

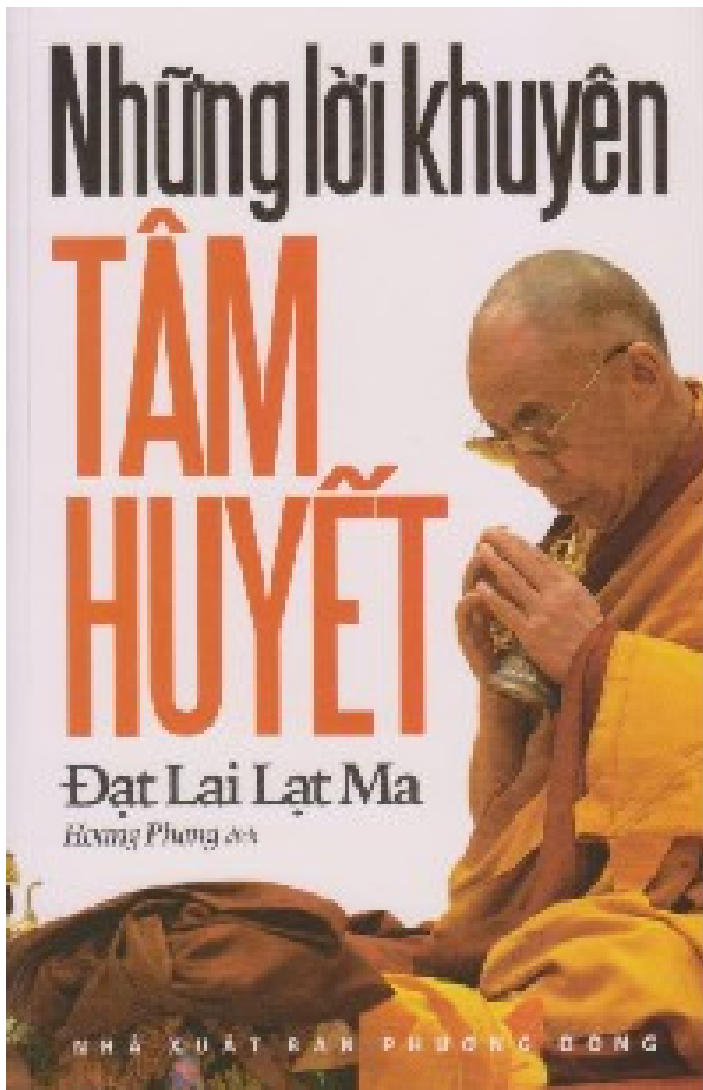
ĐỨC ĐẠT-LAI LẠT-MA
NHỮNG LỜI KHUYÊN TÂM HUYẾT

Thực hiện với sự hợp tác của MATTHIEU RICARD
Chuyển ngữ từ tiếng Tây Tạng sang tiếng Pháp: CHRISTIAN BRUYAT

Chuyển ngữ Pháp Việt: Hoang Phong

Nhà Xuất Bản Tôn Giáo Hà Nội 2009

Tái bản: Nhà xuất bản Phương Đông TP. Hồ Chí Minh 2011



MỤC LỤC

Lời tựa [Audio] 4 phút

Mở đầu : Lời khuyên chung cho tất cả mọi người

I : NHỮNG LỬA TUỔI TRONG CUỘC ĐỜI [Audio] 21 phút

Lời khuyên cho tuổi trẻ

Lời khuyên người đã trưởng thành

Lời khuyên người lớn tuổi

II : NHỮNG CẢNH HUỐNG TRONG ĐỜI SỐNG [Audio] 31 phút

Lời khuyên nam và nữ giới

Lời khuyên người đã lập gia đình

Lời khuyên người độc thân

Lời khuyên người sống tập thể

Lời khuyên người sung túc

Lời khuyên người cùng quẫn

Lời khuyên người ốm đau

Lời khuyên người khuyết tật và những ai chăm sóc cho họ

Lời khuyên người sắp lìa đời và những người thân thuộc chung quanh

Lời khuyên người làm việc quá nhiều và không còn thì giờ rảnh rỗi

Lời khuyên người bị tù tội và những người cai tù

Lời khuyên người đồng tính luyện ái

III : NHỮNG VAI TRÒ TRONG XÃ HỘI [Audio] 26 phút

Lời khuyên người làm chính trị
Lời khuyên người nắm giữ cán cân pháp luật
Lời khuyên những người quan tâm đến thế giới này
Lời khuyên các nhà giáo
Lời khuyên các khoa học gia
Lời khuyên các nam nữ doanh nhân
Lời khuyên các nhà văn và nhà báo
Lời khuyên người nông dân
Lời khuyên những kẻ gây ra chiến tranh
Lời khuyên những người chăm lo cho kẻ khác

IV : CÁC CÁCH CỬ XỬ VÀ NHỮNG THỂ DẠNG TÂM THỨC [Audio] 33 phút

Lời khuyên người đang hạnh phúc
Lời khuyên người chịu cảnh bất hạnh
Lời khuyên người yếm thế
Lời khuyên người hay lo sợ
Lời khuyên người có ý định tự tử
Lời khuyên người khổ đau vì cô đơn
Lời khuyên người hay nóng giận
Lời khuyên người bị tham dục chi phối
Lời khuyên người khổ sở vì ganh tị
Lời khuyên người tự kiêu
Lời khuyên người bị tổn thương tinh thần
Lời khuyên người nhút nhát
Lời khuyên người hay lưỡng lự
Lời khuyên người không yêu quý bản thân mình
Lời khuyên người say sưa và nghiện ngập ma túy

