậy hãy tạo ra một dịp may cho người bị kết án. Không nên xem người ấy vĩnh viễn là một con người độc ác cần phải thanh toán với bất cứ giá nào.

143

Khi cơ thể mang bệnh thì chúng ta chạy chữa cho nó, nào có hủy diệt nó đâu. Vậy thì tại sao chúng ta không chạy chữa cho các thành phần ốm đau trong xã hội mà lại chỉ tìm cách loại bỏ các thành phần đó?

144

Tôi từng nêu lên với một quan tòa thạc mắ sau đây: "Nếu có hai người vi phạm cùng một tội ác như nhau, cả hai đều bị kết án tù chung thân. Một người thì độc thân, một người thì có một đàn con thơ dại phải gánh vác một mình vì mẹ chúng đã chết, vậy nếu người này bị giam thì lấy ai để lo cho đàn con nhỏ. Vậy ngài nghĩ thế nào?" Vị quan tòa trả lời rằng theo luật pháp thì cả hai phải lãnh cùng một bản án như nhau. Xã hội phải nhận lãnh trách nhiệm chăm lo cho các đứa trẻ .

Tôi không khỏi nghĩ rằng trên phương diện làm lỗi thì tất nhiên cả hai phải lãnh án như nhau, thế nhưng đối với hoàn cảnh của mỗi người thì bản án đó cho thấy một sự khác biệt hết sức rõ rệt. Trừng phạt người cha nhưng đồng thời cũng trừng phạt cả đàn con một cách thật độc ác, trong khi chúng chẳng có làm điều gì nên tội. Vị quan tòa trả lời rằng luật pháp không dự trù một giải pháp nào cho các trường hợp như thế.

Suy tư về tương lai thế giới

145

Một số những người trí thức và người tu hành cùng hầu hết các khoa học gia đều đã ý thức được một số vấn đề vô cùng gay go ngày nay trên thế giới: nào là môi trường, chiến tranh, nghèo đói, tình trạng khổ đau của nhiều dân tộc, hố sâu giàu nghèo phân cách giữa các quốc gia. Thế nhưng vấn đề là các vị trên đây cũng chỉ biết nêu lên các nhận định của mình nhưng hành động thì lại chỉ phó mặc cho một vài tổ chức hiếm hoi. Thật ra trách nhiệm là của tất cả chúng ta. Theo tôi nghĩ chế độ dân chủ ít ra cũng phải là như thế (*trách nhiệm và bổn phận là của tất cả mọi người*). Tùy theo khả năng từng người, tất cả chúng ta đều phải hợp tác và thảo luận với nhau để cùng phân tích và tìm hiểu các khó khăn, thúc dục những người có trọng trách phải hành động, sớm hơn và tích cực hơn, đồng thời cương quyết tố cáo các chính sách cai trị tồi tệ, lên tiếng trước Liên Hiệp Quốc và các chính phủ của các quốc gia liên hệ. Đây là cách mà chúng ta có thể tạo ra các tác động hữu hiệu.

146

Có một số người xem tôi như là một vị tiên tri (*tạm dịch từ chữ "prophet", có nghĩa là người thông báo tương lai, đứng ra thay mặt Thượng Đế để sáng lập tôn giáo*). Thế nhưng những lời mà tôi nói lên cũng chỉ đơn giản nhân danh vô số những con người đang sống trong cảnh lầm than vì nghèo đói, chiến tranh, buôn bán khí giới, những con người thấp cổ bé miệng không thốt lên được một lời nào. Tôi chỉ là một kẻ phát ngôn mà thôi. Tôi không hề có một mảy may tham vọng nào về quyền lực, cũng không hề có ý định đối đầu với phần còn lại của thế giới này (*tức là các thành phần khai thác và lợi dụng những kẻ lầm than và nghèo đói*).

Trọng trách phi thường đó không nằm trong tay một người Tây Tạng đơn độc (*tức là Đức Đạt-lai Lạt-ma*) đến đây từ một xứ sở xa xôi (*đất nước Tây Tạng*) để mà xông vào cuộc chiến. Điều đó chẳng phải là ngu xuẩn lắm hay sao? Với tuổi tác trên vai quả đã đến lúc tôi phải nghiêng mình (*trong nguyên bản là chữ "tirer sa révérence" là một thành ngữ tiếng Pháp có nghĩa là "kính cẩn cúi đầu trước một người hay một quyền lực to lớn hơn mình"*). Xin nhắc lại là Đức Đạt-lai Lạt-ma nói lên câu trên đây với nhà sư Matthieu Ricard năm 2001, lúc đó Ngài 66 tuổi, nay thì Ngài đã 84)

Thế nhưng tôi vẫn một lòng kiên quyết giữ vững sự dấn thân của tôi cho đến khi nào tôi chết, dù là phải tham dự các cuộc hội thảo trên một chiếc xe lăn!

Suy tư về giáo dục

147

Tôi tin rằng sự tiến bộ hay suy đồi của nhân loại một phần lớn tùy thuộc vào các người nắm giữ trọng trách giáo dục và các cô giáo và thầy giáo nơi học đường, vì thế sứ mạng của họ thật hết sức nặng nề.

148

Nếu bạn là một nhà giáo thì hãy cố gắng không nên chỉ biết truyền lại sự hiểu biết cho học sinh mà còn phải đánh thức sự suy nghĩ của chúng trước các phẩm tính căn bản của con người, chẳng hạn như sự tốt bụng, lòng từ bi, khả năng tha thứ và tinh thần hợp tác. Không nên xem các thứ ấy như là một truyền thống luân lý từ lâu đời hay là tôn giáo. Hãy giải thích cho chúng hiểu rằng các phẩm tính con người đó (*sự tốt bụng, lòng từ bi, khả năng tha thứ, tinh thần hợp tác*) cũng chỉ đơn giản là những gì thật cần thiết hầu mang lại hạnh phúc và đảm bảo sự tồn vong của thế giới này.

149

Hãy tập các em học sinh đối thoại với nhau để giải quyết các sự xung đột bằng phi-bạo-lực, hãy dạy chúng hiểu rằng mỗi khi có sự bất đồng chính kiến thì tức khắc phải tìm hiểu xem người khác nghĩ gì. Hãy tập cho chúng không nên xét đoán mọi sự qua một góc nhìn hạn hẹp. Không nên chỉ biết nghĩ đến mình, xã hội của mình, xứ sở của mình, sắc tộc của mình, mà phải ý thức rằng tất cả mọi người đều có quyền hạn và nhu cầu như nhau. Hãy tập cho

chúng ý thức trách nhiệm mình đối với thế giới, giải thích cho chúng hiểu rằng không có bất cứ gì mà mình làm lại không gây ra tác động ảnh hưởng đến phần còn lại của thế giới này.

150

Không nên chỉ biết giải thích bằng lời mà phải làm gương cho học sinh trông vào. Các tấm gương cụ thể đó sẽ lưu lại trong tâm thức chúng sâu đậm hơn so với những gì mà các bạn nói ra bằng lời. Các bạn hãy tỏ cho chúng thấy là mình chịu trách nhiệm về tương lai của chúng dưới mọi khía cạnh (*sự hiểu biết chỉ là một trong các khía cạnh đó, làm thầy cô phải biết thương yêu học sinh như con cái mình, phải nghĩ đến trách nhiệm của mình trước tương lai của chúng và của cả xã hội sau này*).

Suy tư về khoa học và kỹ thuật

151

Các phát minh trong một số lãnh vực khoa học và kỹ thuật nói chung đôi khi không mang lại các tác động rộng lớn, trái lại các khám phá của một số chuyên ngành, chẳng như Di truyền học và Vật lý hạt nhân, có thể đưa đến các ứng dụng thật hữu ích nhưng cũng có thể là vô cùng tai hại. Chỉ mong rằng các khoa học gia trong các lãnh vực này ý thức được trách nhiệm mình và không nhắm mắt trước các thảm họa có thể xảy ra liên quan đến những kết quả mang lại từ các công cuộc khảo cứu của mình.

152

Các khảo cứu gia thường có một tầm nhìn thiên cận. Họ không hề quan tâm đúng mức là phải đặt các việc nghiên cứu của mình vào một bối cảnh rộng lớn hơn. Tôi không muốn nói là họ thiếu thiện chí mà chỉ muốn nêu lên là họ chỉ tích cực dồn toàn bộ công sức của mình vào các việc khảo cứu giới hạn trong một lãnh vực nào đó, khiến họ không còn tâm trí nào để nghĩ đến các hậu quả có thể mang lại trong lâu dài bởi các phát minh của mình. Tôi rất khâm phục Einstein khi ông cảnh giác về các mối nguy hiểm có thể xảy ra từ các kết quả khảo cứu về năng lượng hạt nhân.

153

Các khoa học gia phải luôn ý thức là không được phép gây ra một tác hại nào qua các việc khảo cứu của mình. Sở dĩ nêu lên điều này là vì tôi nghĩ đến các khảo cứu trong ngành Di Truyền Học có thể đưa đến những sự lệch lạc thật nguy hiểm. Chẳng hạn một ngày nào đó người ta cũng có thể sẽ tạo ra các chúng sinh bằng phương pháp vô tính (cloning) và xem đây là một phương tiện sản xuất phụ tùng thay thế cho những người cần đến. Điều này đối với tôi thật vô cùng kinh khiếp. Ngoài ra tôi cũng tố cáo việc sử dụng bào thai người để nghiên cứu. Là người Phật giáo tôi không chấp nhận việc mổ sống sinh vật hay đối xử tàn ác với bất cứ một chúng sinh nào, dù là để nghiên cứu cũng vậy. Tại sao tất cả mọi loài chúng sinh lại không được phép tránh né sự đau đớn mà chỉ có con người là có quyền lớn tiếng bênh vực quyền hạn đó cho riêng mình?

Tại Nhật Bản, tuy chỉ là một hình thức đạo đức giả, thế nhưng hàng năm các khoa học gia, nhất là thuộc các ngành y khoa và bào chế dược phẩm, đều phải làm lễ tạ lỗi với các sinh vật mà họ mang ra thí nghiệm và mổ sống. Vấn đề này quả là nan giải. Thật vậy mỗi lần cầm một viên thuốc để uống thì chúng ta cũng nên nghĩ đến những sự tàn ác đối với các sinh vật trước đó đã phải gánh chịu mọi sự đau đớn và chết chóc để chứng minh cho sự an toàn và hiệu nghiệm của viên thuốc mà mình đang cầm trên tay. Khi ý nghĩ đó làm bùng lên lòng thương xót của mình trước sự hy sinh của các con vật đó đối với sự an lành của mình, thì viên thuốc đó sẽ còn trở nên hiệu nghiệm hơn nữa, và biết đâu cũng có thể hóa thành cả một bát thuốc màu nhiệm mà một vị Phật đang đặt vào tay mình. Trái lại nếu nghĩ rằng viên thuốc đó nhất định sẽ giết hết đám vi trùng độc ác hay huỷ diệt được mầm mống ung thư trong người mình thì các ý nghĩ ấy cũng chỉ là những gì phản ảnh sự thúc dục của bản năng sinh tồn và sợ chết mà thôi.

Dẫu sao sự tàn ác đó đối với thú vật cũng mang một khía cạnh ích lợi nào đó, trái lại rất nhiều tiến bộ khoa học và kỹ thuật khác dường như không trực tiếp gây ra tác hại cho một số các con vật nào, thế nhưng lại tàn phá toàn bộ sự sống trên hành tinh này. Các thực phẩm kỹ nghệ chứa đầy các thứ hóa chất đủ loại. Các sinh vật chăn nuôi từ tôm tép, cá mú, heo bò ăn toàn các thực phẩm pha trộn trụ sinh và các kích thích tố. Canh nông cũng vậy chỉ có một số cây cỏ gọi là "có ích" thì được phép mọc, còn một số khác thì bị diệt bằng hóa chất.

Mở rộng hơn nữa thì khí giới ngày càng được sản xuất cầu kỳ, tinh xảo và nhiều hơn. Các nước giàu có và tiến bộ thì thủ lợi bằng cách gây ra xung đột khắp nơi để buôn bán số khí giới đó. Các nước nghèo và chậm tiến thì dù các khí giới ấy đắt đến đâu thì cũng phải mua bằng tài nguyên của xứ sở và sức lao động của người dân nghèo để bảo vệ sự "sống còn" của những người giàu có và các nhà lãnh đạo quốc gia. Mở rộng hơn nữa là các chủ nghĩa, thể chế xã hội, các ngõ ngách lắt léo được gọi bằng một cái tên thật đẹp là các Con đường Tơ lụa đều được nghĩ ra từ trí thông minh của con người để dày dạn con người - gccncntV.

Suy tư về thương mại và kinh doanh

154

Đối với các doanh nhân dù là nam hay nữ cũng vậy, tôi thường nói với họ rằng tinh thần cạnh tranh tự nó không phải là một điều xấu khi nghĩ rằng: "Tôi muốn cố gắng tôi đã hầu đạt được sự phát triển tốt đỉnh, tương tự như các người khác". Thế nhưng nếu muốn trở thành một người đứng đầu bằng các thủ đoạn đê hèn phá hoại sự thành công của kẻ khác, chẳng hạn như lừa gạt, vu khống, đôi khi có thể đi đến chỗ thanh toán họ, thì điều đó quả không thể chấp nhận được.

155

Nên hiểu rằng những người cạnh tranh với mình cũng là những con người như mình, họ cũng có các quyền hạn và các quyền lợi như mình. Hãy nghĩ đến những điều tai hại tạo ra bởi sự ganh tị đã được nói đến trên đây (*câu 154*), để hiểu rằng những người cạnh tranh với mình cũng là thành phần của xã hội. Nếu họ thành công thì cũng là điều tốt mà thôi (*trong một xã hội có nhiều người thành công và trở nên giàu có thì các người khác cũng được hưởng lây, trong số họ có cả chính mình*).

156

Hình thức đấu tranh duy nhất có thể chấp nhận được là sự tự tin nơi tài năng của mình cùng sự hăng say trong các công việc mình làm. dựa vào cách suy nghĩ như sau: "Tôi cảm thấy có thể làm được việc đó tương tự như mọi người khác, và nhất định tôi sẽ thành công dù chẳng ai giúp đỡ cũng không sao cả".

Suy tư về nghệ thuật viết lách và nghề làm báo

157

Các nhà văn, nhà báo thường tạo được nhiều ảnh hưởng sâu rộng trong xã hội. Kiếp người tuy ngắn nhưng những gì mình viết ra có thể tác động qua nhiều thế kỷ. Trong lãnh vực Phật giáo thì tình thương yêu, lòng từ bi và thái độ vị tha hiện lên từ tinh thần Giác Ngộ nêu lên Giáo huấn của Đức Phật, Shantideva/Tịch Thiên (1) và các vị Thầy lừng danh khác sở dĩ vẫn còn tiếp tục được lưu truyền đến nay, tất cả đều là nhờ vào chữ viết (*giáo huấn của Đức Phật được ghi chép trên các tờ lá bối từ thế kỷ thứ 1*). Tiếc thay trong khi đó một số các văn bản khác trái lại là nguyên nhân đưa đến những khổ đau mênh mông cho con người, chẳng hạn như các bản văn quảng bá các ý thức hệ cực đoan như chủ nghĩa Phát-xít hay Cộng-sản.

Những người viết lách (*văn sĩ, triết gia...*) có khả năng gián tiếp đưa đến hạnh phúc hay mang lại bất hạnh cho hàng triệu con người là như vậy.

(1) *Có thể xem tiểu sử của vị này trong câu 52 - gcts.*

158

Mỗi khi tiếp xúc với các nhà báo thì tôi thường nói với họ rằng vào thời đại của chúng ta, nhất là tại các nước dân chủ, tiềm năng gây ra các tác động ảnh hưởng đến dư luận và cả trách nhiệm của họ đối với xã hội thật to lớn. Theo tôi một trong các công việc hữu ích nhất mà các nhà báo có thể làm là chống lại tệ trạng nói dối và tham nhũng. Họ nên phân tích thật lương thiện và không thiên vị thái độ của các nhà lãnh đạo quốc gia, các bộ trưởng cũng như các nhân vật nắm giữ quyền hành. Khi vụ bê bối tình dục của tổng thống Clinton bùng nổ, tôi rất khâm phục khi thấy vị lãnh đạo của một quốc gia hùng mạnh nhất thế giới bị đưa ra tòa không khác gì một công dân thường.

159

Thật hết sức tuyệt vời nếu người làm báo có một cái mũi thật dài để đánh hơi sự sinh hoạt của các nhân vật trong chính quyền, giúp mình xét đoán xem họ có xứng đáng hay không trước sự tín nhiệm của cử tri đã bầu cho họ. Thế nhưng khi làm các việc đó thì cũng phải thật lương thiện, không dấu diếm và cũng không thiên vị. Chủ đích của các cố gắng đó của các bạn không phải là để mang lại thắng lợi cho phe phái mình, bằng cách làm hạ phẩm giá các địch thủ chính trị hay đảng phái đối lập nào cả (*thường thì người làm báo thừa biết tình trạng bất tài và tham nhũng của một số người lãnh đạo, thế nhưng trong các xã hội độc tài đệ tứ quyền không hề có, người làm báo thì lúc nào cũng nơm nớp sợ hãi*).

160

Người làm báo cũng phải nêu cao và quảng bá các phẩm tính căn bản của con người. Thông thường họ chỉ quan tâm đến các tin tức nóng bỏng, nhất là các chuyện kinh khiếp. Từ nơi sâu kín bên trong chính mình con người xem việc sát nhân cùng các hành động kinh tởm xúc phạm đến lương tâm con người, là những gì không thể chấp nhận được, thế nhưng mỗi khi các chuyện này xảy ra, thì tức khắc báo chí đưa ngay lên trang nhất. Trái lại, đối với các việc chăm lo cho trẻ em, giúp đỡ người già, chăm sóc kẻ ốm đau, thì được xem là những chuyện bình thường, không đáng để đưa lên mặt báo.

161

Điều tệ hại to lớn nhất tạo ra bởi tình trạng trên đây đã khiến cho xã hội nói chung và tuổi trẻ nói riêng dần dần xem các chuyện sát nhân, hãm hiếp cùng các hình thức hung bạo khác là khía cạnh tự nhiên của cuộc sống. Điều đó sẽ có thể khiến chúng ta nghĩ rằng bản chất con người là độc ác, và sự phát lộ của nó sẽ không có một phương tiện nào có thể ngăn chặn được. Để rồi biết đâu đến một ngày nào đó chúng ta cũng sẽ tin bản chất ấy của con người là đúng thật như thế, và khi đó chúng ta cũng sẽ đánh mất niềm hy vọng của mình đối với tương lai của cả nhân loại. Từ đó chúng ta cũng có thể sẽ tự hỏi rằng một khi đã không còn một chút hy vọng nào để phát huy các phẩm tính con người và nêu cao nền hòa bình thế giới, thì tại sao lại không biến mình trở thành những tên khủng bố (*tức có nghĩa là chủ trương bạo lực để chống lại bạo lực*)? Một khi nhận thấy việc giúp đỡ kẻ khác không mang lại hiệu quả gì thì mình cũng có thể tự hỏi tại sao lại không sống cho riêng mình và quay mặt với phần còn lại của thế giới này.

Vậy nếu các bạn là các nhà làm báo thì cũng nên suy nghĩ về các vấn đề trên đây và ý thức trách nhiệm của mình. Dù không thu hút được nhiều độc giả hay thính giả (*nghe radio và xem truyền hình*) thì cũng cứ nêu cao các điều tốt đẹp mà những người chung quanh đã thực hiện được.

Suy tư về canh nông và môi trường

162

Người nông dân giữ một vai trò chủ yếu trong việc bảo vệ môi trường và sức khỏe công cộng, thế nhưng cũng có thể khiến cho những thứ ấy trở nên tồi tệ hơn. Ngày nay tình trạng các lớp nước ngầm bị ô nhiễm, sự lạm dụng phân bón và thuốc sát trùng cùng với các phương pháp canh tác tai hại ngày càng được cải tiến để gia tăng thu hoạch, tất cả cho thấy rõ rệt hơn trách nhiệm của con người trước tình trạng suy thoái môi sinh và sự xuất hiện của nhiều thứ bệnh tật mới. Một thí dụ thật điển hình là "bệnh bò điên" phát sinh từ cách nuôi bò bằng bột xay ra từ xác chết của thú vật. Đúng lý ra thì đây là một tội phạm phải bị đưa ra tòa, thế nhưng dường như chẳng thấy ai nói đến chuyện này cả. Trái lại chỉ thấy người ta giết nạn nhân là các con bò bị bệnh mà thôi (*không những chỉ giết các con bò bị bệnh mà giết cả đàn bò có thể lên đến hàng ngàn hay hàng chục ngàn con để tránh sự lây nhiễm*).

163

Tôi nghĩ rằng người ta nên giảm bớt thật nhiều việc sử dụng các chất hóa học trong canh nông và canh tác phù hợp hơn với thiên nhiên. Điều đó trong ngắn hạn có thể làm sút giảm thu nhập, nhưng trong lâu dài sẽ mang lại nhiều điều lợi hơn. Ngoài ra cũng nên giảm bớt các trại chăn nuôi kỹ nghệ gây tai hại cho môi trường, đồng thời cũng nên thu nhỏ bớt tầm

cỡ các trại chăn nuôi này *(những lời khuyên của Đức Đạt-lai Lạt-ma đã gần 20 năm, ngày nay người ta vẫn tiếp tục làm ngược lại, tức là kỹ nghệ hóa và cơ giới hóa tới đa việc chăn nuôi, chẳng hạn như phong trào "Nông trại nghìn bò"/Ferme des mille vaches/Farm of a thousand cows, "hợp lý hóa" và "quy mô hóa" việc nuôi bò lấy sữa nhằm gia tăng mức sản xuất, con vật trở thành một bộ phận cơ giới của một guồng máy khổng lồ)*. Các thứ thực phẩm nuôi gia súc trái với thiên nhiên sẽ đưa đến các hậu quả không lường như người ta đã thấy ngày nay. Nếu nhìn vào sự hao tổn thì giờ, tiền bạc, sinh lực và cả những thứ khổ đau không đáng gây ra vì các cách canh tác trên đây, thì người ta sẽ phải hiểu rằng nên sử dụng các phương pháp khác hơn.

164

Tất cả chúng sinh đều có quyền được sống. Thật hết sức hiển nhiên, các loài sinh vật có vú, chim, cá đều cảm nhận được sự thích thú hay đớn đau, vì vậy cũng chẳng khác gì với chúng ta, các con vật ấy nào có thích gì những sự đau đớn đâu. Nếu chúng ta lạm dụng chúng với mục đích duy nhất là thủ lợi, và dù không màng đến quan điểm Phật giáo đi nữa, thì cũng không sao tránh khỏi thái độ bất chấp các giá trị luân lý sơ đẳng nhất *(một sự hung bạo hoàn toàn ích kỷ và vô ý thức trước sự khổ đau của sinh vật)*.

165

Nếu đem so sánh tình trạng xung đột và kinh chống nhau giữa tất cả các loài sinh vật trên hành tinh này thì con người gây ra nhiều hỗn loạn nhất. Điều này thật hiển nhiên không thể chối cãi được. Tôi hình dung hành tinh này nếu không có con người trên đó thì nhất định sẽ là một nơi an toàn hơn. Thật thế nơi đó hàng triệu con cá, con gà cùng các sinh vật nhỏ bé khác sẽ được sống an lành và thoải mái hơn *(có nghĩa là chúng sẽ không biến thành các món ăn thơm ngon cho con người)*.

166

Nếu một người nào đó không hề do dự hay tỏ lộ một chút từ tâm mỗi khi hành hạ hay giết một con vật, thì người này cũng sẽ khó cho mình cảm nhận được sự từ tâm, mỗi khi đối xử tàn tệ với kẻ đồng loại, so với các người khác, điều này thật hiển nhiên. Vô ý thức trước sự khổ đau của một chúng sinh dù là thuộc thể loại chúng sinh nào cũng vậy, kể cả trường hợp cần phải hy sinh chúng sinh ấy vì sự an lành của số đông, luôn luôn là một thái độ nguy hiểm *(chẳng hạn như giết một con chó điên cũng phải thương xót nó. Nó bị vi trùng bệnh điên hành hạ nó, nhưng không có ai chăm sóc nó. Số phận hẩm hiu của nó là như thế, nó phải gánh chịu vì không thể làm gì khác hơn là chờ người ta giết nó. Nếu chúng ta xem việc giết nó là một thành tích, một sự hãnh diện, thì cảm tính đó sẽ ăn sâu vào dòng tri thức của mình,*

Dấu vết của cảm tính hãnh diện đó sẽ ghi khắc và tồn lưu trong tâm thức mình. Nếu sau đó mình trở thành một chiến sĩ và trong một trận chiến mình bắn chết được một số kẻ địch, thì rất có thể mình cũng sẽ xem đây là một thành tích, cảm thấy sung sướng và hãnh diện, nhất là được cấp chỉ huy khen thưởng và gắn huy chương. Thế nhưng, trong một trận chiến khác biết đâu mình sẽ trở thành một chiến sĩ "hy sinh vì tổ quốc". Thay vì phát lộ lòng từ bi trước những sự chết chóc thì mình lại hãnh diện và sung sướng, đây là nguồn gốc và nguyên nhân đưa đến các thứ khổ đau triền miên: bom đạn, khủng bố, xung đột, chiến tranh và đủ mọi thứ tàn phá khác. Đó là sự "nguy hiểm" của tình trạng vô ý thức trước khổ đau của một chúng sinh mà Đức Đạt-lai Lạt-ma nói đến trên đây). Phủ nhận hoặc không muốn nghĩ đến các chuyện đó có thể là một cách giúp mình an tâm, thế nhưng đây lại là thái độ hành xử không những đưa đến mọi hình thức lạm dụng, tương tự như những gì xảy ra trong các cuộc chiến tranh, mà còn là nguyên nhân tàn phá hạnh phúc của chính mình. Tôi vẫn thường nêu lên rằng sự thương cảm và lòng từ bi luôn là cội nguồn mang lại lợi ích cho mình là như vậy.

167

Nhiều người cho rằng dầu sao thì thú vật cũng ăn thịt lẫn nhau. Điều đó quả đúng, tuy nhiên cũng không thể chối cãi được là hình thức sinh hoạt đó thật đơn giản và tự nhiên: đói thì giết để ăn, không đói thì không giết. Sự sinh hoạt đó khác hẳn với con người, giết hàng triệu bò, trâu, gà và các thú vật khác để thủ lợi. Một hôm tôi gặp một người Do-thái gốc Ba-lan, rất tốt bụng và thông minh. Người này ăn chay trường trong khi những người Tây Tạng thì lại không. Người này nói với tôi như sau: "Tôi không ăn thịt thú vật, nếu ăn thì tôi phải có đủ can đảm tự tay giết chúng". Chúng tôi những người Tây Tạng thì khác hơn, chúng tôi chờ người khác giết sau đó mới ăn!" *(Ngài bật cười), (không phải chỉ có người Tây Tạng mới làm như thế tức là chờ người khác giết cho mình ăn. Đức Đạt-lai Lạt-ma chỉ trích người Tây Tạng thế nhưng thật ra thì Ngài nhắc khéo chúng ta đây! Ngài không nói thẳng điều đó với chúng ta mà chỉ trách móc dân tộc Ngài, chẳng qua vì Ngài thương yêu và kính trọng chúng ta, Xin chấp tay cảm phục sự tế nhị của Ngài. Lòng từ bi của Ngài không những hiện lên qua ánh mắt tràn đầy thương cảm hay nụ cười hóm hỉnh trên môi, mà còn ẩn nấp kín đáo phía sau những lời chỉ dạy thật chân tình).*

Suy tư về chiến tranh

168

Trong bất cứ xã hội nào cũng vậy, luôn có những thành phần bất hảo gây ra mọi thứ khó khăn, vì thế cũng cần phải có một số phương tiện hữu hiệu ngăn chặn, không cho các thành phần ấy gây ra tai hại. Thế nhưng khi đã không còn một giải pháp nào khác thì cũng đành phải giải quyết bằng sức mạnh vũ trang.

Theo tôi dầu sao cũng không được phép sử dụng quân lực để bành trướng một chủ nghĩa hay xâm lược các nước khác, mà chỉ nên xem đây là một giải pháp tối cần thiết để ngăn chặn mưu đồ của những kẻ gây ra bạo loạn phá hoại sự an lành của nhân loại. Chủ đích duy nhất của chiến tranh có thể chấp nhận được là bảo vệ niềm hạnh phúc của tất cả mọi người, nhưng không hề là một thứ quyền lợi riêng tư nào cả. Chiến tranh chỉ là một giải pháp bất đắc dĩ mà thôi.

169

Lịch sử cho thấy hung bạo sẽ kéo theo hung bạo, chẳng những không mấy khi giải quyết được các khó khăn, mà còn gây ra thêm không biết bao nhiêu khổ đau. Bạo lực đôi khi cũng có vẻ là một giải pháp khôn khéo và hợp lý khiến các sự xung đột phải chấm dứt, thế nhưng không thể nào quả quyết một cách chắc chắn rằng dập tắt một ngọn lửa cũng có thể là cách làm bùng lên cả một đồng than hồng đang âm ỉ.

170

Ngày nay chiến tranh trở nên thật lạnh lùng và vô nhân đạo. Các thứ vũ khí tối tân có thể giết hàng ngàn người trong một lúc, thế nhưng người sử dụng thì không hề hấn gì, họ cũng chẳng trông thấy một chút khổ đau nào do chính mình gây ra. Những kẻ ra lệnh giết *(hay bấm nút một đầu đạn)* thì ở cách xa trận tuyến hàng ngàn cây số. Đàn bà và trẻ em là những kẻ vô tội, chỉ mong được sống còn, thì lại bị giết hoặc bị tật nguyền. Dường như người ta không còn biết nuối tiếc các hình thức chiến tranh trong quá khứ nữa, trong các cuộc chiến đó các vị lãnh chúa tự mình dẫn đầu các đoàn quân để tiến lên: cái chết của họ thường đưa đến sự chấm dứt các mối hận thù *(ngày xưa mỗi khi xáp trận thì hai vị tướng chỉ huy hai đạo quân xông lên trước và nếu một trong hai người bị giết hay bị thương thì thường là cả đoàn quân của mình vớt khí giới và ù té chạy)*. Thiết nghĩ ít ra cũng nên trả lại cho chiến tranh kích thước con người của nó *(ngày xưa người lính vì sợ chết mà tháo chạy, ngày nay chưa kịp sợ đã bị giết)*.

171

Một khi đã nắm chặt khí giới trong tay thì sẽ khó cho con người không sử dụng nó. Theo tôi nên giải giới các lực lượng quân sự thuộc lãnh vực quốc gia. Toàn thế giới phải được giải trừ vũ khí, chỉ nên thành lập một lực lượng quân sự mang tính cách đa quốc gia và duy nhất chỉ để sử dụng khi nào có các thành phần phá rối nền hòa bình chung xuất hiện tại một nơi nào đó trên thế giới.

172

Tất cả mọi người đều nói đến hòa bình, thế nhưng hòa bình thì lại không thể nào thực hiện được từ bên ngoài khi mà con người vẫn còn cuu mang sự giận dữ và hận thù bên trong thâm tâm mình. Hơn nữa người ta cũng không thể nào kết hợp chung một cách hài hòa giữa niềm ước vọng hòa bình và việc chạy đua vũ khí. Vũ khí hạt nhân được xem là một phương tiện tạo ra sự khiếp sợ khiến kẻ thù không dám gây chiến, thế nhưng trong lâu dài thì sự đe dọa đó sẽ không phải là một phương pháp khôn ngoan và hiệu quả.

173

Một số quốc gia dành ra những số tiền khổng lồ để sản xuất khí giới hạt nhân. Không biết bao nhiêu tiền của, sinh lực và tài năng bị phung phí, trong khi đó thì cơ nguy đưa đến các quyết định bốc đồng ngày càng dễ xảy ra, tình trạng nom nớp lo sợ theo đó cũng ngày càng nặng nề hơn.

174

Tìm mọi cách làm cho chiến tranh phải chấm dứt là bổn phận của tất cả mọi người. Thật vậy, chỉ đích danh những kẻ chủ mưu gây ra các sự xung đột không phải là chuyện khó, thế nhưng thật hết sức khó để có thể tin rằng các kẻ khuấy động hiện ra một cách tự nhiên và tự mình quyết định gây ra các chuyện đó. Họ cũng chỉ là các thành phần của một xã hội mà trong đó có cả chúng ta. Chính vì thế mà mỗi người trong chúng ta phải nhận lãnh một phần trách nhiệm. Nếu muốn mang lại sự an bình cho thế giới thì trước hết phải tạo được sự an bình từ bên trong mỗi con người chúng ta.

175

Nền hòa bình thế giới chỉ có thể thực hiện được xuyên qua sự an bình bên trong tâm thức, và sự an bình đó cũng chỉ có thể hiện ra khi nào đã ý thức được là tất cả mọi con người đều là thành phần của một gia đình chung, dù cho họ có khác biệt nhau về tín ngưỡng, ý thức hệ, thể chế chính trị hay hệ thống kinh tế nào cũng vậy. Tất cả những thứ ấy chỉ là thứ yếu so với những gì mang chúng ta đến gần với nhau hơn (*tức là các phẩm tính con người: lòng từ bi, tình thương yêu, lòng rộng lượng...*). Điều chủ yếu nhất là tất cả chúng ta đều là con người, cùng sống chung trên hành tinh bé tí xíu này. Nếu muốn sống còn thì phải chăng sự hợp tác giữa chúng ta là một điều thật cần thiết, không những trên phương diện cá nhân mà cả ở cấp bậc quốc gia?

Suy tư về sự dẫn thân vì kẻ khác

176

Hình ảnh những người dẫn thân vì kẻ khác trong các lãnh vực y tế, giáo dục, tâm linh, gia đình, xã hội hay trong bất cứ một lãnh vực nào khác cũng vậy, tất cả đều mang lại một niềm vui sướng tươi ấm tim tôi. Bất cứ một xã hội con người nào cũng vậy, đều tự tạo ra cho mình đủ mọi thứ khó khăn và khổ đau. Mọi cố gắng làm vui bớt các khó khăn và khổ đau đó đều là những điều đáng khích lệ.

Theo quan điểm Phật giáo thì thật hết sức quan trọng là không nên chỉ biết đơn giản xem việc chăm sóc một người nào đó như là một thứ bổn phận phải gánh vác hay một hình thức tiêu khiển - chẳng hạn như thú vui chăm sóc vườn tược. Nếu sự giúp đỡ đó được thực hiện với tình thương yêu, lòng từ bi, kèm thêm những lời êm ái và một nụ cười trên môi, thì nhất định mình sẽ mang lại cho người được giúp đỡ một niềm hạnh phúc đích thật. Trên phương diện cụ thể thì sự chăm sóc với tất cả tình thương đó không có gì khác với sự giúp đỡ chỉ vì bổn phận, thế nhưng sự lợi ích thì vô cùng khác biệt giữa hai cung cách hành xử đó.

177

Nếu bạn là một bác sĩ thì không nên chỉ biết chăm sóc bệnh nhân một cách máy móc hoặc chỉ vì bổn phận. Người bệnh có thể nghĩ rằng mình không được chẩn bệnh và chăm sóc đúng mức, hoặc chỉ là một con vật thí nghiệm. Một số bác sĩ giải phẫu vì làm việc quá nhiều đến độ xem người bệnh chẳng khác gì một chiếc máy để sửa chữa, không còn ý thức được bệnh nhân là một con người. Một khi đã đánh mất sự thương cảm và lòng từ bi, không còn ý thức được đối tượng của sự chăm sóc của mình là một con người, thì người bác sĩ giải phẫu cũng chỉ biết cắt mổ, khâu vá hoặc thay đổi các bộ phận trong cơ thể, tương tự như thay đổi phụ tùng của một chiếc xe, hay lắp ráp các thanh gỗ.

