

Dalai Lama

Cội Nguồn Hạnh Phúc

Dịch giả: Bảo Hoàn

Vnthuquan.net, 2009.

Nguyên tác His Holiness



Quan niệm thông thường của con người về tình thương và từ bi là sự liên hệ tùy thuộc vào người này là vợ tôi, người kia là chồng tôi, con tôi, và bà con bạn bè thân thích của tôi. Với thiên kiến như vậy, chúng ta chỉ thích yêu thương và bảo vệ những gì thuộc của riêng mình mà bỏ quên trách nhiệm và bổn phận đối với tha nhân.

Trong khi bản chất của vạn vật là luôn đổi thay nên tình cảm vì thế cũng dễ dàng biến đổi. Chẳng hạn một người bạn thân lúc nào cũng làm vui lòng ta thì mọi việc đều tốt đẹp. Nhưng một ngày nào đó có điều gì nghịch ý trái lòng xảy ra, thì người mà ta xem như là bạn thân ngày hôm qua lại có thể trở thành kẻ thù đáng ghét nhất. Trong đời sống vợ chồng cũng vậy, nếu chúng

ta yêu thích một người vì sự hấp dẫn của bề ngoài giả tạo, thì theo thời gian, tình cảm mà ta dành cho người đó cũng sẽ phai tàn. Mặc dù cũng vẫn là con người đó nhưng khi họ mất đi sự quyến rũ thì hoàn toàn khác cũng sẽ đổi thay.

Hơn nữa, con người chúng ta có thói quen khi thấy người nghèo khổ, tàn tật thì đem lòng thương xót. Nhưng khi thấy người giàu có hoặc danh thơm tiếng tốt hơn mình thì đem lòng ganh tị và cạnh tranh cùng họ.

Những cảm xúc thiên lệch này làm cho chúng ta không còn khả năng nhìn thấy sự bình đẳng giống nhau giữa người ta và người. Điều này trái với lòng từ bi chân thật vì nếu là từ bi thì dù cho bề ngoài của người đó có thay đổi ra sao, tình cảm của ta dành cho người đó vẫn không bị biến đổi. Cũng như vậy, các cảm xúc tiêu cực khiến chúng ta quên rằng tất cả mọi người dù giàu hay nghèo, thân hoặc không thân, họ cũng có cùng mong ước là được hạnh phúc và sợ đau khổ như chúng ta. Vì thế, chúng ta cần phải thanh lọc chính mình để có thể thoát khỏi ảnh hưởng của cảm xúc thiên lệch này.

Bản chất của các phẩm chất như tình thương, nhẫn nại, khoan dung và tha thứ là cội nguồn dẫn dắt chúng ta đi đến hạnh phúc. Như vậy, khi ta càng từ bi với kẻ khác thì chính ta là người thừa hưởng được nhiều hạnh phúc hơn.

Nhiều người cho rằng khi quan tâm, chia sẻ nỗi khổ đau của người khác, coi chừng ta sẽ mang lại sầu khổ cho chính mình. Nếu chỉ nhìn ở một góc cạnh nào đó, điều đó có thể đúng. Nhưng có điều khác biệt giữa nỗi khổ của riêng ta và kinh nghiệm khổ đau khi chia sẻ cùng tha nhân vì với lòng từ bi tự nó sẽ cho ta một thứ kinh nghiệm tràn đầy tình thương ấm áp, nhờ vậy mà nỗi khổ sẽ giảm đi rất nhiều. Chắc chắn sẽ có nhiều trở ngại trên con đường

phục vụ mang lại lợi ích và an vui cho tha nhân. Vì vậy, chính bản thân tôi cũng phải tranh đấu để có đủ khả năng đặt hạnh phúc của kẻ khác ngang hàng với hạnh phúc của chính mình. Đôi khi trải qua kinh nghiệm về sự đau khổ cũng là điều hữu ích. Khi chúng ta gặp đau khổ, nó nhắc nhở cho chúng ta về sức chịu đựng của người khác và khơi dậy trong lòng chúng ta sự cảm thông cùng tha nhân. Như vậy khổ đau cũng là một kinh nghiệm cần thiết trong đời sống để con người có thể học hỏi từ đó về bài học của tình thương và lòng từ bi. Chẳng hạn khi gặp phải nghịch cảnh có thể đưa đẩy chúng ta đi tới hận thù và phiền não, chúng ta có thể chuyển hoá chúng thành bao dung và tha thứ để phát triển tâm linh của chính mình.

Nếu là một Phật tử trên con đường tu tập, chúng ta phải luôn tự nhắc nhở mình về bốn phận phục vụ cho toàn thể chúng sanh chứ không phải chỉ dành riêng cho người thân của mình, trong đó có sự phục vụ dành cho những con người kém may mắn và khổ đau nhất. Đồng thời chúng ta cũng ý thức được trách nhiệm không tạo nên sự bất hòa và chia rẽ giữa người này và người khác cũng như sự bất hòa giữa các cộng đồng là thành viên của gia đình nhân loại.

Một điểm quan trọng nữa để bảo tồn cho sự cộng sinh hòa bình là thái độ tri túc và biết dừng lại kịp thời. Vì bản chất của sự tham lam là nguồn cội phát sinh đồ kỵ và tranh chấp. Không khí của đồ kỵ và tranh chấp làm nhiễm ô tâm thức của chúng ta và mang đến đau khổ cho mọi người sống trong cộng đồng. Bản chất của tham lam là muốn chiếm hữu và không bao giờ cảm thấy hài lòng, thỏa mãn. Chẳng hạn như một người nắm tất cả quyền lực và guồng máy kinh tế của một quốc gia trong tay, nhưng vì lòng tham lại tìm cách xâm chiếm nền kinh tế và thậm chí đất nước của người khác. Do đó, cái

thiện tâm thức và tôn trọng luân lý cũng là trách nhiệm của chúng ta.

Đề cập đến trách nhiệm của chúng ta ở mức độ toàn cầu, tôi muốn nói đến sự chân thật và thiếu chân thật trong mối tương quan giữa con người với nhau. Đôi khi bề ngoài của chúng ta có vẻ như rất hòa hợp với nhau, song sự thật thì không. Chúng ta nên biết rằng khi chúng ta giả dạng những thứ này trong khi nội tâm chúng ta lại là thứ khác. Sự thiếu chân thật này là nguyên nhân khiến cho mọi người nghi ngờ, sợ hãi và tránh né. Ngược lại nếu chúng ta sống chân thật, chúng ta sẽ giảm thiểu được nghi ngờ và hiểu lầm cho cá nhân hoặc cộng đồng. Như vậy, chúng ta cũng đóng góp được phần nào khả năng của mình trong việc tạo dựng hạnh phúc cho mình và cho người.

Mặc dù rất khó khăn trong việc mang lại hòa bình và hoà hợp chân thật như chúng ta mong ước, song với nền tảng của tình thương và tâm từ bi cộng với trách nhiệm của chúng đối với tất cả mọi người, tôi tin là chúng ta có nhiều hy vọng để xây dựng một nền hòa bình và an vui cho nhân loại trong tương lai.

Dalai Lama

CON ĐƯỜNG DẪN ĐẾN CHÂN HẠNH PHÚC

Dịch giả : Thích Trí Chơn

Trích từ sách “Live In A Better Way”

Là con người căn bản chúng ta đều giống nhau. Tất cả chúng ta đều sống chung trên quả đất này. Mọi người đều có cùng một ước nguyện là muốn sống hạnh phúc và không thích khổ đau. Tất cả chúng ta đều yêu thương chính mình và mong gặp điều may mắn. Hiện nay, về phương diện phát triển đời sống vật chất, chúng ta đã thành đạt rất nhiều điều và mọi quốc gia trên hành tinh này đang nhắm đến một cuộc sống toàn hảo và xây dựng một xã hội văn minh phồn thịnh hơn.

Thực vậy, chúng ta đã thành công có được các điều ấy. Tuy nhiên sự phát triển, tiến bộ về mặt vật chất không chưa đủ để mang lại hạnh phúc cho con người. Lý do rất giản dị, vì con người không phải là sản phẩm của máy móc mà nó còn có đời sống tinh thần. Bởi vậy chúng ta phải cần đến những điều khác hơn ngoài thế giới vật chất bên ngoài để có được hạnh phúc.

Điều quan trọng nhất trong cuộc sống của con người là tình thương. Thiếu tình thương, con người không thể có hạnh phúc chân thật. Nếu chúng ta muốn có một đời sống, một gia đình, một người bạn hàng xóm và một quốc gia hạnh phúc hơn thì bí quyết thành công hoàn toàn nằm ở trong tâm con người. Dù cho dân số năm tỉ người hiện đang sống trên trái đất này trở thành triệu phú hết, nhưng thiếu vắng sự an lạc nội tâm thì con người vẫn không thể có sự bình an và hạnh phúc lâu dài.

Một vài người rất giàu, nhưng chúng ta nhận thấy họ thường không có hạnh phúc gì cả. Sự cảm mến, tình thương và lòng từ bi là những chất

liệu hết sức cần thiết cho cuộc sống của nhân loại. Tâm an lạc giúp nhiều cho sức khỏe của chúng ta. Hẳn nhiên các tiện nghi vật chất, thực phẩm và thuốc men cũng mang lại sự lành mạnh cho thân thể con người. Nhưng hạnh phúc tinh thần vẫn là điều quan trọng nhất cho sức khỏe tốt của chúng ta.

Mọi người đều quan tâm đến nền hòa bình thế giới.

Vũ khí tối tân hay sức mạnh quân sự, trong vài trường hợp và hoàn cảnh, đôi lúc có thể mang lại nền hòa bình tạm bợ. Nhưng về lâu dài sự xung đột quân sự, lòng hận thù và nghi ngờ không thể giúp chúng ta có được nền hòa bình thế giới đích thực và trường cửu. Hòa bình thế giới chỉ thành đạt qua sự an lạc nội tâm, biết lắng nghe, thông cảm và kính trọng lẫn nhau của con người. Nói tắt, tình thương và lòng từ bi vẫn là chìa khóa và bí quyết thành công dẫn đến thế giới hòa bình.

Chúng ta hãy xét đến trường hợp của một gia đình có hạnh phúc. Điều căn bản vẫn là xây dựng trên tình thương. Sự thành công hay thất bại của chúng ta trong cuộc sống phần lớn tùy thuộc vào môi trường và hoàn cảnh trong đó chúng ta được nuôi dưỡng và lớn lên. Trẻ con sinh ở các gia đình với tình thương và sự chăm sóc đầy đủ của cha mẹ sẽ là những người gặt hái thành công và đạt nhiều hạnh phúc nhất. Trái lại, cuộc đời của em bé có thể bị hủy hoại nếu nó lớn lên trong sự hắt hủi, bạc đãi và thiếu tình thương của các bậc phụ huynh.

Tình thương bắt nguồn từ đâu và bằng cách nào chúng ta có thể giúp nó tăng trưởng và phát triển? Bao lâu tâm con người tồn tại thì hạt giống của tình thương còn hiện hữu. Mặc dù những ý tưởng xấu lẫn tốt, tất cả đều phát xuất từ ở tâm con người, nhưng tình cảm mạnh nhất trong đời sống con người vẫn là lòng yêu thương. Cho nên hạt giống từ bi luôn luôn là bản chất tự nhiên vốn sẵn có ngay từ lúc con người vừa mới chào đời.

Lúc chúng ta sinh ra, chúng ta hoàn toàn không biết gì về ý thức hệ, chủ nghĩa hay tôn giáo, và tất cả những điều này về sau chúng ta mới nghĩ đến. Nhưng tình thương thì chúng ta rất cần có ngay vào lúc ấy. Thực vậy, một em bé vừa mới lọt lòng không thể sống nếu thiếu tình thương và sự chăm sóc của bà mẹ.

Bởi vậy, tình thương là món ăn rất quan trọng và cần thiết nhất để nuôi sống con người. Lòng từ bi không phải là tình yêu say đắm lạc thú giữa đôi trai gái nam nữ. Lòng từ bi chân thật không chỉ bày tỏ tình cảm mến yêu mà còn là ý thức trách nhiệm chia sẻ và tận tình giúp đỡ lẫn nhau. Lòng từ bi thực sự phát sinh khi chúng ta nhận thấy một người đang đau khổ, tức thì chúng ta tìm cách muốn cứu họ thoát khỏi cảnh khổ ấy để họ có hạnh phúc. Chúng ta thường nghĩ rằng khi chúng ta có lòng từ bi với ai là bởi người ấy có tình cảm sống gần gũi với mình. Nghĩa là lúc họ còn là bạn thân, chúng ta mới nghĩ tưởng đến họ. Khi người đó không còn gắn bó yêu thương mình hoặc là chúng ta thay đổi không muốn thân thiết với họ thì lòng từ bi nơi mình cũng chấm dứt. Đây không phải là lòng từ bi đích thực, mà chỉ là sự tham đắm. Người có lòng từ bi chân chính không bao giờ phân biệt người mình cứu giúp là thân hay sơ, bạn hay thù; mà chúng ta chỉ biết rằng kẻ đó đang gặp khó khăn, đau khổ và họ cũng muốn chấm dứt sự khổ đau ấy để có hạnh phúc giống như ta.

Hôn nhân và ái dục không phải là kết quả duy nhất của tình yêu cuồng dại giữa hai nam nữ, mà hai người còn phải tìm hiểu và thông cảm thực sự với nhau. Khi bạn biết rõ về tánh tình, thói hư tật xấu cũng như tình trạng sức khỏe của người mình yêu thì bạn mới có thể hoàn toàn tin tưởng và kính trọng người bạn đời tương lai của mình. Và khi đó bạn mới quyết định tiến tới hôn nhân lập gia đình với nhau được. Ngoài ra còn phải ý thức trách nhiệm giữa hai người nữa. Cho nên đôi nam nữ muốn kết hôn và sống

hạnh phúc lâu dài thì phải xét kỹ đến mọi khía cạnh nêu trên.

Là con người chúng ta có nhiều khả năng đặc biệt và trí hiểu biết. Những kẻ càng thông minh họ càng thấy xa rộng. Những ai càng giàu sang họ càng có trách nhiệm đối với chính mình và tha nhân. Thực vậy, là con người, chúng ta không chỉ có trách nhiệm giúp đỡ mọi kẻ khác mà còn phải nghĩ đến hạnh phúc của toàn thể nhân loại cũng như sự tồn vong của quả đất này. Nếu dùng khả năng và trí thông minh của chúng ta vào công việc hủy diệt hạnh phúc của con người thì đó là một tai họa khủng khiếp cho kiếp nhân sinh. Chúng ta nên sử dụng kiến thức và tài năng của mình vào công việc xây dựng mang lại phúc lợi cho mọi chúng sanh. Tôi tin rằng những ai vận dụng tài trí của mình cho quyền lợi riêng tư ích kỷ, không nghĩ đến hạnh phúc của kẻ khác; sau này sẽ không tránh khỏi sự ân hận hối tiếc. Tôi nghĩ rằng cả loài người và thú vật đều có tri giác hiểu biết. Nếu chúng ta đối xử có lòng thương yêu chó mèo thì chúng sẽ thân mến với chúng ta. Nếu chúng ta ghét bỏ xua đuổi thì chúng cũng biết và không thích như thế. Nếu chúng ta sống có lòng tốt, thiện cảm với ai thì người đó lúc nào cũng muốn như vậy. Trường hợp chúng ta đối xử xấu, làm hại kẻ khác thì họ sẽ đáp lại cũng không tốt và gây buồn phiền cho mình, dù họ là người có tôn giáo hay không, giàu hoặc nghèo, trí thức hay ngu dốt. Cho nên tình thương và lòng từ bi rất cần thiết cho mọi người vì tất cả chúng ta đều muốn có hạnh phúc, và không thích khổ đau.

Một số người nghĩ rằng tình thương và lòng từ bi hỷ xả là những đức tánh thuộc về tôn giáo. Nói vậy là không đúng, mà chúng là những hành động lành nên thực hiện. Và không ai có thể không biết, dù họ là người có tín ngưỡng hay không. Đó là các thiện tánh rất cần thiết nếu chúng ta muốn sống có hạnh phúc và trở thành những công dân toàn hảo. Về mặt tôn giáo, nếu thấy đạo nào thích hợp với mình, bạn nên chọn theo tín ngưỡng ấy.