Lời khuyên người đang nô lệ cho đam mê tình ái
Lời khuyên người không chú ý đến lời mình nói
Lời khuyên người hay chỉ trích kẻ khác
Lời khuyên người gây khổ đau cho kẻ khác
Lời khuyên người vô tình với kẻ khác

V : ĐỜI SỐNG TINH THẦN [Audio] 29 phút & [Audio] 36 phút

Lời khuyên người tin vào tôn giáo
Lời khuyên người không tôn giáo
Lời khuyên người tu hành, các nhà sư và cố đạo
Lời khuyên người hay suy tư
Lời khuyên người có đức tin lớn
Lời khuyên người không có thái độ chia rẽ tôn giáo
Lời khuyên người mong muốn tu tập Phật giáo
Lời khuyên người tu tập Phật giáo

LỜI KẾT

Chân thành cảm ơn Dịch Giả **Hoang Phong**, Nhà xuất bản **Phuong Đông / Nhà sách Văn Thành** và **CTY TNHH Văn Hóa Phát Quang** đã gửi tặng **Thư Viện Hoa Sen** ấn bản mới xuất bản 2011. Trân trọng giới thiệu đến quý độc giả. Quý độc giả yêu quý sách mới in trên bản giấy tốt, có thể liên lạc với nhà sách **Văn Thành** 60/116 Lý Chính Thắng. P8. Q.3 TP. Hồ Chí Minh ĐT: 38 482 028 - 0908 585 560 Email: thanhnguyen1@hcm.vnn.vn hay: **CTY TNHH Văn Hóa Phát Quang** ĐT: 08.38.114.009 - 38.110.211 Email: phatquangco@gmail.com

Lời tựa

Tại nơi cư trú của Đức Đạt-Lai Lạt-Ma trên đất Ấn, từ cửa sổ nhìn xuống là những cánh đồng bao la trải rộng tận cuối chân trời. Về phía bắc là các đỉnh núi tuyết phủ trắng gợi lại cho những người đến viếng thăm những cảnh quang cũ của xứ Tây tạng, chỉ cách nơi này vài trăm cây số theo đường chim bay, tuy thật gần nhưng cũng lại thật xa.

Một sự yên lặng an bình tỏa rộng chung quanh. Nơi đây mọi người đều nói với nhau rất ít và nếu có thốt ra điều gì thì nói thật nhỏ nhẹ, vì dường như tất cả đều ý thức được sự kiêu căng trong những lời vô ích. Sự yên lặng chỉ tan biến khi bất chợt vang lên một tràng cười dòn dã của Ngài « Kundun ». Chữ « Kundun » có nghĩa là « Sự hiện hữu », đây là danh hiệu mà người Tây tạng dùng để gọi Đức Đạt-Lai Lạt-Ma với tất cả lòng trìu mến và kính trọng.

Thật ra thì trong một năm, Ngài phải dành ra nhiều tháng để đáp lại tấm chân tình của những người mang ước vọng ủng hộ chính nghĩa Tây tạng, đang bị bóp nghẹt trong gọng kìm nghiệt ngã của chế độ độc tài Trung quốc và bị các nền dân chủ bỏ rơi vì tham thị trường mới mà không cần biết đến công lý là gì. Con Người bước trên đường hành hương vì hoà bình ấy không hề biết mệt, Ngài bị cuốn vào một cơn lốc sinh hoạt triền miên mà ngay cả những lúc nghỉ ngơi nếu có thì cũng phải tính từng phút một. Tuy nhiên, dù làm việc vượt cả sức người, Ngài Kundun lúc nào cũng giữ được sự trong sáng và thái độ ân cần không bao giờ lay chuyển. Lúc nào cũng thế, trước mặt mọi người, dù là một người bạn lâu đời, một khách viếng thăm hay một kẻ lạ gặp ở phi trường, Ngài đều tỏ ra ân cần, hiển lộ qua toàn thể thân xác Ngài, bằng những cái nhìn thật đặc biệt với đôi mắt hiện lên lòng tốt, sự đơn sơ và rất nhiều hóm hỉnh.

Thông điệp của Ngài lúc nào cũng chỉ là một, Ngài lập đi lập lại không biết mệt với những ai muốn lắng nghe Ngài rằng : « Tất cả mọi sinh linh, kể cả những người đang hận thù ta, đều e sợ khổ đau

và ước mong hạnh phúc. Tất cả đều ngang hàng với chúng ta, đều có quyền đạt được hạnh phúc và xa lìa khổ đau. Hãy quan tâm đến tất cả mọi người một cách thành thật, đối với bạn hữu cũng như kẻ thù. Đây là căn bản sơ đẳng nhất của lòng từ bi ».