178

Mỗi khi chăm sóc một người nào đó thì thật hết sức quan trọng là phải phát động lòng vị tha. Thái độ đó không những mang lại ích lợi cho người được chăm sóc mà cả cho người người đứng ra chăm sóc.

179

Càng quan tâm đến hạnh phúc của người khác thì thật ra cũng là cách càng tạo ra thêm hạnh phúc cho chính mình. Tuy nhiên không bao giờ được phép nghĩ đến điều đó trong khi hy sinh cho kẻ khác. Không nên chờ đợi một sự hồi đáp nào mà chỉ một lòng quan tâm đến sự an lành của họ.

180

Không bao giờ được phép xem mình cao hơn những người mà mình giúp đỡ. Dù những người ấy có dơ bẩn, nghèo nàn, đần độn, quần áo tả tơi, và dù mình phải hy sinh tiền bạc, thời giờ, và cả sinh lực, thì cũng cứ hy sinh với tất cả sự khiêm tốn của mình. Đối với riêng cá nhân tôi thì mỗi khi gặp một người ăn xin thì tôi luôn cố gắng không xem người ấy thấp hơn mình, mà chỉ xem người là một con người, không khác gì như chính tôi.

181

Khi phải giúp đỡ một người nào đó thì không nên chỉ biết giải quyết các khó khăn cấp bách của người ấy, chẳng hạn như cho họ một ít tiền, mà phải tạo ra các điều kiện giúp họ tự giải quyết các khó khăn của họ. *(ngoài những sự giúp đỡ cụ thể còn phải đặt vào tay họ cả tình thương yêu xuất phát từ con tim của mình).*

IV

SUY TƯ VỀ NHỮNG KHÓ KHĂN TRONG CUỘC SỐNG

Suy tư về hạnh phúc

182

Tôi nghĩ rằng mỗi người đều cảm nhận được một ý niệm mang tính cách nội tại về "cái tôi" của mình. Thật khó cho chúng ta giải thích được cảm tính đó phát sinh từ đâu, thế nhưng rõ ràng là nó hiện hữu. Từ "cái tôi" đó phát sinh ra sự thèm khát đạt được hạnh phúc và thoát khỏi khổ đau. Điều đó thật hết sức chính đáng: từ bản chất chúng ta có quyền được hưởng hạnh phúc tối đa, và cũng có quyền né tránh khổ đau. Toàn thể lịch sử nhân loại đều diễn tiến xuyên qua cảm tính đó *(tức là cảm tính về "cái tôi" của mình, và cái tôi đó cũng chính là nguyên nhân sâu xa nhất đưa đến sự hình thành của toàn thể thế giới đầy biến động này. "Cái tôi" chính là "tác giả" đã viết ra lịch sử của nhân loại. Dòng lịch sử đó vẫn còn*

đang tiếp diễn, đó là tình trạng xã hội ngày nay của chúng ta). Hơn nữa cảm tính đó không nhất thiết chỉ hiện hữu với con người, bởi vì theo Phật giáo thì ngay cả một con côn trùng bé tí xíu cũng có cảm tính ấy, và tùy theo khả năng của nó, nó cũng muốn tìm được hạnh phúc tối đa và né tránh các hoàn cảnh bất hạnh (ba thứ bản năng - sinh tồn, truyền giống và sợ chết - cũng hiện hữu nơi các loài thú vật, kể cả những loài côn trùng nhỏ bé nhất. Điểm khác biệt là đối với con người thì các bản năng đó biến dạng và trở thành phức tạp hơn nhiều so với thú vật).

"Cái tôi" là một khái niệm vô cùng quan trọng liên quan đến thật nhiều lãnh vực hiểu biết: từ triết học, sinh học, tâm lý học, xã hội học và cả tôn giáo. "Cái tôi" là một "cảm tính" hiện ra bên trong tâm thức mỗi cá thể, do đó cũng là một thứ tạo tác tâm thần. Sự tạo tác đó là một tổng hợp gồm thật nhiều xúc cảm liên kết và tương tác với nhau. Các xúc cảm đó liên hệ với ba thứ bản năng: sinh tồn, truyền giống và sợ chết, và động cơ thúc đẩy phía sau các bản năng này là nghiệp của mỗi cá thể.

Cảm tính về "cái tôi" đôi khi cũng còn được gọi là "linh hồn" của một cá thể. Khi mới lọt lòng mẹ thì bản năng sinh tồn khiến nó biết khóc la đòi bú, đó là sự biểu lộ sơ đẳng nhất của bản năng này. Trước khi các cơ quan sinh dục nảy nở và các kích thích tổ tính dục phát sinh tạo ra các đòi hỏi tính dục. Khi đứa bé bắt đầu cảm nhận được sự luyến ái và ý thức rõ rệt được giới tính của mình thì đấy là sự xuất hiện của bản năng truyền giống. Khi còn là một hài nhi thì một tiếng động mạnh cũng có thể làm cho nó giật mình và sợ hãi, lớn thêm một tí và nếu bị đứt tay hay vấp ngã thì sẽ làm cho nó đau đớn khiến nó khóc la, đấy là sự phát lộ ở thể dạng sơ khởi nhất của bản năng sợ chết, mặc dù nó chưa có một ý niệm nào về cái chết cả.

Trên dòng phát triển của một cá thể, ba thứ bản năng trên đây cũng dần dần trở nên phức tạp và cụ thể hơn. Bản năng sinh tồn, dưới hình thức khóc la đòi bú lúc còn là hài nhi sẽ chuyển thành các thái độ hành xử đa dạng và phức tạp hơn trong cuộc sống, liên quan đến của cải, nghề nghiệp..., đưa đến các cảm tính ích kỷ, tham lam, lường gạt, mưu mô, tranh giành quyền lực, hoặc cũng có thể là lòng rộng lượng, vị tha, từ bi, ngay thẳng, v.v... Trên phương diện tập thể thì "cái tôi" qua các sự thúc đẩy của ba thứ bản năng là nguyên nhân sâu xa đưa đến sự hình thành của xã hội với tất cả sự phức tạp của nó: từ chính trị, luật pháp, giáo dục, truyền thông, triết học, chiến tranh... và đến cả tôn giáo - gcccncntV.

183

Có nhiều cách cảm nhận hạnh phúc khác nhau. Một số người có tâm trí kém minh mẫn (dérangé/disturb/rối loạn, xáo trộn) thường đắm mình trong một thứ hạnh phúc lâng lâng (béat/beatific, blissful). Họ nghĩ rằng mọi sự đều hiện ra thật tốt đẹp. Chúng ta không quan tâm đến thể loại hạnh phúc đó (một thể dạng hạnh phúc vô ý thức, ẩn nấp phía sau một tấm màn u mê che lấp hiện thực bên trong và cả bên ngoài tâm thức, đó là một thể dạng hạnh phúc hời hợt thường thấy ở những người lúc nào cũng hớn hờ, không một chút ý thức về bất cứ một điều gì cả).

Một số người khác tạo dựng hạnh phúc của mình dựa vào của cải vật chất và sự thỏa mãn của các cơ quan cảm giác (*mùi, vị, sự đụng chạm..., một cách cụ thể là miếng ăn ngon, quần áo đẹp, ca hát, xoa bóp, chăm sóc sức khỏe, thỏa mãn tình dục, du lịch, v.v.*) Trên đây chúng ta cũng đã có dịp nói đến tính cách phù du của các thứ hạnh phúc đó (*xin xem lại các lời khuyên dành cho những người giàu có*). Ngay cả trường hợp khi nghĩ rằng mình cảm nhận thật sự được hạnh phúc và nghĩ rằng mình đã đạt được nó một cách vững chắc đi nữa, thì nhất định đến một lúc nào đó khi hoàn cảnh thay đổi, không còn thuận lợi như trước nữa, thì mình sẽ khó tránh khỏi khổ đau gấp bội.

Tuy nhiên, cũng có một số người cảm thấy hạnh phúc nhờ mình biết suy nghĩ và hành động đạo đức. Đây mới thật sự là thứ hạnh phúc mà chúng ta cần đến, bởi vì nó được thiết lập dựa vào các cội nguồn thật sâu xa, vượt lên trên mọi cảnh huống.

184

Nếu không biết hành xử đúng đắn thì dù được bạn bè thân thiết săn đón, sống trong khung cảnh tiện nghi, các bạn cũng sẽ không sao tìm được hạnh phúc. Vì thế thái độ tâm thần quan trọng hơn các điều kiện bên ngoài. Dù vậy tôi vẫn nhận thấy dường như nhiều người chỉ biết quan tâm đến các điều kiện vật chất bên ngoài, nhưng không hề nghĩ đến thái độ tâm thần của mình. Lời khuyên của tôi là nên quan tâm nhiều hơn đến các phẩm tính của nội tâm mình.

185

Nếu muốn cảm nhận được những niềm hạnh phúc đích thật và lâu bền thì trước hết phải ý thức được hiện thực của khổ đau là gì (*khổ đau là một cảm tính, một thể dạng xúc cảm hiện ra bên trong tâm thức đối với sự sống nói chung. Cảm tính đó phát sinh từ sự cảm nhận bản chất vô thường của hiện thực. Dù đôi khi không ý thức được một cách minh bạch, thể nhưng cảm tính đó về vô thường đã ăn sâu trong tâm thức, gắn liền với thân xác và bàng bạc trong môi trường chung quanh, và đó cũng là Sự Thật thứ Nhất trong số Bốn Sự Thật Cao Quý làm nền tảng cho toàn bộ giáo huấn của Đức Phật*). Sự ý thức đó về khổ đau lúc đầu có thể tạo ra sự yếm thế (*déprimant/depressing, demoralizing/tuyệt vọng, chán nản, mất tinh thần*), thế nhưng trong lâu dài sẽ mang lại thật nhiều điều lợi. Nhiều người không dám nhìn thẳng vào hiện thực, họ dùng ma túy để tạo ra cho mình một niềm phúc hạnh (*béatitude/bliss*) giả tạo, chìm đắm trong một khung cảnh tâm linh mù quáng, hoặc chạy theo một cuộc sống hời hả để khỏi phải suy nghĩ gì cả. Thế nhưng thật ra thì đây cũng chỉ là một bản án treo ngắn hạn. Khi nào các khó khăn hiện ra trở lại thật mãnh liệt thì họ sẽ hoàn toàn bó tay, và nếu nói theo người Tây Tạng thì họ chỉ còn biết thốt lên những lời ta thán "ngập cả quê hương" (*dù thốt ra một lời khuyên nào thì Đức Đạt-lai Lạt-ma cũng không quên một dân tộc đau thương, một quê hương đã mất*). Giận dữ và thất vọng sẽ xâm chiếm họ và đây cũng chỉ là cách ghép thêm các thứ khổ đau vô ích vào những thứ khó khăn mà mình đang phải gánh chịu.

186

Vậy chúng ta hãy thử tìm hiểu xem khổ đau của mình phát sinh từ đâu. Khổ đau cũng như tất cả mọi hiện tượng khác đều phát sinh từ vô số nguyên nhân và điều kiện. Nếu các sự cảm nhận của chúng ta chỉ đơn giản và thật sự lệ thuộc thật chính xác vào một nguyên nhân duy nhất và cụ thể nào đó, thì khi đó chúng ta sẽ có thể bảo rằng hạnh phúc cũng vậy chỉ cần một nguyên nhân duy nhất cũng đủ làm phát sinh ra nó. Chúng ta đều hiểu rằng điều đó không đúng một chút nào cả (*hạnh phúc là một thể dạng tâm thần, lệ thuộc vào vô số các yếu tố bên trong tâm thức và cả môi trường bên ngoài. Hạnh phúc dù vô hình nhưng cũng là một hiện tượng, tương tự như tất cả mọi thứ hiện tượng khác, vì thế nó cũng mang tính cách cấu hợp, tức là một thể dạng liên kết và tương tác giữa thật nhiều hiện tượng khác, thể dạng hay cấu hợp đó luôn ở trong tình trạng chuyển động không ngừng*). Vì thế phải loại bỏ ngay ý nghĩ cho rằng luôn luôn phải có một nguyên nhân gây ra khổ đau và chỉ cần tìm ra cái nguyên nhân đó thì mình sẽ hết khổ đau (*nói một cách tóm tắt và cụ thể là không nên quy tội cho một sự kiện, một vật thể hay một người nào đó để xem đấy là nguyên nhân mang lại khổ đau cho mình. Cách suy nghĩ đó rất thô thiển và hạn hẹp*).

Trong lời khuyên 182 trên đây Đức Đạt-lai Lạt-ma cho biết là "Toàn thể lịch sử nhân loại diễn tiến xuyên qua cảm tính về cái tôi". Vậy chúng ta hãy thử tìm hiểu thêm khái niệm về "cái tôi" này và sự liên hệ của nó đối với các niềm hạnh phúc và khổ đau của con người.

"Cái tôi" là một thể dạng tâm thần phức tạp, phát sinh từ sự liên kết và tương tác giữa thật nhiều các thứ tạo tác tâm thần khác nhau, mỗi thứ cũng lại là kết quả phát sinh từ vô số các nguyên nhân và điều kiện thật đa dạng. Nhằm cụ thể hóa và đơn giản hóa sự phức tạp đó, chúng ta hãy thử phân tích các thể dạng tâm thần khác nhau của quá trình diễn tiến đưa đến sự hình thành của tổng thể của "cái tôi" đó: chẳng hạn như cái tôi lúc còn là một hài nhi, cái tôi khi đã trở thành một đứa trẻ, cái tôi khi đã trưởng thành và cái tôi lúc già nua. Hạnh phúc của mỗi "cái tôi" đó tất nhiên sẽ phải khác nhau trong không gian và qua thời gian, bởi vì chúng bị chi phối bởi các nguyên nhân và điều kiện khác nhau trên dòng phát triển thể xác và tâm thần của một cá thể.

Nếu gộp chúng các "cái tôi" ấy với nhau để tạo ra tổng thể của một "cái tôi" duy nhất trong hiện tại, thì thật rõ ràng "cái tôi" đó là do rất nhiều nguyên nhân và điều kiện trải rộng qua các lứa tuổi khác nhau để tạo ra nó. Nếu đồng hóa tổng thể của "cái tôi" đó với định nghĩa của một "linh hồn" thì cái "linh hồn" đó không mang tính cách duy nhất và bất biến, một sản phẩm của một vị Sáng Tạo nào cả, mà chỉ là một thể dạng tâm thần mang tính cách cấu hợp, luôn đổi thay và biến động.

Hạnh phúc cũng vậy, một khi đã lệ thuộc vào tổng thể "cái tôi" hay cái "linh hồn" đó cũng sẽ liên hệ và tùy thuộc vào các nguyên nhân và điều kiện trải rộng trong không gian và thời gian. Người tu tập Phật giáo không đi tìm các thể dạng hạnh phúc lệ thuộc và do một sự kết

hợp nào tạo ra nó, mà là một thứ hạnh phúc phi-nguyên-nhân và phi-điều-kiện, thoát ra khỏi "cái tôi" hay cái "linh hồn" chi phối bởi không gian và thời gian - gccnctV.

187

Chúng ta không khỏi phải thừa nhận khổ đau cũng chính là thành phần của sự hiện hữu, và nếu nói theo Phật giáo thì đây là *samsara/cõi luân hồi*, có nghĩa là chu kỳ xoay vần bất tận của một sự hiện hữu trói buộc (*conditioned existence, một sự hiện hữu do sự liên kết và tương tác giữa nhiều nguyên nhân và điều kiện mà có*). Nếu chúng ta xem khổ đau là một thứ gì đó tiêu-cực và bất-bình-thường mà chúng ta là nạn nhân thì nhất định cuộc sống này của mình sẽ là cả một sự khốn khổ (*khổ đau là thành phần tự nhiên của sự sống, nằm bên trong sự sống*). Các vấn đề khó khăn là do các phản ứng của mình tạo ra cho mình mà thôi (*sự bám víu và các thúc dục bản năng không cho phép chúng ta chấp nhận khổ đau là bản chất tự nhiên của sự sống, và cũng là bản chất vô thường của hiện thực. Các nỗ lực chống lại bản chất đó, trên cả hai phương diện vật chất và tâm linh, là cách tạo ra thêm các khổ đau khác ghép thêm vào bản chất khổ đau tự nhiên của sự sống*). Hạnh phúc chỉ có thể thực hiện được khi nào chúng ta có thể xem những gì mà mình cho là khổ đau không thể làm cho mình cảm thấy bất hạnh (*nói một cách khác là phải chuyển các cảm tính khổ đau mang tính cách hiện sinh (existentialism) trở thành khác hơn - biến chúng trở thành các cảm tính hạnh phúc chẳng hạn - hoặc nếu có thể thì loại bỏ chúng bằng sự tu tập*).

188

Sự suy tư về hiện thực của khổ đau, qua góc nhìn của Phật giáo, không hề đưa đến các cảm tính yếm thế hay tuyệt vọng. Sự suy tư đó sẽ giúp chúng ta khám phá ra các nguyên nhân tiên khởi nhất mang lại những điều bất hạnh cho mình: các sự thèm khát, hận thù và u mê (*u mê ở đây có nghĩa là sự nhận định sai lầm về hiện thực, kinh sách Hán ngữ gọi là "vô minh"*) kể cả các sự cố gắng loại bỏ những thứ ấy. Sự u mê/vô minh ở đây có nghĩa là sự thiếu hiểu biết về bản chất đích thật của tất cả chúng sinh và mọi sự vật. Sự u mê đó là cội nguồn làm phát sinh ra hai thứ độc tố là sự thèm khát và hận thù. Khi sự u mê tan biến hết thì hai thứ độc tố còn lại là sự thèm khát và hận thù cũng sẽ mất hết cơ sở tồn tại của chúng, và cội nguồn của khổ đau cũng sẽ khô cạn (*sở dĩ chúng ta bám víu hay hận thù là vì sự u mê trong tâm thức không cho phép mình nhận thấy được bản chất vô thường và vô thực thể của mọi sự vật, nói một cách khác là sự "trống không" của thế giới hiện tượng. Một khi đã ý thức được bản chất ấy của thế giới hiện tượng thì chúng ta sẽ biết "buông bỏ", không còn bám víu hay hận thù bất cứ một hiện tượng nào trong bầu không gian ảo giác đó*). Những gì hiện ra sẽ là một niềm phúc hạnh thấm đượm lòng vị tha bùng lên một cách tự nhiên, và niềm phúc hạnh đó cũng sẽ hoàn toàn thoát khỏi mọi hình thức xúc cảm tiêu cực (*khi nào không còn bám víu vào bất cứ một hiện tượng nào nữa thì một sự thanh thản mênh mông sẽ hiện ra với mình, và nếu nhìn trở lại thế giới thì mình sẽ nhận thấy vô số chúng sinh khác đang ngụp lặn trong sự bám víu*

và hận thù, và từ bên trong niềm hạnh phúc mà mình vừa cảm nhận được sẽ bùng lên lòng vị tha vô biên).

*Tâm thức bị ô nhiễm bởi ba thứ độc tố thật khủng khiếp là sự thèm khát, hận thù và u mê, và động cơ thúc đẩy phía sau các độc tố đó là ba thứ bản năng: sinh tồn (thèm khát), truyền giống (bám víu) và sợ chết (u mê không chấp nhận vô thường). Một tâm nhìn xuyên qua góc cạnh của ba độc tố đó sẽ làm cho hiện thực bị méo mó, trái lại một tâm nhìn thoát khỏi ba độc tố ấy nhất là độc tố u mê - còn gọi là trí tuệ - sẽ giúp chúng ta trông thấy được hiện thực đúng với nó, nói một cách khác thì đây là sự **trống-không** và **vô-thực-thể** của thế giới hiện tượng. Sự trông thấy đó hay sự ý thức sâu xa đó về hiện thực Phật giáo gọi là sự Giải Thoát. Đó là ý nghĩa trong lời khuyên trên đây của Đức Đạt-lai Lạt-ma – gccnctv.*

Suy tư về sự bất hạnh

189

Người ta nhận thấy trong các nước phát triển thường có nhiều người cảm thấy bất hạnh. Thật ra họ chẳng thiếu thốn gì cả, được hưởng mọi thứ tiện nghi, cuộc sống thật đầy đủ, thế nhưng họ vẫn không hài lòng với số phận mình. Họ tự làm cho mình phải khổ sở vì ganh tị hay tưởng tượng ra bất cứ một lý do nào. Một số lúc nào cũng bị ám ảnh bởi các tai họa sắp xảy ra, một số khác thì nghĩ rằng ngày tận thế đã gần kề. Họ tự tạo ra khổ đau cho mình chỉ vì không đủ sức suy nghĩ một cách lành mạnh. Nếu họ biết thay đổi cách nhìn vào mọi sự vật thì các niềm ray rứt đó cũng sẽ tan biến ngay (*mở rộng lòng mình để yêu thương từng cọng cỏ, hạt cát, để trông thấy một con sâu thật dễ thương đang gặm một chiếc lá non, hay lắng nghe tiếng nô đùa hồn nhiên của đàn trẻ trong một sân trường mẫu giáo, cũng đủ giúp mình xóa bỏ những sự lo âu và đau buồn vô cơ trong nội tâm mình. Cách nhìn vào một vài nét chi tiết đó của thế giới chung quanh không phải là để đánh lạc hướng tâm thức mình mà là những sự chú tâm nho nhỏ giúp mình hướng vào hiện thực và sống với hiện thực qua một khía cạnh tích cực nào đó của nó và cả chính mình).*

190

Tuy nhiên cũng có nhiều người phải khổ sở vì các nguyên nhân chính đáng hơn, chẳng hạn như ốm đau, lâm vào cảnh cơ hàn, nạn nhân của thiên tai, hoặc bị ngược đãi hay bị đối xử bất công. Thế nhưng, thêm một lần nữa, cũng xin nhắc lại là họ cũng có thể biến cải được tình trạng đó của họ. Nếu các khó khăn thuộc mặt vật chất thì họ phải tự xoay sở, chẳng hạn như tố cáo đích danh những kẻ đối xử tàn tệ với mình, đưa họ ra tòa để đòi bồi thường, hoặc nếu thiếu ăn thiếu mặc thì phải ra sức làm việc. Trên phương diện tinh thần thì phải tạo ra cho mình một tâm nhìn tích cực hơn.

191

Mức độ khổ đau tùy thuộc vào thái độ tâm thần của mình (*đau buồn hay những cảm nhận đón đau là các thể dạng tâm thần, nói một cách khác thì đây là các phản ứng của tâm thức. Mức độ của các phản ứng đó tùy thuộc và liên hệ với bản tính hay tính khí của mỗi cá thể, và cả quan điểm của cá thể ấy về hiện thực, sâu xa hơn nữa là nghiệp của cá thể ấy*). Chẳng hạn như khi đau ốm thì phải vận dụng tất cả mọi phương tiện chữa trị: đi khám bác sĩ, uống thuốc, tập một vài động tác trên thân thể... Thế nhưng thông thường thì người ta lại làm cho mọi sự trở nên phức tạp hơn, chẳng hạn như tự dày vò mình, bực tức về thân phận mình. Đây cũng chỉ là cách ghép thêm khổ đau tâm thần vào khổ đau thể xác mà thôi.

192

Nếu là một căn bệnh trầm trọng thì thường chúng ta nhìn vào nó qua một góc cạnh thật tiêu cực. Nếu đau ở đầu thì chúng ta sẽ có thể nghĩ rằng: "Chẳng có gì tệ hại hơn như thế này được, nếu hai chân không đi được thì có phải là tốt hơn không!". Chúng ta không ngớt ta thán và xem mình là kẻ duy nhất trên thế gian này phải gánh chịu những thứ khổ đau đó, thay vì tự an ủi bằng cách nghĩ đến vô số những người khác cũng phải gánh chịu khổ đau không kém gì mình.

Tuy nhiên chúng ta cũng có thể suy nghĩ ngược lại, chẳng hạn như nếu hai cánh tay bị bại thì chúng ta có thể nghĩ như thế này: "Dù không còn sử dụng được hai cánh tay, nhưng đôi chân thì vẫn còn khỏe". Và nếu hai chân bị bại thì sẽ nghĩ rằng: "Tuy không còn đi đứng được nữa nhưng đã có xe lăn, và tay thì vẫn còn cầm bút được. Các cách suy nghĩ đơn giản như vậy cũng đủ để mang lại cho mình một chút an ủi nào đó (*tuy là một cách tự đánh lừa mình trước hiện thực, thế nhưng cũng là một cách tự trấn an mình, không để các ý nghĩ đen tối xâm chiếm tâm thức mình*).

193

Dù lâm vào bất cứ một hoàn cảnh nào thì mình cũng vẫn có thể nhận định nó qua một góc nhìn tích cực hơn, nhất là vào thời buổi tân tiến ngày nay khi mà các tiến bộ kỹ thuật có thể mang lại cho mình nhiều hy vọng. Thật vậy, không thể nào tìm được một phương pháp tâm thần khả dĩ có thể làm giảm bớt các sự đau đớn gây ra bởi các cảnh huống cụ thể (*bệnh tật, thương tích, thiên tai...*). Thế nhưng quả hết sức hiếm hoi khi xảy ra các trường hợp mà chúng ta chỉ thấy toàn là các lý do khiến mình phải khổ sở, không tìm được một sự trấn an nào cả. Khi phải đối đầu với các sự đau đớn thể xác thì cứ hãy nghĩ đến các khía cạnh tích cực và giữ vững các ý nghĩ ấy trong tâm thức mình, đó là cách có thể làm nhẹ bớt đôi chút những sự đón đau đang hành hạ mình.

194

Dù căn bệnh có kéo dài và trở nên trầm trọng đến đâu thì vẫn có một phương cách giúp mình không bị tràn ngập bởi sự tuyệt vọng. Nếu là người Phật giáo thì các bạn nên nghĩ như thế này: "Mong sao căn bệnh đang hành hạ tôi sẽ tinh khiết hóa được các việc tệ hại mà tôi đã gây ra trong quá khứ! Cầu xin khổ đau của kẻ khác cứ ghép thêm vào khổ đau của tôi, giúp tôi nhận chịu thay họ những khổ đau của họ!" *(khổ đau của mình là do các hành động tệ hại của mình trong quá khứ tạo ra cho mình trong hiện tại, nhận chịu một cách ý thức các sự khổ đau đó là cách hóa giải "nghiệp" do chính mình tạo ra cho mình. Đồng thời mở rộng lòng mình để nhận chịu thêm khổ đau của tất cả những người khác là cách phát động lòng từ bi bên trong chính mình. Tuy lòng từ bi đơn giản chỉ là một hình thức xúc cảm thể nhưng sức mạnh của xúc cảm đó có thể làm giảm bớt hoặc quên đi sự khổ đau của riêng mình, đồng thời nó cũng sẽ tạo ra thêm cho mình một sức mạnh khác, một thứ nghiệp mới mang tính cách tích cực hơn gọi là "công đức" hay "đạo hạnh" - tiếng Phạn là "punya". Sức mạnh của công đức đó, tùy thuộc vào quyết tâm và sự chân thành của mình, có thể hóa giải hoặc làm chuyển căn bệnh của mình theo một chiều hướng thuận lợi hơn).* Đồng thời cũng nên nghĩ đến vô số các chúng sinh khác cũng đang khổ đau như mình và hãy cầu xin những khổ đau mà mình đang gánh chịu sẽ làm vơi bớt khổ đau của các chúng sinh ấy. Trong trường hợp nếu không còn đủ sức để suy nghĩ như thế thì cũng chỉ cần ý thức được là bệnh tật không phải chỉ xảy đến với mình mà cả với nhiều người khác nữa, họ cũng đang phải gánh chịu những thứ khổ đau như mình. Cách suy nghĩ đơn giản đó cũng đủ giúp mình chịu đựng dễ dàng hơn các sự đau đớn của riêng mình.

Nếu bạn là người Ki-tô giáo và tin vào một Vị Trời sáng tạo ra vũ trụ thì hãy tự an ủi bằng cách nghĩ rằng: "Sự khổ đau này dù tôi không mong đợi nó thể nhưng nhất định phải có một nguyên nhân tạo ra nó, chẳng qua vì lòng từ bi mà Trời đã cho tôi sự sống này" *(vì Trời thương tôi mà cho tôi sự sống này, thế nhưng sống thì phải chấp nhận khổ đau, dù mình không biết đích xác được là nó phát sinh từ nguyên nhân nào hay vì lý do nào. Người Phật giáo hiểu rằng khổ đau là do các hành động của chính mình tạo ra cho mình).*

Nếu các bạn không theo một tôn giáo nào cả thì hãy cứ nghĩ rằng niềm bất hạnh mà mình đang phải gánh chịu dù khủng khiếp đến đâu đi nữa thì cũng không phải là chỉ xảy ra với riêng mình. Dù các bạn không tin bất cứ một thứ gì đi nữa thì cũng hãy cứ tưởng tượng có một luồng ánh sáng từ bên ngoài xuyên thẳng vào chỗ đau của mình làm cho nó tan biến hết. Cứ thử làm như thế xem có bớt đau được chút nào hay không?

195

Có những niềm bất hạnh xảy ra thật bất ngờ, không tránh né được, chẳng hạn như cái chết của một người thân. Tất nhiên trong các trường hợp đó chúng ta sẽ không thể nào làm đảo ngược được nguyên nhân gây ra nó. Chính vì lý do không thể làm gì khác hơn được nên

sự tuyệt vọng sẽ chẳng ích lợi gì, nếu không thì cũng chỉ làm cho sự đau đớn thêm gay gắt mà thôi. Sở dĩ nêu lên lời khuyên này là vì tôi nghĩ đến những người không có một niềm tin tôn giáo nào cả.

Trước cái chết của một người thân thuộc, thì người không tin ngưỡng sẽ dễ rơi vào một sự xao động không lối thoát hoặc một sự đau đớn không kham nổi. Trái lại nếu người quá cố từng là một kẻ thù của mình thì người này cũng có thể nghĩ thêm: "Đáng đời cho mi!".

Đối với một người tu tập Phật giáo chân chính thì sự ra đi của một người thân hay một kẻ thù cũng vậy, đều là một dịp cụ thể nhắc nhở mình về bản chất vô thường của sự sống trong thế giới hiện tượng. Các cảm tính bám víu sẽ chẳng mang lại một sự ích lợi nào cho kẻ ra đi và cả người ở lại. Hiểu được điều đó và để tiễn biệt người quá cố - dù là thân thuộc hay kẻ thù - thì mình cũng nên hồi hướng công đức của mình và gửi gắm tất cả tình thương yêu của mình cho người ra đi, đồng thời cũng nên nhìn lại các hành động của mình trong quá khứ xem có giúp được mình chút nào hay không khi đến lượt mình phải ra đi, tương tự như người thân hay kẻ thù vừa nằm xuống - gccnctV.

196

Phân tích các nỗi khổ đau của mình là điều cần thiết, đó là cách giúp mình khám phá ra các nguyên nhân làm phát sinh ra chúng hầu tìm xem có phương pháp nào làm cho chúng phải chấm dứt hay không. Thông thường chúng ta nghĩ rằng tất cả mọi lỗi lầm nhất định là do người khác hay một thứ gì khác tạo ra cho mình. Tuy nhiên tôi không nghĩ rằng điều đó luôn luôn đúng thật là như thế. Trường hợp trên đây cũng chẳng khác gì với các sinh viên thi trượt nhưng không chấp nhận là nếu học hành chuyên cần hơn thì mình sẽ thi đỗ. Chúng ta trách cứ một Vị nào đó bằng cách đổ thừa cho Vị ấy đã tạo ra các cảnh huống toàn đưa đến những điều bất lợi cho mình. Thế nhưng đây phải chăng cũng chỉ là một cách tạo ra thêm một thứ khổ đau khác trên phương diện tâm linh để ghép thêm vào các thứ khổ đau mà mình đang phải gánh chịu?

197

Rất nhiều cuộc xung đột đã từng xảy ra trong gia đình rộng lớn của nhân loại và cả bên trong từng gia đình nhỏ bé của các bạn, đây là chưa nói đến vô số các cuộc xung đột khác giữa các tập thể và các quốc gia, và cả bên trong nội tâm của từng mỗi cá thể... Tất cả các sự kình chống và đối nghịch đó đều phát sinh từ các tư duy và quan điểm do trí thông minh tạo ra cho chúng ta. Quả thật đáng tiếc, điều đó cho thấy trí thông minh đôi khi cũng chỉ là cách đưa đẩy chúng ta rơi vào các thể dạng tâm thần tiêu cực mà thôi. Trí thông minh qua góc nhìn đó cũng chỉ là một thứ cội nguồn tạo thêm khổ đau cho con người. Thế nhưng theo tôi thì dưới một góc nhìn khác dường như trí thông minh cũng là phương tiện duy nhất có thể giúp chúng ta vượt lên trên mọi sự xung đột và các hình thức dị biệt (*từ các chủ nghĩa, giáo điều,*

thể chế, triết học,... cho đến các hình thức mưu đồ, lừa đảo, quỷ quyệt..., đều phát sinh từ trí thông minh của con người, Khi giới được sáng chế ngày càng tinh xảo, chiến tranh xảy ra triền miên, xung đột bùng lên khắp nơi tất cả đều bắt nguồn từ trí thông minh của con người. Thế nhưng con người thường không ý thức được là động cơ thúc đẩy phía sau trí thông minh là ba thứ độc tố vô cùng nguy hiểm là sự u mê, thèm khát và hận thù, và cũng không mấy khi con người ý thức được lòng từ bi và tình thương yêu là một sức mạnh đối nghịch, một liều thuốc có thể hóa giải được tất cả các thể dạng bệnh hoạn và ô nhiễm do của trí thông minh).

198

Ngay cả đối với trường hợp khi phải xa lìa một người thân thiết, chẳng hạn như cha hay mẹ mình, thì các bạn cũng nên suy nghĩ chín chắn hơn. Hãy nghĩ rằng khi tuổi tác đã chông chênh thì sự sống tất sẽ đi đến chỗ chấm dứt của nó. Thuở ấu thơ, cha mẹ các bạn từng làm tất cả những gì mà họ làm được để nuôi nấng các bạn, giờ đây các bạn không có một điều gì để mà hối tiếc cả (*cha mẹ đã làm tròn bổn phận của họ trước khi ra đi, nếu có hối tiếc là chính mình hối tiếc đã không làm tròn bổn phận mình khi cha mẹ còn sống. Quả là một lời khuyên vô cùng kín đáo, sâu sắc và ý nhị*). Tất nhiên nếu cha mẹ mình qua đời quá sớm, chẳng hạn như bị tai nạn xe cộ, thì đây mới thật là điều đáng đau buồn (*vì mình chưa kịp đền đáp công ơn của cha mẹ mình*).

Suy tư về sự yếm thế

199

Đối với những người yếm thế và những người lúc nào cũng tự dằn vò mình thì tôi cũng chỉ biết nói với họ rằng: "Các bạn quả thật đại dột!". Một hôm trên đất Mỹ, tôi gặp một người phụ nữ lúc nào cũng cảm thấy mình vô cùng khổ sở nhưng không biết là vì lý do gì. Tôi nói với bà ta như sau: "Tại sao lại cứ làm cho mình khổ sở như vậy! Bà còn trẻ, còn nhiều năm trước mặt để sống, không có lý do gì để mà tự dằn vò mình như thế". Bà ấy nói với tôi rằng tại sao tôi lại xen vào chuyện của bà ta như vậy. Tôi cảm thấy buồn. Tôi trả lời bà ta rằng nói lên như thế cũng chẳng mang lại một chút ích lợi nào cả. Tôi bèn nắm lấy tay bà, vỗ khe khẽ một cách thật thân thiện và bà ấy liền thay đổi thái độ.