Nếu không muốn thì bạn từ bỏ cũng chẳng sao. Nhưng điều quan trọng là bạn nên có tình thương vì đó là nền tảng đạo đức căn bản và cần thiết của con người.

Hạnh phúc thuộc về tinh thần. Máy móc không thể cung cấp, và ta cũng không mua hạnh phúc được. Tiền bạc và giàu sang chỉ mang lại cho con người một phần nào hạnh phúc, chứ không thể có hạnh phúc trọn vẹn. Các thứ trên không trực tiếp giúp chúng ta hạnh phúc được. Hạnh phúc đến từ trong tâm chứ không ai có thể cho mình. Tâm bình an là nguồn hạnh phúc tuyệt vời nhất. Nó không tùy thuộc ngoại cảnh. Cuộc sống chúng ta dù thiếu tiện nghi vật chất, học vấn tầm thường hay sự nghiệp công danh không mấy thành công cũng chẳng sao, miễn là tâm chúng ta an lạc.

Chia sẻ tình thương, bố thí giúp đỡ cho kẻ nghèo khổ túng thiếu bản hàn là những bí quyết căn bản mang lại hạnh phúc cho chúng ta. Hãy cố gắng trở thành con người đạo đức với tâm hồn vị tha, bất luận bạn là nhà tôn giáo, chính trị hay thương gia. Một cá nhân toàn thiện có thể góp phần tích cực cho hạnh phúc của gia đình và cộng đồng.

Những tôn giáo ra đời vào các thời điểm và nơi chốn khác nhau. Tôi nghĩ rằng mọi tín ngưỡng đều giúp con người phát triển các tánh tốt và diệt trừ những tánh xấu. Nhiều tôn giáo lớn trên thế giới đều truyền đạt chung một bức thông điệp tình thương và lòng từ bi, mặc dù sự diễn đạt giáo lý có khác nhau. Mọi tín ngưỡng đều dạy con người biết thương yêu, lắng nghe và tha thứ cho nhau, cũng như xây dựng và phát triển các đức tánh tốt nơi con người.

Qua nhiều thế kỷ, hàng triệu nhân loại đã tiếp nhận nguồn phúc lợi vô biên từ các tôn giáo. Nhưng rất tiếc những tín ngưỡng khác biệt nhau đó đã gây nên sự xung đột hận thù, khủng bố và chiến tranh. Nếu hiểu biết rằng mục đích chung của các tôn giáo là nhằm hướng dẫn đào luyện

chúng ta trở thành những con người đạo đức lương thiện, thì chúng ta nên kính trọng tất cả các tôn giáo.

Có hai loại tôn giáo. Một nhóm tôi gọi là các tôn giáo hữu thần như Thiên Chúa, Do Thái, Ấn Độ và Hồi Giáo. Các đạo giáo này tin vào một đấng Thượng Đế. Một nhóm khác gồm các tôn giáo vô thần như Phật Giáo và Kỳ Na Giáo v.v... Họ không tin vào Thượng Đế, đấng Tạo Hóa và Toàn Năng. Phật giáo không chấp nhận lý thuyết có một linh hồn bất tử. Điều này phân biệt giữa những người Phật tử và không Phật tử. Giáo lý căn bản của đức Phật là phủ nhận có một linh hồn hay bản ngã thường còn.

Phật giáo còn chia làm hai giáo phái: Nguyên thủy hay Nam Tông và Đại thừa hay Bắc Tông. Người tu theo Phật giáo Nguyên thủy nhằm mục đích giải thoát cho chính mình bằng cách thực hành thiền định và ng-hiêm trì giới luật Phật chế. Còn mục tiêu của Phật giáo Đại Thừa, ngoài tự độ mình giải thoát, hành giả còn thực hành sáu phép Ba La Mật nhằm cứu giúp hết thảy mọi chúng sanh thoát khỏi vòng luân hồi sinh tử, để cuối cùng đạt đến quả vị thành Phật.

Căn bản của sự tu tập theo các giáo phái trên là bất bạo động. Tại sao bất bạo động là quan trọng? Vì theo lý nhân duyên sinh, tất cả vạn vật hiện hữu đều có tương quan tương duyên với nhau. Chẳng hạn sự sống cũng như hạnh phúc của mỗi cá nhân đều tùy thuộc vào nhiều nguyên nhân. Tương tự như thế, sự đau khổ và bất hạnh của mình cũng phát sinh từ nhiều lý do. Cho nên, nền tảng của Phật giáo và sự tu tập là bất bạo động và lý nhân duyên sinh. Bất bạo động có hai trường hợp: Một là, nếu có thể, bạn nên cứu giúp mọi chúng sanh; và hai là nếu không có thể, thì ít ra bạn đừng bao giờ làm hại đến kẻ khác.

Lý nhân duyên sanh được diễn tả sai biệt tùy theo giáo lý khác nhau. Danh từ tương quan tương duyên có nghĩa là mọi vật hình thành đều do

nhân duyên. Nghĩa là không có đấng tạo hóa, một vật sinh ra đều có nguyên nhân, và các nhân này hiện hữu nhờ vào các nhân trước đó; và cứ như vậy tiếp tục mãi mà không có sự khởi đầu. Mọi vật thay đổi là do các nhân và duyên này. Nhân mới sanh ra quả mới và quả này trở lại làm nhân để tạo thành quả khác nữa. Đây là sự diễn tiến của lý nhân duyên.

Ví dụ chúng ta tìm hiểu bản chất của chiếc hoa là gì, và khi quan sát kỹ chúng ta thấy nó gồm các tai hoa tạo thành, cho nên nó là không thực. Điều này giúp chúng ta hiểu rằng khi chúng ta gọi tên một vật nào thì vật đó do nhiều phần tử nhỏ hợp lại mà thành. Nếu chúng ta hỏi “Ta là ai?” thì chúng ta sẽ không bao giờ tìm thấy cái “ta” đích thực khi tách rời nó khỏi thân thể và tâm thức của mình. Nếu đi sâu hơn nữa để tìm hiểu bản thể sâu cùng của con người, thì chúng ta sẽ không tìm thấy một cái ngã tồn tại độc lập. Chúng ta thường gọi chung cho cả hai cái thân và tâm này là “con người”. Chẳng hạn chúng ta bảo rằng cái thân thể và tâm thức của con người Tây Tạng đến từ thành phố Amdô là “Đức Đạt Lai Lạt Ma Tenzin Gyatso”. Tuy nhiên nếu phân tích đến tận cùng thì chúng ta sẽ không bao giờ tìm thấy con người đích thực của Đức Đạt Lai Lạt Ma.

Tương tự như thế khi chúng ta dùng các danh từ “quá khứ”, “hiện tại” và “tương lai” để chỉ thời gian thì ta nên biết rằng quá khứ chỉ còn là kỷ niệm, tương lai là ý tưởng dự tính hay chương trình sắp đến. Giờ phút hiện tại mới là thực. Tuy nhiên ngay cả ngày, giờ, phút, giây và một phần của giây đó cũng không còn là hiện tại nữa. Bởi lẽ giây phút hiện tại vừa hiện ra, lại trôi qua trở thành quá khứ, và sau đó thì tương lai chưa đến cho nên “hiện tại” cũng không có. Nếu không có “hiện tại” thì chúng ta không thể xác định được “quá khứ” và “tương lai”. Vì thời gian cứ mãi trôi qua không một giây phút dừng nghỉ.

Nếu quá khứ và tương lai không có thì hiện tại cũng không có, bởi lẽ hiện tại

hoàn toàn tùy thuộc vào quá khứ và tương lai tùy thuộc vào hiện tại. Đây là định luật tự nhiên của vũ trụ. Nếu không như vậy thì thời gian cũng không có.

Khi chúng ta gọi “thời gian” dĩ nhiên nó hiện hữu, nhưng không có một danh từ nào, kể cả trừu tượng để chỉ nó. Nếu phân tích tận cùng, chúng ta thực sự không thể tìm thấy bất cứ sự vật gì. Theo Phật giáo, bản chất chân thật của vạn vật vũ trụ là “không”. Nhưng “không” ở đây không phải là hoàn toàn “không có” gì hết. Bởi lẽ mọi vật hình thành đều do nhân duyên. Cho nên không có một vật thể nào độc lập mà sinh ra được. Do vậy mà triết lý đạo Phật gọi là “không”. Tôi đang ở đây và đó là sự thật chứ không phải giấc mơ. Nếu tôi véo nơi da thịt, tôi cảm thấy đau vì tôi có xác thân. Tôi có ngón tay cái với ngón tay trỏ và nhìn rõ chúng cử động. Tuy nhiên nếu phân tích đến tận cùng, chúng ta không tìm thấy chúng. Nói khác, sự trống không và tương quan tương duyên là hai mặt của một đồng tiền.

Đức Phật trước tiên ngài dạy Tứ Diệu Đế: bốn chân lý về sự khổ, nguồn gốc của sự khổ, phương pháp diệt khổ và con đường dẫn đến giải thoát an lạc, chấm dứt mọi sự khổ. Ngài đã dạy về các điều khổ đó, vì sự khổ có nguyên nhân và tất cả chúng ta đều không muốn khổ. Ngài dạy chúng ta nhận diện sự khổ và nguyên nhân gây ra sự khổ dưới nhiều khía cạnh khác nhau.

Mục đích của chúng ta nhắm đến là hạnh phúc và nó lại tùy thuộc vào các nhân duyên khác. Hạnh phúc có thể tạm thời hay vĩnh viễn. Hạnh phúc lâu dài là điều quan trọng hơn, cho nên đức Phật đã dạy chân lý thứ ba là diệt trừ sự khổ, nghĩa là đạt tới cảnh giới Niết Bàn hay hoàn toàn an lạc và giải thoát. Ngài cũng dạy các pháp môn tu hành để chấm dứt sự khổ.

Tứ Diệu Đế bao gồm bốn chân lý giải thích về sự hạnh phúc và đau khổ cùng nguyên nhân gây ra các điều khổ vui ấy. Mục đích của đời sống con người là mong có hạnh phúc. Từ lúc mới sinh ra, mọi người chúng ta đều

có quyền được hưởng hạnh phúc, và muốn có hạnh phúc lâu dài thì chúng ta phải tu tập phát triển đời sống nội tâm chứ không ai ban cho mình hay yếu tố bên ngoài trách nhiệm về sự hạnh phúc đó. Bằng cách nào chúng ta có thể ứng dụng sự hiểu

biết về Tứ Diệu Đế trong cuộc sống hằng ngày. Điều quan trọng trước tiên chúng ta cần nhận thức rõ cái tâm thấy biết của chúng ta là gì. Nhiều người lầm tưởng rằng tâm thức của chúng ta là một thực thể độc lập, tách rời khỏi cái thân (vật lý) của con người. Và cái tâm thức như vậy không hiện hữu được vì chúng ta không thể tìm thấy “cái ta” nằm ngoài cái thân giả tạm này.

Phật giáo không chấp nhận một “bản ngã”, linh hồn hay cái ta thường còn. Tuy nhiên, bởi do tâm thức tùy thuộc vào cái thân vật lý mà tồn tại cho nên chúng ta tạm gọi nó là tâm thức hay cái thấy biết của con người. Nếu tâm thức hoàn toàn tách rời và không liên quan gì với cái thân (vật lý) thì sẽ không có sự khác biệt tâm thức giữa con người và thú vật. Khi bộ óc con người ngưng hoạt động và nếu tâm thức của họ cũng không còn tồn tại, thì làm sao giải thích được thuyết luân hồi? Tâm thức con người được phát triển tùy thuộc vào các nhân và duyên xa hoặc gần, trực tiếp hay gián tiếp.

Chẳng hạn khi tâm thức mình nhận biết về một chiếc hoa cần phải có những trợ duyên khác. Trước hết là con mắt. Nếu thiếu nó dù chúng ta có ý thức về cái hoa hay chiếc hoa có hiện ra trước mặt, chúng ta cũng không nhận biết được nó. Trái lại, nếu chỉ có tâm thức và con mắt mà không có cái hoa, chúng ta cũng chẳng thấy biết được nó. Nhưng nếu có hoa và con mắt tốt mà không có bộ óc, chúng ta cũng không thể nhận biết được cái hoa.

Tri giác hay tâm thức là một năng lực tinh tế mà qua đó chúng ta có thể hiểu biết được các sự vật. Tiếng Tây Tạng gọi là “Shepa” nghĩa là “ý thức về một vật gì”. Cho nên ngoài bộ não ra cần phải có thêm các trợ duyên vi tế hơn thì

tâm thức con người mới hoạt động và phát triển được. Chúng ta có thể gọi đó là ánh sáng trong suốt (clear light) hay phần sâu kín vi tế nhất của tâm thức.

Ngay hiện giờ khi các giác quan chúng ta được sử dụng, nhưng hoạt động của chúng vẫn ở mức độ thô thiển. Vào lúc chúng ta nằm chiêm bao hay ngủ mê, một vài giác quan không hoạt động, nhưng tiềm thức của chúng ta vẫn hiện hữu. Các bác sĩ cho biết rằng có bệnh nhân đã qua đời, nhưng thân xác của họ vẫn tồn tại không hư thối trong một hai ngày, và có trường hợp kéo dài đến vài tuần lễ. Lý do bởi lẽ tâm thức vẫn còn tồn tại và tiếp tục hoạt động nơi nhục thân của bệnh nhân. Nói cách khác là thần thức chưa lìa khỏi xác thân của người đó. Do bởi tâm thức còn làm chủ nơi thân thể cho nên thân xác của họ không bị hư thối, mặc dù bệnh nhân ấy đã hoàn toàn chết hẳn.

Tôi được biết có ít nhất là mười hay mười lăm trường hợp như thế đã xảy ra tại Ấn Độ trong vòng ba mươi năm qua. Đặc biệt trường hợp vị thầy dạy riêng của tôi, sau khi các bác sĩ cho biết rằng ông đã chết thực sự nhưng ông vẫn ở trong tình trạng hôn mê kéo dài đến mười ba ngày. Do vậy mà tôi tin rằng phần tâm thức vi tế nhất luôn luôn tồn tại. Nó có thể tạm thời thay đổi nhưng trường kỳ hiện hữu chứ không bao giờ hủy diệt. Cho nên tâm thức gồm có hai loại: phần thô thiển nương gá vào xác thân con người giả tạm này để sinh tồn hoạt động, nhưng phần vi tế nhất sẽ còn mãi không mất. Và trên căn bản đó mà có sự tái sinh luân hồi.

Bản chất của tâm thức là trung dung hay vô ký. Nó có thể ảnh hưởng bởi tánh thiện hay tánh ác. Lấy ví dụ những người hay có tánh giận dữ nhất thời. Lúc còn trẻ tôi cũng thường bị như thế, nhưng không bao giờ kéo dài lâu đến trọn ngày. Nếu bản gốc tâm con người là hoàn toàn ác thì khi chúng ta nổi sân, sự sân hận đó sẽ còn mãi. Nhưng thực tế không phải vậy, vì lúc

này chúng ta sân, khi khác lại không. Tâm con người, nguồn gốc cũng không hẳn là hoàn toàn thiện, bằng chứng là nó luôn luôn thay đổi, buổi sáng tâm chúng ta nghĩ chuyện lành và chiều lại tưởng việc ác. Cho nên, đức Phật dạy tâm thức của chúng sanh là trung dung hay vô ký. Hơn nữa, đâu là lần ranh phân chia giữa tánh thiện và tánh ác? Không có sự ngăn cách tuyệt đối mà chỉ có tương đối. Các đức tính như lòng từ bi, tình thương và trí tuệ tạo nên sự hạnh phúc lâu dài cho con người là thiện tánh. Lý do vì chúng ta nhận thức rằng hạnh phúc là điều an lạc mà mọi người đều ước mong thành đạt. Thực hành các tánh lành ấy sẽ giúp cải đổi chúng ta trở thành con người có hạnh phúc và an lạc hơn. Do đó mà chúng ta gọi chúng là những thiện tánh.

Theo giáo lý đức Phật, sở dĩ con người làm việc ác gây đau khổ cho kẻ khác là do vô minh. Hành động vô minh hay nhận thức sai lầm này, nhờ tu tập thiền định chúng ta có thể phát triển trí tuệ, giữ thân, khẩu, ý hoàn toàn thanh tịnh và do đó, vô minh sẽ được diệt trừ.