Cách nay vài năm, ông Alain Noël, giám đốc nhà xuất bản Presses de la Renaissance, có khấn khoản xin Đức Đạt-Lai Lạt-Ma viết một quyển « di chúc tinh thần ». Tuy nhiên, vì lý do tất cả chúng tôi trong thâm tâm đều mong muốn là Ngài sẽ sống lâu hơn trăm tuổi, cho nên muốn giữ điềm lành đó được trọn vẹn và sau khi suy nghĩ kỹ, chúng tôi chỉ xin Ngài một loạt bài gồm những lời khuyên đơn giản, có thể mang lại chút gì đó cho mỗi người, dù tánh tình của họ ra sao, địa vị xã hội và nghề nghiệp của họ như thế nào. Thật hết sức tình cờ là ý kiến này cũng đã có ở Tây tạng, tức là các lời khuyên của các vị đại sư thường được gom thành những pho sách mang tựa đề « Những lời khuyên tâm huyết ». Thế là tựa đề và cả hình thức của quyển sách này đã sẵn sàng.

Đức Đạt-Lai Lạt-Ma có rất ít thì giờ dành vào việc giao tiếp, vì thế chúng tôi thiết nghĩ nên lập trước một danh sách gồm nhiều chủ đề dự trù để tùy ý Ngài sẽ bỏ bớt hay triển khai thêm. Sau cùng Ngài lại thêm vào danh sách đó một số chủ đề mà chúng tôi không ngờ tới, đây là những chủ đề mà Ngài hằng ấp ủ trong tim, chẳng hạn như về các tù nhân và những người đồng tính luyến ái.

Lời Ngài thốt ra có lúc thật nghiêm trọng, đôi khi rất hồn nhiên và vui tươi, có lúc lại rất kiên quyết hoặc tư lự và thỉnh thoảng bật lên những tràng cười dòn dã. Những lời của Ngài thật tự nhiên, không hề chủ tâm làm vui lòng bất cứ một ai, và trong những lời nói đó luôn hiện lên một nỗi âu lo sâu xa về những khó khăn của con người cùng những cái nhìn không thiếu sự nghiêm khắc đối với họ.

Người ta thường biết là Đức Đạt-Lai Lạt-Ma nói rất thẳng và hoàn toàn không có bất cứ một tham vọng nào thuộc cá nhân Ngài hay thuộc về Phật giáo. Ngài vẫn thường nói rằng « Tôi chỉ là một nhà

sư ». Mục đích duy nhất của Ngài là chia sẻ những kinh nghiệm riêng của chính mình với mọi người để cầu mong họ đạt được hạnh phúc bằng những cách thực tiễn nhất mà Ngài có thể làm được.

Ngài không dùng những thuật ngữ lắt léo hay những ngôn từ tối nghĩa để che đậy những gì khó nói hay những lúc do dự. Nếu có một vấn đề nào mà Ngài không thấy một giải đáp minh bạch hoặc điều đó không phù hợp với sự thực mà Ngài cảm nhận một cách sâu xa trong lòng, thay vì khéo léo che giấu những điều ấy bằng cách đánh trống lảng hay dùng những câu trả lời rỗng tuếch thì Ngài phô bày thẳng thắn sự bối rối của Ngài bằng cách ném thẳng một câu cộc lốc : « Tôi không biết », khiến cho mọi người chung hứng và bật cười.

Đối với những người hiểu Ngài đôi chút thì những câu trả lời và cách trả lời như thế đã phản ánh đích thực cho thấy Ngài là như thế và Ngài đã nghĩ như thế. Ngài không bao giờ tìm cách lắt léo để tỏ ra khác hơn.

Những lời khuyên của Ngài rất đơn giản vì Ngài nghĩ rằng rắc rối chẳng có ích lợi gì cả. Một số người cho rằng quả là một điều thật ngây thơ khi cứ nhắc đi nhắc lại một cách chán ngấy rằng con người cần phải có « lòng tốt », tuy thế sự quan tâm của Ngài lại hết sức phù hợp với thực tế : Bản tính con người nói chung một mặt thì thiếu lòng từ tâm, mặt khác lại không chịu trau dồi phẩm tính căn bản ấy trong lòng. Như vậy thì đề cập đến chuyện hoà bình thế giới hay những chủ đề lớn lao khác cũng giống như nói chuyện phiếm vô tích sự mà thôi.

Đức Đạt-Lai Lạt-Ma khích lệ chúng ta hãy triển khai lòng tốt và tình thương yêu mà Ngài luôn luôn quả quyết là những phẩm tính ấy đều đã có sẵn trong lòng mỗi con người chúng ta. Ngài kêu gọi chúng ta hãy nhìn vào những kinh nghiệm thường nhật để nhận thấy cần phải « trở thành một người tốt » thì mới có thể thừa hưởng được những gì tốt đẹp nhất trong sự hiện hữu của con người. Ngài luôn luôn đặt nặng « trách nhiệm toàn cầu », và ý thức

mỗi người, với tư cách là thành viên của gia đình nhân loại, đều có thể trở thành một người thợ xây đắp cho hoà bình và bảo vệ chúng sinh. Ngài vẫn thường nói rằng: « Sự giải trừ vũ khí bên ngoài cần phải đi đôi với sự giải trừ vũ khí bên trong ».

Sự giản dị trong các lời nói của Ngài có mục đích giúp chúng ta nhìn thấy những gì cốt yếu. Vì vậy ta không nên vin vào đó mà đánh giá Ngài không đủ khả năng để diễn đạt những ý tưởng sâu xa hay khúc triết. Khi có một lời giáo huấn hay một mẫu đối thoại nào thuộc lãnh vực triết học, siêu hình hay các vấn đề tâm linh, Đức Đạt-Lai Lạt-Ma sẽ phát biểu những quan điểm vô cùng phong phú của Ngài mà chiều sâu có thể làm cho những học giả lỗi lạc nhất phải chao đảo.