Người ta chỉ có thể giúp đỡ những người trong hoàn cảnh đó bằng tình thương yêu và sự triu mến. Tình thương đó không phải là một thứ tình thương trên đầu môi, cũng không phải là những lời rỗng tuếch, mà là một cái gì đó phát xuất từ đáy tim mình. Trong những lúc tranh cãi người ta sử dụng lý trí, thế nhưng khi bộc lộ tình thương yêu đích thật hay sự triu mến thì phải biểu lộ trực tiếp hơn (*bằng con tim của mình*). Cuối cùng thì người phụ nữ ấy đã thay đổi, bắt đầu cười nói thật hồn nhiên.

200

Nếu bạn là một người yếm thế thì hãy nghĩ rằng mình cũng là thành phần của xã hội con người, và một khi đã là con người thì tất nhiên từ nơi sâu kín bên trong chính mình luôn hiển hiện tình thương yêu giữa người này và người khác. Do vậy thế nào bạn cũng sẽ tìm được một người trong số họ, một người mà bạn xem như một tấm gương, hầu gửi gắm niềm hy vọng của mình. Tự dày vò mình như bạn đang làm chẳng ích lợi gì cả.

201

Hãy mở ra một khúc quanh mới tích cực hơn cho dòng tư duy của mình. Quả là cả một sự sai lầm khi cho rằng tất cả mọi người đều xấu xa. Tất nhiên cũng có những người không tốt, thế nhưng điều đó không có nghĩa là tất cả mọi người đều xấu. Có rất nhiều người cao quý và rộng lượng.

202

Những người nhận định về thế giới qua cung cách đó sẽ không còn tin vào bất cứ một ai cả, họ sẽ cảm thấy cô đơn, cô đơn từ bên trong chính mình. Sở dĩ tình trạng đó xảy ra là vì họ không còn đủ sức để nghĩ đến kẻ khác. Vì không đủ sức nghĩ đến kẻ khác nên họ đánh giá kẻ khác xuyên qua chính mình và từ đó họ sẽ tưởng tượng rằng kẻ khác nhìn mình cũng tương tự như mình nhìn họ. Trong trường hợp đó thì cũng không nên ngạc nhiên trước các cảm tính cô đơn trong lòng họ.

203

Một hôm có một người liên hệ mật thiết với Trung Quốc đến viếng Dharamsala (*nơi lưu vong của Đức Đạt-lai Lạt-ma tại Ấn Độ*). Nhiều người sinh sống tại đây biết được tin này, họ là những người có định kiến không tốt về nhân vật này. Điều đó đã khiến buổi họp diễn ra trong một bầu không khí hết sức ngột ngạt.

Riêng đối với cá nhân tôi thì tôi chẳng có gì chống lại người này cả. Tôi nghĩ rằng người này cũng chỉ là một con người như tất cả mọi người khác. Chỉ vì không được tiếp nhận các nguồn thông tin đầy đủ nên người này đã quá tin vào những người Trung quốc mà thôi.

Trong buổi họp đầu tiên, người này ăn nói với tôi bằng một giọng điệu gây hấn, thế nhưng tôi vẫn cứ xem người này đơn giản là một con người và nói với người này về xứ sở

Tây Tạng của tôi bằng những lời thật thân thiện. Trong buổi họp ngày hôm sau, thái độ của người này đã hoàn toàn thay đổi.

Nếu trước đó tôi cũng tỏ ra căng thẳng như người ấy thì mỗi người trong chúng tôi sẽ càng lúc càng nấp kín hơn phía sau quan điểm của mình. Tôi sẽ không còn màng đến các lập luận của người ấy, và người ấy cũng vậy cũng sẽ chẳng chú ý gì đến các luận cứ mà tôi đưa ra. Một khi đã xem người ấy là một con người thì tôi cũng tự nhủ nếu đã là con người thì tất cả mọi người nào có khác gì nhau, sự khác biệt nếu có là vì đôi khi họ không được thông tin đầy đủ mà thôi (*có nghĩa là bị tuyên truyền, bung bít...*). Vì thế tôi luôn đối xử với người ấy thật thân thiện, và dần dần tôi đã giúp người ấy cởi mở hơn.

204

Có nhiều người chỉ toàn nhận thấy các khía cạnh tiêu cực của mọi sự vật. Quả hết sức lạ lùng. Chẳng hạn như trong tập thể những người Tây Tạng lưu vong, dù tất cả đều là những người tị nạn như nhau, cùng chịu chung một hoàn cảnh như nhau, thế nhưng một số luôn tỏ ra hài lòng, thuật lại toàn những câu chuyện lý thú khiến những người chung quanh đều vui lây. Ngược lại một số khác dường như chẳng cảm thấy bằng lòng về bất cứ một thứ gì cả. Họ chỉ nêu lên toàn cái xấu của tất cả mọi thứ và lúc nào cũng tự dày vò mình (*mỗi khi trách móc một điều gì thì Đức Đạt-lai Lạt-ma đều nêu lên trường hợp của những người Tây Tạng, thế nhưng thật ra thì đấy cũng là một cách nhắc nhở và khuyên bảo kín đáo tất cả chúng ta. Thật vậy, quả hết sức lạ lùng, có nhiều người lúc nào cũng có những ý nghĩ đen tối, suy nghĩ và nói ngược lại người khác. Đấy cũng chỉ là một cách khiến họ tự nép mình vào một góc tối tăm nhất của hiện thực. Những người lớn tuổi từng gặp nhiều khó khăn trong cuộc sống thường hay rơi vào tình trạng đó, tuy nhiên đấy cũng có thể là hậu quả tạo ra bởi nghiệp từ lâu đời của họ*).

205

Theo kinh sách Phật giáo thì thế giới có thể hiện ra với mình như một người bạn hay một kẻ thù, có nghĩa là đây khiếm khuyết hay đây những phẩm tính tốt, tất cả đều do nơi tư duy của mình mà ra cả (*tâm nhìn của mình vào thế giới luôn luôn xuyên qua một tấm màn ngăn cách giăng ra bởi nghiệp tồn lưu bên trong tâm thức mình, tấm màn đó được dệt bằng những sợi chỉ gai chằng chịt của ba thứ độc tố là u mê, thèm khát và hận thù, nhưng cũng có thể là bằng những sợi tơ óng ả của từ bi, thương yêu và rộng lượng, tấm màn đó gồm có nhiều lớp là như vậy. Khi nào các lớp màn dày đặc của vô minh rơi xuống, chỉ còn lại một tấm màn tơ mỏng thì đấy là sự Giác Ngộ. Người Bồ-tát sẽ tiếp tục giữ nguyên tấm màn đó trong tâm thức mình, trong khi các vị Arahant/A-la-hán thì buông bỏ tất cả, kể cả tấm màn tơ lụa mỏng*). Nói một cách bao quát hơn thì chẳng có một thứ gì chỉ gồm toàn là các điều thuận lợi, hoặc toàn là khó khăn. Tất cả những gì mà chúng ta tiêu dùng, hoặc liên hệ với chúng ta, từ thức ăn, quần áo cho đến nhà cửa, kể cả những người thân trong gia đình, bạn hữu, cấp

trên, cấp dưới, bậc thầy hay hàng đệ tử, v.v..., tất cả đều mang một số phẩm tính và các khiếm khuyết. Mọi sự thể cũng chỉ là như thế. Nếu muốn nhận định một cách chính xác hiện thực là gì thì phải chấp nhận các khía cạnh tốt cũng như xấu ấy đúng là như thế (*hiện thực không tốt cũng không xấu mà "chỉ là như thế", tốt hay xấu là các tạo tác tâm thần, liên hệ đến nghiệp ghi khắc trên dòng luân lưu của tri thức. Thuật ngữ "Như Thế" - tiếng Pa-li và tiếng Phạn là Tathagata, tiếng Hán là Như lai/如來 - nói lên một cái gì đó thật đơn giản, chẳng có gì là quan trọng cả, thế nhưng thật ra hàm chứa một ý nghĩa thật bao quát và sâu sắc, phản ảnh toàn bộ sự vận hành "tự nhiên" và "hợp lý" của hiện thực, đồng thời cũng là một đối tượng suy tư và thiền định giúp người tu tập vượt lên trên mọi sự bám víu vào các sự chuyển động - dù là tích cực hay tiêu cực - của thế giới hiện tượng*).

206

Từ một góc nhìn nào đó chẳng hạn thì mình có thể nhận thấy mọi sự đều tích cực vào một ngày nào đó, kể cả khổ đau cũng có thể được xem là hữu ích. Tôi nhận thấy những người từng trải, từng phải đối đầu với thật nhiều thử thách trong quá khứ, thường không ta thán trước những khó khăn nhỏ nhất (*đây là một phản ứng ngược hẳn lại với trường hợp của những người yếm thế nói đến trong lời khuyên 204 trên đây, tức là những người chỉ toàn nhìn thấy các khía cạnh tiêu cực của mọi sự vật. Điều này cho thấy hai cách tác động khác nhau của nghiệp đối với hai nhóm cá thể cùng chịu chung một hoàn cảnh như nhau*). Các đốn đau mà họ từng chịu đựng đã trui rèn tâm tính họ, mang lại cho họ một tầm nhìn bao quát hơn, một tâm thức thăng bằng hơn, nhất là gần hơn với hiện thực. Điều đó giúp họ nhận thấy dễ dàng hơn tất cả mọi sự chẳng qua cũng chỉ là như thế. Những người chẳng bao giờ gặp phải khó khăn, trải qua cuộc đời mình trong nhung lụa, sẽ tự tách rời mình ra khỏi hiện thực. Khi phải đối đầu với một chút khó khăn thì họ làm "ngập tràn cả quê hương bằng những lời ta thán".

207

Tôi đã đánh mất quê hương và phải trải qua phần còn lại của đời tôi trong cảnh lưu vong. Dân tộc tôi bị tra tấn, sát hại, đền chùa bị san bằng, văn minh bị quét sạch, xứ sở tan hoang, tài nguyên bị cướp phá. Trước cảnh đó quả thật chẳng có gì là vui sướng cả. Thế nhưng mặt khác thì tôi đã học được rất nhiều trong khi tiếp xúc với các dân tộc khác, các tín ngưỡng khác, các nền văn hóa khác và cả các nền khoa học khác. Tôi tìm thấy các hình thức khác về sự tự do và các tầm nhìn khác hơn về thế giới mà trước đây tôi không được biết đến (*một sự nhận xét thật sắc bén, lạc quan, phản ảnh một trí tuệ khác thường và cả một sự khiêm tốn thật sâu xa*).

208

Trong tập thể những người Tây Tạng lưu vong, người ta nhận thấy những người từng chịu đựng nhiều khổ đau thường là những người vui vẻ hơn cả, nội tâm họ cũng thật vững vàng. Trong số họ nhiều người từng phải chịu đựng hai mươi năm giam cầm trong các điều kiện vô cùng khủng khiếp, thế nhưng họ vẫn tâm sự với tôi rằng về mặt tâm linh thì những năm tháng đó quả là những năm tháng đẹp nhất trong đời mình. Một nhà sư trong tu viện của tôi từng chịu đựng những sự tra tấn thật tàn ác suốt trong nhiều năm liền, nhằm mục đích bắt nhà sư này phải bỏ lòng tin của mình. Thế nhưng vị ấy đã vượt ngục và trốn được sang Ấn độ. Tôi hỏi vị này trong lúc bị giam có sợ hay không? Người này trả lời tôi rất thành thật và cho biết rằng sự sợ hãi duy nhất đối với mình là đánh mất lòng từ bi đối với những người cai ngục đã tra tấn mình.

209

Một số dân chúng sinh sống tại Pháp, Đức, Anh quốc và một vài nơi khác từng biết đến Thế Chiến Thứ Hai và từng chịu đựng cả một giai đoạn đói kém sau đó, sẽ thần nhiên trước những sự thiếu thốn lật lật. Họ luôn hài lòng với số phận mình vì đã từng trông thấy những cảnh đáng thương hơn mình rất nhiều. Trái lại những người chưa từng nếm mùi những gì xảy ra trong cuộc chiến ấy, sống phây phây trong hạnh phúc, chẳng khác gì như trong khu vườn trẻ của một trường mẫu giáo, thì rên siết hoặc ngã ra bất tỉnh mỗi khi gặp phải một chút khó khăn. Dù hạnh phúc có hiện ra với họ thì họ cũng chẳng hề ý thức được điều đó.

210

Một số người thuộc các thế hệ mới ngày nay không còn tin vào các tiến bộ vật chất nữa và đã bước theo con đường tâm linh. Theo tôi điều đó thật hết sức tích cực. Dầu sao cũng phải hiểu rằng thế giới này được xây dựng bởi những điều tốt đẹp và cả xấu xa, kể cả những gì mà chúng ta gọi là hiện thực thì phần lớn cũng chỉ là các thứ tạo tác tâm thần mà thôi *(có nghĩa là những gì mà chúng ta nghĩ rằng là hiện thực, thật ra không đúng thật là hiện thực, mà chỉ đơn giản là các thứ tạo tác tâm thần. Những gì mà chúng ta trông thấy, ngửi được, nếm được, nghe thấy được, sờ mó được hay hiểu biết được, cũng chỉ là các cảm nhận vô cùng hạn hẹp của ngũ giác và tâm thức, thế nhưng chúng ta thì lại đồng hóa những thứ ấy với hiện thực, cho rằng thế giới đúng là như thế. Tóm lại hiện thực mà chúng ta nhận biết được qua sáu giác quan - lục giác và tâm thần - cũng chỉ đơn giản là những gì hiện lên bên trong tâm thức sau khi đã được nhuộm bởi đủ thứ màu sắc của xúc cảm, có nghĩa là chỉ phản ánh một phần rất nhỏ của hiện thực, sau khi đã bị khả năng giới hạn của ngũ giác và các tác động sâu kín của nghiệp tồn lưu trên dòng luân lưu của tri thức, làm cho méo mó).*

Suy tư về sự sợ hãi

211

Nhiều người vừa thức giấc thì tâm trí đã bị tràn ngập bởi vô số các mối lo âu không nguyên do gì cả. Cảm tính đó bắt nguồn từ rất nhiều nguyên nhân khác nhau. Một số người lúc bé bị cha mẹ hoặc anh chị ngược đãi. Một số bị lạm dụng tình dục. Họ bị người khác đối xử tàn tệ nhưng không dám nói ra. Sự sợ hãi đó ăn sâu dần vào tâm thức khiến họ cảm thấy đau buồn. Nếu họ tìm được một người gần gũi với mình để thổ lộ những gì mình từng phải chịu đựng, và nếu người này biết khuyên nhủ họ là các chuyện ấy đã qua rồi, tất cả đã đi vào quá khứ, thì nhờ đó họ cũng có thể khép lại một quãng đời mình. Trên xứ Tây Tạng người ta thường bảo nhau nếu muốn khai thông một cái kèn bằng vỏ ốc thì phải thổi vào đó *(để tổng hết các thứ dơ bẩn ra ngoài, đây là cách giúp mình quên đi và tha thứ những chuyện đã qua rồi)*.

212

Lúc còn bé tôi rất sợ các gian phòng tối om. Thời gian trôi, sự sợ hãi đó cũng trôi theo. Chuyện đó cũng có thể xảy ra khi chúng ta tiếp xúc với người lạ: tâm thức càng khép kín *(tương tự như một gian phòng tối om)* thì sự sợ hãi sẽ càng gia tăng *(sợ hãi sự tối tăm bên trong tâm thức mình)* và các bạn càng cảm thấy kém an toàn hơn. Trái lại nếu càng cởi mở *(tương tự như một gian phòng với các cánh cửa mở toang)* thì các bạn càng cảm thấy thoải mái hơn, Đây cũng là kinh nghiệm của bản thân tôi. Dù phải tiếp xúc với một người có chức phận cao sang, một kẻ ăn xin hay một người bình dị, thì đối với tôi giữa họ chẳng có một chút khác biệt nào, điều quan trọng hơn cả là một nụ cười trên môi và một gương mặt cởi mở, thâm đậm tình người.

213

Mỗi khi cảm thấy lo sợ vì mất hết tự tin và nghĩ rằng tất cả những gì mình làm sẽ không tránh khỏi thất bại, thì các bạn hãy suy nghĩ thêm một chút, hãy tìm hiểu xem tại sao mình lại chấp nhận thua cuộc khi mới bắt đầu. Nhất định các bạn sẽ không tìm được một lý do chính đáng nào cả. Chính cách suy nghĩ của các bạn đã tạo ra các vấn đề khó khăn cho các bạn, nhưng tuyệt nhiên không phải là vì các bạn thiếu khả năng *(chính các độc tố tâm thần khiến cho sự suy nghĩ của mình thiếu sáng suốt và mất tự tin, trong khi đó bản chất và khả năng con người đều ngang hàng nhau nơi mỗi cá thể. Thí dụ trường hợp hai người: một người bị bệnh tâm thần và một người được xem là "bình thường". Độc tố vô minh trong tâm thần của người bệnh nhiều hơn và mạnh hơn so với độc tố trong tâm thần của người được xem là "bình thường" thế thôi. Đối với các khía cạnh khác thì cả hai đều như nhau)*.

214

Lòng từ bi đích thật chỉ có thể hiển lộ khi nào các bạn ý thức được kẻ khác cũng có quyền được hưởng hạnh phúc như mình. Lòng từ bi đó sẽ giúp mình ý thức được trách nhiệm của mình đối với kẻ khác. Khi đã phát động được sự ý thức đó thì tự nhiên sự tin tưởng nơi mình cũng sẽ gia tăng. Sự tin tưởng đó sẽ làm giảm bớt sự sợ hãi và giúp cho sự tự tin nơi mình càng vững chắc hơn. Ngay từ lúc đầu, trước khi bắt tay vào một công việc gay go nào đó, nếu các bạn phát động được một sự quyết tâm thật mạnh rồi sau đó dù có thất bại thì các bạn vẫn giữ nguyên được nghị lực lúc ban đầu để bắt tay làm lại, dù là lần thứ hai hay thứ ba cũng chẳng có vấn đề gì. Nếu chủ đích mình bạch thì cứ cố gắng không nên lùi bước.

215

Phương pháp hữu hiệu nhất chống lại sự lo âu là cách bớt nghĩ đến bản thân mình và quan tâm đến kẻ khác nhiều hơn. Khi nào các bạn thật sự nhận thấy được các khó khăn của kẻ khác thì tầm quan trọng của các khó khăn của mình cũng sẽ giảm bớt đi. Khi giúp đỡ kẻ khác thì sự tự tin nơi mình sẽ gia tăng và các sự lo lắng trong nội tâm mình cũng sẽ giảm xuống. Tất nhiên sự giúp đỡ đó phải thành thực, nếu chỉ vì mục đích loại bỏ các sự bất an của mình, thì tác động sẽ ngược lại, đây chỉ là cách khiến mình ngày càng thu mình kín đáo hơn bên trong chính mình và các sự sợ hãi của mình. |

Suy tư về sự tự tử

216

Quả là một việc tế nhị khi phải đề cập đến vấn đề tự tử. Có rất nhiều nguyên nhân đưa đến quyết tâm tự tử. Có những người tự tử vì bị tràn ngập bởi các cảm tính ưu phiền và lo lắng; có những người tự tử vì tuyệt vọng; có những người tự tử vì quá tự ái khi người khác làm hay không làm một việc gì đó đối với mình (*đối xử tàn tệ hay thờ ơ với mình chẳng hạn*); có những người tự tử vì tin rằng mình chỉ là một người vô tích sự, chẳng làm được trò trống gì; có những người tự tử vì quá tức giận khi bị tràn ngập bởi một sự thèm khát quá hung hãn không lối thoát; có những người tự tử đơn giản chỉ vì cứ để mặc cho những mối lo buồn xâm chiếm mình; ngoài ra cũng còn vô số các nguyên nhân khác nữa...

217

Nói chung tự tử là một cách chối bỏ tất cả các giải pháp trong tương lai có thể giải quyết các khó khăn của mình trong hiện tại. Dù đang trong lúc này mình gặp toàn những chuyện khó khăn, thế nhưng điều đó không có nghĩa là một ngày nào đó mình không tìm được một giải pháp khả dĩ giải quyết được các khó khăn ấy của mình.

218

Hầu hết các trường hợp tự tử đều xảy ra trong lúc xúc cảm gia tăng cực độ. Là con người chúng ta không được phép chọn một quyết định cực đoan như thế chỉ vì một sự giận dữ, thèm khát hay lo âu bất chợt bùng lên với mình (*chữ "thèm khát" mang ý nghĩa rất rộng trong Phật giáo, không phải chỉ là một sự thèm muốn hay tham lam, mà là một hình thức "bất toại nguyện" thật hung hãn và sâu xa phát sinh từ bên trong tâm thức mình, do đó phải hết sức tỉnh táo và cảnh giác trước các thứ tạo tác tâm thần hiện ra trong tâm thức mình, hầu chủ động chúng*). Các hành động bốc đồng đó khiến chúng ta dễ phạm vào sai lầm. Là con người chúng ta có khả năng suy nghĩ, vì thế tốt hơn là nên chờ lúc nào tìm được sự bình tĩnh và thư giãn thì hãy quyết định, trước khi phạm vào một hành động không hàn gắn được.

219

Vị giám hộ của tôi là Thrijang Rinpoché (*khi còn trẻ Đức Đạt-lai Lạt-ma luôn có các vị giám hộ bên cạnh chăm lo cho Ngài, Trijang Yeshe là vị giám hộ lúc Ngài 19 tuổi*) thuật lại với tôi câu chuyện về một người tại tỉnh Kham, người này cảm thấy mình vô cùng bất hạnh bèn có ý định nhảy xuống sông Tangpo tại Lhasa. Anh ta mang theo một chai rượu để uống trước khi nhảy xuống nước để tự tử. Lúc ra đi thì nội tâm bị tràn ngập bởi đủ mọi thứ xúc cảm nên rất hăng hái, thế nhưng khi đến bờ sông thì anh ta lại cảm thấy chưa muốn nhảy ngay, bèn mở chai rượu uống một ít. Một lúc sau vẫn cảm thấy chưa đủ can đảm, lại uống thêm một ít nữa. Sau cùng thì quay về nhà cặp nách chai rượu không còn giọt nào (*dù quyết tâm tự tử thế nhưng nếu cố gắng "cầm cự" thêm vài phút thì sự suy nghĩ của mình cũng có thể sẽ chuyển theo một chiều hướng khác. Tâm thức luôn ở trong tình trạng biến động và "bay nhảy", nguyên nhân là do nghiệp và cơ duyên luôn tương tác với nhau và cùng nhau chuyển động. Trên dòng chuyển động đó của tri thức không nên tìm cách bám vào một thể dạng nào cả, nhất là các thể dạng cực đoan và tiêu cực*).

Suy tư về tình trạng cô đơn và sự cô lập

Theo kết quả thăm dò thì một phần lớn người Mỹ cho biết mình rất khổ sở vì cảm thấy cô đơn. Cuộc thăm dò này kéo dài suốt hai tuần vừa qua (*Đức Đạt-lai Lạt-ma nêu lên sự kiện này khi được phỏng vấn năm 2001*) cho thấy một phần tư những người trưởng thành (*trong xã hội Mỹ*) thú nhận mình cảm thấy vô cùng cô đơn, cảm tính này dường như vô cùng phổ biến.

Trong các thành phố lớn hàng ngàn người đi lại trên đường phố, thế nhưng không thấy ai buồn ném cho nhau một cái nhìn. Nếu bốn mắt bất chợt gặp nhau thì họ cũng chẳng nhìn nhau với một nụ cười, trừ trường hợp miễn cưỡng vì xã giao. Trong các toa xe điện, họ ngồi cạnh nhau hàng giờ, nhưng không hề trao đổi với nhau một lời nào. Điều đó chẳng phải là lạ lùng hay sao?

Chủ nghĩa cá nhân, luật pháp bảo vệ sự tự do cá nhân, xã hội quy định các quy tắc sinh hoạt cá nhân, mỗi người có quyền nuôi dưỡng "cái tôi" ích kỷ của mình..., tất cả đã tạo ra một sự sinh hoạt đi ngược lại với nguyên lý tương liên và tương tác (interdependence) của thế giới hiện tượng, tách cá thể ra khỏi tập thể và cả hiện thực chung quanh. Đó là nguyên nhân sâu xa đưa đến các cảm tính cô đơn, lo âu và sợ hãi. Nhiều người rất sợ sự trống trải, cảm tính cô đơn và lẻ loi thường mượn những giây phút đó để bùng lên. Các sinh hoạt ồn ào: ca hát, lễ hội, tiệc tùng, cờ bạc, thể thao, các trò chơi, nghệ thuật, triển lãm, du lịch..., nói chung là các hình thức giải trí do con người tạo ra để che khuất và lấp đầy những khoảng trống trải đó trong tâm hồn mình. Trái lại một trong các chủ đích của phép thiền định trong Phật giáo là làm hiện lên chính sự trống trải đó bên trong tâm thức mình, hầu tìm hiểu nó, hòa nhập và tinh khiết hóa nó, hầu biến nó trở thành một sự "trống trải" thật êm ả và trong suốt, một sự yên lặng thiêng liêng và sâu xa, một bầu không gian bao la, ngập tràn hân hoan, trong đó tất cả chúng sinh đều gắn gũi với nhau và thương yêu nhau - gccncntV.

221

Tôi có cảm giác sự cô đơn phát sinh từ hai nguyên nhân chủ yếu. Trước hết là vì ngày nay chúng ta quá đông đúc. Khi thế giới còn thưa thớt, người ta còn ý thức được thật mạnh là mình thuộc chung trong một gia đình nhân loại, người ta hiểu nhau và cảm thấy gắn gũi với nhau hơn. Kể cả ngày nay trong các thôn ấp nơi đồng quê, người ta vẫn còn cảm nhận được điều đó, người dân quen biết nhau, cho nhau mượn dụng cụ và máy móc để canh tác, hoặc cùng hợp tác với nhau trong các công việc quy mô hơn. Ngày xưa người ta thường họp nhau thành đoàn, gọi nhau đi nhà thờ, cùng cầu nguyện. Họ có nhiều dịp gặp gỡ nhau và hàn huyên với nhau hơn.

Ngày nay, địa cầu lâm vào tình trạng thặng dư dân số, hàng triệu người chen chúc trong các thành phố lớn. Quả không khó để nhận thấy mối quan tâm quan trọng nhất của họ là việc làm và tiền lương mỗi tháng. Dường như mỗi người tự tạo ra cho mình một cuộc sống biệt lập. Máy móc gia dụng ngày nay thật tối tân tạo cho chúng ta một cuộc sống không cần lệ thuộc vào người khác, điều đó khiến chúng ta có cảm giác - nên hiểu rằng cảm giác này hoàn toàn sai lầm - là mọi người chung quanh chỉ giữ một vai trò ngày càng thứ yếu đối sự an vui

của cá nhân mình. Tình trạng đó rất dễ đưa đến cách cư xử dửng dưng đối với những người chung quanh và tạo ra cảm tính cô đơn bên trong chính mình.

222

Nguyên nhân thứ hai tạo ra cảm tính cô đơn trên đây theo tôi là vì trong các xã hội tân tiến ngày nay tất cả mọi người đều bận rộn một cách khủng khiếp. Chẳng hạn như khi cất lời thăm hỏi một người nào đó với một câu thật ngắn: "Bạn có khỏe không?", thì chúng ta cũng có cảm giác là mình vừa đánh mất hai giây quý báu trong cuộc đời mình. Công việc vừa xong là vùi đầu vào tờ báo: "Nào, xem có tin tức gì mới lạ không?". Hàn huyên với một người bạn cũng là một cách phí phạm thì giờ

Mỗi khi đọc lại vài vần thơ Đường thì dường như qua hình ảnh con trăng giữa trời, tiếng thông reo và suối chảy, chúng ta cũng có cảm giác chia sẻ và thừa hưởng được một chút thanh thản và nhàn hạ nào đó của các thi nhân thời bấy giờ. Cách nay chưa đầy hai thế kỷ, Bà Huyện Thanh Quan dắt bốn con còn nhỏ trở về quê gần Hà Nội, sau khi chồng làm quan và mất tại kinh đô Huế. Thời bấy giờ từ Bắc vào kinh đô Huế hoặc ngược lại thường là phải dùng thuyền, nếu lần theo đường bộ xuyên qua núi rừng thì phải dùng ngựa hay xe bò và phải mất hàng tháng. Lúc trèo lên đèo Ngang, bà đã cảm tác vài vần thơ thật man mác: "Lom khom dưới núi tiêu vài chú, Lác đác bên sông rợ mấy nhà,..., Dừng chân đứng lại, trời non nước, Một mảnh tình riêng ta với ta".

Quang cảnh vắng vẻ và mênh mông đó dường như rất xa lạ với những con người hối hả ngày nay. Nhiều người dường như cũng không hiểu được sự tinh tế trong các vần thơ của bà, và đã sửa cả thơ của bà, chẳng hạn như "lác đác bên sông rợ mấy nhà" thì lại sửa là "lác đác bên sông chợ mấy nhà". Các chữ "chợ mấy nhà" chẳng mang ý nghĩa gì cả giữa cảnh núi rừng hoang dã. Chữ "rợ" ngày nay không còn dùng nữa mà gọi là "các bộ tộc ít người" hay "dân tộc thiểu số". "Rợ mấy nhà" là vài mái nhà sàn "lác đác" của các bộ tộc đó nơi rừng núi hoang vu. Quang cảnh đìu hiu đó phản ánh niềm cô quạnh và hoang vắng trong lòng người quả phụ. Thế nhưng qua "một mảnh tình riêng" bà Huyện Thanh Quan cũng cảm thấy ấm áp và rất gần với người chồng vừa mới mất: "Chàng ơi, giữa cảnh hoang vu này, một mảnh tình riêng ta với ta".

Trên đây là một thí dụ cho thấy dù "nghìn trùng xa cách" và ở một nơi hoang vắng, thế nhưng tình thương - dù nhuốm bởi một màu sắc nào cũng vậy - đều có thể kéo con người đến gần với nhau. Trái lại, ngày nay con người chen chúc nhau trong một không gian chật hẹp, nhưng hoàn toàn xa lạ với nhau và với cả chính mình. Đó là cảm tính cô đơn thật sâu xa trong tâm hồn mỗi người trong chúng ta trong thế giới ngày nay mà Đức Đạt-lai Lạt-ma nêu lên trong lời khuyên trên đây - gccncntV.

223

Sống trong các thành phố đông đúc người ta thường quen biết nhiều người, vì thế phải chào hỏi nhau, phải hàn huyên hết người này đến người khác. Quả hết sức phiền toái. Chính vì vậy mà người ta luôn tìm cách tránh né mọi sự giao tiếp. Chẳng may nếu có một người nào đó muốn gọi chuyện với mình thì mình có cảm giác là người ấy đang tìm cách xâm phạm vào đời sống riêng tư của mình.

224

Sống trong các thành phố lớn người ta thường cảm thấy cô đơn, điều đó cho thấy không phải là do thiếu người để mình kết bạn, mà đúng hơn là thiếu sự triu mến giữa con người với nhau. Đây là nguyên nhân khiến sức khỏe tâm thần của họ thật sa sút. Trái lại những người lớn lên trong một khung cảnh đầm ấm sẽ có một sự phát triển tích cực và hài hòa hơn về đủ mọi mặt, từ thân xác, tâm thần và cả thái độ hành xử trong cuộc sống.

225

Các xã hội ngày nay đã đánh mất hết các giá trị nhân bản, biến cuộc sống trở thành một sự sinh hoạt máy móc. Sáng sớm đi làm. Công việc chấm dứt thì giải trí trong các hộp đêm hoặc các nơi khác. Về đến nhà thì đã khuya, mệt nhoài, ngủ được vài giờ. Sáng hôm sau, nửa thức nửa ngủ, đầu óc mơ mơ màng màng, nhưng cũng phải đi làm. Chẳng phải người dân thành phố trải qua phần lớn đời mình trong cuộc sống đó hay sao? Mỗi người là một bộ phận cơ giới, dù muốn hay không thì họ cũng phải gia nhập vào sự vận hành chung của guồng máy đó. Sau một thời gian thì cuộc sống trở nên hết sức nặng nề, khiến mỗi người phải tự tìm cách nấp mình phía sau thái độ dửng dưng.

226

Không nên làm cho mình phải phờ phạc vào buổi tối. Sau khi hết việc thì nên về nhà. Ăn uống thông thả, sau đó thưởng thức một tách trà hay một thức uống khác, đọc sách, tạo cho mình một sự thư giãn và thoải mái trước khi vào giường. Sáng hôm sau dậy sớm. Nếu phải đi làm thì tâm trí cũng sẽ tươi mát và minh mẫn hơn. Tôi đoán chắc cuộc sống của các bạn sẽ thay đổi hẳn so với trước đây.

227

Tất cả mọi người đều công nhận cảm tính cô đơn chẳng ích lợi cũng chẳng thú vị gì. Chúng ta phải tìm mọi cách để chống lại cảm tính đó. Thế nhưng cảm tính đó lại phát sinh từ quá nhiều nguyên nhân và điều kiện, vì thế phải chặn đứng nó thật sớm, ngay từ lúc còn sống trong gia đình. Thật vậy gia đình là đơn vị căn bản nhất của xã hội và cũng là nơi mà chúng ta có thể tìm thấy hạnh phúc và nẩy nở trong tình thương yêu và sự triu mến (*tình thương yêu và sự triu mến trong bầu không khí gia đình sẽ giúp chúng ta ý thức được tầm quan trọng và sự cần thiết của các phẩm tính đó. Khi bước vào đời, với số vốn liếng mà trước đây chúng ta được thừa hưởng trong gia đình sẽ giúp chúng ta hòa mình dễ dàng hơn với người khác. Tuy nhiên đó cũng chỉ là một cấp bậc rất thấp. Phải hiểu rằng cảm tính cô đơn là một sự tạo tác tâm thần, liên hệ đến nhiều nguyên nhân/nghiệp và nhiều điều kiện/cơ duyên. Nếu muốn loại bỏ dứt khoát cảm tính đó thì phải cần đến phép luyện tập thiền định đã được nói đến trên đây*).

228

Nếu chúng ta cảm thấy thù ghét và oán hận kẻ khác thì kẻ khác cũng rất có thể sẽ cảm thấy như thế đối với mình, sự nghi kỵ và sợ hãi theo đó sẽ phát sinh, tạo ra một khoảng cách giữa mọi người với nhau, và các bạn sẽ không khỏi cảm thấy cô đơn và trợ trợ. Nào có phải tất cả các thành phần trong tập thể xã hội đều có cái cảm tính tiêu cực ấy đối với mình đâu. Có thể một số nhìn mình qua một thái độ tiêu cực vào một ngày nào đó, thế nhưng phải hiểu rằng nguyên nhân chính là do mình gây ra.

229

Trong gia đình cũng như nơi học đường, nếu các đứa trẻ được giáo dục trong khung cảnh đầm ấm thì khi lớn lên, tiếp xúc với xã hội, thì chúng cũng sẽ có đủ khả năng để giúp đỡ kẻ khác. Khi tiếp xúc với một người nào đó, dù là lần đầu tiên, thì chúng cũng sẽ cảm thấy thoải mái, không rụt rè khi mở lời với người ấy. Chúng sẽ biết cách tạo ra một bầu không khí tươi mát. Trong khung cảnh đó không mấy khi cảm tính cô đơn có thể hiện ra được.