Tất cả chúng ta ai cũng khao khát ước mong sống có hạnh phúc. Hạnh phúc hay đau khổ tùy thuộc vào các hành động thiện hay ác, tốt hoặc xấu của chính mình. Tâm con người bản gốc vốn hằng thanh tịnh. Do đó chúng ta có thể tu tập để tránh không làm những điều ác mà tinh tấn làm các việc lành. Cho nên con người có khả năng khắc phục, diệt trừ những sự khổ. Khi chúng ta hiểu rõ nguyên nhân của nó (Tập Đê) là chân lý thứ hai trong bài pháp “Tứ Diệu Đế” mà đức Phật đã dạy. Nhờ thấu triệt nguồn gốc gây nên sự khổ, con người mới tìm cách đoạn dứt nó (Diệt Đê) là chân lý thứ ba, và cuối cùng đi theo con đường tu tập đức Phật chỉ dạy để thoát khổ không còn luân hồi sanh tử hay đạt đến cảnh giới Niết Bàn (Đạo Đê) là chân lý thứ tư trong Tứ Diệu Đế.

Khi hiểu rõ mục đích giải thoát của mình, con người mới cố gắng

tránh không làm những việc ác. Muốn thành tựu trong công việc tu tập này, chúng ta cần hiểu rõ ý nghĩa của sự khổ đau và phải tinh tấn không ngừng với ý chí dũng mãnh quyết tâm diệt trừ nỗi đau khổ ấy.

Để đạt được kết quả, điều quan trọng là chúng ta nên tập buông xả. Thứ nhất, chúng ta cố gắng tránh xa các thú vui dục lạc trong cuộc đời này, và thứ hai là nguyện từ bỏ mọi đam mê ái dục trong kiếp sau. Chẳng hạn khi chúng ta nghĩ đến những cảnh khổ sanh, già, bệnh, chết hiện tại cũng như nỗi khổ sẽ bị đọa vào cảnh giới lục đạo như địa ngục, quỷ đói và súc sanh v.v... trong đời sau, thì chúng ta mới cố gắng tập hạnh buông xả hay có ý muốn tu hành để giải thoát vòng sinh tử luân hồi. Nhằm thực hiện ý chí muốn xa lìa các thú vui dục vọng trong đời này các bạn cần nghĩ đến sự phúc lạc và giải thoát ở kiếp tương lai. Hoặc quý vị có thể ngăn ngừa tránh không hành động các việc xấu ác bằng cách cố gắng làm mười điều lành (thập thiện).

Muốn thành tựu trong công đức tu tập, các bạn cũng cần có đức tánh tự tin vào khả năng giác ngộ của chính mình. Với sự giúp đỡ của xác thân và trí tuệ của con người, các bạn có thể thực hiện và thành tựu mọi việc nếu quý vị biết cố gắng tinh tấn tu tập. Giáo lý Bồ Tát Thừa dạy rằng tất cả chúng sanh đều có Phật tánh hay khả năng tu hành thành Phật. Lời giáo huấn này của đức Từ Phụ Bổn Sư đã giúp chúng ta tăng trưởng niềm tự tin vào công phu tu học của mỗi cá nhân để giải thoát luân hồi sanh tử.

Một số người, đặc biệt ở Tây Phương đã thiếu đức tánh tự tin nơi mình. Tôi nghĩ đó là điều rất sai lầm và tai hại. Chúng ta có cái thân này với khối óc và trí tuệ. Nếu chúng ta biết nương vào nó dùng làm phương tiện để tu tập thiền định thì chúng ta có thể phát triển chân tâm của mình trở nên thánh thiện.

Với thời gian và đức tánh kiên nhẫn, quý vị sẽ thành tựu công đức tu hành nhằm cải đổi nội tâm của mình từ xấu thành tốt và ác trở nên lành; cho nên

dù ngoài đời hay trong đạo, tự tin vẫn là đức tánh rất cần thiết đối với chúng ta.

Ngoài ra, lòng từ bi cũng là một yếu tố quan trọng. Nó giúp chúng ta mở rộng tình thương cứu giúp mọi chúng sanh. Với tâm từ bi, chúng ta dễ dàng kết thân làm bạn với con người, thú vật và côn trùng. Khi chúng ta có tâm hồn vị tha chúng ta sẽ có nhiều bạn bè thân hữu. Trái lại với tâm xấu ác, hẹp hòi ích kỷ, các thiện hữu tri thức sẽ lánh xa chúng ta. Dù kẻ khác đối xử với bạn không tốt, nhưng bạn cứ vui vẻ niềm nở với họ, cuối cùng họ sẽ thay đổi mến thương bạn.

Thêm nữa, sự nhận thức rõ về lời Phật dạy mọi chúng sanh đều có Phật tánh hay đời này sanh ra được làm thân người là một điều vô cùng phước báu cũng như cuộc sống là vô thường sẽ giúp chúng ta nỗ lực tinh tấn tu hành để mong được giải thoát luân hồi sanh tử.

Khi đề cập đến tình thương, nó gồm có hai loại: vị kỷ và lợi tha. Con người nếu chỉ biết yêu thương mình, tự thấy mình là quan trọng hơn kẻ khác và không bao giờ hành động lợi ích cho tha nhân, đó là thứ tình thương ích kỷ, chẳng mang lại hạnh phúc an lạc cho bất cứ ai. Trái lại, tình yêu lợi tha là tình thương rộng rãi bao la. Đó là lòng từ bi của chư Bồ Tát muốn cứu độ tất cả chúng sanh.

Với tâm đại bi, các ngài thường xuyên liên tục hành động giúp đỡ mọi người không chỉ trong nhiều ngày tháng hay năm mà là thời gian vô tận; không phải trong một kiếp, hai hay ba kiếp mà là hàng triệu, vô lượng kiếp. Chư vị Bồ Tát không bao giờ chán nản hay mệt mỏi khi phải phục vụ cứu giúp chúng sanh trong thời gian dài vô hạn như thế; cũng không thoái tâm khi nghĩ tới số lượng chúng sanh nhiều không kể xiết mà các ngài cần phải cứu độ cho họ. Nếu không có tâm từ bi rộng lớn thì không ai có thể hành động lợi tha cứu giúp chúng sanh phi thường như vậy.

Lòng ham muốn của con người cũng có hai loại: xấu và tốt. Khi chúng ta có lòng tham vị kỷ, chỉ biết nghĩ đến điều lợi cho riêng mình mà gây tai hại khổ đau cho kẻ khác, thì lòng ham muốn đó, theo đức Phật dạy là một hành động bất thiện. Trái lại, khi chúng ta biết hướng lòng ham muốn của mình vào việc cứu giúp mang lại an lạc hạnh phúc cho tha nhân và tất cả chúng sanh thì sự ham muốn đó là một hành động lành mà con người nên cố gắng thực hiện.

Tiếp theo, chúng ta cần suy nghĩ đến cuộc đời là vô thường. Ở đây cũng có hai trường hợp. Trước nhất là sự biến đổi mà chúng ta có thể nhận biết rõ ràng như thành linh một người thân của chúng ta qua đời hay bị chết vì tai nạn bất ngờ. Thứ hai là sự thay đổi vi tế, chậm chạp trong từng giây phút mà với mắt trần chúng ta không nhận thấy được. Ví dụ như chiếc hoa trước mặt tôi đây đang biến đổi từ từ trong phút giây để rồi cuối cùng nó sẽ héo tàn, hủy diệt. Nhờ trí tuệ soi sáng, chúng ta nhận thức được bản chất của sự sống là vô thường, do vậy mà tâm chúng ta lúc nào cũng an vui tự tại giải thoát trước mọi cảnh bề dâu, thay đổi của cuộc đời.

Bây giờ hãy suy nghĩ, xét đến thân thể và cuộc sống của chúng ta. Theo quan điểm của Phật giáo, chúng ta sẽ không có sự an lạc hạnh phúc vĩnh cửu, chừng nào mà ý nghĩ, lời nói và việc làm của chúng ta còn bị chi phối, khống chế bởi vô minh. Nếu vô minh chưa dứt trừ được thì Niết Bàn và giải thoát sẽ không có. Như vậy là chúng ta sẽ mãi mãi bị luân hồi sinh tử, lên xuống vào ra trong ba đường ác đạo.

Để chấm dứt mọi khổ đau, chứng đắc Niết Bàn, đạt đến cảnh giới hoàn toàn an lạc hạnh phúc theo lời đức Phật dạy, chúng ta cần phải nỗ lực tinh tấn tu tập, phá trừ vô minh, đoạn diệt phiền não. Ngoài ra chúng ta cũng nên mở rộng tình thương, thực hành hạnh bố thí, luôn luôn nghĩ đến sự an lạc, phúc

lợi và tìm cách cứu giúp hết thảy mọi chúng sanh vượt thoát bể khổ trầm luân. Nói khác là chúng ta đã thể hiện được tâm Bồ Đề (Bodhicitta), hành Bồ Tát Đạo nhằm mong hướng đến quả vị giác ngộ và thành Phật.

Khi phát triển, thực hành được tâm Bồ Đề quý báu này, con người bất luận là theo tôn giáo nào, họ đều trở thành bậc thánh thiện có lòng từ bi bao la, luôn luôn muốn cứu giúp mọi người trong xã hội hết khổ được vui. Theo Phật giáo, sau khi chúng ta phát Bồ Đề Tâm, lòng con người trở nên thanh tịnh, các tánh xấu ác sẽ được diệt trừ để nhường cho những thiện tánh phát sinh. Với tâm lành đó, hành giả chắc chắn sẽ được tái sanh vào cảnh giới an lạc trong kiếp tương lai. Nói khác, đó là con đường hướng dẫn chúng ta đến sự hạnh phúc chân chính, đích thực và vĩnh cửu.

Dalai Lama

Lòng Từ Bi và Con Người

Dịch giả : Mỹ Thanh

Một câu hỏi quan trọng nằm chôn vùi dưới kinh nghiệm của chúng ta, cho dù chúng ta biết đến nó hay không biết, đó là : Cuộc sống có ý nghĩa gì không?

Tôi có nghĩ về điều này và muốn được chia sẻ với mọi người những gì tôi nghĩ, với hy vọng là những điều này có thể đem lại ích lợi thiết thực cho những ai đọc qua bài này.

Tôi tin rằng ý nghĩa của cuộc sống là hạnh phúc. Từ lúc sanh ra đời, mỗi người trong chúng ta đều muốn hạnh phúc và tránh đau khổ. Không một điều kiện xã hội hay giáo dục, hoặc một lý tưởng nào có thể làm lệch lạc sự mong muốn này.

Từ trong tâm thức của con người chúng ta, tất cả đều muốn được an vui, hạnh phúc. Tôi không biết vũ trụ với vô số tinh tú, ngân hà & thế giới có ý nghĩa gì sâu sắc hay không; nhưng ít nhất, chúng ta cũng thấy rõ rằng con người sống trên trái đất này có nhiệm vụ làm cho cuộc sống của mình hạnh

phúc. Vì vậy, điều quan trọng là khám phá ra điều gì sẽ mang lại hạnh phúc nhiều nhất.

Làm thế nào để đạt hạnh phúc

Hãy bắt đầu chia hạnh phúc và khổ đau làm hai phần chánh : Tinh thần, và thể xác. Trong hai phần này, tinh thần có ảnh hưởng nhiều nhất nơi chúng ta.

Trừ khi chúng ta bệnh nặng hoặc bị đói khát, cơ thể chúng ta chỉ là phần phụ thuộc trong cuộc sống này. Nếu cơ thể tráng kiện, chúng ta không hề để ý đến nó. Tinh thần thì khác, nó ghi chú mọi việc, dù nhỏ nhất đến đâu. Vì vậy chúng ta phải hết lòng cố gắng làm sao cho tinh thần mình được an lạc.

Trong kinh nghiệm giới hạn của tôi, tôi thấy rằng sự an lạc tốt cùng là khi chúng ta làm tăng trưởng tình thương và lòng từ bi.

Lúc mà ta lo cho hạnh phúc của mọi người, là lúc mà chính ta đang hưởng hạnh phúc. Làm tăng trưởng lòng từ một cách tự động, là làm cho tinh thần được bình an. Điều này giúp ta dẹp sợ hãi và lo lắng, và giúp ta sẵn sàng đối phó với những trắc trở của cuộc đời. Đây là sự thành công tối hậu trong cuộc sống.

Khi mà ta còn sống trong thế giới này, là ta vẫn còn có vấn đề. Trong trường hợp gặp khó khăn, nếu chúng ta đánh mất hy vọng và trở nên chán nản, thì ý chí phấn đấu của chúng ta sẽ bị giảm đi. Ngược lại, nếu chúng ta nhớ rằng mọi người chung quanh đều phải trải qua đau khổ, thì cái nhìn thực tế này sẽ làm tăng ý chí và khả năng của chúng ta, để chúng ta đối phó với nghịch

cảnh.

Thật ra, với thái độ này, mỗi khó khăn gặp phải, được xem như là một cơ hội ngàn vàng để chúng ta làm tăng trưởng phần tinh thần của chính mình.

Do đó, chúng ta phải tranh đấu dần dần để trở nên từ bi hơn, như vậy chúng ta mới có thể phát triển tình thương và giúp đỡ những ai đang đau khổ. Kết quả là sức mạnh nội tâm và sự thanh thản của chúng ta được tăng lên.

Chúng ta cần Tình thương

Lý do tại sao tình thương và lòng từ bi được xem như là điều hạnh phúc nhất, bởi vì trong tâm khảm mỗi chúng ta đều mong muốn được thương yêu. Tình thương rất cần thiết cho sự sinh tồn của con người. Đó là mối liên hệ phụ thuộc lẫn nhau rất sâu sắc giữa con người với con người. Không cần biết là người đó có khả năng như thế nào và cho dù người đó có giỏi đến đâu đi nữa, kẻ đó cũng không thể sống sót nếu chỉ có một mình. Một người có thể khỏe mạnh, tráng kiện đến mức tối đa trong một khoảng thời gian nào đó, nhưng một khi ngã bệnh hay lúc quá nhỏ, hoặc quá già, ta vẫn phải cần sự giúp đỡ của những người chung quanh .

Sự liên hệ phụ thuộc lẫn nhau là điều căn bản của luật tạo hóa. Không phải chỉ có loài người , kể cả những côn trùng nhỏ bé nhất, không có tôn giáo, hay luật lệ, chúng vẫn phải nương tựa vào nhau để mà được sống còn. Cả đến hiện tượng vật chất nhỏ bé nhất cũng phải bị chi phối bởi luật " phụ thuộc lẫn nhau" (interdependence).

Những hiện tượng trên trái đất như : mây, biển, rừng, hoa lá cũng được cấu tạo bởi những năng lượng phụ thuộc lẫn nhau. Không có những năng lượng này, thì chúng tan hoại ngay.

Bởi vì đời sống của con người là phụ thuộc lẫn nhau, cho nên đây là một điều tự nhiên khi ai ai cũng cần tình thương. Vì vậy chúng ta cần ý thức trách nhiệm của mình trong việc đem lại an vui cho mọi người.

Nên hiểu rằng những thiếu thốn hay đau khổ của con người là thuộc về phần tinh thần vì thế chúng không thể giải quyết được bằng máy móc tinh vi, vì vậy thật là một điều sai lầm khi ta tìm kiếm hạnh phúc bằng những thứ bên ngoài.

Chúng ta nên nhìn lại để tìm kiếm cho đúng thứ mà ta cần cho hạnh phúc.

Nếu bỏ qua câu hỏi rắc rối về tạo hóa và sự tiến triển của vũ trụ, chúng ta ít ra cũng đồng ý rằng mỗi chúng ta là một sản phẩm của cha mẹ chúng ta. Thông thường, mỗi chúng ta có mặt nơi đây là vì cha mẹ chúng ta muốn nuôi dưỡng một đứa con cho đến lúc nó trưởng thành và có thể tự lập. Vì vậy, ngay từ phút đầu thọ thai, tình thương của cha mẹ dành cho chúng ta bắt nguồn từ lúc đó.

Hơn nữa chúng ta hoàn toàn nương tựa vào sự săn sóc của mẹ chúng ta ngay từ lúc ban đầu. Theo các khoa học gia, tinh thần của người mẹ trong lúc mang thai có ảnh hưởng rất nhiều đến đứa trẻ trong bụng.