Vào tháng ba năm 2000, từ nơi cư ngụ, và trong tinh thần trình bày trên đây, Đức Đạt-Lai Lạt-Ma đã gửi gắm cho chúng ta những « lời khuyên tâm huyết ». Ngài giảng bằng tiếng Tây tạng và được thu âm, sau đó được Cristian Bruyat và tôi chuyển ngữ. Trong một bầu không khí thoải mái, thân mật và hồn nhiên, Ngài đã nói lên những gì có thể ứng dụng ngay cho tất cả mọi người, trong mục đích phát huy một « đời sống tinh thần cho người thế tục », và cố tình tránh né tối đa những khái niệm đặc thù của Phật giáo, nếu có thể. Nếu chúng ta đủ sức hấp thụ, dù chỉ là một phần nhỏ những lời khuyên của Ngài vào tư duy và hành động của chúng ta, thì thật cũng nên lấy đó làm một điều vui mừng.

Matthieu Ricard
Tu viện Schéchéen, Népal
16 tháng 6, năm 2001

Lời khuyên chung cho tất cả mọi người

Tất cả chúng ta đều không cần phải suy nghĩ thật sâu xa để thấy rằng mọi sinh linh đều cố gắng tìm kiếm hạnh phúc và khước bỏ khổ đau. Ta không thể tìm thấy bất cứ một loài sâu bọ nào lại không biết tìm đủ cách để trốn tránh khổ đau và tìm kiếm an toàn. Con người có thể làm hơn như thế nhiều nhờ vào khả năng biết suy nghĩ. Lời khuyên đầu tiên của tôi là hãy dùng cái khả năng biết suy nghĩ ấy để làm một cái gì ích lợi.

Lạc thú và khổ đau dựa trên sự cảm nhận của các cơ quan giác cảm và sự thoả mãn nội tâm. Đối với chúng ta thì sự thoả mãn nội tâm quan trọng hơn nhiều. Đây là gia sản riêng của con người. Súc vật, trừ một vài trường hợp, không đủ khả năng làm được việc ấy.

Đặc tính của sự thoả mãn nội tâm chính là sự an bình. Nó bắt nguồn từ sự hào phóng, lương thiện và những gì mà tôi gọi là cách ăn ở đạo đức, có nghĩa là biết kính trọng quyền được hạnh phúc của người khác.

Một phần lớn khổ đau phát sinh chỉ vì ta có quá nhiều điều để suy nghĩ. Suy nghĩ nhiều nhưng ta lại không suy nghĩ một cách lành mạnh. Ta chỉ quan tâm đến những thoả mãn nhất thời, không chú trọng đến những lợi ích và khó khăn sẽ gây ra cho chính mình và cho người khác trong lâu dài. Tóm lại, thái độ ấy luôn luôn quay ngược để gây thiệt hại cho chính mình. Thật là chắc chắn, chỉ cần đơn giản thay đổi cách nhìn đối với mọi sự vật là ta có thể làm vơi đi những khó khăn trong hiện tại và tránh không tạo thêm những khó khăn mới trong tương lai.

Một số khổ đau, chẳng hạn như sự sinh, bệnh tật, già nua và cái chết không thể nào tránh khỏi. Chỉ có một việc duy nhất mà ta có thể làm được, ấy là tìm cách làm giảm bớt sự sợ hãi do những thứ ấy gây ra. Tuy nhiên không biết bao nhiêu khó khăn trên thế gian này, từ những bất hoà trong gia đình cho đến những cuộc chiến tranh tàn khốc nhất, đều có thể tránh được nếu cứ thật lòng mà

chọn lấy cho mình một cách cư xử lành mạnh. Nếu ta không biết suy nghĩ một cách chín chắn, hoặc cái nhìn của ta quá ngắn hạn, hoặc các phương pháp của ta thiếu chiều sâu, hay ta không biết cảm nhận mọi sự vật với một tâm thức cởi mở và thư giãn, thì nhất định ta sẽ biến những gì thật nhỏ nhặt lúc ban đầu thành những khó khăn trọng đại. Nói một cách khác, ta tự đặt ra một số thật lớn những khổ đau cho chính mình. Đây là những lời tôi muốn nói trong phần mở đầu.

I

NHỮNG LÚA TUỔI TRONG CUỘC ĐỜI

Lời khuyên cho tuổi trẻ

Bất cứ nơi nào, trong các trường học cho trẻ em tị nạn trên đất Ấn, hoặc tại các quốc gia khác, tôi cũng đều vui mừng khi được tiếp xúc với những người trẻ. Tuổi trẻ rất bộc trực và ngay thật, tâm hồn cởi mở và mềm dẻo hơn những người đã trưởng thành. Khi tôi nhìn thấy một đứa bé, cảm nghĩ trước tiên phát xuất từ đáy lòng tôi là đứa bé ấy chính là con tôi hay đây là một người bạn thân thiết từ lâu của tôi mà tôi có bổn phận phải chăm lo và yêu mến.