Suy tư về sự nóng giận

230

Nếu cứ để cho sự nóng giận và hận thù chi phối thì chúng ta sẽ không thể nào tìm được sự thoải mái trên thân xác và trong tâm thức mình. Những người chung quanh sẽ nhận thấy ngay điều đó và không một ai muốn đến gần mình. Ngay cả thú vật cũng bỏ chạy, duy nhất chỉ có đám rận và muỗi là còn bám lấy mình để hút máu! Chúng ta ăn không ngon, ngủ

không yên, bao tử bị lở loét, và nếu tình trạng kéo dài thì nhất định năm tháng còn lại trong cuộc đời mình cũng sẽ giảm xuống.

Vậy thì nóng giận để mà làm gì? Dù làm bất cứ gì để hả giận thì chúng ta cũng không sao thanh toán được tất cả kẻ thù của mình. Vậy xin hỏi các bạn xem có biết ai từng thanh toán được hết kẻ thù của mình không? Cho đến khi nào chúng ta vẫn còn tiếp tục nuôi dưỡng kẻ thù bên trong chính mình, tức là sự nóng giận và hận thù trong tâm thức mình, thì khi đó dù chúng ta có thanh toán được vô số kẻ thù bên ngoài vào ngày hôm nay, thì vô số các tên khác sẽ xuất hiện vào ngày hôm sau.

231

Các thứ độc tố khuấy động bên trong tâm thức mình mới đúng thật là các kẻ thù của mình, đó là các thứ u mê (*còn gọi là vô minh*), hận thù, thèm khát, ganh tị, kiêu hãnh... Đó là các kẻ thù duy nhất có thể tàn phá hạnh phúc của chúng ta. Nguy hiểm hơn cả là sự nóng giận và thù hận, đó là nguồn gốc gây ra vô số những điều bất hạnh cho thế giới này, từ các sự cãi vã nhỏ nhặt trong gia đình đến các cuộc xung đột thật to lớn. Các niềm bất hạnh đó có thể biến bất cứ một khung cảnh an vui nào trở thành một bầu không khí không sao chịu đựng nổi. Không có một tôn giáo nào ngợi khen các tính khí ấy cả mà nhất loạt đều nêu cao tình thương yêu và sự tốt bụng. Chỉ cần đọc qua các cách mô tả về thiên đường cũng đủ hiểu rằng trong cõi đó người ta chỉ nói đến sự an bình và tốt đẹp, các khu vườn tuyệt vời đầy hoa thơm, và ít nhất là theo sự hiểu biết của tôi thì tuyệt nhiên trong cõi ấy không bao giờ xảy ra xung đột và chiến tranh cả. Người ta không hề gán cho sự nóng giận bất cứ một phẩm tính nào.

232

Vậy thì phải xử trí như thế nào đối với sự nóng giận? Một số người cho rằng nóng giận không phải là một khuyết điểm (*một điểm yếu hay một thứ khiếm khuyết "tự nhiên" của tâm tính con người*). Một số người khác không quen tìm hiểu sự vận hành của tâm thức thì nghĩ rằng sự nóng giận là thành phần tự nhiên của tâm thức, do đó không nên đè nén nó mà còn phải để nó phát lộ ra bên ngoài (*đây cũng là quan điểm phổ biến đối với ngành Tâm lý học Tây phương nói chung*). Nếu đúng là như thế thì sự u mê/vô minh hay mù chữ cũng là thành phần của tâm thức hay sao, bởi vì khi mới sinh chúng ta chưa có một chút hiểu biết nào (*mù chữ và sự hiểu biết sai lầm không phải là những thứ bẩm sinh. Sự thiếu hiểu biết hay hiểu biết sai lầm - còn gọi là vô minh - là các thể dạng tâm thần tuần tự sinh ra trên dòng phát triển của một cá thể; mù chữ cũng vậy là hậu quả của hoàn cảnh khiến mình không được học hành không phải là một hiện tượng bẩm sinh. Tóm lại các thể dạng tâm thần đó - vô minh, giận dữ, mù chữ... - phát sinh dưới tác động của nghiệp, có nghĩa là những gì tự mình tạo ra cho mình trong quá khứ cũng như hiện tại*). Đây là những thứ (*u mê, hiểu biết sai lầm, mù chữ...*) mà chúng ta phải tìm mọi cách để loại bỏ, không có ai chống lại điều đó bằng cách cho rằng chúng mang bản chất tự nhiên, không được phép làm cho chúng phải biến đổi khác

đi. Vậy đối với hận thù và nóng giận gây ra các điều tệ hại to lớn hơn nhiều, thì tại sao lại không tìm cách loại bỏ chúng tương tự như các thứ u mê và mù chữ trên đây? Tất nhiên là các điều đó phải nên làm.

233

Học hành cần phải kiên nhẫn, bởi vì không thể nào trong một lúc có thể hiểu hết được tất cả mọi thứ, mà chỉ có thể làm giảm bớt dần dần từng chút một sự u mê/vô minh của mình mà thôi. Đối với sự nóng giận cũng vậy, khó mà loại bỏ nó một cách vĩnh viễn, thế nhưng nếu thành công được chút nào thì cũng nên làm. Dầu sau thì các bạn cũng có thể bảo với tôi rằng đây là chuyện của các bạn, chẳng dính dáng gì với tôi cả! *(Ngài bật cười)*.

234

Các bác sĩ tâm thần có thể sẽ khuyên các bạn không nên đè nén các thứ cảm tính như sự nóng giận, mà phải tống nó ra ngoài *(đây là phương pháp trị liệu của ngành Tâm lý học Tây phương nói chung)*. Dầu sao thì họ cũng không khuyến khích các bạn tìm kiếm nó và làm cho nó bùng lên. Các bạn hãy cố gắng tìm hiểu các khía cạnh nguy hại của sự nóng giận và dù cho các bạn nhất mực cho rằng nó thuộc thành phần của tâm thức mình đi nữa, thì điều đó cũng không cấm các bạn chấp nhận tốt hơn là nên thoát ra khỏi sự kiềm tỏa của nó *(đây là quan điểm đối nghịch lại với ngành Tâm lý học Tây Phương. Đối với sự nóng giận, hận thù, u mê... thì Phật giáo quan niệm rằng phải ngăn chặn và hoá giải chúng từ bên trong tâm thức mình bằng các phương pháp thiền định; đối với môi trường bên ngoài thì phát huy lòng từ bi và tình thương yêu đối với tất cả chúng sinh, hầu ngăn chặn trước không cho các sự nóng giận và hận thù từ bên trong phát lộ ra bên ngoài qua các hình thức ngôn từ và hành động)*.

235

Hãy cố gắng tránh mọi cảnh huống có thể khiến các phản ứng hung bạo bùng lên với mình. Thế nhưng nếu chẳng may các cảnh huống ấy cứ xảy ra ngoài ý muốn của mình thì cũng chớ để chúng lôi cuốn mình vào vòng kiềm tỏa của chúng. Nếu các bạn giao tiếp với một người có biệt tài chọc tức người khác thì các bạn cũng cứ cố gắng bỏ qua cái biệt tài gây hấn ấy của hắn và nhìn hắn qua một góc cạnh khác hơn *(xem hắn là một con người đáng thương hại chẳng hạn)*.

236

Những người mà chúng ta xem là kẻ thù không hề mang tính cách thù địch khi mới lọt lòng mẹ. Họ chỉ trở thành kẻ thù của mình khi bắt đầu phát lộ một cách suy nghĩ hay một thái

độ hành xử nào đó, và tức khắc chúng ta gán ngay cho họ nhãn hiệu "kẻ thù". Thế nhưng sau đó nếu thái độ ấy của họ hoàn toàn thay đổi từ đầu đến đuôi thì trong trường hợp này họ sẽ phải trở thành "bạn hữu" của các bạn. Chỉ là một người duy nhất thế nhưng hôm trước là "kẻ thù" hôm sau lại là "bạn". Chẳng phải là phi lý hay sao?

237

Phải ý thức được sự khác biệt giữa một cá thể con người và các thái độ nhất thời (*tạm bợ*) của người ấy. Không nên chống lại một người nào cả (*với tư cách là con người*) mà chỉ chống lại một "thể dạng xúc cảm" hay một "thái độ hành xử" của người ấy. Phải loại bỏ ngay mọi sự mong muốn làm hại bản thân một người nào đó. Hãy tìm cách giúp người ấy biến cải và mang lại cho họ tất cả những gì tốt đẹp nhất mà mình có thể làm được. Phải tìm mọi cách khiến người ấy phải chấm dứt thái độ thù nghịch với mình, nhưng đồng thời vẫn biểu lộ được tình thương yêu của mình đối với người ấy, đây mới thật sự là cách giúp người ấy nhanh chóng biết dừng lại các hành động thù nghịch của mình, và biết đâu nhờ đó người ấy cũng có thể trở thành một người bạn của mình.

238

Nếu không thể tha thứ những điều tồi tệ mà một người nào đó gây ra cho mình hay cho một người nào khác cũng vậy, thì cứ hãy chống lại hành động ấy nhưng không thù hận người gây ra hành động ấy, không nên để mình bị lôi cuốn bởi sự hung bạo chống lại người ấy hoặc tìm cách trả thù người ấy. Đây là cách không để cho hành động của mình biến thành một sự phục thù, nói một cách khác là không được sử dụng sự nóng giận để đáp lại sự nóng giận. Đây chính là sự nhẫn nhục đích thật. Quả hết sức khó phản ứng một cách đúng đắn trong khi đang bị kiểm tỏa bởi một cơn nóng giận cực độ. Vậy thì hãy cứ quên đi cơn nóng giận ấy của mình (*cố gắng không để ý đến nó, làm ngo không hề hay biết gì cả về sự nóng giận đó, dường như nó từ nơi khác đến, tương tự như một thứ "ma quỷ" thật đáng ghét xâm nhập vào tâm thức mình, sự nóng giận đó không phải là của mình*).

239

Gần đây khi đang ở Jerusalem, tôi có tham dự một cuộc tranh luận giữa sinh viên Do Thái và Palestin. Trước khi kết thúc buổi họp, có một người Palestin phát biểu rằng bắt đầu từ giây phút này mọi sự tất sẽ phải diễn tiến êm thấm, Thế nhưng đây cũng chỉ là những lời thốt lên trong khi thảo luận với nhau, thế nhưng khi ra đường thì lại khác. Nếu bị cảnh sát Do Thái bắt thì họ sẽ nổi giận ngay và xem người Do Thái là kẻ thù. Họ tự hỏi vậy thì phải giải quyết như thế nào về vấn đề này? Họ lại thảo luận với nhau và nảy ra ý kiến là nên xem người khác là "hình ảnh của Thượng Đế". Một sinh viên bèn phát biểu thêm: "Mỗi khi các bạn đứng trước một người nào đó gây ra những điều sai trái với mình và dù người ấy là ai cũng vậy, các bạn

cứ xem người ấy là "hình ảnh của Thượng Đế", thì tức khắc sự giận dữ của các bạn sẽ tan biến hết". Phải chăng đây là một ý kiến rất hay? Đối với riêng tôi thì ý kiến ấy thật hết sức tuyệt vời!

240

Có một người viết thư thuật lại với tôi mỗi khi ngồi thiền thì hình ảnh của Đạt-lai Lạt-ma lại hiện ra trong tâm thức mình, mang lại cho mình thật nhiều điều tốt đẹp. Hiện nay mỗi khi nổi giận thì người này tức khắc nghĩ đến tôi và cơn giận sẽ biến mất (*Ngài bật cười*). Theo tôi nghĩ thì mỗi khi cơn giận bắt đầu bùng lên trong nội tâm mình thì thay vì hướng sự chú tâm của mình vào đối tượng đó tức là sự nóng giận đó, thì chúng ta nên nghĩ đến một người hay một vật gì mà mình yêu quý, thì tức khắc tâm thức sẽ lắng xuống ngay, ít ra cũng được một phần nào. Chẳng hạn như nghĩ đến người đàn ông hay đàn bà mà mình yêu quý (*đó là cách mượn sức mạnh của bản năng truyền giống để hóa giải sức mạnh của bản năng sinh tồn là sự "giận dữ" tức là một hình thức "bảo vệ" chính mình*) thì tâm thức sẽ chuyển sang một hướng khác, người ta thường nói "hai tư duy không thể hiển hiện cùng một lúc được" (*không thể suy nghĩ hay chú tâm cùng một lúc vào hai đối tượng khác nhau. Tư duy hiện lên sau sẽ "che lấp" hay "loại bỏ" hẳn tư duy hiện lên trước nó*). Tâm thức sẽ tự động hướng vào một hình ảnh mới, tất nhiên là hình ảnh này phải mạnh hơn, và trong trường hợp đó nó sẽ lấn lướt và làm cho hình ảnh hiện lên trước đó phải biến mất.

Các hình ảnh, các sự nhận thức, kể cả xúc cảm khổ đau hay hạnh phúc, hân hoan hay lo buồn cũng vậy, tất cả đều là các thứ tạo tác tâm thần. Chúng "tuần tự" hiện ra, nối tiếp nhau và xô đẩy nhau diễn tiến trong tâm thức, nhưng không thể chồm lên nhau được. Tâm thức tương tự như hai tay, không thể làm hai việc hoàn toàn khác nhau trong cùng một lúc, khổ đau và hạnh phúc cũng vậy không thể hiện lên trong cùng một đơn vị khoảnh khắc trên dòng luân lưu của tri thức. Phép thiền định có thể giúp chúng ta theo dõi sự vận hành đó của các thứ tạo tác tâm thần hầu chủ động chúng tùy theo bản chất của chúng - gccnctV.

241

Tôi thường nói là nếu chúng ta cứ để cho sự nóng giận tha hồ bùng lên, thì chưa chắc sẽ tạo ra thiệt hại cho kẻ thù của mình, mà chắc chắn sẽ gây ra đủ mọi thứ tai hại cho chính mình. Chúng ta đánh mất sự an bình trong nội tâm, không còn làm được việc gì ra hồn cả, ăn uống không tiêu, mất ngủ, xô đuổi khách khứa, nhìn những người cả gan đi chắn ngang mặt mình với cặp mắt giận dữ. Nếu có nuôi một con vật trong nhà thì quên không cho nó ăn. Chúng ta tạo ra cho những người trong gia đình một cuộc sống thật nặng nề, không sao kham nổi. Bận bề thân thiết nhất trước đây cũng phải lánh mặt. Những người có lòng thương cảm mình trước hoàn cảnh đó của mình cũng thưa dần, chúng ta ngày càng lẻ loi.

Những người mà mình xem là kẻ thù biết đâu đang ngồi thảnh thơi tại nhà họ. Một ngày nào đó, những người hàng xóm của mình biết đâu cũng có thể thuật lại với kẻ thù của mình về những gì mà họ được nghe và trông thấy tận mắt, thì khi đó kẻ thù của mình sẽ không khỏi cảm thấy thích thú. Chẳng hạn như họ được nghe nói như sau: "Quả thật anh ta vô cùng khổ sở, mất ăn, mất ngủ, mắt mày hốc hác, tóc rối bù, mất ngủ, phải uống thuốc an thần, không ai viếng thăm, con chó nuôi trong nhà cũng không dám đến gần và cứ tru lên liên hồi", thì nhất định kẻ thù của mình sẽ cảm thấy thích thú vô cùng. Và nếu hắn biết được tin người ta đưa mình vào bệnh viện, thì câu chuyện đã đến hồi kết thúc.

Suy tư về sự kiềm tỏa dục vọng

242

Chủ đích của sự thèm khát là thỏa mãn. Một khi sự thèm khát đã điều khiển được mình và mình thì cứ đòi hỏi ngày càng nhiều hơn, thì chủ đích đó (*tức là sự thỏa mãn*) sẽ chẳng bao giờ thực hiện được, thay vì tìm được hạnh phúc thì chúng ta phải đối đầu với khổ đau. Ngày nay người ta thường xem trọng sự tự do tính dục. Thế nhưng nếu cứ buông thả sự thèm khát tính dục tha hồ tung hoành duy nhất với mục đích tìm sự thích thú, thì chẳng những chúng ta sẽ không sao mang lại được cho mình một sự toại nguyện lâu dài mà còn tạo ra vô số các vấn đề tiêu cực khác - nào là niềm đau của người phối ngẫu bị bỏ rơi, lứa đôi tan vỡ, cuộc sống của con cái bị xáo trộn, bệnh hoa liễu, AIDS,.. - tất cả các thứ ấy thật hết sức thảm thương so với một chút thích thú ngắn ngủi mà mình có thể đạt được (*Đức Đạt-lai Lạt-ma nói lên lời khuyên này đã gần hai mươi năm. Ngày nay chuyện tố cáo các hành vi xâm phạm tính dục đang sôi sục và trở thành cả một phong trào, liên lụy đến đủ mọi lãnh vực, từ chính trị, nghệ thuật, tín ngưỡng..., khiến nhiều người vào tù, danh vọng tiêu tan, uy tín bị sụp đổ. Tất cả cũng chỉ vì một chút thích thú tạo ra bởi sự đụng chạm và cọ sát, là những hình thức thúc đẩy với ít nhiều méo mó, phát sinh từ bản năng truyền giống!*).

243

Bản chất của sự thèm khát là ngày càng trở nên mãnh liệt hơn, dù rằng trong sự gia tăng đó của sự thèm khát, đôi khi người ta cũng cứ nghĩ rằng là mình đã tìm được sự thỏa mãn (*sự thèm khát là độc tố nguy hiểm và trực tiếp nhất mang lại khổ đau cho con người, nó liên hệ với các thứ bản năng của sự sống nói chung*). Đối với bất cứ ai, một khi đã rơi vào chiếc bẫy đó của sự thèm khát thì cũng tương tự như một người khát nước nhưng chỉ uống toàn nước biển: càng uống càng khát thêm (*đối với bản năng sinh tồn thì cứ muốn ngày càng "giàu có" hơn, đưa đến mọi hình thức tranh dành và xung đột; đối với bản năng truyền giống thì cứ muốn ngày càng được "thỏa mãn" hơn, có nhiều nhân tình hơn; đối với bản năng sợ chết thì ngày càng muốn được "an tâm" hơn, trước và cả sau khi chết, đưa đến mọi hình thức*

cực đoan. Ghép chung cả ba thứ bản năng trên đây sẽ tạo ra "cái tôi" của con người, đưa đến tình trạng ngày nay của nhân loại và thế giới).

244

Bất cứ thứ gì cũng có giới hạn của nó. Nếu muốn trở nên giàu có thì biết đâu chúng ta cũng có thể kiếm được nhiều tiền, thế nhưng một ngày nào đó khi hoàn cảnh chuyển theo chiều hướng khác thì chúng ta cũng có thể sẽ không còn kiếm thêm được một đồng nào nữa. Điều đó khiến chúng ta không khỏi tuyệt vọng. Vì thế cũng nên tự thâm định một mức độ thuận lợi của các điều kiện bên ngoài để biết dừng lại, thay vì cứ để cho chúng áp đặt cái ranh giới đó cho mình sau này. Do vậy trong lúc này hãy giảm bớt những sự thèm khát và tập quen dần với sự hài lòng *(nếu nhìn dưới một góc cạnh khác thì các điều kiện thuận lợi - từ bên trong cũng như bối cảnh bên ngoài - là kết quả mang lại từ "công đức" của mình trong quá khứ. Thay vì bồi đắp thêm các "công đức" đó để duy trì một hoàn cảnh ngày càng thuận lợi hơn, thì mình lại tiêu dùng hết các "công đức" ấy bằng sự tham lam, thèm khát và ích kỷ của mình, và khi đó thì hoàn cảnh bất thuận lợi sẽ không sao tránh khỏi xảy đến với mình).*

245

Sự thèm khát chính là cội nguồn tạo ra đủ mọi thứ khó khăn, chúng lôi kéo nhau không bao giờ chấm dứt. Càng thèm khát càng phải tính toán và phấn đấu để tìm sự thỏa mãn. Cách nay ít lâu có một doanh nhân thuật lại với tôi rằng trước đây trong khi tìm cách phát triển xí nghiệp của mình thì anh ta cứ muốn nó phải ngày càng to lớn hơn, và trong lúc đó thì anh ta cũng càng phải nói dối nhiều hơn, đấm đá thẳng tay hơn với đám người cạnh tranh với mình. Sau cùng thì anh ta nhận thấy rằng thúc đẩy sự ham muốn ngày càng nhiều chẳng mang ý nghĩa gì cả, anh ta bèn dần dần thu hẹp các dự án kinh doanh của mình, sự cạnh tranh theo đó cũng trở nên bớt khốc liệt hơn, nhờ vậy mà anh ta có thể làm ăn lương thiện hơn. Tôi nhận thấy các lời thổ lộ đó thật hữu lý.

246

Tôi không có ý nói là không nên làm thương mại và khuếch trương xí nghiệp. Thành công trong lãnh vực kinh tế là điều tốt, vì là cách tạo ra công ăn việc làm cho người thất nghiệp, tóm lại không những tốt với mình, với người khác mà cả toàn thể xã hội. Giả thử nếu tất cả mọi người đều chọn cuộc sống của người tu hành, ngày ngày khát thực, thì kinh tế sẽ sụp đổ ngay, mọi người sẽ chết đói *(Ngài bật cười)*! Tôi tin rằng trước cảnh đó Đức Phật sẽ phải nói với các nhà sư rằng: "Vậy thì bây giờ tất cả phải ra tay làm việc đấy nhé! *(Ngài lại tiếp tục cười)*."

247

Không nên chỉ biết phát triển kinh tế mà bất chấp các giá trị con người. Phải luôn ngay thật trong việc kinh doanh, không nên chỉ nhìn vào lợi nhuận và quên mất sự an bình trong chính nội tâm mình. Nếu xem lợi nhuận là chủ đích ưu tiên có thể bào chữa cho tất cả các hành vi tồi tệ khác, thì bãi bỏ chế độ nô lệ để mà làm gì? Theo tôi, các giá trị cao cả mới đúng là các yếu tố chính đáng mang lại sự tiến bộ.

Suy tư về sự ganh tị và chứng ghen tuông**248**

Ganh tị khiến chúng ta khổ tâm và ngăn chặn mọi sự thăng tiến tâm linh. Nếu sự ganh tị trở nên quá độ thì nó sẽ gây ra thêm tai hại cho những người khác nữa. Ganh tị là một thứ cảm tính vô cùng tiêu cực.

249

Ganh tị là một điều phi lý. Cảm tính đó không ngăn cản được những người mà mình ganh tị kiếm được nhiều tiền hơn mình, cũng không ngăn cấm được họ có nhiều phẩm tính hơn mình, mà chỉ là cách tạo ra thêm khổ đau cho mình mà thôi. Nếu sự ganh tị bùng lên quá mạnh khiến mình tàn phá sự thành công của kẻ khác, làm tiêu tán gia sản của họ, thì chẳng có gì đê hèn hơn! Thật hết sức hiển nhiên, những sự tàn phá đó sớm muộn sẽ quay ngược lại mình mà thôi.

250

Sự ganh tị quả hết sức phi lý, chẳng qua vì sự an vui của xã hội tùy thuộc vào tất cả các thành phần tạo ra nó. Nếu một số người trở nên giàu có thì toàn thể xã hội cũng được hưởng lây, trong đó có cả chính mình, dù chỉ ở một mức độ nào cũng vậy. Vì thế mỗi khi trông thấy một người giàu có thì thay vì bực tức thì hãy nghĩ rằng điều đó cũng tốt cho cả chính mình.

251

Nếu một người nào đó mà mình yêu quý - hoặc còn phải nhờ vả mình - đạt được nhiều thành quả tốt thì mình cũng nên lấy đó làm mừng. Dù không hoàn toàn thần phục người ấy đi nữa, thế nhưng nếu sự thành công của họ mang lại ích lợi cho xã hội, thì đấy lại càng là lý do khiến mình vui sướng hơn nữa. Một người đơn độc không thể nào mang lại được sự giàu có cho toàn xứ sở, tài năng cùng với sự chung sức của thật nhiều người là điều cần thiết. Người mà mình nói đến trên đây là một trong số những người hội đủ các khả năng đó, vậy thì sự thành công của họ phải là một điều đáng mừng.

252

Thí dụ có một người nào đó giàu sang và thông minh hơn mình nhưng chỉ biết thụ hưởng một mình, và nếu cứ nhìn vào người ấy để mà uất ức đến nghẹn thở thì có lợi lộc gì đâu? Tại sao kẻ khác lại không có quyền được hưởng những gì mà chính bản thân mình cũng đang thèm khát?

253

Có một hình thức ganh ghét khác mà theo tôi thì dường như cũng có thể bào chữa được, tuy nhiên không phải vì thế mà sự ganh ghét đó không phải là một thứ xúc cảm kém tiêu cực. Đó là thứ xúc cảm hiện ra với một đôi tình nhân mà một trong hai người bị phụ bạc. Hãy hình dung hai người yêu nhau khăng khít, cả hai lập gia đình và sống chung với nhau, tạo cho nhau một cuộc sống hòa thuận, hoàn toàn tin tưởng nhau, sinh con đẻ cái. Thế rồi một ngày nào đó, một trong hai người có nhân tình, một người yêu mới, trong trường hợp này thì thật hết sức dễ hiểu, người kia tất sẽ cảm thấy đau lòng (*tiếng Việt phân biệt thật rõ ràng giữa hai thứ xúc cảm: "ganh ghét" và "ghen tuông"; "ganh ghét" hay "ganh tị" liên quan đến bản năng sinh tồn, trong khi đó "ghen tuông" liên quan đến bản năng truyền giống. Thế nhưng trong các ngôn ngữ Tây Phương thì hai thứ xúc cảm này được gọi chung bằng một thuật ngữ duy nhất là "jealousy"*).

Tuy nhiên chính người ghen tuông cũng phải nhận lãnh một phần trách nhiệm trong đó. Có một người thuật lại với tôi trường hợp của mình như sau, khi mới sống chung thì hai người rất gắn bó và dần dần hiểu nhau hơn. Thế nhưng sau một thời gian thì anh ta cảm thấy một sự ái ngại nào đó hiện ra, ngày càng nặng nề, có thể nói là cả một sự thù ghét nhau mỗi khi cảm thấy hiểu nhau quá nhiều. Một sự căng thẳng xảy ra giữa hai người rồi sau đó thì người đàn bà ra đi và sống với một người đàn ông khác.

Đối với tôi phản ứng của người này thật hết sức lạ lùng. Một khi đã sống chung với nhau thì nhất định phải càng cảm thấy gần gũi với nhau hơn. Càng gần gũi thì lại càng không cần giấu giếm gì nhau nữa.

Lời khuyên trên đây thật sâu sắc, kín đáo và khéo léo. Đức Đạt-lai Lạt-ma nêu lên một trường hợp cá nhân nhưng thật ra là tình trạng thường xảy ra trong cuộc sống lứa đôi. Khi

mới quen nhau thì thường nhận thấy các khía cạnh "tuyệt vời" của nhau, thế nhưng trong cuộc sống lứa đôi thì các khiếm khuyết của cả hai dần dần hiện ra, đó là nghiệp riêng của mỗi người. Trong cuộc sống đó mỗi người vừa phải gánh nghiệp riêng của mình và cả nghiệp chung của cả hai người - nói một cách khác là một thứ "cộng nghiệp" - do đó cả hai sẽ cảm thấy rất nặng nề. Thế nhưng cả hai cũng có thể biến "tình yêu" phát sinh từ bản năng truyền giống trở thành một sức mạnh để giúp đỡ nhau cùng gánh vác cả ba khối nghiệp ấy. Tuy nhiên không nên biến sức mạnh đó của bản năng truyền giống thành một sự bám víu quá đáng, sự bám víu đó không còn đúng là sự bám víu của "tình yêu" và sự "hy sinh" do nó tạo ra, mà là một sức mạnh tàn phá đưa đến các hình thức ghen tuông nặng nề mà cả hai không kham nổi.

Dưới một góc nhìn khác thì "chứng ghen tuông" cũng là một hình thức "tranh đấu" và "bảo vệ" việc truyền giống. Điều này thật dễ hiểu: "truyền giống" thì phải là "giống của mình"! Trong lĩnh vực khoa học thì "chứng ghen tuông" là động cơ thúc đẩy "sự tiến hóa sinh học"/"biological evolution" và "sự chọn lọc thiên nhiên"/"natural selection". Chứng ghen tuông hiện ra với người đàn ông như là một cách bảo vệ sự "gieo giống" của mình; đối với người phụ nữ thì đó là cách bảo vệ sự "tạo giống" của mình. Sự bảo vệ trên hai phương diện "gieo giống" và "tạo giống" đó trong cuộc sống lứa đôi sẽ trực tiếp góp phần vào sự tiến hóa chung của giống người và sự tồn vong của nhân loại. Sự góp phần đó của hai cá thể "yêu nhau" dưới sự thúc đẩy của bản năng truyền giống, mang một tầm ảnh hưởng rất nhỏ, gần như vô nghĩa, đối với dòng tiến hóa của cả nhân loại nói chung. Hiểu được điều đó sẽ giúp mình nhìn vào cuộc sống lứa đôi của mình qua một góc cạnh mở rộng và khoa học hơn, và biết đâu cũng có thể là một cách giúp mình ít "bám víu" tức là ít "ghen tuông" hơn chăng? - gccncntV.

Suy tư về sự kiêu hãnh

254

Tác hại lớn nhất của sự kiêu hãnh là ngăn chặn sự biến cải chính mình. Nếu các bạn cho rằng: "Tôi là người biết hết, tôi thật sự là một người tốt", thì các bạn sẽ không còn một cơ may nào để học hỏi thêm bất cứ một thứ gì nữa, và đây cũng là điều tệ hại nhất có thể xảy ra cho bạn.

255

Sự kiêu hãnh cũng là nguyên nhân đưa đến các thứ khó khăn trong sự sinh hoạt xã hội. Kiêu hãnh sinh ra ganh tị, kiêu ngạo, khinh miệt, vô tình, đôi khi có thể đưa đến đủ mọi hình thức lạm dụng và hung bạo đối với kẻ khác.

256

Phải phân biệt minh bạch giữa tính kiêu hãnh và sự tự tin nơi mình. Sự tự tin nơi mình là một điều cần thiết. Sự tự tin đó sẽ giúp mình không thối chí trước các cảnh huống xảy ra, đó là cách giúp mình thốt lên: "Tôi sẽ đủ sức để thành công". Sự "tự tin" chính nó cũng cho thấy một sự khác biệt với sự tin tưởng quá đáng dựa vào một sự nhận định kém sáng suốt về khả năng của mình hoặc các cảnh huống bên ngoài.

Nếu các bạn nghĩ rằng mình sẽ có đủ khả năng hoàn tất một công việc nào đó mà kẻ khác không thể xoay sở nổi, và nếu sự ước tính đó không phải là quá đáng hay vô căn cứ thì người ta không thể nào bảo các bạn là kiêu ngạo được. Chẳng hạn trường hợp một người có tầm vóc thấp muốn với lấy một vật đặt quá cao, gần đó có một người khác cao lớn hơn thấy thế bèn tiến đến giúp và bảo rằng: "Đừng nhọc công vô ích, tôi có thể với tới được". Câu nói đó cho thấy người này chỉ muốn nói lên là mình có các điều kiện tốt hơn để làm việc đó, nhưng không hề ngụ ý là mình tài giỏi hơn hay có thể áp bức kẻ khác.

257

Không có bất cứ lý do nào có thể bào chữa cho sự kiêu ngạo. Đó là một sự thẩm định sai lầm về chính mình, hoặc là một thứ cảm tính phát sinh dựa vào vài thành quả nhỏ nhặt và tạm thời mà thôi. Phải luôn nghĩ đến các tác động tiêu cực của sự kiêu ngạo. Phải nhận thấy các điểm yếu và tầm mức của khả năng mình, nên hiểu rằng trên nguyên tắc, mình không khác gì mấy với những người mà mình tự cho là hơn họ.

Suy tư về sự khổ đau

258

Nhiều người từng trải qua các biến cố đau thương trong cuộc sống, chẳng hạn như chứng kiến tận mắt cha mẹ mình hoặc những người khác bị thảm sát, hãm hiếp hay tra tấn. Các cảnh tượng ấy vẫn tiếp tục ám ảnh họ qua những năm tháng dài sau đó, và thường thì họ không biết phải bộc lộ các chuyện ấy với ai. Giúp đỡ họ không phải là chuyện dễ. Tính cách trầm trọng của các vết thương đó cũng như thời gian hồi phục mau hay chậm, tùy thuộc rất nhiều vào bối cảnh xã hội và văn hóa. Tôn giáo cũng giữ một vai trò quan trọng. Tôi thường nghĩ đến những người Tây Tạng, nhờ tu tập Phật giáo mà họ không quá yếu đuối trước các cảnh tượng đau thương (*người tu tập luôn ý thức được bản chất khổ đau của thế giới và cả sự sống của chính mình, đồng thời cũng hiểu được là nghiệp của chính mình đã đưa đẩy và xui khiến mình phải đối đầu với các cảnh huống đó. Các sự ý thức này không những khiến mình*

không rơi vào sự tuyệt vọng mà còn mang lại cho mình nhiều can đảm hơn trước các thách đố đó).

259

Nếu nạn nhân có một tâm thức phóng khoáng giúp mình tha thứ dễ dàng, và đồng thời những kẻ hãm hiếp, tra tấn, giết chóc cũng nhận thấy những sự quá lỗi trong các hành động của mình để hối lỗi, thì khi đó sự gặp gỡ giữa hai bên (*nạn nhân và những kẻ gây ra các hành động hung bạo*) mới mong mang lại kết quả. Sự gặp gỡ đó sẽ giúp những người độc ác nhận thấy sự sai lầm của mình và thành thực hối lỗi, đồng thời cũng là dịp giúp các nạn nhân trút bỏ - ít nhất cũng được phần nào - nỗi oán hận của mình. Nếu cả hai bên cùng tìm được sự hàn gắn thì đây chẳng phải là một điều nên làm hay sao?

260

Không phải lúc nào nạn nhân cũng là những người phải chịu đựng các sự chấn động nặng nề trong nội tâm mình, mà cả những người gây ra khổ đau đôi khi cũng không tránh khỏi hậu quả sâu xa của các hành vi tội tệ đó của chính mình. Tôi thường nghĩ đến trường hợp các cựu chiến binh trong trận chiến Việt Nam, trong số họ nhiều người luôn bị ám ảnh bởi sự hung bạo và tàn ác mà họ gây ra. Dù đã xảy ra từ lâu, thế nhưng các cảnh tượng tàn sát, bom nổ, thân người mất đầu vẫn còn hiện lên trong các cơn ác mộng làm cho tâm thần họ bị chấn động thật sâu xa (*lời khuyên trên đây nhắc nhở chúng ta là chiến tranh dù là để nêu cao một lý tưởng, hay một mục đích nào thì cũng đều là một hình thức hung bạo. Nếu nhìn lại lịch sử nhân loại thì chúng ta sẽ thấy rằng không có một sự gây chiến nào có thể gọi là cần thiết, chính đáng và hợp lý cả. Độc giả có thể xem lại các lời khuyên 168-175 liên quan đến chủ đề chiến tranh*).

261

Những người trên đây sở dĩ không vượt qua được các chấn động sâu xa trong tâm thần mình là vì họ thiếu tình thương của những người chung quanh. Sự trù mến, lòng vị tha và từ bi của những người khác có thể làm cho các khổ đau đó của họ nhẹ bớt đi, thế nhưng trong các xã hội của chúng ta ngày nay, những người phát động được các phẩm tính đó lại quá hiếm hoi. Trong các xã hội đó nạn nhân thường cảm thấy cô đơn là vì vậy.