Sự thể hiện tình thương cũng rất quan trọng lúc đứa trẻ ra đời. Ngay từ buổi

đầu việc đầu tiên chúng ta làm là tìm vú mẹ, chúng ta tự nhiên thấy gần với mẹ, và mẹ chúng ta phải cảm nhận được tình thương đó bà mới có thể lo bú mớm cho chúng ta một cách tốt đẹp; nếu bà cảm thấy tức giận hay bực tức thì sữa sẽ chảy không đều.

Kể đến là lúc tuổi khoảng 3 hay 4, đây là khoảng thời gian rất quan trọng cho việc phát triển bộ óc; trong lúc này, sự gần gũi săn sóc rất cần cho sự phát triển bình thường của đứa trẻ. Nếu đứa trẻ không được ôm vào lòng, không được triu mến thương yêu thì sự phát triển của bộ óc đứa trẻ sẽ bị hư hao hoặc kém khuyết.

Đứa trẻ không thể sống sót nếu không có sự chăm nom của người khác, vì vậy tình thương là món ăn cần thiết để nuôi dưỡng trẻ. Hạnh phúc của tuổi ấu thơ, đều nhờ vào tình thương, nhờ có tình thương, mà đứa trẻ dẹp được những nỗi lo sợ và trưởng thành một cách lành mạnh.

Hiện tại có bao đứa trẻ lớn lên trong những gia đình không hạnh phúc. Nếu chúng không được thương yêu trọn vẹn, thì sau này chúng ít khi nào thương được bố mẹ chúng, và thường thì, những đứa trẻ này không hiểu được thế nào là thương người khác. Thật là đáng điều đáng buồn!

Khi đứa trẻ lớn lên và đến trường, chúng cần sự nâng đỡ nơi thầy, cô. Thầy, cô không phải chỉ có truyền đạt kiến thức mà còn phải chịu trách nhiệm về việc chuẩn bị cho đứa trẻ bước vào đời. Học sinh phải cảm nhận được sự tin cậy, và kính trọng, những gì chúng học được nơi thầy cô sẽ là một dấu ấn khó phai.

Ngược lại, nếu thầy cô chỉ lo dạy về môn học mà không để ý gì đến tánh tình, hạnh kiểm của học sinh thì thầy cô đó khó có thể dạy học lâu dài, họ chỉ có thể dạy trong một thời gian ngắn thôi.

Cũng như khi một người bệnh, gặp bác sĩ tận tâm, niềm nở, nhất là sự mong muốn họ mau khỏi bệnh, nhờ vậy họ cảm thấy thoải mái với sự ân cần của y sĩ, người này sẽ dễ dàng khỏi bệnh. Ngược lại, nếu bác sĩ giỏi nhưng không tận tâm, không ân cần, niềm nở, dù thuốc hay, nhưng vì bệnh nhân không thoải mái nên việc lành bệnh cũng không mau chóng.

Kể cả khi chúng ta nói chuyện thường ngày, nếu có người nói chuyện ân cần, thân mật, thì tức khắc chúng ta cảm thấy muốn nghe, và muốn tiếp chuyện; câu chuyện sẽ trở nên hấp dẫn hơn, cho dù đề tài không hay. Ngược lại, nếu một người nói chuyện lạnh nhạt hay trả lời nhát gừng, chúng ta sẽ cảm thấy khó chịu và muốn mau mau kết thúc câu chuyện. Từ việc nhỏ cho đến việc lớn, hạnh phúc của chúng ta tùy thuộc vào tình cảm và sự quan tâm của người chung quanh.

Vừa rồi, tôi có gặp những khoa học gia ở Mỹ, họ bảo là mức độ về bệnh tâm thần ở đất nước họ đã tăng khoảng mười hai phần trăm trong dân số. Trong buổi bàn cãi, chúng tôi nhận ra rằng bệnh tâm thần không phải do thiếu thôn vật chất mà ra, mà lý do chánh là vì thiếu tình thương, thiếu tình thân ái giữa con người với con người.

Qua những gì tôi viết trên đây, một điều chắc chắn rõ ràng là : cho dù chúng ta có nhận thức được hay không về điều này, sự cần thiết tình thương đã nằm sẵn trong huyết quản của chúng ta ngay từ buổi ban đầu. Người lớn và trẻ

em đều hướng đến tình thương, cho dù tình thương đó được mang đến từ một con vật hay từ một người mà bình thường ta vẫn xem như là thù địch.

Tôi tin rằng không một ai sanh ra mà không cần tình thương. Vài trường Triết đã công nhận rằng con người không phải chỉ thuần là thể xác. Tinh thần là chủ động trong việc cảm nhận được cái đẹp, cái quý giá, làm cho chúng ta có thể thương yêu.

Phát triển lòng từ

Vài người bạn của tôi nói rằng, tình thương và lòng từ bi rất tốt đẹp và kỳ diệu, nhưng chúng không có chỗ đứng trong thế giới của chúng ta, nơi mà lòng sân hận và thù hận là một phần của con người, và như vậy chúng ta luôn bị sân hận làm chủ. Điều này tôi không đồng ý.

Con người chúng ta hiện hữu với hình hài này trong khoảng gần một trăm ngàn năm. Tôi tin rằng trong khoảng thời gian đó nếu tinh thần chúng ta bị sân hận làm chủ thì dân số của con người đáng lý phải bị giảm đi. Nhưng cho đến hôm nay, dù có những trận chiến, dân số con người vẫn gia tăng hơn bao giờ hết.

Điều này chứng tỏ rằng, tình thương và lòng từ vẫn chiếm ưu thế. Vì vậy, những việc không hay là "tin tức", những việc làm từ bi trong đời sống hàng ngày bị coi như là điều tất nhiên, và phần lớn bị lờ đi.

Theo kinh nghiệm của riêng tôi, thì sự thăng bằng về mặt tinh thần và cơ thể mạnh khỏe có liên hệ mật thiết. Sự kích động và tức giận dễ làm chúng ta

nhiễm bệnh . Ngược lại, nếu tinh thần yên tĩnh và tràn đầy những ý nghĩ tốt lành thì cơ thể ít có cơ hội bị bệnh hoạn tấn công.

Muốn được hạnh phúc chân thật thì cần phải có một tinh thần an lạc, và để được tinh thần an lạc, cần phải có lòng từ bi, làm sao để chúng ta phát triển được lòng từ ? Chỉ nghĩ đến lòng từ bi thôi cũng chưa đủ, chúng ta phải làm sao để chuyển hóa tâm niệm và hành động của mình trong đời sống hàng ngày .

Trước hết, chúng ta phải biết rõ từ bi nghĩa là gì. Lòng từ cũng có nhiều hình thức và lắm lúc lẫn lộn với bám víu và ham muốn. Chẳng hạn, tình thương của cha mẹ dành cho con cái thường có liên quan đến những nhu cầu tình cảm của riêng họ, vì vậy tình thương không được hoàn toàn từ bi. Cũng vậy trong hôn nhân, tình thương giữa hai vợ chồng--nhất là lúc ban đầu, lúc mà cả hai chưa rõ những cá tính sâu sắc của nhau--tình thương dựa vào bám víu hơn là đơn thuần thương yêu. Vì dục vọng của chúng ta quá mạnh nên người hôn phối dù có tánh xấu, dưới mắt ta lúc bấy giờ người ấy thật là hoàn hảo. Hơn nữa, ta lại có khuynh hướng khuếch trương những điều tốt nhỏ nhỏ. Do đó, khi mà tánh tình một trong hai người thay đổi thì người kia cảm thấy thất vọng vì chính tánh tình họ cũng có đổi thay. Đây là điều cho ta thấy tình yêu được thúc đẩy bởi những nhu cầu của cá nhân hơn là vì thương yêu kẻ khác.

Lòng từ bi chân thật không phải là một thứ tình thương có qua có lại, mà là một sự cam kết chắc chắn dựa trên lý trí. Vì vậy, cho dù kẻ thọ nhận cư xử không tốt, một hành động từ bi thật sự sẽ không hề thay đổi .

Dĩ nhiên là phát triển lòng từ bi chân thật sẽ không phải là một việc dễ dàng.

Lúc bắt đầu thực tập, chúng ta nên nhìn vào những điểm sau đây :

Dù người đẹp hay người xấu, người dễ thương hay kẻ phá hoại, chúng ta đều là con người như nhau cả. Và vì là con người nên chúng ta đều muốn hạnh phúc và không muốn đau khổ. Hơn nữa, mỗi người có quyền tự do riêng để tránh đau khổ và hưởng sung sướng. Bây giờ bạn chấp nhận là tất cả chúng ta đều muốn hạnh phúc, và vì vậy bạn sẽ tự dung cảm thông được với mọi người và cảm thấy gần gũi họ hơn. Thực tập điều này sẽ làm cho tinh thần bạn cảm nhận được tình vị tha, và bạn sẽ phát triển được lòng tôn kính nơi mọi người chung quanh : muốn giúp họ bớt khổ đau. Vì là con người nên ai ai cũng phải trải qua những kinh nghiệm vui, buồn, sung sướng và đau khổ, vì vậy không lý do gì bạn lại không thương được những người có những hành động ích kỷ.

Trong khả năng của chúng ta, để thực tập lòng từ bi, chúng ta phải cần có kiên nhẫn và thời gian. Tận trong tiềm thức của chúng ta, lúc nào cái "Tôi" cũng chiếm ưu thế, và vì cái "Tôi" đó mà lòng từ bị giới hạn. Thật ra lòng từ bi chân thật chỉ được thể hiện khi mà cái "Tôi" bị diệt bỏ. Nói như thế không có nghĩa là chúng ta không làm chi được, cái gì cũng có bắt đầu, thực tập và tiến triển là điều có thể làm được.

Làm thế nào để bắt đầu

Để bắt đầu, chúng ta phải loại bỏ sân hận. Như chúng ta đã biết, sân hận là những năng lực tình cảm rất mạnh, chúng có thể hoàn toàn áp đảo tinh thần chúng ta. Nhưng chúng ta có thể làm chủ được chúng. Nếu không, chúng sẽ làm cho ta bị điều đúng và việc tìm kiếm hạnh phúc với một tinh thần

thương yêu sẽ khó mà thực hiện được.

Trước hết, hãy khám xét xem cái giận có tốt không. Đôi lúc, khi chúng ta chán nản vì một hoàn cảnh nào đó, cái giận dường như giúp chúng ta mạnh hơn, tự tin hơn và có quyết tâm. Lúc này, chúng ta phải kiểm điểm trạng thái tinh thần của mình một cách cẩn trọng. Thật sự cái giận cho ta thêm năng lực, nếu chúng ta khảo sát tỉ mỉ năng lượng của cái giận, ta khám phá ra rằng năng lượng này rất là mù quáng : chúng ta không biết được kết quả của nó sẽ là tốt hay xấu.

Bởi vì cái giận che lấp đi phần duy lý của bộ óc. Vì vậy năng lượng của cái giận không thể được tín nhiệm. Nó có sức hủy hoại rất lớn và tạo nên nhiều hành động đáng tiếc. Hơn nữa, nếu cái giận tăng lên đến mức tối đa, thì một người sẽ trở nên điên loạn, làm những việc có hại cho mình và cho người.

Tuy nhiên, chúng ta có thể phát triển một năng lượng khác cũng mạnh nhưng kiềm chế được để mà thích ứng với hoàn cảnh khó khăn.

Năng lượng này có được phát xuất từ cách cư xử với lòng từ bi, sự kiên nhẫn và lý trí. Đây là những thuốc giải hiệu nghiệm cho việc chữa trị cái giận. Đáng tiếc thay, bao người hiểu nhầm về những điều này, và cho đây là biểu tượng của sự hèn nhát, yếu đuối. Tôi thì nghĩ ngược lại : chúng chính là những dấu hiệu cho một sức mạnh nội tâm. Trạng thái tự nhiên của lòng từ bi là sự dịu dàng, hòa nhã, mềm mỏng, nhưng có năng lượng rất mạnh mẽ. Những kẻ dễ tức giận là những người thiếu kiên nhẫn, dễ bất an và không ổn định. Do đó, đối với tôi, sự tức giận là một dấu hiệu của yếu đuối.

Vì vậy, khi vấn đề xuất hiện, nên cố gắng giữ bình tĩnh, với một hành động chân thành cho kết quả được công bằng. Dĩ nhiên là sẽ có những kẻ lợi dụng bạn, khi bạn giữ không bám víu, và hành vi này chỉ khuyến khích họ thêm hung hăng, thì bạn phải lên tiếng cho họ biết quan điểm của mình, và nếu cần thì tìm biện pháp để đối phó, nhưng tuyệt nhiên hành động không có sự tức giận hay ác ý ẩn bên trong.

Bạn nên hiểu rằng, cho dù kẻ đối nghịch đang hãm hại bạn, cuối cùng thì hành động này cũng chỉ gây hại cho chính họ thôi. Để kiểm soát sự trả đũa của bạn vì ick kỷ, bạn cần phải kêu gọi đến lòng mong muốn thực tập hạnh từ bi, và nhờ đó mà cố gắng giúp đỡ kẻ kia khỏi bị khổ não do chính hành động không hay của họ gây ra.

Hành động trả đũa thường dựa trên năng lực giận dữ với sự mù quáng cho nên sẽ không có kết quả tốt. Vì thế, khi bạn chọn lựa cách đối phó một cách từ tốn, có ích lợi cho cả đôi bên thì kết quả sẽ chính xác, có hiệu lực hơn.

Bạn và kẻ thù

Tôi muốn nhấn mạnh rằng chỉ suy nghĩ về : lòng từ, sự kiên nhẫn sẽ không ích lợi gì nếu bạn không thực tập chúng. Muốn thực tập những điều này thì hay nhất là những lúc khó khăn xuất hiện, hãy thử thực tập chúng.

Và ai là người cho ta những cơ hội khó khăn để thực tập? Dĩ nhiên là không phải bạn chúng ta, mà là kẻ thù của chúng ta. Họ là những người gây cho ta nhiều khó khăn nhất. Và nếu ta thật sự muốn học hỏi thì hãy xem kẻ thù như là những người thầy giỏi nhất!

Người thực tập hạnh từ bi và tình thương, cần phải thực tập luôn sự khoan dung, và như vậy thì , kẻ thù không thể thiếu được. Chúng ta phải cảm ơn kẻ thù, vì nhờ họ mà chúng ta phát triển được sự an bình của tinh thần. Thêm nữa, trong những trường hợp thuộc cá nhân hay công cộng có một thay đổi, kẻ thù cũng có thể trở thành bạn.

Sân hận rất có hại, chúng ta cần phải thực tập để làm giảm bớt năng lực của chúng nơi phần tinh thần, nếu không chúng sẽ tiếp tục làm phiền và gây khó khăn cho ta trong việc thực tập sự an lạc. Sân, Hận là kẻ thù thật sự của chúng ta. Đây là những năng lực mà chúng ta cần phải đối phó.

Thật là tự nhiên khi chúng ta ai ai cũng muốn có bạn. Tôi hay nói đùa là nếu bạn thật sự muốn ích kỷ, thì bạn cần phải nên vị tha. Bạn cần phải giúp đỡ, săn sóc mọi người, lo cho họ, làm bạn với họ, mang lại nụ cười cho họ. Kết quả ?

Khi mà cần sự giúp đỡ, bạn sẽ tìm thấy bao là người sẵn sàng! Ngược lại nếu bạn không lo gì đến hạnh phúc của kẻ khác, sau này bạn sẽ là kẻ thua thiệt.

Có người nói tình bạn hay mang đến cãi vã, giận dữ, ganh tỵ và tranh dành ? Tôi không đồng ý về điểm này. Tôi nhận thấy chỉ có tình thương mới mang lại cho chúng ta những người bạn thân đúng nghĩa.

Trong xã hội vật chất hiện nay, nếu bạn có tiền và có địa vị, thì dường như bạn có rất nhiều bạn. Nhưng họ đâu phải là bạn của bạn, họ là bạn của tiền

và địa vị của bạn. Khi mà bạn trắng tay, mất hết quyền lực thì không còn tìm ra những người bạn này nữa, họ biến mất .

Thực tế thì khi mọi việc hanh thông, chúng ta cảm thấy tự tin và có thể tự lo, chúng ta cảm thấy mình không cần bạn; nhưng khi địa vị và sức khỏe suy dần, thì chúng ta mới biết là mình làm. Lúc ấy, ta sẽ biết được ai hữu dụng và ai vô dụng. Và để chuẩn bị cho lúc ấy, để cho có được những bạn tốt, ta cần phải thực tập tình vị tha ngay từ bây giờ.