Những gì quan trọng hơn hết đối với các em là sự giáo dục, và giáo dục ở đây nên hiểu theo nghĩa rộng – tức là hấp thụ sự hiểu biết và đồng thời phải phát triển cả những phẩm tính căn bản của con người – nghĩa là phải toàn diện cả hai. Chính tuổi trẻ sẽ làm nền móng cho sự sống. Phương cách suy tư mà ta học hỏi được lúc còn trẻ sẽ ảnh hưởng sâu đậm trong suốt sự hiện hữu sau này, cũng giống như thức ăn và vệ sinh thân thể sẽ ảnh hưởng đến thân xác trong tương lai.

Nếu tuổi trẻ không dồn hết nỗ lực vào việc học hành thì sau này sẽ khó lòng mà bù đắp vào khiếm khuyết đó. Tôi từng nhận thấy những kinh nghiệm đối với chính tôi. Khi còn trẻ đôi khi tôi có phần lơ là, không quan tâm đến những điều học hỏi. Sau đó tôi hối hận vô cùng. Tôi nhận thấy trong khoảng thời gian ấy tôi đã đánh mất đi một cái gì đó. Dựa vào những kinh nghiệm trên đây, tôi khuyên tuổi trẻ nên ý thức giai đoạn còn được học hỏi là giai đoạn then chốt nhất trong sự hiện hữu của chính mình.

Ngay khi còn trẻ, cũng phải tập sống thuận thảo và tương trợ lẫn nhau. Những chuyện cãi vã và xung đột nhỏ nhặt không sao tránh khỏi được, nhưng điều quan trọng hơn là phải biết xoá bỏ những

chuyện ấy, không nên giữ lại bất cứ một chút oán hận nào trong lòng.

Người ta vẫn nghĩ rằng tuổi trẻ không quan tâm đến những vấn đề hệ trọng chẳng hạn như cái chết. Tuy nhiên khi nghe những câu hỏi mà họ nêu lên, tôi mới thấy họ suy tư rất nhiều về những chủ đề thật nghiêm trọng, nhất là những gì xảy ra phía sau sự sống này.

Khi còn trẻ trí thông minh đang phát triển, tâm trí tràn ngập những điều thắc mắc. Lòng thiết tha mong mọi được hiểu biết là căn bản của sự nảy nở. Khi ta quan tâm đến thế giới này và càng tìm hiểu tại sao mọi sự vật lại như thế, thì khi đó tâm thức ta sẽ càng trở nên trong sáng hơn và tinh thần sáng tạo sẽ phát triển hơn.

Theo tôi còn một điều nữa rất thiết yếu. Trong xã hội tân tiến ngày nay, người ta có chiều hướng không quan tâm nhiều đến những gì mà tôi thường gọi là phẩm tính tự nhiên của con người : ấy là sự tốt bụng, lòng từ bi, sự hợp tác và khả năng tha thứ. Khi còn trẻ người ta hòa hợp với nhau một cách dễ dàng. Chỉ cần một lần gặp nhau và cùng nhau vui cười là cũng có thể trở thành bạn hữu với nhau. Không cần biết người bạn của mình làm nghề gì và thuộc giống dân nào. Điều quan trọng là người bạn mình cũng là một con người như chính mình , và cũng chỉ cần như thế là đủ để kết bạn với nhau.

Khi càng lớn lên, người ta càng lơ là với lòng yêu thương, với tình bạn hữu hay sự tương trợ. Những gì trở nên hệ trọng và đáng quan tâm hơn cho họ là chủng tộc, tín ngưỡng , và cái xứ sở đã sinh ra họ. Họ quên mất những gì hệ trọng và chỉ chú tâm đến những gì hời hợt mà thôi.

Vì thế tôi muốn khuyên những ai đang bước vào cái tuổi mười lăm, mười sáu hãy chớ nên đánh mất cái tươi mát của tâm hồn tuổi trẻ mà phải cố gắng quan tâm và duy trì lấy nó. Hãy thường xuyên suy tư về những gì sâu xa nơi con người, để từ đó sẽ tìm thấy sự tin

tưởng vững chắc nơi bản chất đích thực của chính mình và củng cố niềm tin ấy trong lòng mình.

Thật quan trọng đối với những người trẻ là phải sớm ý thức được rằng đời sống của con người không phải là một chuyện dễ dàng. Muốn thực hiện sự sống ấy một cách tốt đẹp thì không được nản chí khi gặp khó khăn, và nhất là phải có một sức mạnh nội tâm từ bên trong.

Ngày nay người ta xem trọng chủ nghĩa cá nhân, đặt nặng quyền suy nghĩ riêng tư của mỗi người, không nhất thiết phải phù hợp với giá trị xã hội hay truyền thống sẵn có. Đây cũng là một điều hay. Tuy nhiên, trên một bình diện khác, con người chỉ biết hấp thụ những thông tin từ bên ngoài, qua trung gian các cơ quan truyền thông, nhất là mạng lưới truyền hình. Những loại thông tin ấy trở thành những dẫn chứng duy nhất để cho ta dựa vào và chúng là cái nguồn duy nhất mang đến cảm ứng cho ta. Sự lệ thuộc quá đáng này khiến ta trở thành bất lực và không còn đủ sức để đứng vững một mình. Chúng ngăn không cho ta dựa vào những phẩm tính đích thực của mình, để rồi đánh mất cả sự vững tin nơi bản thể của chính mình.