Dẫu sao chúng ta cũng có thể giúp đỡ họ bằng cách hàn huyên với họ, qua từng nhóm hay từng người một, hầu tìm cách làm vơi bớt các nỗi đớn đau của họ. Hãy giúp họ hiểu rằng không phải chỉ có mình mà nhiều người khác cũng từng gặp phải tình cảnh ấy, và nhiều người cũng đã vượt thoát được các khó khăn của họ. Hãy tâm sự với họ về các khổ đau và cả các vết

thương có thể đã từng xảy ra với mình, và thuật lại với họ cách mà mình đã vượt thoát được các khó khăn đó.

262

Tất nhiên là chúng ta không thể giúp họ bằng một mớ lý thuyết suông hay các công thức rập khuôn của ngành Tâm lý học, mà phải tâm sự với họ bằng những lời chân tình, phát xuất từ con tim mình. Phải thật kiên nhẫn, nếu cần thì cũng phải sẵn sàng hy sinh thời giờ của mình. Một vài lời trấn an quả không đủ để an ủi một người mà tâm thần đã bị chấn động thật sâu xa.

263

Kinh nghiệm cho thấy những người trưởng thành trong một khung cảnh an bình và phát huy được các phẩm tính con người một cách vững chắc, sẽ chịu đựng dễ dàng hơn các nỗi đớn đau khi chúng xảy ra với mình. Ngược lại những người lớn lên trong một môi trường đầy xung đột và hung bạo thường có những phản ứng tiêu cực, và thời gian hồi phục cũng sẽ lâu dài hơn.

264

Một cơ thể tráng kiện chống lại bệnh tật dễ dàng hơn và sự hồi phục cũng nhanh chóng hơn. Một tâm thức lành mạnh cũng vậy, sẽ giúp chịu đựng các tai họa và các tin buồn nhẹ nhàng hơn. Nếu tâm thức yếu đuối thì các biến cố đau thương sẽ gây ra cho mình các chấn động sâu đậm và dai dẳng hơn.

Thế nhưng điều đó không có nghĩa là khi mới sinh ra đời thì chúng ta đã phải chịu đựng ngay sự trói buộc đó (*sự yếu đuối tâm thần*) và không thể làm gì khác hơn được. Nếu biết cách luyện tập thì chúng ta cũng sẽ tạo được cho mình một sức khỏe tâm thần thật tốt. Tuy nhiên cũng xin nhắc lại là giáo dục, gia đình, xã hội, tôn giáo, phương tiện truyền thông cũng như vô số các yếu tố khác cũng giữ một vai trò quan trọng (*ngoài sự tu tập, các cơ duyên và điều kiện bên ngoài cũng tạo ra các tác động ảnh hưởng đến tâm thức mình, có nghĩa là có thể dự phần vào việc tạo ra cho mình một tâm thần lành mạnh hay yếu đuối*).

265

Nếu chẳng may có một thảm trạng xảy ra với mình thì nên hiểu rằng các nỗi lo lắng và đau buồn chỉ là những thứ khổ đau phụ thuộc, ghép thêm một cách vô ích vào các thứ khổ đau

cụ thể mà mình đang phải gánh chịu. Hãy nói ra với những người chung quanh những khổ đau đó hầu tổng khứ chúng, không nên cất giữ trong lòng vì ái ngại hay xấu hổ, hãy nên nghĩ rằng các thảm trạng đó đã trở thành quá khứ, chẳng ích lợi gì khi vác chúng theo với mình trong tương lai. Hãy hướng tâm thức các bạn vào các thể dạng tích cực hơn trong sự hiện hữu này của các bạn.

266

Ngoài ra cũng nên tìm hiểu xem khổ đau hiện lên với mình như thế nào. Sở dĩ người ta gây ra khổ đau cho kẻ khác chẳng qua cũng vì họ bị chi phối bởi ba thứ độc tố tâm thân là sự u mê/vô minh, hận thù và thèm khát, khiến họ không chủ động được tâm thức mình. Thật ra tất cả chúng ta đều cất chứa ba thứ độc tố ấy bên trong chính mình. Chỉ cần chúng bất thần không chế mình mạnh hơn một chút thì cũng đủ khiến mình phạm vào các hành động cực đoan. Trái lại, một kẻ phạm pháp, vào một ngày nào đó, biết đâu cũng có thể chủ động được các xúc cảm tiêu cực trong tâm thức mình và trở thành một con người nhân từ. Không nên đưa ra một sự xét đoán vĩnh viễn nào đối với bất cứ ai cả.

267

Dưới tác động của các xu hướng nội tâm và các cảnh huống bên ngoài, chúng ta có thể phạm vào các hành động không thể hình dung nổi trong những lúc bình thường. Dưới sự chi phối của các khái niệm rộng tuếch, chẳng hạn như sự kỳ thị chủng tộc hay chủ nghĩa quốc gia, một số người - không nhất thiết là những người hung dữ - cũng có thể phạm vào các hành động hung bạo kinh hoàng hay vô cùng tàn ác. Hãy nghĩ đến điều đó mỗi khi có người gây ra sai trái cho mình. Chúng ta bắt buộc phải chấp nhận khổ đau của mình phát sinh từ sự liên kết của thật nhiều yếu tố (*nguyên nhân và điều kiện*), vì thế không thể nào qui hết trách nhiệm cho một người hay là một nguyên nhân duy nhất nào cả, mà phải nhìn vào khổ đau đó của mình qua một góc nhìn khác hơn (*đa dạng và phức tạp hơn*).

Suy tư về sự rụt rè

268

Khi phải tiếp xúc với một người mà mình chưa hề quen biết thì rất có thể là mình sẽ có một thái độ dè dặt quá đáng, hoặc giữ một khoảng cách nào đó. Thái độ đó không hợp lý chút nào. Trên thực tế không có lý do gì khiến chúng ta phải e sợ khi tiếp xúc với người khác. Chỉ cần ý thức được rằng người khác cũng là con người như mình, cũng có những ước mơ và các

nhu cầu như mình, thì cũng đủ để phá vỡ lớp băng ngăn cách giữa người ấy với mình để cùng trò chuyện với nhau.

269

Mỗi khi tiếp xúc với một người nào đó lần đầu tiên thì trước hết tôi tự nhủ họ cũng là một con người như tôi, cũng ước mong được hạnh phúc và tránh né khổ đau chẳng khác gì như tôi. Dù tuổi tác, tầm vóc, màu da, địa vị xã hội của người ấy có như thế nào đi nữa thì trên căn bản giữa người ấy và tất cả chúng ta cũng chẳng có gì khác biệt. Qua sự nhận định đó tôi có thể mở rộng lòng tôi để đón nhận người ấy như là một người trong cùng một gia đình với tôi, và tức khắc mọi cảm tính rụt rè sẽ tan biến hết.

270

Rụt rè thường là vì thiếu tự tin nơi mình và bám víu quá đáng vào các thói tục và quy ước xã hội. Người ta tự nấp mình phía sau hình ảnh mà mình muốn nó phải hiện ra với người khác đúng như thế mỗi khi họ nhìn vào mình. Đó là một thái độ hoàn toàn giả tạo, và các xu hướng tự nhiên của mình thì cứ nhắc đi nhắc lại với mình thái độ đó, đôi khi như là một thứ mệnh lệnh. Mỗi khi có nhu cầu cấp bách làm nhẹ bớt cái bóng đá thì người ta có thể làm việc đó như là mọi sự đều tốt đẹp (*đúng theo ý muốn của mình*) trong một khoảnh khắc nào đó, nhưng không thể kéo dài sự tốt đẹp đó bất tận được. (*sở dĩ mình rụt rè là vì mình luôn tìm cách nấp phía sau hình ảnh lý tưởng về mình mà mình muốn người khác cũng phải nhận thấy đúng như thế mỗi khi họ nhìn vào mình. Thế nhưng hình ảnh đó chỉ là giả tạo và không thể duy trì thường xuyên được như ý mình muốn, tương tự như sau khi làm nhẹ bớt cái bóng đá thì sự thoải mái cũng chỉ kéo dài được một chút lát sau đó mà thôi. Mỗi khi đứng trước một người lạ thì các xu hướng tự nhiên bên trong chính mình cứ nhắc đi nhắc lại với mình hình ảnh lý tưởng đó, đôi khi như là một thứ mệnh lệnh, thế nhưng mình không thể kéo dài hình ảnh giả tạo đó thường xuyên được, tương tự như sự thoải mái của cái bóng đá cũng chỉ xảy ra trong một lúc nào đó mà thôi. Sự kiện không thể duy trì thường xuyên hình ảnh lý tưởng về mình khiến mình rụt rè và nhút nhát mỗi khi phải tiếp xúc với người lạ, hoặc dự tính hay bắt tay vào một việc gì đó*).

271

Sở dĩ nhút nhát (*rụt rè*) là vì mong muốn bảo vệ mình một cách quá đáng hoặc ý thức quá mạnh về cái tôi của mình. Thế nhưng thật hết sức nghịch lý, càng bảo vệ chính mình thì mình lại càng làm mất đi sự tự tin nơi mình, khiến mình càng trở nên nhút nhát hơn (*cảm tính này rất kín đáo và tế nhị vì thường là một xu hướng tự động, một sự tạo tác tâm thần phát sinh từ nghiệp xuyên qua bản năng sinh tồn: đó là sự mong muốn hình ảnh "lý tưởng" của*

mình không bị sứt mẻ. Sự mong muốn sâu xa đó khiến mình nhút nhát và sợ hãi). Trái lại, càng mở rộng lòng mình với người khác bằng cách bộc lộ tình thương và lòng từ bi của mình thì mình sẽ càng ít bị ám ảnh hơn bởi chính mình và phát động dễ dàng hơn sự tự tin nơi mình.

Suy tư về sự do dự

272

Trong cuộc sống chúng ta luôn cần đến một sự can đảm tối thiểu để quyết định. Thế nhưng cũng không nên quyết định một cách bốc đồng, một chút đắn đo luôn cần thiết hầu giúp mình có đủ thì giờ thẩm định tình thế đúng đắn hơn, hoặc để tham khảo ý kiến những người sành sỏi hơn mình. Ở một mức độ nào đó thì sự do dự quả là cần thiết, thế nhưng trước sự phân vân giữa các ưu và khuyết điểm thì phải đủ can đảm để lấy quyết định, dù cho các vấn đề khó khăn nào sẽ xảy ra với mình cũng vậy.

Tôi cũng phải thú nhận rằng đôi khi tôi cũng không mang ra áp dụng cho tôi các lời khuyên mà tôi đưa ra. Trong các cuộc họp giữa các thành viên Kashag (hội đồng bộ trưởng trong chính phủ lưu vong Tây Tạng) tôi từng lấy quyết định trước một tình thế mang tính cách thời sự nào đó, thế nhưng sau bữa ăn trưa thì tôi lại có ý kiến khác hơn, và tự nhủ: "Nếu lấy một quyết định khác thì biết đâu cũng có thể là tốt hơn" (*Ngài bật cười*). Vậy thì tôi cũng chẳng có gì để mà khuyên bảo cả (*tùy mỗi người tự thẩm định tình thế mà mình phải đối phó. Dầu sao sự quyết định đó của mình cũng liên hệ với những sự thúc đẩy của nghiệp bên trong chính mình. Sự đắn đo và do dự nếu có là tự hỏi xem có nên tự tạo ra thêm cho mình các nghiệp mới mang tính cách tiêu cực hay không?*).

Suy tư về sự oán ghét chính mình

273

Oán ghét chính mình là một thái độ vô cùng tiêu cực. Nếu chịu khó đào sâu thêm một chút phía sau những biểu lộ bên ngoài, thì người ta sẽ nhận thấy ngay hình thức hận thù đó chỉ đơn giản là kết quả mang lại bởi ý nghĩ tự cao tự đại của mình, với bất cứ giá nào mình phải là người hoàn hảo nhất. Thế nhưng nếu hình ảnh lý tưởng đó về chính mình còn thiếu sót một chi tiết dù nhỏ nhất đến đâu đi nữa, thì mình cũng vẫn không sao chịu đựng nổi. Cảm tính đó (*tức là oán ghét chính mình*) cũng là một hình thức kiêu hãnh.

274

Tôi vô cùng sững sốt khi lần đầu tiên nghe nói đến cảm tính oán ghét chính mình. Tôi tự hỏi làm thế nào mà mình lại có thể oán ghét chính mình được. Tất cả mọi người đều yêu thương chính mình kể cả thú vật. Sau khi suy nghĩ thì tôi tự nhủ đây cũng chỉ là một cách yêu thương chính mình quá đáng mà thôi (*muốn mình là một con người lý tưởng thế nhưng mình thì lại không được lý tưởng đến như vậy. Sự thất vọng sâu xa đó khiến mình quay ra oán ghét chính mình. Oán ghét chính mình có thể hiểu như là oán ghét "cái tôi" của mình khi nó trở thành một niềm ray rứt hay thất vọng bên trong chính mình*).

275

Có một điều thật chắc chắn là nếu không thể đối xử nhân từ với chính mình thì mình cũng sẽ không thể nào đối xử nhân từ với kẻ khác được. Nếu muốn bộc lộ tình thương yêu và sự trù mến của mình đối với kẻ khác, hoặc mang lại hạnh phúc cho họ và giúp họ tránh né khổ đau, thì mình cũng phải phát động được các cảm tính nhân từ đối với bản thân mình trước đã, nhờ đó mình mới ý thức được là kẻ khác cũng có những ước vọng chẳng khác gì mình, và khi đó thì tình thương yêu và lòng từ bi mới có thể hiện lên với mình được. Vì thế một khi mình vẫn còn thù ghét chính mình thì mình sẽ không thể nào thương yêu kẻ khác được. Vì vậy nếu không cố gắng biến cải thái độ đó nơi mình (*thay đổi thái độ oán ghét chính mình*) thì quả hết sức khó cho mình có thể tìm được sự an bình và niềm hân hoan bên trong nội tâm mình. Đây là cách mà mình sẽ làm hỏng cả cuộc đời mình. Điều đó chẳng phải là ngu xuẩn lắm hay sao? Đúng ra tôi không nên nói ra điều đó, thế nhưng sự thật là như vậy (*hãy cứ yêu thương chính mình để biết thương yêu kẻ khác*).

276

Nếu muốn hóa giải sự oán hận chính mình thì phải ý thức được hình ảnh sai lầm về mình do chính mình tạo ra cho mình, đồng thời trau dồi sự tự tin đích thật và lành mạnh về mình, dựa vào các phẩm tính nhân bản nơi mình. Hãy giữ sự khiêm tốn và hướng vào kẻ khác nhiều hơn.

Suy tư về tệ nạn nghiện rượu và ma túy

277

Những người nghiện rượu và ma túy thường ý thức được là các thứ ấy sẽ hủy hoại đời mình, thế nhưng họ không phát động được sự quyết tâm cần thiết bên trong chính mình để mà dừng lại. Sự yếu đuối đó cũng như sự mong manh của tâm thức khi phải đối đầu với các vết thương sâu kín bên trong nội tâm mà chúng ta đã có dịp nói đến trên đây (*câu 258*), có thể là một khía cạnh thuộc vào bản tính của một cá thể (*nghiện rượu và ma túy phản ánh một sự yếu đuối không cưỡng lại được sự thèm khát một số giác cảm thuộc thân xác và cả tâm thần. Sự thèm khát đó phát sinh từ nghiệp sâu kín bên trong chính mình, do vậy thật hết sức khó hóa giải được sự thèm khát đó*).

278

Tất cả mọi người đều hiểu rằng ma túy có hại cho sức khỏe và khiến tâm thức hoang mang. Dù ma túy có thể tạm thời làm giảm bớt các sự sợ hãi và lo âu, đối với khổ đau cũng vậy nó không thể nào làm cho chấm dứt được, mà chỉ có thể che lấp trong một lúc nào đó mà thôi. Nếu muốn vượt lên trên khổ đau thì trước hết phải nhận diện được nó, xác định được bản chất của nó và các nguyên nhân tạo ra nó, và đây là những gì mà sự hoang mang (*tình trạng ngây ngất, mơ màng, say sưa hay đờ đẫn*) tạo ra bởi các chất ma túy không thể nào làm được (*nói một cách khác là thể dạng "minh mẫn" và "trong sáng" của tâm thức mang lại bởi thiền định là một thể dạng hoàn toàn đối nghịch với thể dạng "lâng lâng" và "ngây ngất" do ma túy tạo ra. Người hành thiền cũng nên quan tâm đến điều này, không nên để cho việc hành thiền của mình trở thành một thứ "ma túy" hay một sự trốn tránh hiện thực*).

279

Trong một phim phóng sự trên đài truyền hình BBC (*của nước Anh*), tôi thấy các người Nga trẻ tuổi cho biết sự thích thú tạo ra bởi ma túy mạnh hơn nhiều so với sự thích thú tính dục, dù rằng sự thích thú này thường được xem là mạnh nhất nơi con người và cả thú vật (*sự thích thú tính dục phát sinh từ bản năng truyền giống, trong khi đó sự thích thú tạo ra bởi ma túy là để trấn át các sự lo âu, các nỗi đau buồn, cô đơn... là các cảm tính khá mơ hồ phát sinh từ sự lo sợ trước các sự sinh hoạt trong gia đình và ngoài xã hội, nói chung là sự sống. Có một triết gia cho rằng: "tôn giáo là thuốc phiện của nhân dân", điều này không phải là hoàn toàn sai. Ma túy có thể tạo ra sự hoang mang, mất định hướng, thế nhưng cũng có thể tạo ra sự "thèm khát" cực mạnh đưa đến các hình thức cực đoan, dễ bị người khác kích động và lèo lái. Nếu xã hội ý thức được sự tai hại của ma túy, thì những người làm chính trị cũng nên thận trọng trong chủ trương công cụ hóa tôn giáo*). Người ta từng tìm hiểu xem sức mạnh nào hàm chứa bên trong các chất ma túy lại có thể che lấp được các sự nguy hiểm do chính chúng gây ra, và tại sao sự đờ đẫn và hoang mang (*tạo ra bởi ma túy*) lại có thể trấn át được các nỗi lo buồn và tình cảnh khó khăn của chúng ta? Tôi thường nói nửa đùa nửa thật rằng tâm thức chúng ta đã thừa đủ làm con mồi cho những sự lầm lẫn, nào có cần gì phải ghép thêm cho nó những thứ ma túy ấy đâu (*tâm thức mình đã có sẵn ba thứ độc tố là các sự u mê,*

thèm khát và hận thù, bấy nhiêu đó cũng đã thừa đủ, không nên ghép thêm cho nó các thứ độc tố của ma túy bên ngoài)!

280

Giáo dục, sự trợ giúp của những người chung quanh và sự ý thức sáng suốt về hậu quả tai hại của ma túy có thể góp phần mang lại sức mạnh cần thiết giúp các bạn cưỡng lại sự nghiện ngập. Thay vì chỉ biết tìm kiếm một thứ hạnh phúc cấp thời, giả tạo và phù du, chắc chắn sẽ mang lại khổ đau cho mình, thì các bạn nên kiến tạo sự an bình và hạnh phúc bên trong nội tâm mình, là các thứ không lệ thuộc vào các cảnh huống xảy ra và các chất liệu chuyển tải bên ngoài (*tức là các chất ma túy*). Tương tự như trong các lời khuyên dành cho tuổi trẻ mà tôi đã có dịp nói đến trên đây, các bạn hãy nhìn vào các phẩm tính của chính mình, phát động sự tin tưởng nơi bản chất của mình, và hãy tập đứng thẳng trên đôi chân của chính mình. Dầu sao cũng nên hướng vào kẻ khác nhiều hơn là chỉ biết nhìn vào chính mình (*để thương yêu họ*). Tôi tin rằng sự can đảm (*giúp mình chống lại sự nghiện ngập*) sẽ gia tăng đồng loạt với sự phát triển của lòng vị tha.

Suy tư về sự đam mê tình ái

281

Thông thường các thứ nhãn hiệu, như tốt đẹp hay tồi tệ, xinh đẹp hay xấu xí, mà chúng ta dán lên cho kẻ khác và mọi sự vật, đều liên hệ đến sự thèm khát bên trong chính mình (*các sự thúc đẩy của nghiệp - sự u mê, thèm khát và ghét bỏ - bên trong tâm thức sẽ ảnh hưởng đến cách nhìn của mình về người khác và mọi sự vật trong môi trường chung quanh*). Người ta xem là tốt đẹp những gì mình yêu thích, xấu xí những gì mình ghét bỏ. Các sự đánh giá đó chỉ đơn giản là các thứ sáng chế của tâm thức mình. Nếu như sự tốt đẹp thật sự hiện hữu từ bên trong đối tượng (*một người hay một sự vật nào đó*) thì tất cả chúng ta sẽ nhất loạt bị thu hút bởi con người hay sự vật đó, không cưỡng lại được (*cùng một con người hay một sự vật, thế nhưng người thì ưa thích, người thì ghét bỏ, tất cả tùy thuộc vào các xúc cảm phát sinh từ nghiệp ghi khắc trên dòng tri thức của mỗi cá thể khi nó tiếp xúc với các tín hiệu cảm nhận của ngũ giác được đưa vào tâm thức*).

282

Sự thèm khát dục tính (*các sự thúc đẩy của bản năng truyền giống*) vận dụng đồng loạt tất cả các cơ quan giác cảm (*vóc dáng, giọng nói, mùi, vị, sự cọ sát và cả các sự tưởng tượng hay liên tưởng/fantasies hiện ra trong tâm thức*) tạo ra một tác động thật mạnh có thể

khiến các sự cảm nhận của mình đạt đến chỗ tốt đỉnh của chúng. Sự đam mê của tình yêu nam nữ sẽ khiến người đàn ông hay đàn bà mà mình say mê hiện ra thật hoàn hảo trên mọi lãnh vực, một sự hoàn hảo thật trọn vẹn và bền vững, đáng để mình yêu thương mãi mãi. Trong từng nét nhỏ nhất của người mình yêu đều tỏa ra một vàng hào quang thật kỳ diệu (*khiến một nhạc sĩ có thể sáng tác được các dòng nhạc thật trữ tình, một thi sĩ viết được các vần thơ thật uớt át, một họa sĩ vẽ được các đường nét thật dễ thương và kêu gọi...*). Chúng ta không sao tưởng tượng được là mình có thể sống thiếu người đàn ông hay người đàn bà ấy được. Thế nhưng tiếc thay, từ bản chất tất cả các thứ ấy đều biến đổi, các nét mà trước đây chúng ta nhận thấy thật đáng yêu vụt biến mất sự hấp dẫn của chúng chỉ vì một lời nói hay một cử chỉ nào đó, có thể chỉ là nhỏ nhặt. Tệ hơn nữa là nếu chúng ta khám phá ra người mà trước đây dưới mắt mình thật hoàn hảo lại yêu một người khác, thì tức khắc người này sẽ trở thành hoàn toàn đáng ghét.

Dù vóc dáng của một người nào đó không có gì là tuyệt vời lắm, thế nhưng một người khác có thể cảm thấy cái vóc dáng ấy vô cùng đáng yêu và đáng mến, chẳng qua vì sự cảm nhận đó được tô đậm bởi màu sắc của nghiệp ẩn nấp sâu kín từ phía sau tâm thức của người này. Sự cảm nhận đó có thể biến thành nguồn cảm hứng đưa đến các sáng tác nghệ thuật đủ các thể loại: âm nhạc, thi phú, văn chương, v.v. Một số trở thành các kiệt tác muôn đời và được xếp vào gia tài văn hóa quốc gia hay nhân loại.

Thế nhưng qua lời khuyên trên đây của Đức Đạt-lai Lạt-ma thì đây cũng chỉ là các sản phẩm phát sinh từ sự thèm khát dục tính, một hình thức đam mê và bám víu. Chẳng phải đây là hai mặt của một sự nghịch lý nơi bản năng truyền giống hay sao? Một mặt là "tình yêu" che dấu phía sau nó là các thứ khổ đau đủ loại: bất hòa, cãi vã, ghen tương, sinh con đẻ cái, nuôi nấng, dạy dỗ..., tạo ra mọi thứ khổ nhọc và "bất toại nguyện" thường xuyên. Mặt khác là sự "say mê" và "đắm đuối" trước vóc dáng của nhau, khoác lên cho nhau những những vần thơ uớt át, hát cho nhau nghe những khúc nhạc thật êm dịu, cho nhau mùi hương của da thịt, sự đụng chạm, các cử chỉ quyến rũ, sự nhớ nhung và... tưởng tượng. Dường như khía cạnh thứ hai này giúp con người chịu đựng khía cạnh thứ nhất tức là các thứ khổ đau mang lại bởi "tình yêu" và cuộc sống lứa đôi. Bản năng truyền giống quả là một sáng chế tuyệt vời của thiên nhiên hầu đảm bảo cho sự tồn vong của giống người và nhân loại).

283

Nếu cảm thấy các thứ bám víu đó (*yêu thương hay ghét bỏ*) đè nặng mình một cách quá đáng thì các bạn hãy nhìn lại tình trạng của mình một cách thật thư giãn qua tất cả các khía cạnh của nó. Nên hiểu rằng mọi sự đều thăng trầm, kể cả cái đẹp cũng như những sự thích thú, tất cả cũng chỉ là các tạo tác tâm thần. Sự ý thức đó sẽ mở ra cho các bạn một tầm nhìn khác hơn. Tuy nhiên đôi khi các bạn cũng chỉ cần đơn giản tưởng tượng người yêu của mình sẽ hiện ra với mình như thế nào, khi bất chợt mình bắt gặp người ấy đang phản bội mình, hoặc có một cử chỉ nào đó hoàn toàn ngược hẳn lại với hình ảnh lý tưởng mà mình đã từng hình dung ra về người yêu của mình.

284

Hãy phân biệt giữa tình yêu đích thật và sự bám víu. Tình yêu đích thật, qua khía cạnh lý tưởng của nó, sẽ không hề chờ đợi một sự hồi đáp nào, cũng không tùy thuộc vào các cảnh huống bên ngoài. Trái lại sự bám víu không sao tránh khỏi sự đổi thay trên dòng chuyển biến của xúc cảm và các biến cố xảy ra.

285

Tình yêu kết nối giữa hai người phần lớn tùy thuộc vào sự thu hút tính dục (*bản năng truyền giống*). Sự kết nối đó chỉ có thể đích thật và lâu bền khi nào sự lựa chọn giữa hai người - ngoài sự hấp dẫn của thân thể nhau - còn phải dựa vào sự hiểu biết và tương kính.

Suy tư về sự thiếu suy nghĩ

286

Thông thường chúng ta nhận thức hiện thực một cách sai lầm và diễn đạt sự nhận thức đó bằng các ngôn từ, nhưng lại hoàn toàn không hề ý thức được đây là cách mà mình đang nói dối (*câu này rất quan trọng, nói lên một căn bản triết học vô cùng chủ yếu của Phật giáo. Chúng ta nhận thức hiện thực xuyên qua ngũ giác và tâm thần, sự nhận thức đó hoàn toàn bị méo mó bởi ba yếu tố: 1) khả năng giới hạn của ngũ giác; 2) tình trạng vô minh của tâm thức, ảnh hưởng bởi hai thứ độc tố là sự bám víu và ghét bỏ sẽ không cho phép tâm thức nhận thức được bản chất đích thật của mọi sự vật là những gì cấu hợp, luôn ở trong tình trạng chuyển động và đổi thay, trống không và vô thực thể; 3) ngôn từ mà mình sử dụng để diễn đạt sự nhận thức sai lầm đó cũng chỉ là các quy ước và khái niệm tạo dựng bởi tâm thần, hoàn toàn tách rời khỏi hiện thực. Tuy nhiên dưới đây Đức Đạt-lai Lạt-ma cũng chỉ nêu lên sự "nói dối" này qua một thí dụ thật đơn giản và dễ hiểu. Thí dụ này tuy không diễn tả được hết sự sâu sắc trong khái niệm triết học này trong Phật giáo, nhưng rất đơn giản, thực dụng và dễ hiểu*). Ở Tây Tạng người ta thường thuật lại cho nhau câu chuyện sau đây về một người từng trông thấy một con cá thật to. Những người được nghe anh ta kể chuyện thường hỏi anh ta thế thì con cá to như thế nào. Anh ta vừa trả lời vừa ra dấu bằng hai tay cho biết kích thước thật to của con cá. Các người nghe vẫn cứ muốn biết kích thước đúng thật của con cá. Vậy thì nó to bằng chừng nào? Lúc đó kích thước của con cá trở nên khiêm tốn hơn. Cứ nói thật đi, nó to bằng chừng nào? Thế là lần này con cá trở thành bé tí xíu. Người ta không thể bảo rằng lúc đầu anh ta nói dối, mà đơn giản chỉ vì anh ta không quan tâm đúng mức vào những gì mình nói (*con cá hóa thành to hơn hiện thực bởi vì nó được nhận biết xuyên qua thị giác và sự diễn đạt của người trông thấy, ngôn từ thì cũng chỉ là những gì chủ quan và phóng đại, to hay nhỏ*

phát sinh từ sự bám víu hay ghét bỏ: bám víu thì con cá sẽ "rất to", ghét bỏ thì nó sẽ bé "tí xíu").

Quả hết sức lạ lùng, lắm người dường như vẫn cứ nói năng theo cung cách đó. Người Tây Tạng cũng đã quen như thế. Mỗi khi họ thuật lại một câu chuyện thì họ không hề đưa ra một bằng chứng nào cả, và cũng chẳng có ai thắc mắc từ đâu phát sinh ra các câu chuyện ấy, và làm thế nào các chuyện ấy lại đến tai mình. Những người có các xu hướng ăn nói như thế nên cẩn thận hơn về những gì mình nói ra (*một lời khuyên thật ý nhị, chỉ trích người Tây Tạng nhưng thật ra là khuyên tất cả chúng ta - trong đó có những người trong các ngành truyền thông và chính trị. Từ chuyện một con cá được phóng đại đến chuyện nói dối của ngôn từ, tất cả tạo ra một thế giới không thật mà tách ra khỏi hiện thực. Không những người nói phải "ý thức" được sự nói dối của mình mà người nghe cũng phải "nhận thấy" tính cách đối trá đó trong những lời của họ*).

287

Từ một góc nhìn nào đó, tốt hơn là không nên nói nhiều, chỉ nói khi nào có điều gì quan trọng để nói. Ngôn từ là một nét đặc thù và tuyệt vời của giống người. Các khái niệm và ngôn từ mà chúng ta sử dụng sẽ cô lập hóa một cách giả tạo mọi sự vật (*tâm thức xác định một sự vật xuyên qua sự nhận thức chủ quan và phiến diện của nó, và sau đó thì diễn tả sự hiểu biết méo mó đó bằng các ngôn từ quy ước, tức là một sự méo mó thứ hai. Điều đó cho thấy sự nhận thức của chúng ta tách rời mọi sự vật ra khỏi hiện thực*), trong khi đó thì các sự vật, do khái niệm hay ngôn từ chỉ định, thì lại mang thật nhiều sắc thái (*thể dạng, khía cạnh/facets*) khác nhau, các sắc thái này biến đổi không ngừng dưới tác động của vô số các nguyên nhân và điều kiện (*thí dụ hai người ở hai vị trí khác nhau nhìn vào cùng một vật thể, chẳng hạn như một cái bàn, thì cái bàn đó sẽ hiện ra dưới hai hình tướng khác nhau vì được nhìn từ hai góc nhìn khác nhau. Nếu một trong hai người là người Việt Nam thì sẽ cho biết: "Đây là cái bàn", nếu là một người Mỹ thì sẽ thốt lên: "It's a table". Có thể một trong hai người "thích" cái bàn người kia thì "không". Xúc cảm hiện lên trong tâm thức của hai người phản ánh sự bám víu hay ghét bỏ của họ đối với cái bàn. Đối tượng của sự trông thấy - của cả hai người - bị tách rời ra khỏi hiện thực của nó là như vậy*).

Mỗi khi xác định một sắc thái (*thể dạng/khía cạnh*) nào đó của hiện thực, thì đồng thời người ta cũng gạt bỏ ra ngoài tâm thức tất cả các sắc thái khác của hiện thực đó, và chỉ định đối tượng mà mình đã chọn lựa - tức là một sắc thái nào đó của hiện thực mà mình đang hướng vào đó - bằng một ngôn từ chỉ áp dụng cho nó và để nhận diện được nó mà thôi (*"cái bàn" là một quy ước được xác định bởi một mặt phẳng gồm có bốn chân, dùng để đặt một vật gì trên đó, tâm thức gạt bỏ các khía cạnh khác: chẳng hạn như màu sắc, cũ mới, to nhỏ, làm bằng gỗ, và nếu muốn có gỗ thì phải có một hạt giống, nhờ đất, nước, ánh sáng mặt trời hạt giống trở thành một cây cổ thụ, người tiểu phu cưa cây, người thợ mộc đóng bàn... Hiện thực là một thể dạng cấu hợp mang tính cách tương liên và tương kết giữa nhiều nguyên nhân và điều kiện, xuyên qua không gian và thời gian. Khi nói lên cấu hợp đó bằng ngôn từ "cái bàn" thì đây chỉ là một quy ước phản ánh một sắc thái của hiện thực do tâm thức tạo*

dựng ra từ bên trong nó mà thôi). Sau đó tùy theo thói quen nhận định về đối tượng đó (trong thí dụ trên đây là "cái bàn) mà người ta tạo ra thêm một sự phân biệt khác kèm theo với nó: đây là một vật tốt, đây là một vật xấu, và cứ tiếp tục như thế... (tức là sự nhận định chủ quan được nhuộm thêm đủ thứ màu sắc phát sinh từ các xúc cảm, tức là những gì phát sinh từ nghiệp của một cá thể, khi cá thể này trông thấy một sắc thái nào đó của hiện thực), thế nhưng trên thực tế thì không thể nào gán một đặc tính nội tại nào cho bất cứ một thứ gì cả, mà đây chỉ là kết quả mang lại từ một góc nhìn về hiện thực, khá lắm cũng chỉ phản ánh được một phần nào đó của hiện thực (kể cả khoa học với máy móc tối tân cũng chỉ xác định được một sắc thái, một khía cạnh hay một đặc tính nào đó của hiện thực), hoặc tệ hơn thì đây chỉ là cả một sự lầm lẫn (phiến diện và chủ quan, một sự "nói dối"). Dù ngôn từ có phong phú đến đâu đi nữa thì khả năng của nó cũng thật giới hạn. Chỉ có các kinh nghiệm cảm nhận phi-khái-niệm (một sự nhận biết bằng trực giác) mới có thể giúp mình nhận thức được bản chất đích thật của mọi sự vật (mọi sự vật đều mang tính cách cấu hợp, gồm chung các yếu tố tâm thân và các điều kiện của môi trường bên ngoài, trong đó kể cả không gian và thời gian, tất cả hiện ra với mình dưới hình thức các "hiện tượng". Do đó thật hết sức khó để nhận diện hiện thực qua các hiện tượng đó, vì thế các kinh nghiệm thiền định rất cần thiết giúp vượt lên trên ngôn từ, khái niệm và sự lý luận, hầu quán thấy hiện thực một cách trực tiếp hơn. Sự quán thấy đó sẽ mang lại cho chúng ta những sự hiểu biết thật sâu sắc về thế giới và bản chất của nó)

288

Các vấn đề tế nhị liên quan đến ngôn từ có thể nhận thấy trong nhiều lãnh vực, chẳng hạn như chính trị. Các chương trình hành động được các chính trị gia thiết lập thường quá đơn giản, trong khi các vấn đề phải giải quyết thì lại quá phức tạp, liên hệ đến thật nhiều yếu tố. Họ làm cứ như là có thể giải quyết được các vấn đề đó bằng cách chỉ cần dựa vào một vài khái niệm hay ngôn từ, chẳng hạn như chủ nghĩa Mác-xít, chủ nghĩa Xã-hội, chủ nghĩa Tự-do, chủ nghĩa Bảo-hộ (Protectionism), v.v. Trước một khối khổng lồ gồm không biết bao nhiêu nguyên nhân và điều kiện tạo ra một tình trạng nào đó, các chính trị gia chỉ tách riêng ra một hai nguyên nhân và điều kiện, bất chấp đến số còn lại, vì vậy họ chẳng bao giờ tìm được một giải đáp đúng đắn, và mọi sự lầm lẫn đều có thể xảy ra được. Theo tôi thì đây là cội nguồn của tất cả mọi thứ khó khăn. Tiếc thay, chúng ta không có một phương tiện nào khác hơn ngoài ngôn từ và khái niệm (*Đức Đạt-lai Lạt-ma nêu lên một nguyên lý thật căn bản của hiện thực là sự tương liên và tương tác thật phức tạp giữa mọi hiện tượng, và sự diễn đạt méo mó của tâm thức đối với hiện thực bằng các ngôn từ quy ước và phiến diện, chẳng hạn như chuyện con cá thật to trên đây. Trong lời khuyên này Ngài ứng dụng sự hiểu biết đó vào lãnh vực chính trị. Nói chung nếu thấu triệt được giáo lý của Đức Phật thì chúng ta có thể ứng dụng sự hiểu biết đó vào bất cứ một lãnh vực nào của hiện thực, mang lại cho mình một sự nhận định thận trọng hơn và một cung cách hành xử đúng đắn hơn. Phật giáo không phải chỉ là nghi lễ).*

289

Tốt hơn hết là chúng ta chỉ nên sử dụng ngôn từ khi nào thật cần thiết. Ăn nói nhiều nhưng không thật sự cần thiết thì cũng chẳng khác gì như cứ mặc cho cỏ dại mọc đầy trong vườn. Ít cỏ dại chẳng phải là tốt hơn hay sao? *(Xin mạn phép nhắc lại là ngôn từ cũng chỉ là một cách đánh lạc chúng ta trước hiện thực, chẳng những đối với người nghe mà cả người nói. Với các phương tiện truyền thông tân tiến ngày nay, các bài giảng và sách báo Phật giáo dường như cũng cho thấy một sự lạm phát nào đó?).*

Suy tư về tính hay nói xấu

290

Thông thường khi có một người nào chỉ trích tôi, kể cả nhục mạ tôi, thì thật lòng tôi xin người ấy hãy cứ tiếp tục làm việc đó, thế nhưng phải nhằm vào một chủ đích tốt. Nếu nhận thấy một người nào đó làm một điều lầm lỗi thế nhưng cứ khen đi khen lại với họ là mọi sự xảy ra đều hoàn hảo, thì quả thật chẳng có nghĩa gì cả, chẳng giúp ích được ai cả. Nếu trước mặt, chúng ta nói với người này những gì mà họ làm không gây ra điều gì nghiêm trọng, thế nhưng khi người này quay đi thì mình lại nói xấu họ với người khác, thì đây cũng là điều không nên. Hãy nói thẳng những gì mình nghĩ trước mặt người ấy. Hãy làm sáng tỏ những gì cần phải làm. Phải phân biệt giữa cái đúng và cái sai. Nếu có gì nghi ngờ thì phải nói ra. Dù phải nói ra với ít nhiều cứng rắn thì cũng cứ nói ra. Đây là cách khiến mọi sự sáng tỏ hơn, và những chuyện xoi mói sẽ trở thành vô căn cứ. Nếu chỉ biết sử dụng chiến thuật ăn nói ngọt ngào thì đây sẽ là cách khiến cho những chuyện đồn đại lan tràn. Đối với cá nhân tôi thì tôi vẫn thích những lời ngay thẳng hơn.