Tôi hay nói là tôi lúc nào cũng cần bạn, càng nhiều càng tốt, và mọi người hay cười tôi về điều này. Tôi yêu những nụ cười. Có rất nhiều nụ cười, nụ cười mai mỉa, nụ cười giả tạo, nụ cười ngoại giao. Có những nụ cười không làm chúng ta hài lòng, mà đôi lúc còn làm ta sợ hãi, nghi ngờ, phải không nào ? Nhưng một nụ cười chân thật mang lại cho chúng ta bao là sự vui tươi, và tôi tin là, đây là đặc điểm của con người. Nếu đây là nụ cười mà ta mong muốn thì chính chúng ta phải làm sao để cho chúng được hiện diện.

Lòng từ bi và thế giới

Để kết luận, tôi muốn nói thêm như sau : hạnh phúc cá nhân cũng góp phần không nhỏ trong việc làm cho xã hội con người tốt đẹp hơn.

Bởi vì tất cả chúng ta đều cần tình thương, vì thế khi gặp một người , dù trong trường hợp nào, chúng ta cũng có thể coi người đó như là anh, chị em của ta.

Cho dù đây là một khuôn mặt mới, cách cư xử, cách ăn mặc cho dù có khác

biệt, thật ra không có gì cách biệt giữa ta và người. Những nhu cầu căn bản tự nhiên của mọi người đều giống nhau. Vì vậy thật là điên rồ khi mà chỉ bám vào những khác biệt bên ngoài.

Cuối cùng thì con người chỉ là một và trái đất nhỏ bé này là nhà của chúng ta.

Để bảo vệ căn nhà của chúng ta, thì mỗi một người trong chúng ta cần phải kinh nghiệm được ý nghĩa của lòng vị tha.

Lòng ích kỷ làm cho ta chỉ biết lừa dối và bạc đãi người khác, muốn diệt trừ tính ích kỷ thì chỉ có cách phát triển tình vị tha. Nếu bạn thành thật và có tấm lòng rộng mở, tự nhiên bạn sẽ cảm nhận được niềm tự tin, hiểu rõ giá trị của chính mình và sẽ không còn sợ hãi nữa.

Tôi tin rằng mỗi giai cấp xã hội -- bình dân, bộ lạc, quốc gia, và ngoại quốc -- chìa khóa cho một thế giới hạnh phúc, an lạc là phát triển lòng từ bi. Chúng ta không cần phải theo một tôn giáo nào, hay phải tin vào một lý tưởng gì, chỉ cần mỗi một người trong chúng ta phát triển hết những đức tính tốt của con người là đủ.

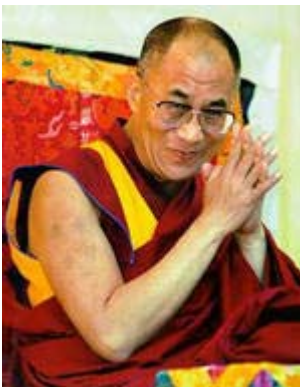
Tôi cố gắng cư xử với những người tôi gặp như một người bạn lâu năm. Điều này mang lại cho tôi một niềm vui chân chất. Và đây là lúc để chúng ta tạo một thế giới hạnh phúc hơn, an lạc hơn.

Dalai Lama

NHỮNG BÌNH DIỆN CỦA TÂM LINH

Dịch giả : Thích Nguyên Tạng

Hai bình diện tâm linh



Thưa các anh chị em, tôi muốn nói về đề tài những giá trị tâm linh qua việc định nghĩa hai bình diện hoạt động tâm linh hay tôn giáo.

Để bắt đầu tôi xin nói rằng, mục tiêu chính yếu của con người là chúng ta muốn có một đời sống hạnh phúc. Tất cả chúng ta đều muốn có hạnh phúc. Chúng ta đều mưu cầu để đạt được hạnh phúc, đó là điều tự nhiên. Đó là mục đích trong cuộc sống của chúng ta. Lý do rất rõ ràng khi không còn hy vọng với đời sống này, chúng ta trở nên đau khổ, buồn chán và có thể còn nghĩ đến chuyện tự tử nữa. Vì vậy sự sống của chúng ta bắt rễ sâu trong sự

hy vọng hay mong cầu. Dù không có gì bảo đảm rằng tương lai sẽ mang lại một cái gì đó, nhưng vì có hy vọng nên chúng ta vẫn tiếp tục sống. Vì thế có thể nói rằng mục tiêu trong đời sống của chúng ta là hạnh phúc.

Con người không phải là những sản phẩm của máy móc. Chúng ta còn có một cái gì đó vượt lên trên khối vật chất. Chúng ta có tình cảm và kinh nghiệm. Vì vậy chỉ có sự thỏa mãn về vật chất không thôi thì không đủ. Chúng ta cần có một cái gì sâu xa hơn, một thứ mà tôi thường gọi là tình yêu con người, hay lòng từ bi. Với tình yêu nhân loại hay lòng từ bi, tất cả những lợi thế vật chất mà chúng ta đã có sẵn có thể có tính chất xây dựng và có thể tạo ra những kết quả tốt. Nhưng nếu không có tình yêu nhân loại thì lợi thế vật chất kia không giúp cho chúng ta có sự an lạc hạnh phúc. Sự thật là sung mãn về vật chất mà thiếu vắng tình yêu chỉ có thể tạo ra thêm những vấn đề rắc rối mà thôi. Vì vậy tình yêu nhân loại hay lòng từ bi là chìa khóa đưa đến hạnh phúc của cuộc đời.

Bình diện tâm linh thứ nhất:

Giá trị các tôn giáo trên thế giới đối với loài người

Đối với mọi người ở khắp nơi, bình diện thứ nhất của tâm linh là niềm tin vào một trong những tôn giáo của thế giới. Tôi nghĩ rằng mỗi tôn giáo trên thế giới đều có một vai trò quan trọng. Nhưng để cho những tôn giáo này có sự đóng góp hữu hiệu cho lợi ích của loài người, cần phải xem xét hai nhân tố quan trọng sau đây:

Nhân tố thứ nhất là mỗi tín đồ của các tôn giáo - tức là chính chúng ta - phải tu tập một cách thành tâm. Giáo lý tôn giáo phải là một phần gắn liền với đời

sống của chúng ta, và không nên phân cách với đời sống. Có khi chúng ta đến nhà thờ hay chùa để cầu nguyện hay phát tâm, sùng tín, và rồi đi ra khỏi tôn nghiêm đó, đời sống của chúng ta không liên hệ gì đến tôn giáo đó nữa. Đây không phải là cách thực hành tôn giáo đúng đắn. Giáo nghĩa của tôn giáo phải gắn liền với chúng ta dù chúng ta đang ở nơi đâu. Giáo lý của tôn giáo mà chúng ta đã tin theo phải có mặt ngay trong đời sống của chúng ta để khi nào chúng ta thực sự cần có sự ban ơn hay sức mạnh nội tâm, những giáo lý đó sẽ có sẵn trong những lúc như vậy. Vì thế mỗi khi chúng ta gặp một sự khó khăn nào đó, những giáo lý đó sẽ có mặt, vì chúng luôn hiện diện. Chỉ khi nào tôn giáo trở thành một phần gắn liền với đời sống của chúng ta thì tôn giáo đó mới thực sự có hiệu quả.

Chúng ta cũng cần phải chứng nghiệm sâu xa hơn ý nghĩa và giá trị tinh thần của truyền thống tôn giáo mình theo, chúng ta cần phải biết những giáo lý đó không chỉ ở mức tri thức mà còn phải qua chứng nghiệm sâu xa. Có khi chúng ta hiểu những giáo lý tôn giáo khác nhau một cách phiến diện hay chỉ ở mức tri thức. Không có sự cảm nhận sâu xa hơn thì hiệu quả của tôn giáo sẽ bị giới hạn. Vậy chúng ta phải tu tập một cách chí thành và tôn giáo phải trở thành một phần của đời sống của chúng ta.

Sự quan trọng của mối liên hệ mật thiết giữa các tôn giáo.

Nhân tố thứ hai là liên quan nhiều đến sự tương tác giữa các tôn giáo. Ngày nay vì có sự gia tăng những biến đổi kỹ thuật và tính chất của nền kinh tế thế giới, chúng ta tùy thuộc lẫn nhau nhiều hơn trước kia. Các quốc gia, các lục địa đã có sự giao tiếp với nhau chặt chẽ hơn. Thực tế là đời sống của một khu vực trên thế giới tùy thuộc vào sự sống còn của những khu vực khác. Vì

vậy thế giới đã trở nên gần gũi hơn, tùy thuộc vào nhau nhiều hơn. Kết quả là có thêm sự tương tác giữa mọi người. Trong hoàn cảnh như vậy ý tưởng đa nguyên giữa các tôn giáo là điều rất quan trọng. Trước đây các cộng đồng sống phân cách nhau và các tôn giáo xuất hiện một cách tương đối đơn độc, ý tưởng cho rằng chỉ có một tôn giáo mà mình tin theo là rất hữu dụng, nhưng ngày nay tình trạng ấy đã thay đổi, và hoàn cảnh cũng đã khác biệt. Vì vậy chúng ta cần phải chấp nhận sự thật là có sự hiện hữu của nhiều tôn giáo khác nhau, và để phát triển sự tôn trọng lẫn nhau thực sự giữa các tôn giáo, phải có sự tiếp xúc mật thiết giữa các tôn giáo đó. Nhân tố thứ hai này sẽ làm cho các tôn giáo của thế giới có hiệu quả nhiều hơn trong việc làm lợi ích cho loài người.

Hồi tôi còn ở Tây Tạng, tôi không tiếp xúc với các tín ngưỡng khác, thái độ của tôi đối với tôn giáo đã không tích cực lắm. Nhưng ngay khi tôi có cơ hội tiếp xúc với những người thuộc các tín ngưỡng khác và học được từ sự tiếp xúc trực tiếp và từ kinh nghiệm, thái độ của tôi đối với các tôn giáo khác đã thay đổi. Tôi đã nhận ra rằng các tôn giáo khác có ích lợi nhiều cho loài người và mỗi tôn giáo đều có tiềm năng đóng góp cho việc thiết lập một thế giới tốt đẹp hơn. Trong mấy thế kỷ vừa qua, các tôn giáo đã đóng góp nhiều cho phúc lợi của loài người và ngay cả ngày nay vẫn có đông đảo tín đồ của Ky Tô Giáo, Hồi Giáo, Do Thái Giáo, Phật Giáo, Ấn Độ Giáo và các tôn giáo khác. Hàng triệu người đang nhận được lợi ích từ các tôn giáo này.

Một thí dụ về sự gặp gỡ giữa những người thuộc các tín ngưỡng khác nhau là việc tôi gặp Linh Mục Thomas Merton đã làm cho tôi nhận ra rằng ông là một người có những đức tính tuyệt vời. Một lần khác tôi gặp một tu sĩ Ky Tô Giáo khác ở Monserrat, một trong những tu viện nổi tiếng của Tây Ban Nha.

Tôi được biết vị tu sĩ này đã ẩn tu trên một quả đồi ở ngay phía sau tu viện. Khi tôi đến thăm tu viện, ông ra khỏi am thất và xuống đồi để gặp tôi. Tôi nhận thấy tiếng Anh của ông ta còn dở hơn tiếng Anh của tôi. Điều này làm cho tôi có thêm can đảm để nói chuyện với ông ta. Chúng tôi đối diện với nhau và tôi hỏi “trong mấy năm nay ngài làm gì ở trên quả đồi đó?”, ông ta nhìn tôi rồi trả lời “chiêm nghiệm về lòng từ bi và bác ái”. Khi nghe mấy lời này và qua ánh mắt của ông ta tôi hiểu được ý tưởng của ông. Tôi thực sự khâm phục con người này và những người giống như ông ta. Những cuộc gặp gỡ như vậy giúp tôi khẳng định rằng tất cả các tôn giáo của thế giới đều có tiềm năng sản sinh những người tốt, dù triết lý và giáo thuyết của các tôn giáo đó có khác nhau. Mỗi tôn giáo đều có thông điệp giá trị của mình để truyền cho mọi người.

Theo quan điểm của Phật Giáo thì ý niệm về một đấng sáng tạo là vô lý, cách phân tích nhân duyên của Phật Giáo làm cho người không theo Phật Giáo cảm thấy khó hiểu ý niệm về lời dạy này. Tuy nhiên chúng ta không thảo luận những vấn đề về triết lý ở đây. Điểm quan trọng ở đây là đối với những người tin theo những giáo lý mà ở trong đó chính yếu là tin vào một đấng sáng tạo, điều này có nhiều hiệu quả. Theo những truyền thống đó, con người do Thượng Đế tạo ra. Thêm nữa, như những người bạn Ky Tô Giáo của tôi đã cho tôi biết, họ không chấp nhận thuyết luân hồi, và do đó họ không tin là người ta sẽ có những kiếp quá khứ và những kiếp sống ở tương lai. Họ chỉ chấp nhận một kiếp hiện tại này mà thôi. Họ cho rằng kiếp sống này là do Thượng Đế tạo ra, và ý tưởng đó làm cho họ có cảm giác gần gũi với Thượng Đế. Giáo lý quan trọng nhất của họ là Thượng Đế muốn họ có ở đây, vì vậy tương lai của họ đều tùy thuộc vào đấng sáng tạo, chính vì thế mà đấng toàn năng được xem là thiêng liêng và tối thượng nên họ phải kính

yêu.

Tiếp theo những điều này là giáo lý dạy rằng họ phải yêu thương mọi người khác và đó là thông điệp chính trong giáo lý của họ. Lý do là nếu yêu thương Thượng Đế, chúng ta cũng phải yêu thương đồng loại, vì họ giống như chúng ta, cũng do Thượng Đế tạo ra. Tương lai của họ cũng giống như chúng ta, tùy thuộc vào đấng sáng tạo, và vì vậy số phận của họ giống số phận của chúng ta. Như vậy niềm tin của những người nói “tôi kính yêu Thượng Đế”, nhưng không biểu lộ tình yêu chân thật đối với đồng loại là điều đáng nghi ngờ. Người tin vào Thượng Đế phải biểu lộ sự thành tâm kính yêu Thượng Đế của mình qua sự yêu thương trực tiếp dành cho đồng loại, Cách thể hiện này gây ấn tượng mạnh có phải thế không?

Vậy chúng ta xét mỗi tôn giáo từ nhiều góc độ khác nhau với cùng một cách, không chỉ từ quan điểm triết lý của mình mà từ nhiều quan điểm khác nhau, chúng ta sẽ thấy chắc chắn rằng tất cả các tôn giáo lớn đều có tiềm năng cải thiện con người. Điều này là hiển nhiên. Qua sự tiếp xúc thân mật với những người thuộc các tín ngưỡng khác, chúng ta có thể phát triển một thái độ dễ cảm thông và tôn trọng lẫn nhau đối với các tôn giáo khác. Việc tiếp xúc thân mật với các tôn giáo khác nhau giúp tôi học được những ý tưởng mới, những pháp thực hành mới, những phương pháp hay kỹ thuật mới mà tôi có thể phối hợp với pháp môn tu tập của chính mình. Tương tự, một số những người bạn Ky Tô Giáo đã chấp nhận một số pháp tu nào đó của Phật Giáo, thí dụ như pháp trụ tâm và những phương pháp phát triển lòng khoan dung, từ bi và tình yêu thương. Chúng ta sẽ đạt được nhiều lợi ích khi tín đồ của các tôn giáo đến với nhau để làm công việc trao đổi theo loại này. Thêm vào sự hòa hợp giữa họ là những chính trị gia và các nhà lãnh đạo của các quốc

gia thường nói về “sống chung” và “đến với nhau”. Tại sao những người theo tôn giáo của chúng ta không nói được như vậy? Tôi nghĩ rằng đã đến lúc nên chia sẻ và thực hành. Thí dụ, ở Assisi vào năm 1987, các nhà lãnh đạo và đại biểu của các tôn giáo đã gặp nhau để cầu nguyện cùng với nhau, dù tôi không biết chắc “cầu nguyện” có phải là từ ngữ chính xác để diễn tả nghi thức của tất cả các tôn giáo hay không. Nhưng điều quan trọng ở đây là các đại biểu của các tôn giáo đã đến với nhau ở một địa điểm và cầu nguyện theo niềm tin của mình. Điều này đã xảy ra và tôi nghĩ rằng đây là một sự kiện rất tích cực. Tuy vậy, chúng ta vẫn cần có thêm nỗ lực cho việc phát triển sự hòa hợp và thân thiện giữa các tôn giáo, vì nếu không có nỗ lực đó, những vấn đề gây chia rẽ loài người sẽ vẫn tồn tại.