Theo tôi thì sự tự tin và khả năng đứng vững một mình là những gì thật thiết yếu để thành công trong đời. Tôi không có ý đề cập đến sự tự tin thiếu suy nghĩ, mà chỉ muốn nói đến sự kiên phải ý thức được tiềm năng sẵn có từ bên trong của mỗi người, một niềm tin vững chắc là chúng ta luôn luôn có khả năng tự sửa chữa, tự cải thiện để giúp mình trở nên phong phú hơn, và nhất là phải hiểu rằng không có gì bị đánh mất một cách vĩnh viễn cả.

Các chủ đề ưa chuộng của mạng lưới truyền thông là cướp bóc, tội phạm, những hành vi thúc đẩy bởi sự tham lợi hay hận thù. Tuy thế, ta không thể nào bảo rằng trong thế giới này tuyệt nhiên không có một hành động cao cả nào xảy ra, không có hành động nào thoát ra từ phẩm tính căn bản của con người. Chẳng lẽ không có ai chăm lo cho những người bệnh tật, trẻ mồ côi, người già yếu và những

kẻ tật nguyền với tấm lòng bất vụ lợi ; chẳng có một ai đứng lên vì tình thương yêu kẻ khác hay sao ? Những hành động như thế xảy ra rất nhiều, nhưng ta lại xem những hành vi ấy là bình thường.

Tôi tin chắc rằng từ bản chất và từ nơi sâu kín của lòng ta, chẳng có ai muốn sát sinh, hãm hiếp, cướp bóc, nói dối hay phạm vào những hành động tiêu cực khác, trái lại tất cả chúng ta đều hàm chứa khả năng yêu thương và từ bi. Hãy nhìn vào tầm ảnh hưởng của sự trìu mến phát sinh một cách tự nhiên nơi người mẹ khi ta chào đời. Thiếu sự trìu mến đó, ta đâu còn sống đến ngày hôm nay. Hãy tự nhìn xem chúng ta đang cảm thấy an lành như thế nào khi được che chở bởi tình thương yêu của những người chung quanh, kể cả lúc chính ta tự biểu lộ được tình thương yêu đó, trong trường hợp ngược lại ta sẽ cảm thấy khổ sở ra sao khi đang bị giận dữ và hận thù xâm chiếm. Tư duy và hành động phát sinh từ yêu thương ảnh hưởng đến sức khoẻ tinh thần và thể xác một cách rõ rệt. Chúng phù hợp với bản tính đích thực của ta. Trái lại những hành động hung bạo, độc ác, hận thù sẽ chi phối và không chế ta để rồi ta cảm thấy thích thú khi nghe nhắc đến những chuyện như thế và cũng chính vì thế mà chúng xuất hiện nhan nhản trên báo chí. Vấn đề nguy hiểm là dần dần ta bị lừa phỉnh và cứ ngỡ rằng bản chất con người là xấu xa. Biết đâu một ngày nào đó chúng ta sẽ thốt lên rằng không còn một hy vọng nào nữa cho loài người.

Tôi nghĩ rằng thật cần thiết phải nói với tuổi trẻ như sau : Các em hãy cố gắng nhận thấy những phẩm tính con người đang hiện hữu một cách tự nhiên trong các em. Các em hãy xây dựng trong lòng một niềm tự tin vững chắc và tập cho mình biết đứng vững trên đôi chân của chính mình !

Một số bạn trẻ khởi sự bước vào đời nhưng không hiểu mình muốn gì. Các bạn ấy chọn một nghề nào đó nhưng lại cảm thấy không thích hợp với mình, bèn bỏ nghề và chọn một nghề khác rồi lại tiếp tục bỏ nữa, để rồi sau cùng thì buông trôi tất cả và nghĩ rằng chẳng có gì cho mình tha thiết cả.

Nếu người bạn trẻ của tôi rơi vào trường hợp như thế thì cũng nên hiểu rằng không có một sự sống nào mà không gặp khó khăn. Đừng nên hy vọng tất cả sẽ bỗng nhiên tự động thành công và những khó khăn sẽ tan biến như một phép lạ.

Khi các bạn học xong và tìm việc làm thì hãy chọn lựa một nghề nghiệp phù hợp với bản chất của mình, sự hiểu biết của mình, khả năng của mình, quyền lợi của mình và có thể của gia đình mình, kể cả bạn hữu hay thân thuộc của mình nữa. Cũng có thể cho là hợp lý khi ta biết chọn một ngành nghề mà những người chung quanh đang làm. Như thế ta có thể nhận được những lời chỉ dẫn và thừa hưởng những kinh nghiệm của họ.

Hãy quán xét tất cả mọi yếu tố, chú ý đến những khả năng nào phù hợp nhất với hoàn cảnh của mình để lựa chọn. Sau khi đã chọn thì phải cố gắng duy trì. Dù có gặp khó khăn mấy đi nữa cũng phải quyết tâm để vượt qua. Hãy tự tin nơi chính mình và huy động mọi năng lực sẵn có.

Nếu bạn nghĩ rằng nhiều nghề nghiệp sẽ chờ đợi bạn như những món ăn để cho bạn tự do nếm thử, hết món này đến món khác, thì quả thật bạn sẽ có rất ít may mắn để thành công. Hãy tự nhủ rằng một ngày nào đó rồi bạn cũng phải chọn lấy một quyết định và trong thế giới này tuyệt đối không có bất cứ một thứ gì lại không hàm chứa những bất lợi.