291

Một hôm có người nói với tôi: "Theo Mao Trạch Đông thì phải dám suy nghĩ, dám nói và dám làm". Thật vậy nếu muốn làm việc gì hay thực hiện điều gì thì trước hết phải suy nghĩ, sau đó phải can đảm nói lên những điều mà mình suy nghĩ và sau hết là làm những điều mà mình đã nói. Nếu không ai làm gì cả thì chẳng có sự tiến bộ nào xảy ra và cũng chẳng có sự lầm lẫn nào được sửa chữa. Thế nhưng cũng phải tự hỏi những điều mà mình sắp nói ra và sẽ làm có mang lại một chút ích lợi nào hay không? *(nếu "dám nghĩ", "dám nói" và "dám làm" thì cũng nên suy nghĩ và nhìn lại xem việc mình làm có đạo đức hay không?).*

292

Những lời mà mình thốt ra dù mang thiện chí cao đẹp nhất trên cõi đời này đi nữa, thế nhưng nếu đây là những chuyện làm cho kẻ khác bị thương tổn một cách vô ích, thì cung cách

ăn nói quá hung hãn hay sỗ sàng đó của mình sẽ không sao mang lại kết quả mà mình mong muốn. Người mà mình đang đối thoại biết đâu cũng chỉ cần những lời nói dối thật thánh thiện của mình! *(trong nguyên bản là chữ pieux/godly, pious/thiên liêng, thành kính).*

293

Đối với Phật giáo Tiểu Thừa (Hinayana) (1), thì trên phương diện thân xác và ngôn từ có bảy hành vi tiêu cực phải tránh: sát nhân, trộm cắp, gian dâm, nói dối, vu khống, ăn nói hung bạo, nói nhưng không làm. Trái lại đối với Phật giáo Đại Thừa (Mahayana) (2), thì dù hành động mang tính cách tiêu cực cũng có thể chấp nhận được, kể cả trường hợp bắt buộc phải sát sinh vì lý do không thể làm khác hơn được với mục đích bảo vệ sự an lành cho kẻ khác, nhất là không được mang một chút tham vọng ích kỷ nào trong hành động đó.

(1), (2): đã được giải thích trong phần ghi chú của câu 53.

294

Trên bình diện tổng quát, theo tôi phải luôn nói lên sự thật, dù phải nói bằng những lời cứng rắn, điều đó có thể mang lại lợi ích. Thế nhưng phải tránh sự chỉ trích hay phi báng bất cứ một ai, bằng bất cứ cách nào, nhất là nhằm vào chủ đích không tốt hoặc với một cách nhìn tiêu cực về mọi thứ. Nếu không thì những lời mà mình thốt ra sẽ làm cho kẻ khác khổ đau, riêng phần mình thì cũng chẳng cảm thấy sung sướng gì trước cảnh đó, mà sẽ còn tức khắc tạo ra cả một bầu không khí ngột ngạt.

Suy tư về tính độc ác

295

Đôi khi chỉ vì vô minh mà chúng ta gây ra khổ đau cho các chúng sinh khác, nhưng không hề hay biết gì cả về các sự khổ đau đó. Thật vậy, không mấy khi chúng ta ý thức được là thú vật cũng cảm nhận được thích thú và khổ đau *(không mấy khi chúng ta nghĩ đến sự sợ hãi và đau đớn của các con vật bị giết trong các lò sát sinh mà chỉ trông thấy đĩa thịt thơm ngon trước mặt mình)*. Cũng vậy không mấy khi chúng ta thật sự cảm nhận được những nỗi đớn đau của những kẻ đồng loại, trừ phi chính mình phải chịu đựng những nỗi khổ đau đó. Thật hết sức rõ ràng: người khác đang khổ đau nhưng mình thì không. Chỉ khi nào biết nghĩ rằng: "Nếu người ta đánh đập và nguyên rủa tôi thì tất tôi cũng sẽ phải khổ đau như thế này hay thế kia", thì khi đó chúng ta mới có một ý niệm về sự khổ đau của kẻ khác.

296

Một số người hoàn toàn vô ý thức về các nỗi đau buồn mà mình gây ra cho kẻ khác. Họ nghĩ rằng điều quan trọng hơn cả là phải tự mình tìm cách thoát khỏi các thứ khổ đau của mình một cách an toàn. Cách suy nghĩ đó sẽ tạo ra thêm cho mình một sự vô ý thức khác. Nếu càng tạo ra khổ đau cho kẻ khác thì mình cũng càng tạo ra thêm các nguyên nhân mang lại khổ đau cho chính mình. Và lại, nếu cứ gây ra những điều tệ hại cho xã hội thì cũng là cách khiến mình phải gánh chịu khổ sở gấp đôi *(Chúng ta tìm cách thoát khỏi các khổ đau của mình nhưng không cần biết đến khổ đau của kẻ khác là gì, sự vô tình đó sẽ tạo cho mình các nguyên nhân trực tiếp mang lại khổ đau cho mình. Đồng thời hành động tránh né khổ đau đó của mình cũng gián tiếp gây ra khổ đau cho kẻ khác, tạo ra các nguyên nhân khác mang lại các khổ đau khác cho mình. Tất cả những sự vô tình đó đều nằm trong chuỗi dài níu kéo giữa nguyên-nhân hậu-quả. Hãy đưa ra một thí dụ cụ thể, nếu mình gian lận thuế má, các đóng góp an ninh xã hội, bảo hiểm..., thì chủ ý gian lận đó dưới hình thức các xúc cảm sẽ lưu lại các vết hằn ăn sâu trên dòng tri thức mình mà người ta gọi là nghiệp. Đồng thời sự gian lận đó cũng làm thiệt hại cho toàn thể các thành phần trong xã hội, trong đó có cả chính mình. Trong khi đó thì mình lại cứ xem sự gian lận đó của mình là một sự thành công mang lại cho mình một niềm sung sướng. Đó là sự "vô ý thức" nói đến trên đây).*

297

Nếu lỡ phạm vào một hành động quá tồi tệ đối với kẻ khác thì phải biết hối lỗi. Phải nhận lỗi lầm mà mình gây ra, thế nhưng không nên nghĩ rằng mình sẽ phải gánh chịu suốt đời sự trừng phạt đó và không còn tạo được một cuộc sống bình thường như trước đây nữa. Không nên quên những gì mình làm, nhưng cũng không nên để cho sự hối hận khiến mình mãi mãi đau buồn và tuyệt vọng. Không được phép dửng dưng vì đó là thái độ làm ngơ, mà chỉ nên tự tha thứ cho mình: "Trước đây tôi từng phạm vào sai lầm, thế nhưng từ đây tôi sẽ không để cho những chuyện như thế xảy ra nữa. Là con người, tôi sẽ hội đủ khả năng tự giải thoát tôi ra khỏi các lầm lỗi mà tôi đã lỡ vi phạm". Khi nào sự tuyệt vọng vẫn còn day nghiêng mình thì cũng có nghĩa là mình chưa đủ sức để tự tha thứ cho chính mình.

298

Trong trường hợp nếu mình làm một điều gì khiến cho một người đàn bà hay đàn ông nào đó bất bình, và nếu có thể được thì nên tìm gặp người ấy. Hãy nói với họ một cách thành thật: "Tôi đã cư xử không phải lẽ, gây ra quá nhiều sai trái, hãy bỏ qua cho tôi những lỗi lầm đó". Nếu họ chấp nhận sự hối lỗi của mình, nhờ đó sự oán hận của họ cũng nguôi ngoai, thì đấy chẳng phải là cách mà Phật giáo xem là một hình thức "xưng tội" hầu mang lại một sự hàn gắn hay sao? *(có nghĩa là chỉ có người mà mình gây ra sự sai trái cho họ mới có thể tha*

lỗi cho mình mà thôi. Một bên nhận lỗi và một bên tha thứ nói lên một sự hàn gắn giữa đôi bên. Không có người ngoài cuộc nào có thể đứng ra tha lỗi cho mình được).

299

Thế nhưng cũng không nên dựa vào đó để tạo ra một khái niệm tín ngưỡng nào cả. Thật ra cũng chỉ cần chia tay ra với người mà mình gây ra khổ đau cho họ để nhận lỗi và bày tỏ sự hối hận thành thật của mình, thì cũng đủ làm cho sự oán hận của họ nhẹ bớt đi. Tất nhiên sự hàn gắn đó cũng chỉ có thể thực hiện được khi nào cả đôi bên đều phát động được tinh thần thật cởi mở (*Sám hối trong Phật giáo là một sự ăn năn, hối hận, một sự ý thức về hậu quả mang lại bởi sự làm lỗi do mình tạo ra, và cũng là một sự quyết tâm không tái phạm, nhưng hậu quả mang lại từ hành động của mình sẽ không tránh khỏi được, mình chỉ có thể làm nhẹ bớt hay chuyển hướng khác đi mà thôi. Không có một vị Bồ-tát nào hay một vị Phật nào có thể "tha lỗi" cho mình được. Nghiệp không phải là một cái gì đó cụ thể mà là một quá trình diễn tiến tự nhiên của các hiện tượng*).

300

Tôi nghĩ rằng sự mong muốn làm hại kẻ khác không mang tính cách tự tại, có nghĩa là không hề có từ khi mới sinh, mà chỉ bùng lên sau này mà thôi. Sự mong muốn đó thuộc lãnh vực tạo tác tâm thần. Lúc đầu Hitler nghĩ rằng người Do-thái là những người gây ra tai hại cần phải tận diệt, ý nghĩ đó ngày càng phát triển thêm đến độ che lấp cả các ý nghĩ khác và loại bỏ mọi cảm tính từ bi.

301

Mọi cách nhìn vào kẻ khác và xem là kẻ thù của mình đều phát sinh từ sự tưởng tượng (*tức là một sự tạo tác hay phóng tưởng tâm thần*). Phật giáo xem sự kiện đó là giả tạo, là một thứ gì đó được tạo dựng đi ngược lại với sự hiện hữu tự nhiên của mọi sự vật (*kẻ khác không phải là "kẻ thù" cũng chẳng phải là "bạn hữu" mà chỉ là "như thế"*). Mỗi khi có một ý nghĩ bùng lên, thì tức khắc người ta tin ngay vào ý nghĩ đó và cho nó là đúng, bèn gán cho nó một vai trò quan trọng (*dán cho nó một nhãn hiệu*) và căn cứ vào đó để phác họa cả một chương trình hành động và mang ra thực hiện, không cần biết là sẽ gây ra khổ đau cho kẻ khác hay không.

302

Nếu muốn biến cải những người có xu hướng suy nghĩ và hành động nông nổi như trên đây thì trước hết phải khơi động tình nhân loại sâu xa nơi họ và tìm cách tách họ ra khỏi ý thức hệ không tưởng của họ, dù chỉ được phần nào cũng vậy. Thật ra thì cũng chỉ cầu mong họ suy nghĩ chín chắn hơn thế thôi. Một khi đã không còn cách nào có thể biến cải họ được nữa thì đành phải sử dụng sức mạnh. Thế nhưng không phải là bất cứ một thứ sức mạnh nào cũng được. Dù họ phạm vào các tội ác kinh tởm nhất thì cũng phải đối xử với họ bằng tình nhân loại. Đây là phương pháp duy nhất có thể giúp chúng ta trông thấy họ thay đổi một ngày nào đó.

303

Tình thương là giải pháp tối hậu có thể giúp biến cải kẻ khác, dù trong lòng họ đang ngập tràn giận dữ và hận thù. Nếu lúc nào các bạn cũng phát động vững chắc được tình thương đó, không xao xuyên cũng không mệt mỏi, thì họ sẽ phải xúc động. Điều đó đòi hỏi nhiều thời gian và kiên nhẫn. Thế nhưng với quyết tâm tinh khiết, lòng từ bi và tình thương yêu không lay chuyển, thì các bạn sẽ thành công.

Suy tư về sự thờ ơ

304

Thờ ơ, nhất là thờ ơ với kẻ khác, là một lỗi lầm tàn tệ nhất. Nếu chỉ biết nghĩ đến bản thân mình, bất chấp những gì xảy ra với những kẻ đồng loại, thì đây là dấu hiệu cho thấy một tầm nhìn về thế giới vô cùng hạn hẹp, một sự hiểu biết nông cạn, một nội tâm nghèo nàn.

305

Lúc vừa mới thụ thai chúng ta đã lệ thuộc vào kẻ khác (*mẹ của mình và cả những người chăm lo cho mẹ mình*). Hạnh phúc của chúng ta, tương lai của thế giới, cũng như tất cả các thứ tiện nghi mà chúng ta đang được hưởng, từ các vật dụng tầm thường nhất cho đến sự sống còn của chính mình trong từng ngày, tất cả là kết quả mang lại bởi sức làm việc của con người. Cầu nguyện và các hình thức sinh hoạt tín ngưỡng khác đương nhiên cũng có thể mang lại một chút hiệu quả nào đó, thế nhưng hầu hết sự sinh hoạt của con người mới đúng thật là những gì đã tác tạo ra thế giới này (*thế giới là do con người nhào nặn ra nó, do đó con người cũng có khả năng làm cho nó tốt đẹp hay tồi tệ hơn. Rất nhiều nền văn minh đa dạng và khác biệt nhau, xuyên qua những khoảng thời gian dài trong lịch sử đã góp phần tạo dựng ra cái thế giới ngày nay. Việc cầu nguyện và các sinh hoạt tín ngưỡng tất nhiên có thể mang lại một*

chút "trấn an" nào đó bên trong tâm thức con người, thế nhưng đồng thời tín ngưỡng nói chung cũng là một trong các nguyên nhân đưa đến những sự xung đột triền miên).

306

Tất cả mọi thứ *(có thể hiểu là tất cả mọi sự vật và hiện tượng, từ hữu hình đến vô hình, bên trong tâm thức cũng như thế giới bên ngoài, trong đó kể cả vũ trụ)* chỉ có thể hiện hữu qua một hình thức tương kết, tức là một thể dạng tương liên và tương tác giữa mọi hiện tượng (interdependence). Người ta không thể tìm thấy bất cứ một thứ gì có thể tự nó hiện hữu bởi chính nó cả *(Thượng Đế cũng chỉ có thể hiện hữu xuyên qua tâm trí và khả năng tưởng tượng của con người, có nghĩa là phải nhờ vào não bộ và sự vận hành của nó)*. Do đó cũng không thể nào có thể hình dung được quyền lợi của cá nhân mình lại có thể hoàn toàn độc lập với quyền lợi của các kẻ khác *(Đức Đạt-lai Lạt-ma nêu lên một nguyên lý toàn cầu để ứng dụng vào một lãnh vực thật nhỏ là cung cách hành xử ích kỷ của chúng ta. Cung cách đó đi ngược lại với sự vận hành chung của vũ trụ là sự tương liên và tương tác của tất cả mọi hiện tượng. Tách rời "cái tôi" của mình ra khỏi hiện thực là một cách chống lại hiện thực, đi ngược lại sự vận hành chung của cả vũ trụ và đó là nguyên nhân sâu xa nhất mang lại khổ đau cho con người)*.

307

Tất cả những gì mà chúng ta đang làm trong từng khoảnh khắc hiện tại đều tạo ra các cảnh huống mới trong tương lai *(trong thế giới hiện tượng không có bất cứ một thứ gì dừng lại hay bất động, thực trạng này chuyển sang tình trạng khác, nguyên nhân này đưa đến hậu quả kia)*, các cảnh huống này lại tiếp tục đưa đến các biến cố khác. Dù chúng ta làm bất cứ điều gì, cố ý hay vô tình cũng vậy, tất cả sẽ khiến chúng ta gia nhập vào chuỗi dài níu kéo bất tận của nguyên-nhân và hậu-quả. Cũng vậy, các nỗi khổ đau và các niềm hạnh phúc sẽ xảy ra với mình trong tương lai đều là kết quả tạo ra bởi các nguyên-nhân và điều-kiện trong hiện tại. Chuỗi dài liên kết đó vô cùng phức tạp khiến chúng ta không thể nắm bắt được hết mà thôi.

308

Thái độ dửng dưng không cần biết đến sự an lành của kẻ khác, cũng chẳng cần tìm hiểu những nguyên nhân nào sẽ mang lại hạnh phúc cho mình trong tương lai, chính là cách mà mình chuẩn bị đón chờ những điều bất hạnh sẽ xảy ra với mình.

V

SUY TƯ VỀ CUỘC SỐNG TÂM LINH**Suy tư dành cho những người có đức tin****309**

Tin hay không tin là quyền tự do của mỗi người. Thế nhưng một khi đã theo một tôn giáo và tin vào giáo huấn của tôn giáo ấy thì phải xem trọng tôn giáo ấy, không nên ngày thì tin ngày thì không. Không nên có thái độ bừa bãi và phải hành xử như thế nào để những gì mình làm phù hợp với những lời mình nói.

310

Một số người nghĩ rằng: "Nếu tôi đặt hết lòng tin vào Phật giáo thì tôi sẽ phải đủ sức để sống trọn vẹn và hoàn hảo với lý tưởng đó của tôi, nếu không thì tôi sẽ bỏ". Thái độ hoặc thắng hoặc thua đó rất thường thấy nơi người Tây phương. Tiếc thay thật hết sức khó để đạt được sự hoàn hảo trong chốc lát.

311

Chỉ có sự luyện tập mang lại một sự thăng tiến tuần tự mới có thể giúp mình đạt được mục đích, phải chăng đó cũng là điều thật quan trọng? Dầu sao các bạn cũng không nên thốt lên: "Tu tập hay không tu tập đối với tôi chẳng có gì khác biệt cả, bởi vì tôi chỉ là một người vô tích sự". Các bạn hãy cứ đặt ra cho mình một mục tiêu, vận dụng mọi phương tiện tập trung vào mục tiêu đó, và từng bước một các bạn sẽ thành công.

312

Mỗi người có một bản tánh và khát vọng riêng, những gì thích hợp với người này không bắt buộc cũng phải thích hợp với người khác. Phải quyết tâm ghi khắc điều đó trong tâm mỗi khi phán đoán các tôn giáo và các đường hướng tâm linh khác. Sự đa dạng của các tín ngưỡng liên quan đến sự phức tạp của con người, và dù cho các tín ngưỡng đó không bắt buộc phải được chấp nhận bởi tất cả mọi người đi nữa, thế nhưng không phải vì thế mà không có nhiều người đã từng tìm được và vẫn còn tiếp tục tìm được một sự trợ giúp lớn lao. Không

nên quên điều đó và phải kính trọng tất cả các tôn giáo, đúng với sự xứng đáng của các tôn giáo ấy. Điều này thật hết sức quan trọng.

Kính trọng là một sự hỗ tương, tôn giáo cũng phải kính trọng con người. Hung bạo và sự cải đạo mù quáng, dù với bất cứ một chủ đích hay thiện chí nào - chẳng hạn như công cụ hóa tôn giáo vì lợi ích chính trị, quyền lực hay kinh tế - đều có thể làm giảm đi giá trị và vai trò của tôn giáo trong cộng đồng xã hội. Lịch sử nhân loại đã chứng minh điều đó - gccncntV.

313

Tất cả các tôn giáo đều có các nghi lễ riêng, tuy nhiên cũng hàm chứa một số khía cạnh căn bản hơn. Chẳng hạn đối với Phật giáo thì mục đích chủ yếu nhất trong việc tu tập là chủ động tâm thức mình. Thế nhưng điều này thì lại rất khó, đòi hỏi thật nhiều cố gắng và sức kiên trì, do vậy mà nhiều người không phát tâm đúng mức hướng vào mục tiêu đó mà chỉ xem là thứ yếu. Một mặt thì đặt hết lòng tin vào Phật giáo, một mặt thì lại không đủ khả năng thể hiện lòng tin đó đến chỗ tốt cùng của nó, mà chỉ loanh quanh với các nghi thức lễ lạc bên ngoài, biểu lộ sự sùng kính của mình một cách hời hợt, tụng niệm thì chỉ là ở đầu môi.

Trong các nghi lễ của Phật giáo Tây Tạng người ta thường sử dụng trống, chuông, chũm chọe cùng các khí cụ âm nhạc khác. Những người tham dự mỗi khi nhìn vào cảnh tượng đó thì thường cho rằng: "Đây mới đúng là những người tu hành chân chính!". Thế nhưng họ quên rằng các nghi thức lễ lạc cũng chỉ là cách giúp người tu hành ngoảnh mặt đi trước thế giới ảo giác, hầu giúp mình hướng vào tình thương yêu, lòng từ bi và tinh thần Giác Ngộ, bởi vì đó mới đúng thật là sự tu tập sâu xa mà người tu hành phải dồn tất cả sinh lực của mình vào đó. Có phải đúng là như thế hay chẳng? *(những ai thật sự bước theo con đường Phật giáo nên ghi khắc trong tâm lời khuyên vô cùng thiết thực này của Đức Đạt-lai Lạt-ma).*

Dầu sao đi nữa, điều đó cũng có nghĩa là nếu mình không tự biến cải chính mình thì mình nào có khác gì với các kẻ khác đâu? *(các việc tụng niệm, cầu xin, van vái... kể cả lòng sùng kính không phải là các tiêu chuẩn khả dĩ có thể giúp xác định một người tu tập hay không tu tập. Một người tu tập chân chính phải phát huy được một phong cách hành xử nhân từ và tích cực, các tư duy và xúc cảm sâu sắc và tinh khiết, nhất là một sự chú tâm thật tinh giác và sắc bén).*

314

Tôn giáo nói chung qua một góc nhìn nào đó thì cũng chẳng khác gì với các món thuốc chữa trị bệnh tật. Thuốc thang chỉ công hiệu khi mang bệnh, nhưng sẽ không có tác dụng gì khi khỏe mạnh. Đối với những người mà mọi sự đều xảy ra suông sẽ thì không nên phô bày các món thuốc ấy để mà nói với họ: "Thuốc này thật hiệu nghiệm, giá rất đắt, màu sắc thật hấp dẫn...". Dù vẻ bên ngoài có như thế nào đi nữa thì công dụng duy nhất của các

món thuốc đó cũng chỉ là để chữa trị bệnh tật. Khi nào chưa cần đến thì không có lý do gì để mà phô trương.

Cũng vậy, tôn giáo hay bất cứ một đường hướng tâm linh nào cũng chỉ ích lợi khi tâm thức phải đương đầu với các vấn đề khó khăn. Nếu cứ khăng khăng phô trương những thứ ấy khi mọi sự đều suông sẻ, hoặc trong khi mọi người cứ dửng dưng như các kẻ phạm tục khác dù các vấn đề khó khăn đang xảy ra với họ, thì nào có ích lợi gì đâu?

315

Điều quan trọng hơn cả là phải hòa nhập thật sâu vào bên trong tâm thức mình giáo huấn và các phép luyện tập mà mình đã tiếp nhận được, và sau đó mang ra ứng dụng vào cuộc sống thường nhật của mình. Đây là những gì mà chúng ta không thể đạt được trong đầu hôm sớm mai, mà chỉ có thể thực hiện từng chút một nhờ vào sự luyện tập kiên trì.

Suy tư dành cho những người vô thần

316

Nhiều người không theo tôn giáo nào cả. Đây là quyền của họ, không ai có quyền bắt buộc họ phải thay đổi quan điểm đó của họ. Điều quan trọng hơn nhiều là cuộc sống của họ phải có một chút ý nghĩa nào đó, có nghĩa là ít nhất họ cũng phải tìm được cho mình hạnh phúc. Hạnh phúc thì được, thế nhưng hạnh phúc đó không được gây ra tác hại cho kẻ khác. Nếu sự thỏa mãn của mình phải giẫm lên khổ đau của kẻ khác thì sớm muộn chính mình cũng sẽ khổ đau.

317

Kiếp người kéo dài tới đa khoảng một trăm năm. Quả hết sức ngắn so với các thời kỳ địa chất (*tuổi của vũ trụ là 13.8 tỉ năm, tuổi của địa cầu là 4.5 tỉ năm, sự sống thô sơ nhất dưới hình thức vi sinh vật đơn bào xuất hiện cách nay khoảng 3.5 đến 3.8 tỉ năm. Giống người xuất hiện cách nay 2.8 triệu năm, con người như chúng ta ngày nay xuất hiện cách nay khoảng 200.000 năm*). Trong khoảng thời gian ngắn ngủi đó nếu chúng ta chỉ biết tạo ra những điều tồi tệ, thì kiếp người của mình sẽ chẳng mang một ý nghĩa nào cả. Tất cả mọi người đều có quyền được hưởng hạnh phúc, nhưng không một ai có quyền tàn phá hạnh phúc của kẻ khác. Mục đích của sự hiện hữu con người không phải là để tạo ra khổ đau cho những người khác (*nếu hình dung sự hiện hữu của mình đang cuồn quay giữa cơn lốc của thế giới hiện tượng qua dòng lịch sử mênh mông của địa cầu và vũ trụ, thì mình sẽ không khỏi cảm*

thấy sự "vô nghĩa" của mình trong không gian và thời gian. Nếu không biết lợi dụng sự "vô nghĩa" đó để làm được một chút gì "có ý nghĩa", mà chỉ để tạo ra khổ đau cho kẻ khác, thì sự "vô nghĩa" ấy của mình sẽ nhân lên bội phần. Tệ hại hơn nữa nếu sử dụng sự "vô nghĩa" đó của mình để sáng chế ra các thứ ý thức hệ, các chủ nghĩa, đưa đến chiến tranh và xung đột với tâm cỡ to lớn, thì sự "vô nghĩa" ấy của mình sẽ còn nhân lên nghìn lần. Trái lại nếu biết mượn sự "vô nghĩa" đó để tạo ra một chút gì "có ý nghĩa" thì biết đâu đây sẽ là vốn liếng giúp mình ngao du với "nhiều ý nghĩa" hơn trong vũ trụ này).

318

Dù đạt được điểm tột đỉnh của sự hiểu biết hay sự giàu sang nhưng không hề biết kính trọng hay phát lộ lòng từ bi với kẻ khác, thì sự hiện hữu đó của mình quả không xứng đáng là sự hiện hữu của con người. Sống hạnh phúc bằng cách cố tránh không gây ra một điều tội tệ nào, thì đây mới đúng là thứ hạnh phúc mà con người có quyền được hưởng, và đáng để thực hiện.

319

Đối với hầu hết chúng ta, hạnh phúc được căn cứ vào số của cải vật chất mà mình chiếm hữu. Thế nhưng thật hết sức rõ ràng các thứ đó tự chúng không thể nào mang lại sự hài lòng cho chúng ta được. Chỉ cần nhìn vào những người chung quanh thì cũng rõ, nhiều người sống tiện nghi và đầy đủ nhưng phải dùng thuốc an thần hay rượu chè say sưa để làm giảm bớt những nỗi lo buồn của mình. Ngược lại nhiều người chẳng có gì cả, thế nhưng họ thật hạnh phúc, thanh thản, sức khỏe tốt và sống lâu hơn.

320

Chúng ta không nên quên là sự thỏa mãn quan trọng hơn cả không phải là sự thỏa mãn thô thiển và cấp thời tạo ra bởi các cơ quan giác cảm, mà là sự thỏa mãn bên trong nội tâm mình. Chính vì thế mà lòng tốt, sự giúp đỡ kẻ khác có thể làm giảm bớt các sự thèm khát giúp mình biết hài lòng với số phận mình. Không nhất thiết là phải theo một tôn giáo nào thì mới thực hiện được điều đó. Tôi nêu lên điều này không nhất thiết là để làm vui lòng Trời (*vì Phật giáo không phải là tín ngưỡng độc quyền giúp con người tìm được sự thỏa mãn nội tâm*) hay đưa đến một kiếp tái sinh tốt đẹp hơn, mà chỉ muốn nói rằng những ai muốn tạo cho mình một sự an bình trong nội tâm thì đây là những gì mà mình không thể thiếu sót (*tức là lòng nhân từ và bốn phạm phải giúp đỡ kẻ khác*).

321

Kinh tế và kỹ thuật ngày càng phát triển thì chúng ta cũng ngày càng phải lệ thuộc vào nhau chặt chẽ hơn. Bất cứ điều gì mà chúng ta làm đều tác động đến phần còn lại của thế giới, chỉ sớm hay muộn mà thôi, và tình trạng chung của thế giới cũng sẽ tác động ngược lại đối với các niềm an vui và bất hạnh của từng mỗi cá thể. Không như các thời kỳ xa xưa, ngày nay con người không thể chỉ quán xét mọi sự qua một tầm nhìn thu hẹp, hoặc căn cứ vào một thành phần, một nguyên nhân hay một yếu tố duy nhất nào đó là cũng đủ. Vào thời buổi tân tiến ngày nay, mỗi khi đứng trước bất cứ một cảnh huống nào cũng phải phân tích toàn bộ các khía cạnh đa dạng của nó (*ngày xưa con người thưa thớt, các nền văn minh thường khá biệt lập với nhau, sự sinh hoạt xã hội cũng đơn giản hơn, trái lại ngày nay các phương tiện giao thông và truyền thông mang con người đến gần với nhau hơn. Các thể chế chính trị, kinh tế, luật pháp, cùng các sinh hoạt xã hội..., tất cả đều trở nên phức tạp và liên hệ với nhau chặt chẽ hơn, do đó việc tìm hiểu một sự kiện hay một cảnh huống xảy ra cũng sẽ rắc rối và tế nhị hơn*).

322

Tôi không muốn nói là phải hy sinh hạnh phúc của chính mình vì hạnh phúc của kẻ khác, mà chỉ muốn nêu lên là hạnh phúc của cả hai phía - mình và kẻ khác - đều liên hệ mật thiết với nhau. Nếu chúng ta cảm thấy trách nhiệm mình đối với nền hòa bình và niềm phúc hạnh của tất cả mọi con người trên địa cầu này, thì hãy tập quán xét mọi sự vật qua một tầm nhìn bao quát hơn, hầu ý thức được sự đóng góp của từng cá thể qua cung cách hành xử của mình.

323

Chúng ta gồm 6 tỉ người trên Địa cầu này (*năm 2018 dân số trên địa cầu là 7.7 tỉ*). Phần đông trong số sáu tỉ người đó chỉ biết nghĩ đến các thứ tiện nghi vật chất, và tuyệt nhiên không quan tâm gì đến tôn giáo hay đời sống tâm linh (*thông thường không mấy khi người ta nghĩ đến tôn giáo, bởi vì dù họ rất sợ chết thế nhưng họ cảm thấy rằng mình chưa chết ngay, nếu có chết thì người khác chết trước, do đó bản năng sợ chết bên trong chính họ không mạnh bằng hai thứ bản năng khác là sinh tồn và truyền giống. Theo thứ tự thì bản năng sinh tồn mạnh hơn cả, bởi vì mỗi ngày phải ăn, đói là sự ám ảnh to lớn nhất đối với con người. Sự thèm khát tính dục đôi khi cũng có thể "nhịn" được. Sau khi đã no cơm ấm cật thì mới dâm dật mọi nơi, do đó bản năng truyền giống đứng hàng thứ hai sau bản năng sinh tồn. Bản năng sợ chết chỉ đứng hàng thứ ba, điều này cho thấy tại sao phần đông trong số "sáu tỉ" người trên hành tinh này không mấy quan tâm đến tôn giáo, hoặc nếu quan tâm thì lại quan tâm "quá đáng" gây ra mọi sự xung đột, âm ỉ hoặc lớn lao giữa các tôn giáo với nhau. Chỉ có bản năng truyền giống là tương đối không gây ra các sự xung đột rộng lớn mà chỉ xoay quanh các chuyện ghen tương, thất tình và tự tử*). Tóm lại những người không tin ngưỡng là thành phần đa số trong toàn thể nhân loại, do đó cách suy nghĩ và hành động của họ tất nhiên

sẽ giữ một vai trò then chốt trong sự diễn tiến của thế giới. Thế nhưng cũng thật may mắn, không cần phải theo một tôn giáo nào thì mới phát động được một cung cách hành xử nhân từ, mà chỉ cần là một con người là cũng đủ!

324

Đối với các loài thú vật cũng vậy, các con thú có xu hướng thích sinh hoạt tập thể (*gọi đàn hay nhập bọn với các con thú khác...*) thường thu hút được các con thú chung quanh, trái lại các con thú hung dữ sẽ khiến các con khác tránh ra xa. Người ta thường nhận thấy những con chó hung hăng sẽ khiến các con chó khác không dám đến gần, kể cả những con to lớn hơn.