Nếu tôn giáo được xem là phương thuốc duy nhất để giảm thiểu sự tranh chấp giữa loài người, nhưng chính phương thuốc đó lại trở thành một nguồn tranh chấp nữa, rõ ràng là một tai họa. Ngày nay cũng như trong quá khứ, những cuộc tranh chấp đã diễn ra nhân danh tôn giáo vì những khác biệt niềm tin, đây là điều rất đáng buồn. Nhưng như tôi đã nói, nếu chúng ta suy nghĩ một cách rộng rãi và sâu xa hơn một chút, chúng ta sẽ nhận thấy rằng tình trạng trong quá khứ hoàn toàn khác với ngày nay. Chúng ta không còn cô lập nữa mà tùy thuộc lẫn nhau. Vì vậy ngày nay điều quan trọng là nhận thức mối liên hệ thân mật giữa các tôn giáo là thiết yếu, để các cộng đồng tôn giáo khác nhau có thể làm việc với nhau và tạo nỗ lực chung để mang lại lợi ích cho loài người.

Vậy, một mặt là sự thành tâm và niềm tin trong tu tập tôn giáo, và một mặt khác là sự khoan dung và sự hợp tác giữa các tôn giáo, hai điều này là bình diện thứ nhất của giá trị thực hành tâm linh cho loài người.

Bình diện thứ hai:

từ bi như là một tôn giáo toàn cầu:

Bình diện thứ hai quan trọng hơn mức thứ nhất, bởi vì dù một tôn giáo có thể thâm diệu đến đâu, tôn giáo đó cũng chỉ được một số người rất giới hạn chấp nhận. Phần lớn của sáu tỷ người trên hành tinh chúng ta không thực hành một tôn giáo nào hết. Theo truyền thống của gia đình, họ có thể xem mình là tín đồ của tôn giáo này hay tôn giáo khác: “Tôi là người Ấn Độ Giáo”. “Tôi theo Phật Giáo”, “Tôi là tín đồ Ky Tô Giáo”, nhưng ở bên trong đa số của những người này không thực hành một tín ngưỡng nào cả. Điều này không phải là tội lỗi, một người có tin theo một tôn giáo hay không, đó là quyền cá nhân của người đó. Tất cả các vị thầy vĩ đại ngày xưa như Phật Thích Ca, Mahavira, Jesus Christ, và Mohamed, đã không thể làm cho toàn thể loài người hướng tâm đến tôn giáo. Sự thật là không ai có thể làm được điều này. Những người “không tin” đó có được gọi là vô thần hay không thì không phải là điều quan trọng. Thật vậy, theo một số học giả Tây Phương thì những tín đồ Phật Giáo cũng là vô thần, vì họ không tin có một đấng sáng tạo. Vì vậy, có những khi tôi dùng thêm một từ ngữ nữa để mô tả những người không tin này, đó là “cực đoan”. Tôi gọi họ là những người không tin cực đoan. Họ không chỉ không tin mà còn có quan điểm cực đoan cho rằng tôn giáo không có giá trị gì cả. Tuy nhiên chúng ta phải nhớ rằng những người này cũng là một phần của nhân loại, và giống như tất cả mọi người, họ cũng muốn có hạnh phúc và có đời sống an lạc. Đây mới là điểm quan trọng.

Tôi nghĩ rằng nếu người ta vẫn cứ là người không tin vào tâm linh thì cũng không tai hại gì, nhưng khi người ta là một phần của nhân loại, còn là một

con người thì người ta vẫn cần đến tình cảm của con người, lòng từ bi của loài người. Đây chính là giáo lý cốt tủy của tất cả các truyền thống tôn giáo. Không có tình cảm con người thì ngay cả những tín điều tôn giáo cũng có thể trở thành loại hình có tính chất hủy diệt. Như vậy ở bên trong hầu hết các tôn giáo, điều cốt yếu là tấm lòng tốt. Tôi xem tình cảm con người hay lòng từ bi, chính là tôn giáo toàn cầu, tôn giáo phổ quát. Dù có tín ngưỡng hay không tín ngưỡng, ai cũng cần có tình cảm con người và lòng từ bi, bởi vì từ bi giúp cho ta có sức mạnh nội tâm, hy vọng và an lạc tâm trí. Vậy, đối với mọi người, đây là tính chất không thể thiếu vắng.

Chúng ta hãy xét sự hữu ích của lòng tốt trong đời sống hằng ngày. Khi thức dậy vào buổi sáng, nếu chúng ta có tâm trạng tốt, có cảm giác nồng ấm, thì trong ngày hôm đó cánh cửa nội tâm của chúng ta tự động mở ra. Ngay khi cả một người không thân thiện xuất hiện chúng ta cũng không cảm thấy phiền lòng mà lại còn có thể nói những lời tốt đẹp nào đó với người đó. Chúng ta có thể trò chuyện với người lạ đó và có thể có một cuộc đàm thoại có ý nghĩa. Nhưng trong một ngày khi tâm trạng của chúng ta không hoan hỷ và chúng ta có cảm giác khó chịu, thì ngày đó cánh cửa nội tâm của chúng ta tự động đóng kín lại. Hậu quả là dù gặp người bạn thân nhất chúng ta cũng cảm thấy không dễ chịu và căng thẳng như thường. Những thí dụ này cho thấy thái độ bên trong của chúng ta tạo ra những khác biệt lớn trong đời sống hằng ngày như thế nào. Vì vậy để tạo bầu không khí dễ chịu trong tâm trí, trong gia đình và trong cộng đồng, chúng ta phải nhận thức rằng nguồn gốc của bầu không khí dễ chịu đó là ở bên trong mỗi cá nhân, ở bên trong mỗi con người chúng ta. Nguồn gốc đó là lòng tốt, từ bi hay tình yêu con người.

Một khi chúng ta tạo bầu không khí dễ chịu và thân thiện, nó sẽ tự động giúp giảm trừ sự lo âu và sợ hãi. Như vậy chúng ta dễ có thêm bạn bè và dễ có thêm những nụ cười. Dù sao chúng ta cũng là những sinh vật có đời sống hợp quần xã hội. Nếu không có bạn bè và những nụ cười thì đời sống của chúng ta sẽ trở nên khó khăn hơn, cảm giác cô đơn sẽ hành hạ chúng ta. Đó là quy luật tự nhiên, tức là theo luật tự nhiên, chúng ta tùy thuộc vào người khác để sống còn. Nếu trong một hoàn cảnh nào đó, có một điều gì không ổn trong tâm tư, chúng ta có thái độ đối nghịch với người khác, vốn là những người mà chúng ta tùy thuộc, làm sao chúng ta có được an lạc và hạnh phúc. Theo bản tính của con người hay luật tự nhiên, thì tình cảm và lòng từ bi là chìa khóa mở cửa hạnh phúc.

Y học ngày nay nói rằng trạng thái tâm dễ chịu hay an lạc nội tâm cũng có ích lợi cho sức khỏe cơ thể chúng ta. Nếu tâm trí luôn xao động sẽ làm hại đến sức khỏe, an lạc nội tâm là điều rất quan trọng. Thể xác vật chất cũng biết cảm nhận và đáp ứng tình cảm con người và an lạc nội tâm.

Bản tính con người

Khi nhìn vào bản tính con người, chúng ta thấy tính chất của con người hiền hòa nhiều hơn là thù hận. Thí dụ khi xem xét những động vật khác, chúng ta thấy những loài có tính hiếu hòa hơn thì có cấu trúc cơ thể tương ứng với tính chất đó, còn những loài thú săn mồi thì có thân hình phát triển tùy theo tính hung bạo của chúng. Hãy so sánh loài cọp với loài nai, chúng có cấu trúc cơ thể rất khác nhau. Khi so sánh thân thể con người với những sinh vật khác, chúng ta thấy con người giống con nai và con thỏ hơn là giống con cọp. Răng của chúng ta cũng giống như răng của nai và thỏ và không giống

như răng cạp, móng tay của chúng ta là một ví dụ khác, chúng ta không thể bắt nổi một con chuột chỉ bằng móng tay của mình. Tất nhiên vì có trí thông minh của loài người, chúng ta có thể chế tạo và dùng những công cụ để làm nhiều việc, thí dụ để săn bắt những loài vật khác. Vậy con người thuộc loại động vật hiền hòa chứ không thuộc loại ác thú. Tôi nghĩ rằng đây là bản chất của loài người, như cấu trúc cơ thể con người đã cho thấy điều đó.

Từ bi và giải pháp loại bỏ sự xung đột

Với tình trạng thế giới ngày nay, sự hợp tác là điều cần yếu, đặc biệt là ở trong những lãnh vực kinh tế và giáo dục. Hiện tại, ý kiến cho rằng cần phải có sự khác nhau đã không còn được ủng hộ nữa, như chúng ta đã thấy phong trào hướng về sự hợp nhất của quốc gia Tây Âu. Tôi nghĩ rằng phong trào này rất hợp lý và đúng lúc. Nhưng sự hợp tác giữa các quốc gia này không phát xuất từ đạo đức tôn giáo hay lòng từ bi mà từ nhu cầu cần thiết. Thế giới đang có sự gia tăng khuynh hướng về ý thức toàn cầu. Trong hoàn cảnh hiện tại một mối liên hệ mật thiết giữa các quốc gia đã trở thành nhân tố của sự sống còn của loài người. Vì vậy ngày nay điều cần yếu là ý niệm trách nhiệm toàn cầu dựa trên từ bi và ý thức về tình huynh đệ giữa mọi người. Thế giới có đầy những sự mâu thuẫn về ý thức hệ, về tôn giáo, và cả những sự xung đột ngay bên trong gia đình do bất đồng ý kiến, Vậy những sự xung đột này có nhiều nguyên nhân khác nhau, kể cả những nguyên nhân ở bên trong bản thân của chúng ta.

Nhưng mỗi chúng ta có tiềm lực và khả năng đến với nhau trong sự hòa hợp. Tất cả những điều khác chỉ có tính chất tương đối. Có nhiều nguyên nhân gây ra sự đối địch hay tranh chấp, nhưng cũng có nhiều giải pháp đưa đến sự

thống nhất và hòa hợp. Đã đến lúc cùng hướng đến mục tiêu hợp nhất. Ở đây cũng phải nói đến tình cảm giữa mọi người. Thí dụ, có thể bạn có lý tưởng hay ý kiến tôn giáo khác một người nào đó. Nếu bạn tôn trọng quyền tự do của người đó và thành thực có thái độ từ bi đối với người đó thì ý kiến của người đó có phù hợp với bạn hay không không là điều quan trọng nữa. Khi người đó tin vào ý kiến của mình, khi người đó nhận được sự lợi ích từ ý kiến ấy thì đó là quyền tuyệt đối của người ấy. Vậy chúng ta phải tôn trọng quyền của người khác và chấp nhận sự kiện có những ý kiến khác với mình. Trong lãnh vực kinh tế cũng vậy, người ta phải tôn trọng những người cạnh tranh với mình, miễn là họ không dùng những phương cách bất hợp pháp. Khi chúng ta có cái nhìn rộng rãi dựa trên lòng từ bi, sự việc sẽ trở nên dễ dàng hơn. Xin nhắc lại một lần nữa, từ bi là nhân tố chính yếu.

Phi quân sự hóa

Hiện tại tình trạng thế giới đã lắng dịu đáng kể. Bây giờ chúng ta có thể nghĩ và nói một cách nghiêm chỉnh về phi quân sự hóa. Năm năm trước đây, hay chỉ mới hai năm trước đây, người ta khó có thể nghĩ đến điều này, nhưng bây giờ chiến tranh lạnh giữa Liên Xô cũ và Hoa Kỳ đã qua rồi. Đối với Hoa Kỳ, tôi luôn luôn nói với những người bạn Mỹ của tôi rằng “sức mạnh của các bạn không phải là vũ khí hạt nhân mà là ý tưởng cao quý về tự do và dân chủ của các vị tổ phụ của các bạn”. Khi tôi viếng thăm Mỹ quốc vào năm 1991, tôi đã có cơ hội gặp cựu tổng thống George Bush. Lúc đó chúng tôi thảo luận về Trật Tự Thế Giới Mới (A New World Order) và tôi nói với ông ấy rằng “một trật tự thế giới mới là điều rất tốt. Tôi không thể nói chắc chắn như vậy về một trật tự thế giới mới mà không có lòng từ bi”.

Tôi tin rằng đã đến lúc nghĩ và nói về phi quân sự hóa. Đã có một dấu hiệu về sự giảm thiểu vũ khí, và lần đầu tiên, phi hạt nhân hóa. Từng bước một, chúng ta thấy sự giảm thiểu vũ khí, và tôi nghĩ rằng mục tiêu của chúng ta là làm cho thế giới không có vũ khí nữa. Nhưng điều này không có nghĩa là chúng ta nên hủy bỏ mọi hình thức vũ trang. Có thể chúng ta cần giữ lại một chút nào đó, vì luôn luôn có những người và những nhóm trong chúng ta có ý định xấu. Để phòng bị và giữ an ninh, chúng ta có thể thiết lập một hệ thống với những lực lượng cảnh sát quốc tế do khu vực điều hành, không nhất thiết là phải thuộc về một quốc gia mà điều khiển tập thể và được một tổ chức như Liên Hiệp Quốc hay một tổ chức quốc tế tương tự giám sát. Như vậy khi không có sẵn vũ khí, sẽ không có nguy cơ đối địch quân sự giữa các quốc gia và cũng sẽ không có những cuộc nội chiến.

Cho đến nay chiến tranh vẫn là một phần của lịch sử loài người, nhưng tôi nghĩ rằng đã đến lúc phải thay đổi những tư tưởng dẫn đến chiến tranh. Có những người xem chiến tranh là một cái gì vinh quang, họ nghĩ rằng chiến tranh có thể làm cho họ trở thành anh hùng. Thái độ thiên về chiến tranh này quả thật là sai lầm. Mới đây một phóng viên nói với tôi “Người Tây Phương rất sợ chết, còn người Đông Phương có vẻ ít sợ hơn” (Westerners have a great fear of death, but Easterners seem to have very little fear death). Tôi đáp với giọng nửa đùa “Tôi thấy có lẽ đối với người Tây Phương, chiến tranh và quân đội là những điều rất quan trọng. Chiến tranh có nghĩa là chết, vì người ta giết nhau chứ không vì những nguyên nhân tự nhiên. Như vậy có thể nói người Tây Phương chính là những người không sợ chết, vì họ ưa thích chiến tranh. Người Đông Phương chúng tôi, đặc biệt là người Tây Tạng, không nghĩ đến chiến tranh. Chúng tôi không có quan niệm về chiến tranh, vì chiến tranh là hủy diệt, là chết, là thương vong và kéo theo những

khổ đau khác. Vì vậy đối với chúng tôi, ý tưởng chiến tranh rất tiêu cực. Như vậy có nghĩa là người Đông Phương sợ chết hơn người Tây Phương”. Vì những nguyên nhân nào đó ý tưởng chiến tranh của loài người chúng ta không đúng. Vì vậy đã đến lúc để suy nghĩ một cách nghiêm túc về phi quân sự hóa.

Tôi đã suy nghĩ nhiều về việc này trong khi và sau khi chiến tranh vùng vịnh Ba Tư diễn ra. Tất nhiên nhiều người đã buộc tội Saddam Hussein và rõ ràng Saddam Hussein đã phạm lỗi. Ông ấy đã làm nhiều điều sai lầm. Hơn nữa, ông ấy là một nhà độc tài, mà một chế độ độc tài thì là một sự sai lầm. Tuy nhiên, nếu không có quân đội, không có vũ khí thì làm sao Saddam Hussein có thể hành động như một nhà độc tài như vậy? Ai cung cấp những vũ khí ấy? Người cung cấp vũ khí cũng phải chịu trách nhiệm. Một số quốc gia Tây Phương nào đó đã cung cấp vũ khí cho ông ấy mà không nghĩ đến hậu quả.