Tôi nghĩ rằng chúng ta thường cư xử như những đứa trẻ được nuông chiều quá đáng. Khi còn bé, chúng ta hoàn toàn lệ thuộc vào cha mẹ. Đến tuổi đi học, chúng ta được giáo dục, có cơm ăn áo mặc, tất cả gánh nặng và khó khăn đều đè lên vai người khác. Đến lúc ta đủ sức lo toan cho chính sự hiện hữu của mình, tự vác lên vai gánh nặng của chính mình, thì ta lại nghĩ rằng tất cả đều sẽ dễ dàng ! Thái độ ấy trái ngược với thực tế. Trong thế giới này, không có một ngoại lệ nào cả, tất cả mọi chúng sinh đều phải gặp những khó khăn.

Lời khuyên người đã trưởng thành

Những lời khuyên cho tuổi trẻ cũng có thể áp dụng cho những người đang bước vào tuổi trưởng thành, bắt đầu đi làm và tạo lập gia đình.

Nghề nghiệp là phương tiện giúp cho ta sinh sống, nhưng đồng thời cũng là một sự đóng góp của ta vào xã hội. Thêm vào đó lại cũng có một sự tương tác nhất định giữa xã hội và bản thân ta. Nếu xã hội phát đạt ta cũng thừa hưởng được sự phồn vinh chung, nhưng nếu xã hội gặp khó khăn ta cũng phải gánh chịu sự nhọc nhằn. Tập thể xã hội mà chúng ta đang sống lại tiếp tục ảnh hưởng rộng lớn hơn ra chung quanh và sau cùng là cả nhân loại nữa. Nếu tập thể dân cư trong vùng mà ta đang sinh sống phát triển được một nền kinh tế phồn thịnh thì cả nước cũng được hưởng lây. Kinh tế nước Pháp liên hệ đến kinh tế của cả Âu châu, và kinh tế Âu châu sẽ ảnh hưởng đến kinh tế của toàn thế giới. Các xã hội tân tiến ngày nay lệ thuộc vào nhau một cách chặt chẽ, sinh hoạt của mỗi người sẽ ảnh hưởng đến tất cả những người khác. Tôi nghĩ rằng ý thức được sự kiện đó là một điều hết sức cần thiết.

Khi nói rằng tình trạng phồn vinh của xã hội tùy thuộc vào mỗi người trong chúng ta, tôi không hề có ý ám chỉ là ta phải hy sinh sự an vui cá nhân của chính mình cho tập thể. Tôi chỉ muốn nói một cách đơn giản là cả hai bên, cá nhân và tập thể, không thể tách rời nhau. Thế nhưng ngày nay, người ta thường nghĩ rằng vận mệnh của xã hội và của từng cá nhân hoàn toàn khác biệt, cá nhân quan trọng hơn, còn tập thể thì không cần màng đến. Tuy nhiên nếu biết mở rộng tầm nhìn, ta sẽ thấy thái độ đó trên bình diện lâu dài không mang một ý nghĩa gì cả.

Hơn nữa như chúng ta đã biết, hạnh phúc và khổ đau của con người không phải chỉ căn cứ trên sự thoả mãn duy nhất của cơ quan giác cảm. Hạnh phúc và khổ đau còn nhất thiết dựa vào những yếu tố mang tính cách tinh thần. Xin đừng quên điều ấy nhé. Đừng nên xem đây chỉ là những chi tiết nhỏ nhặt. Nếu ta có một

ngôi nhà tuyệt đẹp, một chiếc xe sang trọng, tiền của trong ngân hàng, một địa vị cao sang trong xã hội và sự ngưỡng mộ của kẻ khác, thì cũng không hề có nghĩa là ta đang sống trong hạnh phúc. Kể cả trường hợp đột nhiên ta trở thành tỉ phú, cũng không có nghĩa là hạnh phúc sẽ tự động đến với ta. Sự tương quan ấy còn cần phải xem xét lại.

Những khoái cảm sâu xa khi thưởng thức một tác phẩm hội họa hay nghe một khúc nhạc hoà tấu đã chứng tỏ cho thấy tầm quan trọng của sự thoả mãn nội tâm nơi con người, khác với những thoả mãn thô thiển phát sinh từ các cơ quan giác cảm hay là việc thu đạt của cải vật chất.

Tuy vậy, sự thoả mãn như vừa kể trên đây vẫn còn dựa vào thính giác và thị giác, do đó chỉ mang đến sự thích thú tạm bợ, trên nguyên tắc cũng chẳng khác gì sự thích thú do ma túy tạo ra. Khi bước ra khỏi bảo tàng viện hay phòng hòa nhạc, sự thích thú do nghệ thuật mang đến cũng chấm dứt theo, nhường chỗ cho sự thèm khát nổi lên. Người ta sẽ không bao giờ tìm thấy sự thoả mãn nội tâm đích thực.

Điều thiết yếu là những suy tư trong nội tâm của mình. Điều ấy không có nghĩa là bắt buộc ta phải chối bỏ những nhu cầu sơ đẳng nhất trong cuộc sống. Mỗi người trong chúng ta đều có quyền được hưởng những gì tối thiểu. Chúng ta có cái quyền đó và chúng ta phải bảo vệ cái quyền đó. Nếu cần tranh đấu để bảo đảm cho cái quyền đó, thì ta phải sẵn sàng để tranh đấu. Nếu cần phải đình công thì ta đình công. Tuy nhiên đừng bao giờ để rơi vào một vị thế cực đoan. Nếu từ trong thâm tâm, không bao giờ ta thoả mãn và cứ tiếp tục muốn nhiều hơn nữa, thì ta sẽ không bao giờ tìm thấy hạnh phúc mà sẽ vẫn luôn luôn cảm thấy còn thiếu thốn một cái gì đó.