Điều đó cũng đúng với trường hợp con người. Những người chủ động được tâm thức mình thường suy nghĩ nhân từ và ăn nói hòa nhã, và đương nhiên họ cũng có nhiều bạn hữu hơn. Đến gần bên họ, người ta cảm thấy an vui hơn, kể cả thú vật cũng thích đến gần với họ. Sự hiện diện của họ dù là trong bối cảnh nào cũng đều tạo được một bầu không khí thật thú vị khiến không ai muốn rời xa họ.

325

Ngược lại nếu tư duy của mình bất trị, ăn nói hung hăng, cử chỉ hung bạo thì kẻ khác sẽ tránh ra xa và không khỏi cảm thấy khó chịu mỗi khi trông thấy mình. Họ sẽ không chú ý đến những gì mà mình nói, quay mặt đi khi nhận thấy mình có vẻ muốn gọi chuyện với họ. Làm thế nào mà họ có thể cùng vui đùa và cảm thấy thích thú bên cạnh mình được?

326

Mặc dù con người thật đông đảo trên địa cầu này, thế nhưng mỗi người trong chúng ta chỉ trông thấy có riêng mình mà thôi. Tuy nhiên không nên quên một điều là chúng ta phải luôn nhờ vào người khác để có cơm ăn, áo mặc, tạo được một vị trí trong xã hội, trở nên nổi tiếng (*nhờ có các người khác biết đến mình thì mình mới "nổi tiếng" được*), thế nhưng mình thì lại xem những người liên hệ với mình thật gắn bó là kẻ thù. Chẳng phải đây là một sự nghịch lý thật lạ lùng hay sao?

327

Chỉ cần lo nghĩ đến kẻ khác từ bên trong tâm thức mình hay biểu lộ bằng các cử chỉ bên ngoài, thì cũng đủ giúp chúng ta cảm thấy hạnh phúc và dễ chịu trong lòng, ngay trong

kiếp sống hiện tại này - đây là chưa nói đến các sự lo nghĩ đó sẽ còn tiếp tục tác động đến cả các kiếp sống tương lai - và đó cũng là cách giúp mình mỗi khi gặp phải khó khăn thì sẽ có nhiều người thăm hỏi và giúp đỡ mình; và chính kẻ thù của mình biết đâu cũng sẽ trở thành bạn hữu của mình.

Nếu chỉ biết duy nhất nghĩ đến bản thân mình và xem các kẻ khác là kinh địch của mình, thì chúng ta sẽ khó tránh khỏi phải đối đầu với mọi thứ khó khăn thật phi lý do chính mình tạo ra cho mình. Trong thế giới tân tiến ngày nay, dù sự sống gần như không thể nào tồn tại được nếu thiếu sự cạnh tranh tác động đến nó, thế nhưng chúng ta vẫn có thể làm tốt hơn các kẻ khác, mà không cần phải nghiền nát họ (*không cần phải cạnh tranh một cách ác liệt và bất chính*).

Suy tư về người tu sĩ và cuộc sống nơi tu viện

328

Phản đông những người tu hành đều từ bỏ cuộc sống gia đình. Nhiều tôn giáo xem trọng cuộc sống độc thân của người tu sĩ vì nhiều lý do. Đối với Phật giáo nếu muốn đạt được sự Giác Ngộ thì trước hết phải loại bỏ được các thứ độc tố tâm thần, trước hết là các thứ thô thiển nhất. Độc tố nguy hiểm hơn cả là sự thèm khát, đó là thứ độc tố chắc chắn sẽ buộc chặt chúng ta trong cõi luân hồi (*samsara*), tức là vòng xoay vần và níu kéo của sự tái sinh. Nếu hiểu được mười hai mối dây tương liên (*kinh sách tiếng Hán gọi là "Thập nhị nhân duyên", tức là mười hai thể dạng hình thành và hủy hoại tiếp nối nhau do nghiệp tạo ra, đưa đến sự hiện hữu luôn biến động của một cá thể trong thế giới hiện tượng*), tức là các giai đoạn trôi buộc chúng ta trong cõi luân hồi, thì chúng ta sẽ hiểu ngay là nếu các tác động của sự thèm khát chấm dứt thì nghiệp quá khứ cũng theo đó sẽ không tạo ra một hậu quả nào.

Sự thèm khát phản ảnh các sự đòi hỏi của sáu cơ quan giác cảm: ngũ giác và tâm thần. Phía sau các sự đòi hỏi và thúc dục đó của lục giác là các bản năng của sự sống: gay gắt nhất là bản năng sinh tồn, sôi sục nhất là bản năng truyền giống và tối tăm nhất là bản năng sợ chết. Động cơ thúc đẩy ba thứ bản năng trên đây là ba thứ thứ độc tố tâm thần: sự u mê (vô minh, có thể hiểu như là sự "dại dột"), sự thèm khát (lòng tham, sự chiếm hữu) và ghét bỏ (thù hận, giận dữ). Trong số này sự thèm khát là động cơ trực tiếp, lộ liễu và mạnh nhất, buộc chặt một cá thể trong sự chuyển động của thế giới hiện tượng. Cả ba thứ độc tố trên đây là hậu quả phát sinh từ nghiệp của một cá thể - gccncntV.

329

Trong số tất cả các sự thèm khát đó thì sự thèm khát dục tính là mạnh hơn cả, bởi vì nó liên hệ đến sự cảm nhận của tất cả năm cơ quan giác cảm: hình tướng, âm thanh, mùi, vị và sự

đụng chạm (*kể cả tâm thức là cơ quan cảm giác thứ sáu, giữ vai trò diễn đạt các cảm giác phát sinh từ ngũ giác, đưa đến các sự tưởng tượng, liên tưởng và các ý nghĩ dâm ô, còn gọi là các thứ tạo tác tâm thân. Độc giả có thể xem lại lời khuyên 282 về sự thèm khát dục tính*). Vì thế nếu muốn chữa trị sự thèm khát, thì trước hết phải tấn công ngay thứ nóng bỏng nhất (*đối với người tu hành thì nóng bỏng nhất là sự thèm khát dục tính*), sau đó là các thứ thô thiển và dần dần là những thứ tinh tế hơn (*tức là các thứ thèm khát thuộc các thứ bản năng khác. Xin nhắc lại bản năng truyền giống đôi khi rất "nóng bỏng" thế nhưng chủ yếu chỉ liên quan nhiều hơn với cuộc sống của một cá thể. Trái lại bản năng sinh tồn tác động trực tiếp đến toàn thể xã hội và quốc gia, có thể đưa đến các sự tranh dành và xung đột lớn lao*). Càng giảm bớt sự thèm khát và tạo được sự hài lòng sẽ giúp mình thăng tiến dễ dàng hơn trên con đường phi-bám-víu. Đây là quan điểm của Phật giáo. Đối với các truyền thống tín ngưỡng khác thì mỗi truyền thống đều có một cách giải thích riêng.

330

Trên phương diện thực hành, thì cuộc sống nơi tu viện, tức là cuộc sống độc thân, là cách giải thoát mình khỏi một số các mối dây trói buộc mình. Đối với các nữ và nam tu sĩ, một khi đã từ bỏ cuộc sống thế tục, thì tất nhiên sẽ không còn quan tâm đến sự phàm bình của thiên hạ. Quần áo xuềnh xoàng, các nhu cầu vật chất khác cũng chỉ là tối thiểu mà thôi.

331

Một khi đã lập gia đình thì dù muốn hay không, cũng khó tránh khỏi một số các ràng buộc xã hội. Phải tiêu xài nhiều hơn so với cuộc sống độc thân; càng xài nhiều thì càng phải làm việc nhiều, phải tính toán và hoạch định đủ mọi thứ. Càng làm việc và càng phải phác họa lăm thứ chương trình thì lại càng dễ đụng chạm hơn với các sức mạnh đối nghịch (*cạnh tranh, ganh tị, bon chen...*) và càng dễ khiến mình phạm vào các hành động gây tai hại cho kẻ khác. Sự chuyển đổi từ cuộc sống gia đình sang cuộc sống xa lìa thế tục sẽ tạo các điều kiện thuận lợi giúp các người nữ và nam tu sĩ Ki-tô giáo cầu nguyện, đọc sách, thiền định từ năm đến sáu lần mỗi ngày, và gần như không còn tham gia vào các sinh hoạt thế tục nữa. Sự chuyển đổi từ cuộc sống trong gia đình sang cuộc sống nơi tu viện sẽ mang lại thật nhiều lợi điểm.

332

Lúc nhắm mắt những người đã từ bỏ thế tục (*những người tu hành nơi tu viện*) sẽ tìm thấy thanh thản. Những người khác sẽ còn lăm thứ bận tâm: "Con cái tôi sẽ phải xoay sở như thế nào? Ai đưa chúng đi học? Ai nuôi nấng chúng? Vợ tôi sẽ phải đối phó ra sao? Nếu không có tôi thì ông chồng già của tôi làm thế nào xoay sở được? Nhất định người vợ trẻ của tôi sẽ

sống với một người đàn ông khác". Đấy chẳng phải là những mối khổ tâm không nên có trong lúc lâm chung hay sao?

Trong nhiều nước, người đàn ông là cột trụ của cả gia đình. Nếu người này chết thì người vợ lấy gì để sống? Nếu có thêm đàn con thì sẽ là cả một thảm trạng.

333

Lúc chưa thành lập gia đình thì bận tâm kiếm người phối ngẫu. Thế nhưng sau khi đã lập gia đình thì nào có trút hết được các thứ lo lắng đầu. Người đàn ông tự hỏi vợ mình sẽ có còn nghe lời mình nữa hay không, người vợ thì tự hỏi mình sẽ còn làm cho chồng vừa lòng hay không? Quả là rắc rối.

334

Cưới hỏi rất tốn kém. Lễ cưới phải linh đình. Tại Ấn-độ người ta phải dành ra một phần lớn gia sản, do đó phải tiết kiệm, đến độ phải ăn uống dè xèn. Sau khi cưới nhau thì hoặc sẽ phải khổ sở vì hiếm muộn, hoặc không muốn có con thì lại mang thai và phải tìm cách phá thai.

Nếu tránh được các mối khổ tâm đó chẳng phải là nhẹ nhõm hơn không? Các nam và cả nữ tu sĩ đôi khi cũng có thể thắc mắc biết đâu cuộc sống lứa đôi sẽ thích hợp hơn với mình chẳng, thế nhưng phải hiểu rằng gạt bỏ được ý nghĩ đó cũng là cách giúp mình thanh thản hơn? Cuộc sống độc thân nhất định là trong sáng hơn nhiều.

335

Một số người có thể cho rằng tôi đưa ra một quan điểm quá ích kỷ (*có nghĩa là chọn cuộc sống độc thân là một quyết tâm ích kỷ, bởi vì đấy chỉ là cách bảo vệ bản thân mình*). Tôi không chắc là đúng như thế. Những người lập gia đình là những người chỉ nghĩ đến riêng họ (*tìm hạnh phúc riêng cho họ*), không phải là vì sự tốt lành của kẻ khác, và dù là nhắm vào mục đích đó đi nữa, thì cũng không mấy khi họ thành công (*cuộc sống lứa đôi là kết quả mang lại từ quá trình tự nhiên của sự níu kéo và tương tác của nghiệp nơi mỗi cá thể, tạo ra một thứ cộng nghiệp chung của cả hai người. Trong cuộc sống lứa đôi mỗi cá thể vừa phải gánh vác nghiệp riêng của mình và nghiệp chung của cả hai. Do vậy, dù nhằm vào mục đích tìm kiếm hạnh phúc thế nhưng thật ra là phải gánh vác những sự khó khăn gấp đôi trong cuộc sống*). Trong khi đó những người ước nguyện sống độc thân, các nữ và nam tu sĩ Ki-tô giáo chẳng hạn, thì đấy là cách mà họ hy sinh trọn vẹn đời mình để giúp đỡ kẻ khác, chẳng hạn như chăm sóc những người ốm đau. Tôi nghĩ đến Mẹ Teresa, không chồng, không con, không

gia đình, đã dành trọn đời mình để chăm lo cho người nghèo khó. Nếu có gia đình thì mọi sự sẽ khó khăn hơn nhiều. Dù quyết tâm không thiếu thốn nhưng ngoài việc nội trợ còn phải đưa con đi học và trăm việc khác nữa.

336

Trong việc điều hành của chính phủ lưu vong của chúng tôi nếu cần phải một nhà sư đi công tác tại một nơi nào đó, thì người này luôn sẵn sàng. Dù phải đến một nước khác thì cũng không có trở ngại nào. Nếu cần gọi vị ấy về thì người ấy sẽ về ngay. Nếu đòi hỏi các chuyện đó với một thương gia chẳng hạn thì sẽ phức tạp hơn nhiều. Người này có thể sẽ trả lời như sau: "Cửa hàng vừa mới khai trương, tôi còn phải ở lại để trông coi. Tôi đành phải cáo lỗi vậy..."

337

Đến đây tôi xin nêu lên trường hợp những người tu hành đứng ra giảng dạy cho các kẻ khác. Tsongkhapa/Tông-cách-ba (*1357-1419, một nhà sư Tây Tạng rất uyên bác*) từng nói rằng dù mình bước theo bất cứ một con đường tâm linh nào cũng vậy, cũng không nên tìm cách biến cải kẻ khác trước khi biến cải chính mình. Chẳng hạn như thuyết giảng về các tác hại của sự nóng giận, thì chính mình cũng không được nóng giận, nếu không thì quả hết sức khó thuyết phục kẻ khác. Khi thuyết giảng về sự tiết giảm các sự thèm khát thì chính mình cũng phải giữ được sự tiết giảm đó trước các sự đòi hỏi của chính mình.

338

Một vị lạt-ma mà tôi quen biết từng viết thư thuật lại với tôi rằng tại Nepal, trong vòng ba mươi năm nay người Tây Tạng đã xây dựng được nhiều tu viện với các đền thờ lộng lẫy, trong đó có các pho tượng rất đắt tiền, thế nhưng trong khoảng thời gian này họ không xây cất được một trường học hay một bệnh viện nào cả. Tôi đoán chắc nếu là các tu sĩ Ki-tô giáo thì họ sẽ không làm như thế. Các lạt-ma trẻ tuổi thì ban ngày mặc cà-sa, đến tối thì y phục chỉnh tề tham dự các buổi tiệc tùng thể tục, phong thái chẳng khác gì với các nhân vật quan trọng hay các doanh nhân giàu có. Tôi tự hỏi trước kia Đức Phật có làm như thế hay không?

339

Thật hết sức rõ ràng: Đức Phật nêu cao sự khiêm tốn và tận tụy, thế nhưng chúng ta thì lại không hề bận tâm đến các thứ ấy. Theo ý tôi tình trạng đó đáng để báo chí tố giác là đạo đức giả. Đây quả là điều phải làm trước nhất.

Đức Phật dạy rằng chỉ nên giảng dạy cho kẻ khác đúng theo nhu cầu của họ, và những lời mà mình thuyết giảng cho họ cũng phải phù hợp với cả chính mình. Do vậy chính mình cũng phải tuân thủ giới luật trước khi mang ra giảng dạy cho kẻ khác.

Suy tư về người hành thiền

340

Không khác gì với các tôn giáo khác, Phật giáo cũng có một số giáo huấn dựa vào sự hiểu biết thuần lý (speculation, theorization/sự biện luận), và được trao truyền từ thầy đến đệ tử. Thế nhưng những người hành thiền, qua các kinh nghiệm sống mà mình đã thực hiện được, đã chứng thực giá trị của các giáo huấn mang tính cách thuần lý đó. Số người hành thiền này, tuy không đông đảo, nhưng chính họ đã phát cao "ngọn cờ vinh quang" trong lãnh vực thực hành. Nhờ phát động được sự *tĩnh lặng tâm thần* và sự *quán thấy sâu xa*, những người hành thiền đó đã đạt được các *kinh nghiệm thiền định* cùng các *thành quả trong nội tâm mình*, mang lại sức sống cho những sự hiểu biết lý thuyết, nếu không thì những sự hiểu biết đó sẽ còn mang các nét huyền thoại và giả tạo. Tôi không tiếc lời ngợi khen họ (*Phật giáo không phải chỉ là lý thuyết đơn thuần mà nhất thiết xoay quanh sự học hỏi và tu tập mang lại những thành quả cụ thể. Việc học hỏi và tu tập đó, đặc biệt hơn cả là phép hành thiền, đòi hỏi một sự cố gắng liên tục và suốt đời, giúp người tu tập - thế tục cũng như xuất gia - tự biến cải tâm thức và con người của chính mình. Trong số họ nhiều người đã đạt được các thành quả phi thường qua cung cách hành xử cũng như sự hiểu biết của họ. Với các thành quả đó họ đã thổi vào giáo huấn Phật giáo một sức sống thật mãnh liệt, vượt lên trên tính cách hoang tưởng và huyền thoại của các giáo điều, kể cả sự ngoan ngoãn và các hình thức đức tin không suy nghĩ*).

Suy tư về đức tin

341

Thật vậy, không một chút nghi ngờ nào cả, đức tin luôn giữ một vai trò quan trọng trong tất cả các tôn giáo. Thế nhưng đức tin phải được thúc đẩy bởi các nguyên nhân chính đáng. Nagarjuna/Long Thụ (*tiểu sử đã được nêu lên trong câu 52*) triết gia nổi tiếng người Ấn thế kỷ thứ II, nói rằng sự hiểu biết và đức tin phải đi đôi với nhau, tay trong tay. Thật vậy đối với Phật giáo, đức tin được xem là cội nguồn mang lại một sự hồi sinh cao đẹp, và sự hiểu

biết là cội nguồn của sự Giác Ngộ (*đức tin là nguồn sinh lực mang lại cho mình một cuộc sống cao cả và thánh thiện, sự hiểu biết tạo ra từ cuộc sống đó sẽ mang lại cho mình Trí Tuệ*), thế nhưng Long Thụ cũng lưu ý rằng "đức tin phải bắt nguồn từ một sự hiểu biết sáng suốt", nói một cách khác là phải hiểu được tại sao mình lại tin.

"Đức tin" - trong nguyên bản là foi/faith - là một thuật ngữ đặc thù của các tín ngưỡng độc thân, và cũng là động cơ thúc đẩy chủ yếu của toàn bộ các tôn giáo đó. Thiếu đức tin thì các tôn giáo đó sẽ sụp đổ ngay. Do đó một trong các phép "tu tập" căn bản của các tôn giáo này là phải "bảo vệ" đức tin bên trong chính mình với bất cứ giá nào, đồng thời quảng bá và "ép buộc" người khác cũng phải tin theo "đức tin" của mình, bởi vì đó là một cách gián tiếp trấn an mình và củng cố "đức tin" bên trong chính mình. Tiếc thay chính sự mong muốn đức tin đó phải được mọi người tin theo là nguyên nhân sâu xa nhất đưa đến các cuộc xung đột triền miên. Đối với Phật giáo "đức tin" chỉ là sự "tin tưởng" vào tính cách ích lợi và thiết thực trong việc tu tập nhằm cải thiện chính mình, giúp mình ngày càng trở nên sáng suốt và đạo đức hơn. Sự "tin tưởng" đó không phản ánh một hình thức "ngoan ngoãn" hay "thần phục" nào cả, mà chỉ là một "phương tiện" mang lại cho mình nghị lực trong việc tu tập hầu khám phá ra "Sự Thật" về thế giới và con người của mình, nhằm giải thoát sự hiện hữu trôi buột này của mình ra khỏi cái thế giới đầy biến động và khổ đau đó. Đức Phật dạy rằng phải mang "Sự Thật" đó ra để tự mình thử nghiệm, tương tự như người thợ kim hoàn thử vàng. "Sự Thật" hiện ra qua sự chứng nghiệm đó của mình chính là "Đức tin" trong Phật giáo - gcccncntV).

342

Đối với Phật giáo đức tin gồm ba giai đoạn phát triển, tương quan với ba cấp bậc khác nhau: sự cảm hứng (*inspiration*), niềm ước vọng (*desire*) và sự vững tin (*conviction*). Đức tin ở cấp bậc "cảm hứng" nói lên một sự thán phục (*admiration*) mà mình cảm nhận được sau khi đọc một quyển sách giá trị, tiếp xúc với một người có một khả năng phi thường, hay được nghe nói chuyện về Đức Phật. Đức tin ở cấp bậc "ước vọng" (*desire*), nói lên một sự mong muốn vượt cao hơn chính mình (*emulation*), có nghĩa là đạt được một sự hiểu biết và quán thấy sâu xa, hầu giúp mình trở thành tương tự như người mà mình ngưỡng mộ (*một vị Bồ-tát hay một vị Phật chẳng hạn*). Hai thể loại đức tin này (*cảm hứng và ước vọng*) không được bền vững lắm vì không căn cứ vào một sự hiểu biết cụ thể nào cả. Trái lại đức tin dưới hình thức một sự "vững tin" (*conviction*) được củng cố bởi một sự hiểu biết minh bạch về những gì mà mình mong muốn đạt được đều có thể trở thành sự thật. Thể loại đức tin này được dựa vào lý trí. Kinh sách cho biết Đức Phật từng căn dặn các đệ tử của mình không nên tin một cách mù quáng vào những điều Ngài nói, mà phải kiểm chứng các điều ấy tương tự như người thợ kim hoàn thử vàng bằng cách đập, nấu, kéo giãn.

343

Sự sùng kính đôi khi rất phù du, trừ phi được khơi động thật vững chắc. Ở Tây Tạng cũng như tại một vài nước khác, một số người tu tập thường phát động được một sự sùng kính thật mạnh đối với thầy mình. Thế nhưng nếu vị này bất chợt qua đời thì sự sùng kính đó cũng sẽ tan biến theo, họ xem mọi sự đều chấm dứt, trung tâm mà trước đây họ từng được học hỏi vụt đóng cửa (*đây là cách nói ẩn dụ, đồng hóa người thầy với một trung tâm giảng dạy*). Thế nhưng trong thế giới của vô biên, dù người thầy vẫn còn đó bằng xương bằng thịt hay đã khuất, thì chẳng có gì thay đổi cả. Người thầy biểu trưng cho bản chất tối thượng của tâm thức, vì thế không gian không phải là một chướng ngại ngăn chặn được lòng từ bị của vị ấy. Khi nào nhận thấy được kích thước vô biên đó nơi thầy mình, thì người đệ tử cũng sẽ không còn phát lộ những sự bám víu quá đáng vào hình tướng con người (*tức là thân xác vật chất*) của thầy mình nữa (*Phật giáo Theravada gọi "thân hình tướng" là "Thân Vật Chất"/Rupakaya; Phật giáo Đại Thừa thì gọi là "Thụ Dụng Thân"/Sambhogakaya*). Người đệ tử nên hiểu rằng dù đã rời bỏ lớp thân xác bên ngoài, thế nhưng bên trong bầu không gian của thân xác tối thượng (*Phật giáo Theravada gọi là Thân Tâm Thần/Manomayakaya; Phật giáo Đại Thừa thì gọi là Thân Biến Hóa/Nirmanakaya*), khả năng ban phúc (*trong nguyên bản là chữ "benediction" là một thuật ngữ Tây phương thuộc các tín ngưỡng độc thần, thế nhưng trong Phật giáo cũng có khái niệm "ban phúc", nhưng gọi bằng một thuật ngữ khác hơn đó là sự "hồi hướng" công đức của mình*) và sự sinh động của vị thầy mình vẫn luôn ở bên cạnh mình (1).

(1) Trong Phật giáo Vajrayana/Kim Cương Thừa, một vị thầy đích thật và người đệ tử của mình luôn kết chặt với nhau, mục đích duy nhất của sự kết hợp đó là giúp người đệ tử khám phá ra bản thể đích thật của thầy mình. Trong quá trình kết nối đó, trước hết người đệ tử phải đặt hết lòng tin vào thầy mình, điều này sẽ giúp mình đón nhận một hiện thực mới sâu xa hơn chính mình, và đồng thời người thầy, qua lòng tin đó của người đệ tử, cũng sẽ giúp cho tâm thức người này trở nên già dặn hơn. Sau khi người thầy và người đệ tử cùng nhau đi đến cuối con đường, thì cả hai sẽ trở thành một: Con người duy nhất đó (*tức là thầy và đệ tử sau khi giúp nhau đi trọn con đường đã trở thành một "thực thể" duy nhất, mang một tâm thức duy nhất*) sẽ khám phá ra bản thể đích thật của tâm thức của chính mình (*tức là tâm thức chung của "thực thể" duy nhất đó*), và bản thể đó cũng chẳng phải là gì khác hơn với "Thân tuyệt đối" của một vị Phật (*"Thân tuyệt đối" còn gọi là Pháp Thân/Dharmakaya, mang bản chất trống không tuyệt đối của sự Giác Ngộ*), nói một cách khác là sự Hiểu Biết (Tri Tuệ) và lòng Từ Bi, hiện hữu từ khởi thủy của thời gian. Đây là lý do cho thấy tại sao những người chỉ biết bám víu vào hình tướng bên ngoài của thầy mình sẽ không bao giờ quán thấy được hiện thực đó (*sự kết hợp giữa thầy và đệ tử tạo ra một hiện thực duy nhất và cũng là Pháp Thân của một vị Phật*) mà chỉ thừa hưởng được những gì phát sinh qua trung gian của sự kết nối giữa mình với thầy mình như là một người bình dị mà thôi - gcts.

Trên đây là một trong số các phương tiện vô cùng "thiện xảo" của Phật giáo Tây Tạng, Tâm thức của người đệ tử phải kết hợp với tâm thức của người thầy hầu thừa hưởng những sự thành đạt sẵn có bên trong tâm thức của thầy mình, và đồng thời sự kết hợp đó cũng sẽ tạo ra cho mình một sức mạnh vô song trên đường tu tập. Thế nhưng trong hoàn cảnh ngày nay, khi xứ sở Tây Tạng đã bị xóa bỏ trên bản đồ thế giới, thì các vị thầy của quê hương đã mất đó đã

phải lưu vong khắp nơi, vì thế không phải dễ cho chúng ta tìm được một vị thầy chân chính và cao thâm của một nền Phật giáo siêu việt.

Vậy chúng ta hãy thử hướng vào chính Đức Đạt-lai Lạt-ma như là vị Thầy của mình và sau đó là luôn nghĩ đến Ngài, đây là cách mà mình mở rộng tâm thức mình để hòa nhập vào cả một "Đại dương Trí tuệ" bên trong tâm thức Ngài. Nếu duy trì được sự nối kết đó ngày càng khăng khít hơn thì mình cũng sẽ cảm thấy ngày càng gần gũi hơn với "Đại dương trí tuệ" đó của Ngài. Những ngọn sóng thật mặn của lòng từ bi và tình thương yêu rạt rào trong "Đại dương trí tuệ" đó sẽ tràn vào tâm hồn mình, và một lúc nào đó biết đâu mình cũng sẽ bắt chợt cảm thấy những ngọn sóng đó dường như cũng đang trở thành những ngọn sóng của riêng mình, dấy lên từ một nơi thật sâu kín bên trong tâm thức của chính mình.

Thế nhưng, một ngày nào đó khi Đức Đạt-lai Lạt-ma quyết định rời bỏ Thân xác thụ hưởng/Sambhogakaya này của mình, thì không phải vì thế mà "Đại dương Trí Tuệ" mênh mênh bên trong tâm thức Ngài cũng sẽ biến mất theo. Không gian vô biên và thời gian vô tận không thể ngăn chặn được những ngọn sóng dồn dập đó bên trong một tâm thức đã vượt thoát khỏi thế giới hiện tượng này.

Trở lại với thực tại ngày nay thì nếu không tìm được một vị thầy nào của một quê hương đã lùi dần vào lịch sử, thì cứ để cho những làn sóng của tâm thức mình lan vào tâm thức của Đức Đạt-lai Lạt-ma. "Đại dương trí tuệ" của Ngài rất rộng lớn và lúc nào cũng mở rộng để đón nhận những làn sóng đang dồn dập trong tâm hồn chúng ta - gccnctV.

Khi người thầy rời bỏ thế giới này và nếu chúng ta nghĩ rằng sự sùng kính của mình cũng theo đó mà biến mất, thì sự sùng kính ấy cũng chỉ là một hình thức bám víu mà thôi. Đây là cách mà mình xem người thầy mình như là một người bạn đồng hành, một người bình dị, một người phối ngẫu hay một người thân thuộc. Trong trường hợp đó, sự quá vãng của người thầy sẽ là một sự biến mất thật sự, và khi đó chúng ta sẽ không còn biết là phải xoay sở ra sao. Điều này cho thấy thật rõ ràng là các cảm nhận của chúng ta trước đây về thầy mình không phải là một sự sùng kính đích thật.

Suy tư về các giáo phái

Theo tôi thấy thì có hai cách giúp chúng ta tránh được tình trạng chia rẽ và tách biệt trong lãnh vực tín ngưỡng. Trước hết là phải kính trọng tất cả các tôn giáo. Chẳng hạn tôi là người Phật giáo nhưng tôi cũng rất quý trọng Ki-tô giáo và các tôn giáo khác. Sau đó không

những chỉ biết kính trọng suông mà còn mong được tu tập theo các tôn giáo ấy nữa. Chính vì vậy đã từng có một số người vừa tu tập Ki-tô giáo và cả Phật giáo. Chuyện này hoàn toàn có thể xảy ra được, thế nhưng chỉ ở một cấp bậc nào đó mà thôi (*người ta thường nói tôn giáo nào cũng vậy, đây là cấp bậc của những người tu tập ba phải nói đến trên đây*).

346

Khi đã tiến xa hơn trên con đường thì sẽ có đôi chút khác biệt. Khi nào thấu triệt được sự "Trống Không" (Emptiness/Vacuité/Tánh Không) và nguyên lý "Tương liên" (Interdependence/ Lý Duyên Khởi) (1) giữa mọi sự vật là gì, thì quả khó để chấp nhận ý niệm về một vị Trời, vừa là một vị Sáng Tạo lại vừa tự mình hiện hữu một cách trường tồn và bất biến (*đây là một sự nghịch lý vô cùng thô thiển và lộ liễu: Trời thì trường tồn và bất biến, nhưng lại sáng tạo ra toàn những thứ biến động (vô thường), vô thực thể và phải níu kéo nhau và liên hệ chằng chịt vào nhau để mà hiện hữu. Nếu bản chất của mình là hoàn hảo, toàn năng và bất biến thì cũng phải sinh ra những gì mang cùng một bản chất với mình chứ. Con sư tử sinh ra con sư tử, không thể sinh ra con chuột được, thế nhưng con chuột thì lại có thể cắn tám lười để giải thoát cho con sư tử. Trong thế giới hiện tượng không thể có cái này sinh ra cái kia mà chỉ có các hiện tượng lệ thuộc vào nhau để mà có*). Cũng vậy đối với những người tin là có một vị Trời Sáng Tạo ra vũ trụ, thì quả khó để họ có thể hiểu được nguyên lý Tương liên/Interdependence là gì (*đối với Phật giáo tất cả mọi hiện tượng - dù là vô hình hay hữu hình - đều phải tương liên và tương tác với nhau để hiện hữu, không có một ngoại lệ nào cả. Đó là một nguyên lý toàn cầu, khoa học ngày nay cũng đã chứng minh điều đó, hay ít nhất cũng phải chấp nhận điều đó*). Ở một cấp bậc nào đó thì người ta cũng chỉ có thể với được những gì làm nền tảng cho tôn giáo mình và cũng có thể trở nên "thành thạo" trong cấp bậc ấy mà thôi - nếu có thể nói như thế (*chữ "thành thạo" là tạm dịch từ chữ "specialize" trong nguyên bản. Câu trên đây có nghĩa là mình có thể rất "thành thạo" về tôn giáo của mình, nhưng cũng chỉ là ở cấp bậc liên quan và thích hợp với trình độ hiểu biết của mình. Thí dụ một người theo Ki-tô giáo rất "ngoan đạo" nhưng không hề thắc mắc là tại sao và vì lý do gì mà Trời sinh ra mình như thế này; đối với một người theo Phật giáo thì cũng có thể là "kinh kệ lâu lâu", nhưng không nghĩ đến là phải tìm hiểu xem phía sau các kinh kệ đó còn có những gì khác hơn mà mình phải học hỏi và áp dụng trong cuộc sống của mình. Đó là các trường hợp cho thấy một số người tu tập dù chỉ ở một trình độ nào đó nhưng cũng có thể rất "thành thạo" trong lãnh vực tôn giáo của mình, và tất nhiên là chỉ ở vào cấp bậc hiểu biết của mình mà thôi*). Dầu sao điều đó cũng không hề ngăn cấm chúng ta kính trọng các đường hướng tín ngưỡng khác, thế nhưng nếu phải tu tập chung thì quả là khó (2) (*thực tế cho thấy ngay bên trong một tín ngưỡng cũng có nhiều giáo phái khác nhau. Sự bất đồng chính kiến giữa các tôn giáo phát sinh từ các quan điểm khác nhau về những gì xảy ra phía sau cái chết. Trời cũng có lăm Ông, Địa đàng cũng có lăm kiểu, và đó cũng là nguyên nhân sâu xa nhất đưa đến các cuộc xung đột triền miên trong suốt lịch sử nhân loại. Là người Phật giáo chúng ta phải ý thức được điều đó, phải nhìn thẳng vào sự thật đó và nói lên sự thật đó hầu tự cảnh giác mình trước các sự xung đột phi lý về tín ngưỡng. Qua một số lời khuyên trong quyển*

sách này Đức Đạt-lai Lạt-ma cũng đã nói lên sự thật đó, nhưng được kèm theo một sự khoan dung thật rộng lớn và một lòng từ bi vô biên).

(1) Khái niệm về sự "Trống Không" (Emptiness/Vacuité/Tánh Không) trong Phật giáo không có nghĩa là hư vô, mà chỉ đơn giản cho biết là không có bất cứ một thứ gì hàm chứa một hiện thực nội tại (tự tại, thực tại, thực chất) nào cả. Khái niệm "tương liên, tương tác và tương tạo" (Interdependence/Lý duyên khởi) mật thiết liên hệ với khái niệm về sự "Trống Không" (Tánh Không) trên đây, và đôi khi cũng được xem như là chính sự "Trống Không" đó - gcts. Sở dĩ các hiện tượng hiện hữu là nhờ "tương liên" và "tương kết" với nhau - tức là phải lệ thuộc vào nhau để mà hiện hữu - vì thế sự tương liên giữa chúng với nhau cũng trực tiếp phản ánh sự trống không của chúng - gccnctV).

(2) Đức Đạt-lai Lạt-ma thường cho biết là khái niệm về một vị Trời không đặt thành vấn đề đối với Phật giáo, trong trường hợp xem "Vị" ấy là tình thương vô biên. Thế nhưng nếu xem "Vị" ấy là nguyên nhân tiên khởi nhất (sáng tạo ra mọi thứ) thì sẽ là cả một vấn đề. Nếu muốn hiểu tại sao thì độc giả có thể xem thêm quyển sách "L'Infini dans la paume de la main"/"Vô tận trong lòng bàn tay" của Matthieu Ricard và Trinh Xuân Thuận, nxb Nil, 2000 - gcts. (Quyển sách này đã được dịch sang tiếng Việt với tựa "Cái vô hạn trong lòng bàn tay", Nhà Xuất Bản Trẻ, tái bản 2011. Trong cách dịch "Cái vô hạn" trên đây thì chữ "cái" là một mạo từ "xác định" dùng để chỉ định một "cái" gì đó rõ rệt, thế nhưng chữ "vô hạn" thì lại nói lên một ý niệm trừu tượng, một cái gì đó không xác định được. Vì thế nếu gọi "vô hạn" (vô tận, vô biên) là "cái vô hạn", thì tự nó là một sự nghịch lý - gccnctV).