Chỉ nghĩ đến tiền, đến lợi nhuận từ việc bán vũ khí là điều thật kinh khủng. Có lần tôi gặp một người Pháp đã sống nhiều năm ở Beirut, thủ đô của Lebanon. Bà ta buồn bã nói với tôi rằng trong cuộc biến động ở Beirut, ở một đầu của thành phố có những người bán vũ khí để kiếm lời, và mỗi ngày, ở đầu kia của thành phố có những người vô tội bị giết chết từ những vũ khí ấy. Tương tự, ở một bên hành tinh này chúng ta có những người sống giàu sang bằng nghề bán vũ khí trong khi bên kia những người vô tội bị giết từ những viên đạn vô tình. Vậy trước hết phải ngừng bán vũ khí. Có lúc tôi nói đùa với những người bạn Thụy Điển của tôi rằng “Ôi các ông thật là tuyệt vời. Trong giai đoạn cuối của cuộc chiến, các ông giữ thế trung lập, và các ông luôn xem trọng nhân quyền và hòa bình thế giới. Rất tốt, nhưng các ông lại bán nhiều vũ khí quá. Như vậy có phải là hơi mâu thuẫn hay không?”.

Vì vậy kể từ chiến tranh vùng Vịnh, tôi đã thề nguyện với chính mình rằng cho đến cuối đời tôi sẽ đóng góp cho việc đẩy mạnh ý tưởng phi quân sự hóa. Còn về tổ quốc của tôi thì tôi đã nhất quyết nghĩ rằng trong tương lai, Tây Tạng sẽ phải là một khu vực hoàn toàn phi quân sự. Một lần nữa, để thực hiện phi quân sự hóa, nhân tố then chốt là lòng từ bi.

Kết luận: ý nghĩa của từ bi

Tôi đã nói nhiều về từ bi mà không giải thích ý nghĩa chính xác của từ ngữ này. Tôi muốn kết luận bằng việc giải thích ý nghĩa của từ bi, vốn là từ ngữ thường bị hiểu lầm. Lòng từ bi đích thực không dựa trên ý tưởng và ý muốn của riêng mình, mà dựa trên quyền lợi của người khác: dù người khác là bạn thân hay kẻ thù, nếu người đó muốn hòa bình và hạnh phúc hay muốn thoát khỏi khổ đau, chúng ta sẽ thực sự quan tâm đến vấn đề người đó. Đó là lòng từ bi đích thực.

Thông thường khi chúng ta quan tâm đến một người bạn thân, chúng ta cho đó là từ bi. Đây không phải là từ bi mà là một hình thức tham ái. Trong hôn nhân những cặp vợ chồng sống lâu dài với nhau là không vì tham ái, dù tham ái thường có mặt, mà vì có lòng từ bi. Những cuộc hôn nhân sẽ ngắn ngủi nếu không có từ bi mà chỉ có cảm xúc tham ái dựa trên vọng niệm và ý muốn của riêng mình. Khi giữa những người bạn thân chỉ có sự tham ái thì ngay cả những vấn đề nhỏ cũng làm cho người ta thay đổi ý tưởng khi có sự thay đổi thì tham ái không còn, vì sự tham ái đó chỉ dựa trên vọng niệm và mong cầu.

Không thể có từ bi mà không có tham ái, và tương tự không thể có sự nổi giận mà không có sự ghét bỏ, vì vậy chúng ta phải nhận rõ sự khác nhau giữa từ bi và tham ái, giữa nổi giận và ghét bỏ. Sự phân biệt rõ ràng này có ích lợi trong đời sống hằng ngày của chúng ta, và trong nỗ lực tiến đến hòa bình thế giới của chúng ta. Tôi xem đây là những giá trị tâm linh căn bản cho hạnh phúc của mọi người, dù là người có tín ngưỡng hay là người không có tín ngưỡng.

Phật giáo truyền bá từ Đông qua Tây Phương

Dịch giả : Thích Trí Chơn

Trích từ sách “Kindness, Clarity and Insight”

Kính thưa quý vị,

Chúng tôi rất hân hạnh được gặp gỡ để hầu chuyện với quý vị hôm nay tại nơi đây, vì mỗi người chúng ta đang đi tìm hiểu về giá trị và ý nghĩa đích thực của sự sống. Vài hôm trước nhiều lần tôi đã nói rằng cùng với những tiến bộ vật chất, sự phát triển đời sống tinh thần và nội tâm của con người cũng rất cần thiết và hữu ích. Ngay các bạn cũng nhận thấy rằng một người có ý chí vững mạnh, khi gặp khó khăn họ dễ dàng khắc phục vượt qua. Trong trường hợp của đất nước Tây Tạng và kinh nghiệm chính bản thân, tôi biết rằng điều ấy là đúng sự thật.

Người nào trong vai trò lãnh đạo với những trách nhiệm nặng nề như tôi hiện nay mà gặp phải nhiều vấn đề khó khăn rắc rối như vậy, chắc hẳn tinh thần của họ khó tránh khỏi bị khủng hoảng và lo âu. Nhưng quý vị hãy nhìn kỹ nét mặt của tôi lúc nào cũng bình thản, an lành và tự tại. Hẳn nhiên chúng tôi nhận thức biết rõ vấn đề của quê hương chúng tôi là trầm trọng và nghiêm ngặt nhưng chúng tôi đành phải chấp nhận vận mệnh không may đó để cố gắng khắc phục vượt qua. Nhờ tinh thần cương quyết dũng mãnh, rõ ràng đã ảnh hưởng và giúp tâm chúng tôi có đủ nghị lực để đối phó với các vấn đề khó khăn.

Theo Phật giáo vì mọi người đều có khả năng thành Phật giống nhau cho nên khi thực hành lời Phật dạy, thì chúng ta sẽ gặt hái được nhiều lợi ích thiết thực. Không cần chờ hưởng phước báu ở kiếp sau, mà nếu chúng ta có lòng thương cứu giúp mọi người thì ngay trong đời này, chúng ta sẽ cảm thấy được nhiều hạnh phúc và an lạc.

Mặc dù tâm đại bi của chư Bồ Tát căn bản thường được giải thích trong các kinh điển đại thừa, nhưng ngoài ra, chúng ta thấy toàn bộ tư tưởng Phật giáo lúc nào cũng xây dựng trên nền tảng của lòng từ bi này. Tất cả những lời Phật dạy có thể diễn đạt theo hai câu: theo tinh thần của giáo lý Đại Thừa thì “Các bạn nên cứu giúp mọi người” và Nguyên Thi hay Tiểu thừa là “Nếu không có thể thì quý vị đừng gây tổn hại cho bất cứ ai”. Nó đề cao tinh thần đạo đức là khuyên chúng ta nên chấm dứt các hành động làm đau khổ mọi kẻ khác. Cả hai lời dạy vừa kể được xây dựng trên tư tưởng của tình thương và lòng từ bi.

Nếu thực hành, trước hết chúng ta nên kiểm soát ngăn ngừa chính mình

không gây các hành động ác làm hại chúng sanh được càng nhiều càng tốt. Sau đó, khi chúng ta đã phát triển được một vài tánh tốt, chúng ta bắt đầu nhắm đến mục đích giúp đỡ kẻ khác. Ban đầu, đôi lúc chúng ta cần sự yên tĩnh sống cách biệt mọi người để tu tập, nhưng sau khi đã đạt kết quả làm chủ được nội tâm, chúng ta nên tiếp xúc, dần thân phục vụ cho xã hội con người trong mọi lãnh vực như y tế, giáo dục và chính trị v.v.v...

Có một số người tự nhận là Phật tử thường hay phô trương sự tu hành của mình qua hình thức mặc một chiếc áo đặc biệt khác lạ hay áp dụng một phương thức tu hành lập dị và đôi khi thích sống ẩn dật xa rời quần chúng. Hành động như vậy là sai lầm. Trong kinh đức Phật dạy “Muốn có an lạc, con người cần sửa ở nội tâm chứ không phải thay đổi hình thức bên ngoài”. Điều đó rất quan trọng. Vì mục đích chính của sự thực hành theo Phật giáo đại thừa là phục vụ cho mọi chúng sanh; do đó, chúng ta không thể tự mình sống tách rời xã hội. Trái lại để cứu giúp mọi người chúng ta phải sống trong cuộc đời. Đây là điều thiết yếu thứ nhất.

Thứ hai, đặc biệt theo Phật giáo là khi thực hành chúng ta cần sử dụng cả khối óc lẫn con tim. Về mặt đạo đức, chúng ta nên có lòng từ bi, cùng lúc chúng ta cũng phải có trí tuệ. Cho nên sự kết hợp giữa từ bi và trí tuệ rất cần thiết. Thiếu trí tuệ các bạn khó có thể thành tựu trong việc thấu hiểu sâu xa Phật pháp. Đây là điều căn bản. Ngoài ra chúng ta cũng cần có sự phối hợp giữa văn (nghe biết) tư (suy nghĩ) và tu (thực hành). Đại sư Tây Tạng Drom-Don (1004-1064) đã nói “Khi tôi lắng nghe, tôi cũng cố gắng suy nghĩ và thiền định. Khi tôi suy nghĩ, tôi càng lắng nghe và thiền định hơn. Khi tôi thiền quán tôi vẫn tiếp tục lắng nghe và suy tưởng”. Ngài bảo như vậy là “Tôi đã giữ được sự quân bình giữa sự nghe biết (văn), suy nghĩ (tư) và thực

hành (tu)''.

Khi lắng nghe, điều quan trọng là tâm của quý vị phải chú ý suy nghĩ đến những điều mà chúng ta đã nghe. Việc học hỏi những lời dạy trong tôn giáo không giống như sự tìm hiểu về các biến cố của lịch sử. Mà hành giả cần phải sử dụng đến trí óc, chú tâm nghiên cứu các điều răn dạy của đạo giáo. Kinh Phật dạy rằng sự tu tập của chúng ta giống như tấm gương. Các hành động, nơi thân miệng và ý của quý vị chẳng khác cái mặt được soi hiện ra trên tấm gương đó, nhờ vậy mà chúng ta tìm thấy các điều sai quấy lỗi lầm của mình để sửa đổi.

Lúc đang học hỏi sự thực hành, chúng ta cần áp dụng nó trong đời sống tu tập của chính mình. Tôi xin kể quý vị nghe câu chuyện sau đây: Ngày xưa khi đạo sư Tây Tạng Ga-Dam-Ba đang nghiên cứu về giới luật. Ngài đọc thấy đức Phật dạy chư Tăng không nên dùng tọa cụ làm bằng da thú vật. Từ đó, ngài đem cất tấm da gấu không ngồi trên đó nữa. Ngày nọ, ngài lại đọc thấy trong luật đức Phật cho phép vào mùa đông lạnh lẽo, hoặc khi đau ốm bệnh tật, các tỳ kheo có thể dùng tọa cụ bằng da được; tức khắc ngài liền lấy nó ra lại để ngồi. Như vậy tôn sư Ga-Dam-Ba thực tế là biết áp dụng các giới luật ngài đã học. Cho nên, muốn thu được nhiều kết quả tốt trong việc tu tập, chúng ta nên cố gắng ứng dụng các điều mình đã học vào thực hành.

Điều thứ ba, tôi mong rằng quý vị đừng kỳ vọng quá nhiều. Chúng ta đang sống trong thời đại của máy vi tính và điện toán cho nên các bạn có thể lầm tưởng nghĩ rằng sự tu tập cải đổi nội tâm cũng giống như bộ máy tự động, chỉ cần bấm nút một cái là mọi vật đều thay đổi. Nó đâu phải như vậy. Trái lại muốn điều phục được tâm con người chẳng phải là việc dễ dàng mà cần

có thời gian.

Về khoa học kỹ thuật, nhất là chinh phục ngoại giới, không phải chỉ trong một thời gian ngắn con người có thể đạt được kết quả vĩ đại là phóng phi thuyền lên các hành tinh xa xôi như hiện nay, mà phải mất hàng trăm năm nghiên cứu qua nhiều thế hệ, thế hệ hiện đại tiến bộ hơn nhờ vào thế hệ trước. Tuy nhiên sự thăng hoa tinh thần, phát triển đời sống tâm linh đạo đức thì rất khó khăn, bởi lẽ việc tu tập cá nhân không thể chuyển tiếp từ thế hệ này qua thế hệ khác được. Cuộc sống và hành động của bạn trong đời trước sẽ ảnh hưởng nhiều đến kiếp này và nghiệp gây ra trong hiện tại của mình là nhân tạo ra quả cho đời sau. Cho nên việc làm ác hay thiện của người này không thể truyền lại cho kẻ khác. Tất cả mọi việc tu tập hành động thiện ác, hạnh phúc hay đau khổ đều tùy thuộc nơi bạn và cần có thời gian.

Tôi gặp nhiều Phật tử Tây Phương lúc đầu rất hăng hái tinh tấn tu tập nhưng sau vài năm họ sanh tâm biếng nhác giải đãi và đôi khi hoàn toàn không muốn thực hành gì nữa hết. Lý do là vì ngay từ đầu họ nôn nóng muốn thấy có kết quả tu học liền. Nhưng theo lời dạy trong cuốn “Bồ Tát Đạo Hành” của ngài Tịch Thiên (Shantideva) thì hành giả cần phải tập hạnh nhẫn nhục hoặc có lòng khoan dung. Bạn không chỉ rộng lượng đối với kẻ thù mà còn phải hy sinh chịu đựng với quyết tâm để tránh khỏi rơi vào tình trạng biếng nhác và chán nản. Bạn cần phải kiên trì tập hạnh nhẫn nhục. Điều này rất quan trọng.

Hãy lấy trường hợp của tôi để làm ví dụ. Tôi sinh ra trong một gia đình tín Phật tại một xứ sở mà toàn dân chúng hầu hết đều theo Phật giáo, mặc dù cũng có nhiều người theo Thiên chúa, Hồi giáo và đạo Bon, là tín ngưỡng cổ

truyền của Tây Tạng. Tôi được học hỏi Phật pháp bằng tiếng mẹ đẻ và có duyên vào chùa tu rất sớm, ngay từ lúc còn nhỏ. Như vậy xét về phương diện thực hành giáo lý, thì tôi gặp nhiều thuận lợi dễ dàng hơn các bạn. Vào lúc tuổi tôi độ chừng mười lăm hay mười sáu, tôi bắt đầu nỗ lực siêng năng tu tập cho mãi đến hôm nay bốn mươi bốn tuổi. Nhìn lui lại những năm trước đây so sánh với hiện tại, tôi nhận thấy tôi đã tiến bộ khá nhiều trên con đường tu tập. Cho nên sự kiên trì nhẫn nại, luôn luôn tinh tấn hành trì giới luật không phút nào thôi tâm giải đãi là điều hết sức quan trọng.

Các bạn nên biết sự phát triển tu tập ở nội tâm cần có thời gian và diễn tiến từ từ. Quý vị có thể tự nghĩ “Hôm nay tâm mình có được một chút thanh tịnh, và an vui trong lòng”. Nếu so sánh với thời gian năm, mười hay mười lăm năm về trước các bạn nhận thấy rằng mình đã có đôi phần tiến bộ trong sự tu tập. Cho nên bạn hãy thử so sánh tâm niệm của mình không phải chỉ với ngày hôm nay và hôm qua, hoặc tuần trước hay tháng rồi; cũng không phải năm ngoái, nhưng mà năm năm trước đây rồi bạn mới thấy rõ là nội tâm mình có phần nào phát triển trong sự tu luyện. Do đó, muốn đạt kết quả tốt, tiến bộ trong việc tu hành thì chúng ta cần tinh tấn, thường xuyên cố gắng mỗi ngày trong sự hành trì tu tập.

Đôi lúc người ta hỏi tôi Phật Giáo, một nền giáo lý cổ thời truyền vào từ phương Đông chẳng rõ nó có thích hợp với dân chúng Tây Phương không? Tôi đã trả lời rằng mục đích căn bản của các tôn giáo là nhằm giải quyết những vấn đề khổ đau của nhân loại. Là con người, bất luận ở Đông hay Tây Phương, da trắng, đen vàng hoặc đỏ, thì tất cả đều có những sự khổ sanh, già, bệnh, chết giống nhau. Chừng nào còn những nỗi khổ đau căn bản này, và con người còn cần đến tôn giáo để cứu khổ thì chúng ta khỏi phải nêu câu

hỏi là Phật giáo du nhập Tây Phương có thích hợp hay không?

Một vấn đề khác liên quan đến đời sống tinh thần. Có người thích món ăn này, kẻ nọ lại chuộng thức ăn khác. Tương tự như vậy, vài cá nhân nghĩ nên theo tôn giáo này tốt và lợi ích hơn, có kẻ lại chọn theo đạo khác cao siêu, thực tế và tiến bộ hơn. Do đó mà trong xã hội chúng ta ngày nay con người cần đến nhiều tôn giáo khác nhau và hẳn nhiên trong số đông người Tây Phương cũng sẽ có người hâm mộ Phật giáo vì sự lợi ích thiết thực của nó.

Khi chúng tôi nói đến điều tinh túy và cốt lõi của tôn giáo thì khỏi cần nêu câu hỏi thích hợp hay không, một khi giáo lý căn bản của đạo giáo không thể thay đổi được. Một nhà sư Miến Điện theo Phật giáo Nam Tông tôi gặp gần đây tại Châu Âu và qua nếp sống tu hành thích nghi của ông ở đây, tôi nhận thấy chúng ta cần phân biệt giữa di sản văn hóa của quốc gia địa phương với những điều căn bản của Phật giáo.

Tôi muốn nói đến sự khác biệt giữa những lời dạy của đức Phật với các hình thức, lễ nghi bên ngoài của Phật giáo. Tại Ấn Độ, Tây Tạng, Trung Hoa, Nhật Bản hay bất kỳ ở đâu, giáo lý tinh túy của đạo Phật vẫn giống nhau, không có gì thay đổi; nhưng di sản văn hóa của mỗi quốc gia có thể khác biệt. Do đó, tại Ấn Độ, Phật giáo hòa nhập với nền văn hóa Ấn Độ, ở Tây Tạng thì văn hóa Tây Tạng và Nhật Bản, văn hóa Nhật Bản v..v..Theo quan điểm này, khi Phật giáo được truyền vào Châu Âu, nó cũng sẽ hòa nhập với nền văn hóa của các nước Tây Phương.

Những giáo lý căn bản của Phật giáo sẽ không biến thể tại bất cứ quốc gia nào mà nó du nhập vào, tuy nhiên, các lễ lược và nghi thức không nhất thiết

phải duy trì cứng ngắt mà chúng có thể tùy tiện thay đổi để cho thích hợp với hoàn cảnh mới. Và trong môi trường đó, chúng sẽ phải cải cách như thế nào, chúng tôi, khó có thể biết. Vấn đề này chắc cần phải có thời gian. Lần đầu tiên khi Phật Giáo từ Ấn Độ truyền vào Tây Tạng không ai có thể bảo rằng “Phật giáo được du nhập vào vùng đất mới này, từ nay chúng ta nên thực hành tu tập như thế này hay thế kia”. Không ai quyết định gì được. Nó phát triển dần dần, và qua thời gian một truyền thống Phật giáo mới được thành hình.

Trường hợp ở Tây Phương cũng vậy, tương lai một nền Phật giáo hòa hợp với nếp sống văn hóa các nước Âu Châu sẽ ra đời. Trong bất cứ hoàn cảnh nào, thế hệ hôm nay của các bạn, những người đang bắt đầu gieo trồng các ý tưởng Phật giáo vào những quốc gia này có trách nhiệm duy trì phần giáo lý căn bản và tìm cách thích nghi nó với sinh hoạt của xã hội mới.

Nhằm thực hiện điều này, chúng ta cần phải sáng suốt để tìm hiểu. Quý vị không nên có tư tưởng cực đoan bảo thủ hay quá dễ dàng cởi mở đều không tốt mà chúng ta nên theo con đường Trung Đạo. Trong bất cứ môi trường nào, điều quan trọng là chúng ta cần giữ thái độ trung dung. Ngay cả việc tiêu thụ thức ăn hàng ngày, chúng ta cũng tránh tình trạng thái quá mà phải có chừng mực. Thực vậy, ăn nhiều quá sẽ hại bao tử, còn ít quá sẽ thiếu dinh dưỡng. Cho nên, trong cuộc sống thường nhật chúng ta cố gắng áp dụng con đường ở giữa nghĩa là không ăn uống quá sung sướng hay quá cực khổ.

Cùng thế ấy, chúng ta nên có nhận thức đầy đủ về môi trường và di sản văn hóa nơi chúng ta đang sống để biết điều gì còn giá trị hữu ích và điều gì không thích hợp đối với cuộc sống của chúng ta hôm nay.

Ví dụ, trường hợp văn hóa của Tây Tạng, một vài phong tục tập quán thời xưa không còn thích hợp cho ngày mai. Trong hoàn cảnh mới, các tổ chức và sinh hoạt của xã hội hiện nay đã thay đổi; do đó một vài nếp sống văn hóa có thể trở nên không còn cần thiết để duy trì. Tương tự như vậy, tại Hoa Kỳ và Gia Nã Đại, nếu một vài khía cạnh của nền văn hóa cổ thời không còn phù hợp với đời sống văn minh hiện đại thì chúng cần phải cải đổi và chỉ nên duy trì các phong tục tập quán nào tốt đẹp và hữu ích, Các bạn nên cố gắng kết hợp nền văn hóa đó với Phật giáo.

Nếu quý vị thực tâm muốn tu tập theo giáo lý đức Phật thì điều quan trọng nhất là sự thực hành. Học hỏi Phật pháp và dùng nó như công cụ để chỉ trích các học thuyết hay tôn giáo khác là sai lầm. Mục đích duy nhất của tôn giáo là điều phục chính mình chứ không phê bình chê bai kẻ khác. Tốt hơn nên tự chỉ trích chúng ta. Ta tự hỏi đã diệt trừ được bớt tánh sân hận nơi mình chưa?

Ta đã dứt bỏ được bao nhiêu phần trăm lòng tham và các tánh xấu như đồ kỵ, ganh ghét, kiêu căng, ngã mạn nơi tâm mình? Những ác tánh này chúng ta cần phải kiểm soát mỗi ngày với sự hiểu biết Phật pháp của chúng ta. Quý vị đã nghe rõ chưa?

Là Phật tử, khi thực hành giáo lý đức Phật, chúng ta nên kính trọng các tôn giáo khác như Thiên Chúa, Tin Lành, Do Thái và Hồi Giáo v.v.. Chúng ta cũng hoan hỷ công nhận và tán dương sự đóng góp của những đạo giáo đó qua nhiều thế kỷ cho xã hội con người và hiện tại. Chúng ta cần nỗ lực trong cố gắng chung để phục vụ cho nhân loại. Sự tôn kính với tấm lòng cởi mở và

khoan dung đối với các tín ngưỡng khác là điều thiết yếu mà những người Phật tử mới như chúng ta cần nên ghi nhớ.

Phật giáo có nhiều tông phái và pháp môn tu hành khác nhau. Người Phật tử chân chính không nên có ý nghĩ đề cao giáo phái này và kích bác giáo phái nọ, hoặc khen pháp môn tu này hay hơn pháp môn tu kia v.v.. Chủ trương bè nhóm và chỉ trích giáo lý, hay chê bai các tông phái khác là điều không tốt, gây tai hại mà chúng ta nên tránh.

Điều quan trọng nhất là sự tu tập trong cuộc sống hằng ngày rồi từ từ các bạn sẽ nhận chân giá trị của Phật giáo. Học hỏi giáo lý không chỉ nhằm đến việc mở rộng kiến thức mà cốt yếu là điều phục, phát triển sự tu tập ở nội tâm. Quý vị cố gắng thực hiện điều ấy vì nó là một phần trong đời sống của chúng ta. Nếu các bạn chỉ biết giữ chặt giáo pháp của đức Phật trong một tòa nhà và khi quý vị rời ngôi nhà không còn tu tập nữa thì các bạn cũng không gặt hái được kết quả gì.

Tôi mong rằng quý đạo hữu cố gắng thực hành những lời Phật dạy với tất cả sự thành tâm, hầu đóng góp nhiều lợi ích tốt đẹp cho xã hội Tây Phương. Đó là lời cầu nguyện và sự mong ước của tôi.

VẤN ĐÁP

Hỏi:

Kính thưa ngài! Làm sao con người có thể khắc phục được tâm bất an và sợ hãi?

Đạt Lai Lạt Ma:

Cách hay nhất là trước khi làm việc gì, chúng ta nên nghĩ đến hậu quả của nó. Thông thường khi gặp một việc xấu, chúng ta cho đó là điều rủi và lúc việc tốt xảy đến, chúng ta nói rằng đó là điều may. Thực ra nếu bảo rằng do điều rủi với may thì hoàn toàn không đúng mà hành động của chúng ta còn chi phối bởi luật nhân quả. Tùy theo nhân thiện hay ác gây ra mà chúng ta sẽ gặp điều tốt hay xấu, may hoặc rủi, thành công hay thất bại. Ngoài ra theo Phật giáo còn do hành động hay nghiệp báo của chúng ta gây ra trong quá khứ. Phương cách khác để diệt trừ tâm lo sợ là chúng ta tự hỏi người đang sợ hãi là ai, có thực không? Ta đang ở đâu? Ta là ai? Bản chất của ta là gì? Ngoài cái thân xác vật lý hay thay đổi này có cái Ta thực sự không? Suy nghĩ như vậy sẽ giúp tâm bạn bình an không còn lo sợ nữa. Đôi khi do tụng niệm thần chú, cầu nguyện Phật gia hộ, nỗi lo sợ nơi quý vị cũng sẽ tan biến đi.

Hỏi: Tại Hoa Kỳ thanh niên nam nữ tự do trong việc lập gia đình, và khi mà giá trị đạo đức thời xưa không còn được tôn trọng nữa, vậy làm cách nào để sự liên hệ, gắn gũi giữa hai phái nam và nữ có thể giữ đúng theo tinh thần của Phật giáo?

Đạt Lai Lạt Ma:

Có nhiều trường hợp áp dụng khác nhau. Các Tăng Ni theo luật Phật chế thì không được lập gia đình. Người nào không thể sống độc thân có thể làm cư sĩ tại gia.

Hỏi: Xin Ngài cho biết về vấn đề tình yêu và hôn nhân.

Đạt Lai Lạt Ma:

Tôi không biết nhiều để nói. Theo tôi trai gái yêu nhau là việc bình thường, tuy nhiên nếu tiến đến hôn nhân, thành lập gia đình thì nên cẩn thận, đừng hấp tấp phải suy nghĩ kỹ là các bạn chắc chắn sẽ ăn ở trọn đời với nhau không. Điều đó rất quan trọng, vì nếu quý vị không tìm hiểu thông cảm trước và vội vàng lấy nhau thì sau một tháng hay một năm bắt đầu cãi cọ gây gổ sẽ dẫn đến sự đổ vỡ và ly dị. Theo luật pháp, vợ chồng có thể ly dị, nhưng tôi nghĩ nếu chưa có con cái thì không sao, chứ đã có con thì không mấy tốt đẹp. Cho nên đôi nam nữ khi kết hôn chỉ nghĩ đến việc yêu thương và đức tình không thôi thì chưa đủ, mà các bạn còn có trách nhiệm luân lý đối với con cái. Nếu cha mẹ ly dị, những đứa con sẽ đau khổ, không phải tạm thời mà suốt cả cuộc đời của chúng. Đứa con sẽ noi gương cha mẹ. Nếu cha mẹ sống hằng ngày luôn luôn bất hòa hay tranh chấp, cãi cọ thì vô tình sẽ gây ảnh hưởng xấu đến những đứa con trai cũng như gái sau này. Đây là một thảm họa. Do đó tôi khuyên các bạn, muốn có một cuộc hôn nhân chân chính, không nên xúc tiến nhanh chóng mà phải thận trọng. Sau một thời gian hiểu biết, thông cảm rồi mới cưới lấy nhau thực sự. Như vậy các bạn sẽ có hạnh phúc trong hôn nhân. Gia đình các bạn hạnh phúc sẽ mang lại sự hạnh phúc cho toàn nhân loại thế giới.

Hỏi: Tôi là một người quá đam mê trần tục làm sao tôi có thể tu Thiền được.

Đạt Lai Lạt Ma:

Bạn không nên chán nản. Tất cả mọi người đều có khả năng như nhau. Bạn nghĩ: “Tôi không có khả năng” là hoàn toàn sai lầm. Bạn tự lừa dối mình. Tất cả chúng ta ai cũng có nghị lực, ý chí, tại sao bạn lại không? Nếu bạn có quyết tâm, bạn có thể làm bất cứ việc gì. Khi cảm thấy chán nản bạn nên suy nghĩ thế này: “Tại sao Đức Đạt Lai Lạt Ma ngài có thể làm bất cứ việc gì, rồi thì bạn nỗ lực cố gắng, bạn cũng sẽ thành công vậy. Cho nên theo Phật giáo, bạn là vị thầy, và chủ nhân của chính mình. Bạn có thể thực hiện những điều bạn muốn.

Hỏi: Trong việc tu tập, vị thầy đóng vai trò như thế nào? Nên cần có người hướng dẫn không?

Đạt Lai Lạt Ma:

Vâng, tùy theo môn học. Giáo lý phổ thông, quý vị có thể tìm đọc qua các sách Phật pháp cơ bản để hiểu mà không cần đến thầy. Trường hợp muốn nghiên cứu thâm nhập kinh tạng Phật giáo nên có thầy giải thích hướng dẫn, nếu không thì các bạn không thể thấu hiểu được.

Hỏi: Ngài thường khuyên nên có lòng từ bi giúp đỡ mọi người. Nhưng làm sao chúng tôi có thể thực hiện điều đó ở xã hội tây phương?

Đạt Lai Lạt Ma:

Nếu muốn làm việc thiện, các bạn chỉ cần giúp một người cũng vẫn được. Quý vị có nhiều cơ hội để giúp đỡ những kẻ khác trong các lãnh vực như

giáo dục, tại trường học, công sở v.v.. Một số linh mục và nữ tu Thiên Chúa giáo đã thực hiện nhiều công tác từ thiện xã hội mà tôi rất thán phục. Người Phật tử chúng ta nên bắt chước họ. Do đó tôi nghĩ trong lãnh vực giáo dục và y tế các bạn có thể trực tiếp tham gia giúp đỡ mọi người được.

Ngay cả khi làm việc tại hãng xưởng hay công sở, tuy không trực tiếp giúp đỡ người khác, nhưng gián tiếp quý vị đã đóng góp cho xã hội. Mặc dù các bạn làm được hãng trả lương, nhưng phần nào quý vị cũng đã giúp cho mọi người. Do đó, khi làm việc các bạn nên suy nghĩ thế này: “Công việc tôi đang làm đây nhằm giúp đỡ những kẻ khác”. Trường hợp các bạn đang làm súng, đúc đạn mà quý vị vẫn nghĩ rằng “Tôi đang làm việc này để giúp đỡ mọi người” thì cũng hơi khó, và có vẽ đạo đức giả, phải không?

Hỏi: Con người có thể đạt được sự giác ngộ giải thoát mà không cần lìa bỏ xa lánh cuộc đời?

Đạt Lai Lạt Ma:

Chắc chắn được. Từ bỏ thế gian có nghĩa chúng ta nên xa lánh mọi thú vui dục lạc của trần tục, chứ không phải là sống biệt lập tách rời cuộc đời. Mục đích chính của Phật giáo là phục vụ cứu độ chúng sanh. Muốn giúp đỡ mọi người, chúng ta cần phải có mặt trong xã hội, chứ không nên tự mình sống lìa xa quay lưng với quần chúng.

Hỏi: Thưa Ngài! Ngài đã có dịp đi thuyết giảng viếng thăm nhiều nơi, ngài có cảm tưởng thế nào về đất nước Hoa Kỳ?

Đạt Lai Lạt Ma:

Đây là một quốc gia vĩ đại. Con người hoàn toàn tự do trong sự chọn lựa và chấp nhận bất cứ tư tưởng, truyền thống hay tôn giáo nào mà họ ưa thích và tôn kính. Điều đó rất tốt. Tôi nhận thấy người dân Mỹ có tính tình ngay thẳng thành thực với tâm hồn rộng lượng cởi mở, thích giúp đỡ mọi người. Tôi rất ngưỡng mộ và mến yêu đất nước này.

Nguồn: ThuvienHoasen
Được bạn: NHDT đưa lên
vào ngày: 23 tháng 5 năm 2007