347

Ngoài ra trong Phật giáo cũng có một phép tu tập gọi là "quy y" (có nghĩa là dựa vào hay nương tựa vào...). Một khi đã quy y nơi Đức Phật thì tôi không tin rằng người ta lại còn có thể quy y thêm với Chúa Ki-tô chẳng hạn, nếu không muốn rơi vào tình trạng khó xử (dilemma, có nghĩa là tình trạng nước đôi, một đằng dựa vào sự hiểu biết và biến cải chính mình, một đằng thì dựa vào đức tin và sự ngoan ngoãn, mỗi bên mỗi hướng, chẳng có chút gì liên hệ với nhau, ngoài các hình thức màu mè của tín ngưỡng). Theo tôi nghĩ trong trường hợp đặc biệt này, tốt hơn chỉ nên xem Chúa Ki-tô như là hóa thân của một vị Bồ-tát (Bodhisattva) (Bồ-tát là một người tu tập được khơi động bởi lòng từ bi vô biên, thế nguyện giúp đỡ tất cả chúng sinh cho đến khi nào tất cả đều đạt được Giác Ngộ và sự Giải Thoát cuối cùng).

Suy tư về những người muốn bước theo con đường Phật giáo

348

Theo tôi nghĩ thì tôn giáo của cha mẹ mình thường là thích hợp hơn cả với mỗi người trong chúng ta. Và lại, quả là điều không tốt khi đã theo một tôn giáo nào đó rồi lại đổi sang một tôn giáo khác.

349

Ngày nay nhiều người rất quan tâm đến cuộc sống tâm linh - nhất là đối với Phật giáo, thế nhưng không mấy khi họ tìm hiểu cẩn thận về con đường mà mình sắp bước theo. Trước hết phải đoan chắc là con đường mình chọn thích hợp với bản tính và ước vọng của mình, và sau đó phải tự hỏi xem mình có đủ nghị lực để tu tập hay không và những điều tốt đẹp nào mà mình sẽ gặt hái được. Do vậy trước hết phải tìm hiểu cặn kẽ căn bản giáo huấn của tôn giáo ấy. Các bạn sẽ không thể nào hiểu biết hết được Phật giáo trước khi thật sự bước vào con đường đó, khá lắm thì cũng chỉ có thể nắm bắt được một vài khái niệm căn bản mà thôi. Các bạn nên suy nghĩ thật nghiêm chỉnh về điều này, sau đó nếu các bạn quyết tâm bước theo con đường đó thì khi đó mọi sự sẽ hoàn hảo hơn. Đây là cách duy nhất giúp các bạn dần thân ngày càng sâu xa hơn, và nếu cần thì các bạn cũng có thể phát nguyện quyết tâm của mình (*có nghĩa là xuất gia*).

350

Trong Phật giáo có nhiều phép thiền định khác nhau, chẳng hạn như thiền định phân giải (*suy tư về một chủ đề nào đó, chẳng hạn như tìm hiểu về bản chất của chính mình và sự vận hành của thế giới, hầu tìm cách giải thoát mình ra khỏi thế giới đó, v.v.*), thiền định tập trung vào một đối tượng duy nhất (*tập trung tâm thức hướng vào một đối tượng giúp tâm thức trở nên thăng bằng và sắc bén hơn, hoặc tập trung sự chú tâm để theo dõi hơi thở, các cảm giác trên thân thể, v.v. theo phép thiền định của Phật giáo Theravada*), thiền định phi-khái-niệm (*vượt lên trên mọi tư duy và xúc cảm, tức là phép thiền định của học phái Zen, v.v.*), hoặc thiền định bằng cách lắng thật sâu vào bên trong tâm thức mình (*hòa nhập với bản thể trống không và tuyệt đối của chính mình, v.v.*). Các đối tượng (*các chủ đề và mục đích*) của các phép thiền định trên đây là sự nhận thức về vô thường (*trong phần ghi chú của lời khuyên 346 trên đây, dịch giả Christian Bruyat cho biết "vô thường" là phương thức vận hành của thế giới hiện tượng dựa vào nguyên lý tương liên chi phối tất cả các hiện tượng, và đồng thời sự vận hành đó - tức là sự chuyển động liên tục của thế giới hiện tượng - cũng phản ánh bản chất "Trống Không" của chúng. Khi nào thấu triệt được nguyên lý tương liên và sự trống không đó của tất cả mọi hiện tượng thì chúng ta cũng sẽ cảm nhận được vị trí và sự hiện hữu trôi buộc này của mình trong thế giới đó. "Vô thường" là một trong số các đối tượng của phép thiền định phân giải, khi nào cảm nhận được vô thường bằng bạc thật sâu từ bên trong tâm thức mình và tỏa rộng ra toàn thể thế giới bên ngoài thì khi đó mình cũng sẽ quán thấy được sự trống không của chính mình trong cái thế giới ảo giác đó*), không có cái tôi (còn gọi là vô ngã, ý thức được bản chất "vô ngã" thật sâu xa của tất cả mọi hiện tượng sẽ giúp mình hòa nhập dễ dàng hơn vào sự cái "vô ngã" hay sự "trống không" đó của chính mình và của cả

thế giới), khổ đau, tình thương, lòng từ bi v.v. (ý thức sâu xa được khổ đau của chúng sinh và phát động được tình thương và lòng từ bi vô biên đối với tất cả các chúng sinh đó sẽ là một phương cách hiệu quả giúp biến cải sự suy nghĩ và cung cách hành xử của chính mình), Dầu sao nếu muốn luyện tập thiền định một cách đúng đắn thì phải tuân theo những lời chỉ dẫn của một vị thầy kinh nghiệm và có thể tin tưởng được. Vị thầy đứng ra giảng dạy Phật giáo cho các bạn sẽ giữ một vai trò quan trọng, vì thế các bạn nên tìm hiểu xem trên phương diện tổng quát một vị thầy chân chính cần phải có các phẩm tính như thế nào, sau đó thì nhìn lại vị thầy mình xem có hội đủ các phẩm tính ấy hay không, và đồng thời thì cũng phải nhìn lại chính mình xem mình đã thật sự phát động được sự quyết tâm bước theo vị ấy hay không? (thật ra các lời khuyên trên đây của Đức Đạt-lai Lạt-ma là dành cho người Tây Phương nhiều hơn, trong một bối cảnh mà Phật giáo còn khá xa lạ tại các nơi này. Đối với một số các quốc gia Đông Phương thì việc giảng dạy và tu tập đã trở thành gần như là một thói quen, một tập tục, đôi khi khiến nhiều người không còn quan tâm xem những gì mình đang tu tập có trung thực với giáo huấn của Đức Phật hay không, và tự hỏi xem các cách tu tập đó của mình có hiệu quả hay không, có mang lại những gì thiết thực hay không).

351

Phải thận trọng, không nên bước theo con đường Phật giáo mà không suy nghĩ, cũng không cần có một chút vốn liếng nào, mà chỉ đơn giản vì mình cảm thấy thích thú. Sự thận trọng đó sẽ tránh cho các bạn sau này không rơi vào tình trạng nhận thấy phép tu tập này hay phép tu tập kia không thích hợp với mình, hoặc quá khó đối với mình.

352

Mỗi khi nghe nói có một vị Lạt-ma thuyết giảng tại một nơi nào đó thì một số người bèn vội vã kéo đến nghe và đặt hết lòng tin vào vị ấy, không cần xét đoán xem vị ấy có hội đủ các phẩm tính cần thiết của một vị thầy hay không, để rồi một thời gian sau mới bắt đầu nhận thấy các khiếm khuyết của vị này.

Khi mới nghe nói có một vị Lạt-ma đang trú ngụ trong vùng mình ở, thì tức khắc dốc hết lòng tin vào vị này, không cần xét đoán gì cả. Họ đi nghe giảng và tiếp nhận sự thụ giáo của vị này, để rồi một ngày nào đó sự tin tưởng của mình trước đây vụt hóa thành ngược lại. Họ đùng đùng nổi giận thét lên cho mọi người biết là mình không còn muốn nghe nói đến tên Lạt-ma đó nữa vì hắn đã lạm dụng tính dục với cô bạn gái của mình. Điều đó khiến họ thù ghét luôn cả Phật giáo. Chỉ vì quá nông nổi khiến rơi vào tay các Lạt-ma thiếu khả năng mà họ đã làm mất hết uy tín của cả một nền giáo huấn đích thật. Thế nhưng mặt khác thì họ lại cứ đổ thừa Đức Phật đã tạo ra cho mình các cảnh hưởng bất hạnh đó. Vậy thật sự những gì đã đưa đẩy họ rơi vào tình cảnh ấy? Đây là thái độ thiếu chính chắn của họ. Trước khi phát động lòng tin thì phải tìm hiểu cẩn thận là như vậy.

353

Kinh sách cho biết là phải dò xét người thầy mình trước khi đặt hết lòng tin vào vị ấy. Kết nối với một vị thầy tâm linh mà không xét đoán gì cả thì đến khi các khiếm khuyết của người mà mình chọn làm thầy bắt đầu lộ diện thì khi đó sẽ khó cho mình tránh khỏi cảm thấy xảy ra với mình cả một thảm họa. Tuy vậy, khi đã phát nguyện (*quy y*) hoặc được thụ giáo thì cũng không nên để tâm thức mình bị tràn ngập bởi các tư duy không tốt (*nghi ngờ hay nghi xấu về thầy mình*).

354

Bất cứ người nào, dù là ai cũng vậy, đều mang một số phẩm tính và cả các khiếm khuyết. Kinh sách cho biết người thầy tâm linh phải có nhiều phẩm tính hơn mình, thế nhưng trên thực tế thì điều đó có nghĩa là gì? Hãy nêu lên một trường hợp cụ thể, chẳng hạn như một người nào đó được thụ giáo bằng phép truyền khẩu, mà ngày nay rất hiếm, về một giáo huấn thật chuyên biệt, và sau đó dù người này không phát huy được một sự hiểu biết sâu rộng mang lại từ phép thụ giáo đó đi nữa, thế nhưng qua các nghi thức thụ giáo mà người này đã tiếp nhận được thì người này vẫn thừa hưởng được những gì mà mình không có, vì thế trên phương diện đó người này vẫn hơn mình (*Đức Đạt-lai Lạt-ma từng được thụ giáo bằng phép truyền khẩu với thật nhiều vị thầy cao thâm về nhiều giáo huấn chuyên biệt và thâm sâu*).

355

Chẳng may nếu mình kết nối với một vị thầy tâm linh kém cỏi, thì cũng phải hiểu rằng qua vị thầy ấy mình đã tiếp nhận được giáo huấn của Đức Phật. Vì thế và dù sao đi nữa thì vị ấy cũng xứng đáng để mình biết ơn. Qua góc nhìn đó nếu xem vị ấy như một kẻ bình dị hoặc tệ hơn nữa là mình trở mặt khinh miệt vị ấy, thì quả là một điều không phải lẽ. Dù mình hối tiếc đã lỡ liên hệ với vị ấy, nhưng cũng phải hiểu rằng vị ấy đã từng là người hướng dẫn tâm linh cho mình, vì thế cũng không nên có một thái độ hành xử quá đáng đối với vị ấy.

Tuy nhiên điều đó không có nghĩa là phải tuyệt đối tiếp tục tiếp nhận những lời giảng dạy của vị ấy. Chúng ta hoàn toàn có quyền không giao tiếp với vị ấy nữa. Khi các bạn được tiếp nhận giáo huấn của Đức Phật qua trung gian của một người nào đó, thì tốt hơn hết và nếu có thể, thì cũng nên phát động lòng tin của mình đối với người ấy. Nếu không làm được như thế thì cũng phải giữ thái độ thản nhiên, không nghĩ tốt nhưng cũng không nghĩ xấu về người ấy.

356

Bước vào con đường Phật giáo thì không nên nghĩ rằng mình sắp sửa bay bổng lên tận mây xanh, đi xuyên ngang vật chất và biết trước tương lai. Mục đích chủ yếu trong việc tu tập là chủ động tâm thức mình (*nhìn vào bên trong tâm thức mình để tìm hiểu nó và biến cải nó. Người tu tập Phật giáo phải luôn ghi khắc trong tâm lời khuyên này của Đức Đạt-lai Lạt-ma, các "chuyện khác" mang các hình thức màu mè chỉ là các "phương tiện thiện xảo"*), nhưng tuyệt nhiên không phải là để đạt được một sức mạnh kỳ diệu nào cả. Tuy thế một khi đã chủ động được tâm thức mình thì dần dần mình cũng có thể đạt được các khả năng mà người ta gọi là "kỳ diệu" (*chẳng hạn như một số các nhà sư cao thâm có thể "đọc" được tư duy của người khác, tâm thức họ rất minh mẫn và bén nhạy có thể cảm nhận được các chuyển động tinh tế xảy ra trong môi trường chung quanh mà các người khác không nhận biết được*) thế nhưng đây cũng chỉ là những gì phụ thuộc đối với mục đích tu tập của mình. Nếu xem những thứ ấy là chủ đích chính yếu thì tôi tin rằng - không một chút nghi ngờ nào cả - sự tu tập ấy không có gì là Phật giáo cả (*xin nhắc thêm là có một giới luật nghiêm cấm các vị tỳ-kheo khoe khoang là mình có khả năng này hay khả năng kia, vi phạm vào giới luật này sẽ bị loại khỏi Tăng đoàn vĩnh viễn*). Những người không phải Phật giáo cũng có thể đạt được được các khả năng đó (*nhờ sự luyện tập hay các năng khiếu tự nhiên*). Dường như ngay cả KGB và CIA (*các cơ quan tình báo của Nga và Mỹ*) cũng đã từng quan tâm nghiên cứu về các khả năng này (*thí dụ như khả năng thần giao cách cảm sử dụng vào các việc tình báo*). Tóm lại đối với việc tu tập các bạn nên thận trọng.

Suy tư về việc tu tập Phật giáo

357

Đối với việc tu tập thì lúc đầu thường rất hăng say, sau đó là mong đợi kết quả sớm hiện ra với mình, sau hết thì lơ là hoặc chán ngấy. Sự kiện đó cho thấy một tầm nhìn quá thiên cận. Hy vọng đạt được kết quả nhanh chóng là một sự sai lầm, trừ phi phát động được một sức mạnh phi thường, chẳng hạn như trường hợp của vị đại du-già Milarepa/Mật-lặc-nhật-ba. Kinh sách chẳng phải đã từng cho biết là ngay cả đối với Đức Phật thì Ngài cũng phải trải qua "ba thời gian vô tận" (1) để đạt được sự Giác Ngộ toàn vẹn hay sao? (*theo Phật giáo Theravada thì thái tử Siddharta/Tát-đạt-đa đạt được Giác Ngộ trong kiếp nhân sinh này của Ngài; theo Phật giáo Đại Thừa thì Đức Phật đã đạt được Giác Ngộ từ muôn ngàn kiếp trước, quan điểm này sẽ được trình bày chi tiết hơn trong lời khuyên 358 dưới đây*). Vậy thì làm thế nào mà chúng ta có thể nghĩ rằng là mình sẽ đạt được Giác Ngộ sau vài năm ầm cư? Điều đó cho thấy chúng ta chưa thấu triệt được giáo huấn của Đức Phật. Đôi khi người ta cứ nghĩ rằng chỉ cần lắc chiếc chuông nhỏ (2) trong vài ba năm thì cũng đủ thành Phật, chuyện đó quả không nghiêm chỉnh chút nào cả.

(1) "Ba thời gian vô tận" là một thuật ngữ dùng để chỉ định một khoảng thời gian thật dài. Đối với toán học cổ đại của Ấn độ thì chữ "vô tận" (nguyên nghĩa là "không tính toán

được"/incalculable, countless) ở đây có nghĩa là một con số không thể dùng vào việc tính toán (infinity) - gcts.

(2) Chiếc chuông nhỏ thường được sử dụng trong các nghi lễ Phật giáo Tan-tra, biểu trưng cho sự "Trống Không"/Tánh Không hay "Trí Tuệ", là một trong các khái niệm sâu sắc nhất của Phật giáo. Đức Đạt-lai Lạt-ma mượn một khi cụ nghi lễ ("pháp khí") để châm biếm việc tu tập mang tính cách hình thức. Đây là cách mà Ngài đã kích những người chỉ chuyên thực thi các nghi lễ nhưng không quan tâm gì đến việc tìm hiểu cốt lõi giáo huấn của Đức Phật - gcts.

358

Say mê tu tập là điều rất tốt, thế nhưng cũng phải hiểu rằng Đức Phật cũng đã phải gom góp công đức và phát huy trí tuệ suốt trong ba thời gian vô tận, do vậy chúng ta cũng nên ý thức về cái khoảng thời gian không thể tính toán đó đối với mình trước khi đạt được Giác Ngộ tối thượng. Theo Phật giáo Đại Thừa thì Đức Phật đã đạt được Giác Ngộ từ trước với một thân xác biểu trưng cho Trí Tuệ (*Wisdom Body/Corps de la Sagesse, tức là Dharmakaya còn gọi là Thân Đạo Pháp hay Pháp Thân*). Sau đó thì từ Thân Trí Tuệ Ngài hóa thành Thân Hiện Hiện (*Manifest Body/Corps d'Apparition, tức là Nirmanakaya còn gọi là Hóa Thân, tức là "Thân Biến Hóa" hiện ra dưới nhiều thể dạng khác nhau nhằm mục đích giúp đỡ chúng sinh hữu hiệu hơn*) và qua "Thân Hiện Hiện" Ngài đã lập lại toàn bộ quá trình Giác Ngộ của mình (có nghĩa là tu tập trở lại từ đầu đến cuối trong sáu năm để làm gương cho chúng ta soi. Đây là quan điểm của Phật giáo Đại Thừa, trái lại đối với Phật giáo Theravada thì trước khi đạt được Giác Ngộ thì Đức Phật cũng chỉ là thái tử Siddhartha/Tát-đạt-đa và Ngài cũng chỉ đạt được Giác Ngộ tối thượng trong kiếp nhân sinh này của Ngài mà thôi). Vậy cũng nên tự hỏi Đức Phật hành xử như thế có hợp lý hay không? Ngày nay chúng ta đang tập tễnh bước theo vết chân của Ngài thì cũng không nên quên rằng kể cả trong kiếp nhân sinh cuối cùng này của Ngài thì Ngài cũng đã phải tự mình để ra sáu năm tu tập khổ hạnh. Sự ý thức đó sẽ không cho phép chúng ta có một tầm nhìn quá thiên cận.

Các lời khuyên trên đây không khỏi khiến chúng ta liên tưởng đến câu "Trực chỉ chân tâm, kiến tánh thành Phật" trong Thiền học Trung quốc hoặc câu "Niệm Phật thành Phật" của Pháp sư Tịnh Không. Nếu đúng thật như thế thì ngày nay chúng ta quả là tài giỏi hơn cả Đức Phật rồi. Trong suốt 45 năm thuyết giảng đường như Ngài chưa bao giờ nói lên là mình "thành Phật" cả. Ngài chỉ nhận mình là "N hư Thế" (Tathagatha/N hư Lai). Tóm lại theo lời khuyên trên đây của Đức Đạt-lai Lạt-ma thì nếu đã bước theo vết chân của Đức Phật thì không nên chờ đợi bất cứ một kết quả nào cả, hướng chỉ là mong cầu "thành Phật". Đức Đạt-lai Lạt-ma XIV được công nhận là hóa thân của vị tiền nhiệm lúc hai tuổi và đã phải vào chùa ngay từ thuở đó, năm ba tuổi thì được rước lên kinh đô Lhasa để nhận tước vị Đạt-lai Lạt-ma thứ XIV và phải học hỏi không ngừng, mỗi ngày phải ngồi thiền từ sáu đến bảy lần. Ngày nay đã 84 tuổi nhưng Ngài cũng chỉ nhận mình là một nhà sư Phật giáo, một người tu hành khiêm tốn mà thôi - gccnctV.

359

Tuy nhiên người ta cũng cho biết con đường Kim Cương Thừa có thể giúp người tu tập đạt được thể dạng của một vị Phật thật nhanh chóng, không cần phải loại bỏ ngay các xúc cảm tiêu cực. *(các phép tu tập của Kim Cương Thừa tận dụng sức mạnh của tất cả mọi thứ xúc cảm, tích cực cũng như tiêu cực, tạo ra một năng lực phi thường giúp người tu tập thăng tiến nhanh chóng. Cũng xin mạn phép nhắc lại là đối với Phật giáo Theravada thì việc tu tập chủ yếu là tinh khiết hóa tâm thức mình bằng cách loại bỏ dần dần các xúc cảm phát sinh từ sự u mê/vô minh của mình, vì thế phép tu tập này thường đòi hỏi nhiều kiên nhẫn và sức kiên trì, tương đối ít sử dụng các phương tiện "thiện xảo")*. Quả đúng là như vậy, tuy nhiên phép tu tập đó cũng dễ bị rơi vào sai lầm và lệch lạc. Người ta thường thuật lại câu chuyện sau đây về nhà sư Milarepa/Mật-lặc-nhật-ba, có một vị lạt-ma từng nói với Milarepa như sau: "Bất cứ ai thiền định theo những lời giảng dạy của ta vào ban ngày thì sẽ thành Phật lúc ban ngày, nếu vào ban đêm thì sẽ thành Phật lúc ban đêm. Thế nhưng những kẻ may mắn có sẵn nghiệp thuận lợi thì cũng chẳng cần phải thiền định gì cả" *(nghiệp "thuận lợi" giúp mình "thành Phật" trong kiếp sống này là kết quả mang lại từ việc tu tập kiên trì của chính mình xuyên qua vô số các kiếp sống trước, không phải tự nhiên mà mình có thể "thành Phật" được)*. Milarepa vững tin mình là một trong những người may mắn đó, vì thế cứ an nhiên nằm ngủ suốt ngày. Nếu chúng ta cứ làm những chuyện trái ngược đại loại như thế thì lúc đầu có thể là mình rất hăng say, thế nhưng sự chán nản sẽ sớm hiện ra với mình. Trái lại nếu sự nhiệt tình được tạo ra bởi sự hiểu biết đúng đắn về cách mà mình phải bước đi trên con đường thì sự nhiệt tình đó sẽ không bao giờ suy giảm. Thật hết sức quan trọng là phải hiểu được điều này.

360

Tất cả các tôn giáo đều đưa ra các giới luật, tức là các quy tắc đạo đức phải tuân thủ, nhằm mục đích nêu cao phẩm giá con người. Tuy vậy đối với Phật giáo cũng có một số người không quan tâm đúng mức đến các khía cạnh đạo đức đó mà nhất thiết chỉ nghĩ đến việc luyện tập thiền định với hy vọng tạo ra cho mình các khả năng kỳ diệu. Thế nhưng sau một thời gian khi nhận thấy chẳng có gì kỳ diệu xảy ra với mình thì họ sẽ không sao tránh khỏi thất vọng.

361

Mục đích trong việc tu tập không phải là để đạt được một sức mạnh kỳ diệu nào cả mà chỉ nhằm biến cải con người của mình. Vấn đề chủ yếu là chúng ta chưa sẵn sàng hy sinh một phần cuộc sống của mình để tu tập. Chúng ta đều hiểu rằng chư Phật đã phải cần đến những thời gian vô tận, thế nhưng chúng ta thì chỉ cố gắng được vài bà năm là đã rút lui. Vì thế, theo tôi con đường Đại Thừa thật hết sức cần thiết để mang lại cho mình sự kiên nhẫn *(quyết tâm*

của người Bồ-tát theo quan điểm của Đại Thừa là sẽ lưu lại trong thế giới luân hồi để giúp đỡ chung sinh cho đến khi nào tất cả đều được giải thoát. Người tu tập theo Phật giáo Tây Tạng mong cầu đạt được giác ngộ không phải là để tìm một sự thụ hưởng nào cả, mà là để tái sinh trong những điều kiện tốt đẹp và thuận lợi hơn hầu tiếp tục xir mạng của mình. Chính vì vậy mà Phật giáo Tây Tạng rất quan tâm đến các thể dạng "hóa sinh" của các nhà sư cao thâm, và trên thực tế thì hiện tượng này cũng thường thấy xảy ra tại Tây Tạng). Khi nào đã đạt được một sự hiểu biết khá dĩ đầy đủ về con đường Đại Thừa và cảm thấy mình ngày càng mong muốn bước theo con đường Kim Cương Thừa thì mới nên thực hiện niềm ước vọng đó của mình, và khi đó dù phải để ra ba thời gian vô tận thì cũng sẽ không phải là một trở ngại (Phật giáo Tây Tạng xem Kim Cương Thừa là một thừa riêng biệt). Với nghi lực đó chúng ta sẽ có thể tu tập theo Kim Cương Thừa dễ dàng hơn và có nhiều may mắn thành công hơn, hầu mang lại cho mình một sự tĩnh lặng tâm thần và một sự quán thấy sâu xa (xin lưu ý câu này không nói gì đến việc tu tập theo Kim Cương Thừa là để "thành Phật" ngay trong kiếp sống này).

362

Trái lại nếu chưa tạo được cho mình một căn bản vững chắc mà cứ hấp tấp bước ngay vào con đường Kim Cương Thừa thì sẽ dễ rơi vào quan điểm sai lầm cho rằng mình sẽ đạt được thể dạng của một vị Phật dễ dàng, như người ta thường nói là chỉ cần "một thân xác và một kiếp sống duy nhất" là cũng đủ. Hoặc cũng có thể nghĩ rằng chỉ cần đồng hóa vị thần linh ảo giác tạo ra bởi phép thiền định quán tưởng với vị sáng tạo ra vũ trụ và đặt hết lòng tin vào vị này thì vị này tất sẽ ban cho mình các khả năng kỳ diệu, chẳng hạn như sống lâu, giàu sang, và vô số những thứ khác nữa (1). Đây là cách mà người ta không hề quan tâm đến chủ đích chính yếu trong giáo huấn Phật giáo là giải thoát mình ra khỏi sự kiềm tỏa của các độc tố tâm thần, mà chỉ loanh quanh bám vào những điều thứ yếu.

(1) Các vị "thần linh" (deities) mà những người tu tập theo Kim Cương Thừa tạo ra bởi phép thiền định quán tưởng không phải là các vị thần linh (gods) thuộc môi trường bên ngoài mà là các thể dạng biểu trưng cho thực thể của nội tâm mình, là bản thể sâu kín của chính mình. Sự quán tưởng đó là nhằm vào mục đích biến cải tâm thức của chính mình - gcts. Trong Kim Cương Thừa có một phép thiền định gọi là quán tưởng thần linh. Sự quán tưởng đó có thể biến tâm thức người hành thiền trở thành tâm thức của vị thần linh mà mình quán tưởng, đó là cách giúp người hành thiền tiếp nhận các phẩm tính nơi tâm thức của vị thần linh đó - gccnntV .

363

Một số người không hướng hết lòng tin vào giáo huấn của Đức Phật mà chỉ chú tâm vào việc tìm hiểu. Một số khác thì tin tưởng vào giáo huấn của Đức Phật nhưng lại chỉ quan tâm đến việc nghiên cứu và học hỏi về mặt trí thức, vì thế họ cũng chỉ đạt được một sự hiểu

biết đơn thuần lý thuyết. Trong khi đó thì mục đích duy nhất của giáo huấn Phật giáo là giúp chúng ta biến cải con người của mình, nhưng tuyệt nhiên không phải là để mang lại thêm cho mình một sự hiểu biết mới mẻ nào cả (*giáo huấn Phật giáo rất thực tiễn, là một phương pháp thực hành giúp người tu tập cải thiện tâm thức và cả con người của mình, và ở một cấp bậc tối thượng là giải thoát mình ra khỏi thế giới đầy biến động và khổ đau này. Thế nhưng phần đông chúng ta thì lại cứ thích nghiên cứu, tìm hiểu, thân phục và ca ngợi giáo huấn đó mà không hề nghĩ đến là phải quay nhìn vào bên trong chính mình để trông thấy các độc tố đang chi phối thân xác và tâm thức mình để hóa giải chúng. Phóng tâm ra bên ngoài cũng chỉ là một cách biểu lộ cái tôi của mình mà thôi. Thật vậy không phải là một sự ngạc nhiên khi trông thấy sự lạm phát về sách báo Phật giáo ngày nay, các "tác phẩm" đó phần lớn cũng chỉ là để phô trương sự "uyên bác" và trau chuốt "cái tôi" của mình, không có gì là thiết thực cả*). Sau khi tiếp nhận được giáo huấn ấy nhưng lại không mang ra thực hành bằng phương pháp thiền định (*lúc hành thiền là lúc thực hành giáo huấn của Đức Phật, đó là lúc mà mình phát huy trí tuệ và trực tiếp sử dụng trí tuệ đó để biến cải chính mình*), thì giáo huấn ấy cũng chẳng ích lợi gì cả, mà biết đâu còn có thể biến mình trở thành một "người tu tập chán ngấy", tức là có một số kiến thức về giáo huấn Phật giáo, có thể ba hoa về Phật giáo, nhưng hoàn toàn không nếm được một chút "huong vị" nào toát ra từ giáo huấn ấy, chẳng qua vì người này không đủ sức chuyển hóa giáo huấn ấy trở thành các kinh nghiệm sống thực của riêng mình. Trái lại nếu biết áp dụng giáo huấn ấy vào bên trong chính mình, thì mình sẽ khám phá ra "huong vị" đích thật của nó, và mọi sự chán ngấy nếu có sẽ tan biến hết. Tóm lại là phải hội nhập thật sâu kín giáo huấn ấy vào bên trong tâm thức mình. Sự hiểu biết và thực hành phải luôn đi đôi với nhau là như vậy.

364

Riêng đối với những ai muốn chọn cho mình một cuộc sống suy tư và tham dự các khóa ân cư dài hạn, chẳng hạn như các khóa biệt tu ba năm theo truyền thống tại Tây Tạng, thì phải được chuẩn bị cẩn thận từ trước qua các khóa học sơ khởi gọi là "khai mở" (1), vì nếu không được luyện tập đầy đủ thì sau này khi tự giam mình giữa bốn bức tường thì chẳng khác gì như bị nhốt trong tù. Trong thời gian biệt tu và trong những lúc thiền định, nếu chỉ biết tụng niệm các câu man-tra (*các câu thần chú*) nhưng không thật sự tập trung được sự suy tư của mình hướng vào bất cứ một điều gì, thì khóa biệt tu cũng sẽ chẳng mang lại cho mình một chút ích lợi nào cả. Trước khi biệt tu mình là một con người bình dị, sau khi chấm dứt thì cũng chẳng có gì thay đổi cả. Tệ hơn nữa, biết đâu mình cũng có thể sẽ trở nên kiêu hãnh hơn vì nghĩ rằng mình đã vượt qua được sự thử thách của một khóa biệt tu ba năm, và xứng đáng với tước vị "lạt-ma" mà mình được trao tặng. Biệt tu như thế nào có ích lợi gì? (*"Biệt tu ba năm" là một cách nói ngắn gọn, bởi vì trên thực tế khóa tu này kéo dài đúng ba năm, ba tháng và ba ngày*).

Trái lại nếu được chuẩn bị cẩn thận qua các khóa "khai mở" và sau đó chuyên cần luyện tập các phép tu "chủ yếu" và căn bản trước khi bắt đầu biệt tu, thì khi chấm dứt nhất định mình sẽ đạt được một khả năng suy nghĩ, nói năng và hành động với một phong cách

khắc hẳn. Ít nhất chúng ta cũng sẽ trở thành những con người kỷ cương hơn. Được như vậy chẳng phải là đã đủ hay sao? *(không nên chờ đợi những kết quả kỳ diệu hay phi thường)*.

(1) *Các phép luyện tập "khai mở" là giúp giúp chuẩn bị tâm thức người tu tập sẵn sàng tiếp nhận và thực thi tiếp theo sau đó các phép luyện tập cao hơn gọi là "chủ yếu" (trước khi bắt đầu biệt tu ba năm) - gcts.*

Nếu nhớ không lầm thì cách nay nhiều năm trên đài truyền hình Pháp có trình chiếu một buổi lễ chấm dứt một khóa biệt tu ba năm tại Pháp. Những người thân và bạn hữu vừa mừng vừa tủi đứng đón ở sân chùa. Họ vụt mừng rỡ khi trông thấy những người thân xa cách đã ba năm vụt hiện ra với họ. Những người vừa chấm dứt khóa biệt tu đó bước ra sân chùa thật thanh thản và thư thái. Trong số những người đi đón có một người hỏi con mình như sau: "Con cảm thấy thế nào trong lúc biệt tu?", người này trả lời rằng: "Con đã trở thành một con người khác hẳn, con sẵn sàng tham dự một khóa biệt tu khác".

Đức Đạt-lai Lạt-ma nêu lên một trong các phép tu tập gay go nhất của Phật giáo Tây Tạng trước khi chấm dứt những lời khuyên trong quyển sách này. Thế nhưng ngày nay phần đông chúng ta không mấy người có thể hội đủ các cơ duyên thuận lợi để tham dự một khóa biệt tu như vậy. Tuy nhiên chúng ta cũng có thể tự mình "biệt tu" thật sâu kín bên trong chính mình bằng cách mượn tình thương yêu, lòng từ bi, sự rộng lượng và một nội tâm cởi mở để dựng lên bốn bức tường, tương tự như một cái kén thật kín giúp một con ấu trùng hóa thành một con bướm. Bốn bức tường đó tuy vô hình nhưng rất kiên cố có thể che chở mình, không những trong ba năm mà xuyên qua cả ba thời gian vô tận - gccnctV.

365

Nếu các bạn ước mong xả thân vì các công trình nhân đạo thì rất tốt, thế nhưng phải hiểu rằng, là người Phật giáo thì các bạn phải tự hỏi xem quyết tâm đó có hoàn toàn tinh khiết hay không. Dầu sao đi nữa cũng nên hiểu rằng nếu các công trình đó không được kèm thêm tình thương yêu và lòng từ bi thì tự chúng sẽ không mang một chút ý nghĩa nào của một sự dẫn thân Phật giáo, và về phần mình thì cũng phải nương tựa *(tức là quy y)* nơi Đức Phật (1) *(sự giúp đỡ của Phật giáo không phải chỉ là một sự trợ giúp vật chất mà còn phải kèm theo cả lòng thương cảm và xót xa của mình, và luôn mong cầu người được giúp đỡ thoát khỏi những khổ đau của họ, đồng thời hồi hướng tất cả công đức của mình cho họ)*.

Chính vì vậy các bạn cũng nên dành ra một phần thời giờ trong cuộc sống của mình để ẩn cư, đó là cách tạo cho mình một dịp thuận lợi để phát tâm quy y và thiền định về vô thường và khổ đau, v.v. *(tham dự các khóa ẩn cư là dịp giúp mình đến gần với Tăng đoàn, đó là dịp thuận lợi để mình cụ thể hóa những điều nguyện ước của mình qua nghi lễ quy y. Ẩn cư cũng là dịp giúp mình chiêm nghiệm sâu xa về vô thường và khổ đau, giúp mình biết để ngừa đôi bàn tay của mình, và quy y nơi Phật là cách nối dài thêm đôi bàn tay của mình bằng đôi bàn tay của chính Đức Phật)*.

(1) Quy y là một trong các phép luyện tập căn bản của Phật giáo. Điều đó có nghĩa là xem Đức Phật là Vị Hướng Đạo, Giáo Huấn của Ngài là Con Đường, và Tập Thể những người tu hành là các bạn đồng hành cùng bước với mình trên Con Đường. Sau đó ở một cấp bậc sâu xa và cao siêu hơn thì việc tu tập sẽ giúp mình quán thấy được bản thể tối hậu của mình và cũng là bản thể của Phật - gcts.

Bures-Sur-Yvette, 11.03.19

Hoang Phong chuyển ngữ