Hạnh phúc trong nội tâm không lệ thuộc vào những tình huống vật chất hay là sự thoả mãn của các giác quan. Hạnh phúc đích thực

bắt nguồn từ trong tâm thức của chính mình. Nhìn thấy được tầm quan trọng của hạnh phúc, ấy là một điều vô cùng hệ trọng.

Lời khuyên người lớn tuổi

Khi trở về già và nếu như ta không có một tín ngưỡng tôn giáo nào cả, thì cũng nên hiểu rằng những khổ đau cơ bản nhất – sự sinh, bệnh tật, già nua, cái chết – là những thành phần bất khả phân của sự sống. Ngay từ lúc sinh ra đời, ta không thể nào tránh khỏi già nua và cái chết. Nó là như thế. Nếu oán thán rằng đây là bất công, rồi ước muốn phải khác hơn thế, thì quả thật là vô ích.

Theo Phật giáo, việc được sống lâu hay không là nhờ vào những phẩm hạnh của chính mình trong quá khứ. Kể cả trường hợp ta không phải là người Phật giáo đi nữa thì cũng nên nhìn vào những người đã chết khi họ còn trẻ để cảm thấy hân hoan khi mình có một cuộc sống kéo dài hơn họ.

Nếu trước đây trong giai đoạn đầu tiên của cuộc đời, ta đã có một cuộc sống phong phú, thì hãy cố nhớ lại trong cái khoảng thời gian đó ta từng đóng góp những gì cho xã hội, và đã từng thực hiện được những công trình ích lợi nào với chủ tâm chân thành. Nếu đã làm được những điều ấy thì giờ đây ta sẽ không có gì để hối tiếc nữa.

Nếu ta mang một tín ngưỡng tôn giáo thì hãy cứ cầu khẩn hay suy tư tùy theo đức tin của mình. Nếu tinh thần còn trong sáng, ta hãy suy nghĩ rằng sự sinh, bệnh tật, già nua và cái chết là những thành phần thuộc vào sự sống của con người mà ta không thể nào tránh được những thứ ấy. Hiểu được như thế và hoàn toàn chấp nhận sự thật đó sẽ giúp ta bước vào tuổi già một cách bình thản hơn.

Điều đó cũng đang đến với tôi, vì tôi cũng đang bước vào cái tuổi sáu mươi bảy (1). Nếu như đôi khi tôi không chấp nhận từ trong thâm tâm là thân xác vật chất của mình đã già, xuyên qua cái con

số năm tháng như vừa kể trên đây, thì tôi sẽ khổ sở lắm khi phải chấp nhận cái tình trạng hiện nay của tôi. Khi đã già, tuy rằng không phải là một cách tự lừa phỉnh lấy mình, nhưng ta cũng nên ý thức ý nghĩa thật sự của cái già là gì và từ đó rút ra những gì tốt đẹp nhất.

Hãy nên tự hỏi ta còn có thể cống hiến được gì cho cái xã hội này hay không, trong khi ta vẫn còn nhờ vả vào nó. Với những hiểu biết mà ta từng thu đạt được, nhất định là ta phải có ích lợi hơn nhiều so với những người không được sống lâu như ta. Hãy kể lại cuộc đời ta cho gia đình, cho những người thân thuộc chung quanh, chia sẻ với họ những kinh nghiệm của chính mình. Nếu ta thích gần gũi với con cháu thì trong khi chăm sóc chúng, ta hãy truyền đạt cho chúng những hiểu biết của ta và góp phần vào việc giáo dục chúng.

Nhất định là ta không nên bắt chước những người già cả suốt ngày chỉ ta thán và gây sự. Chớ nên phung phí năng lực của ta bằng cách đó. Chẳng những ta không làm cho bất cứ ai khác vui lòng mà lại còn mang tuổi già của ta để thách đố với khó khăn.

Ghi chú :

1- Đức Đạt-Lai Lạt-Ma thuyết giảng những lời này vào năm 2000.

II NHỮNG CẢNH HUỐNG TRONG CUỘC SỐNG

Lời khuyên nam và nữ giới

Đương nhiên là người đàn ông và đàn bà khác nhau trên phương diện thể xác, và sự khác biệt đó đưa đến một vài khác biệt khác về mặt xúc cảm. Tuy vậy cách suy nghĩ, giác cảm và tất cả các khía cạnh khác thuộc vào con người của nam và nữ giới trên căn bản đều giống nhau. Đàn ông thì thích nghi với các công việc đòi hỏi sức lực hơn ; phụ nữ thì lại tỏ ra hiệu quả hơn trong các công việc đòi hỏi cách lý luận cụ thể và sự khéo léo. Ngoài ra trong hầu hết các trường hợp khác, đàn ông và đàn bà hoàn toàn bình đẳng trên các lãnh vực mà sự suy nghĩ giữ một vai trò then chốt. Bởi vì không có sự khác biệt căn bản nào giữa họ với nhau nên đương nhiên họ phải có những quyền lợi giống nhau và mọi sự kỳ thị đều không thể chấp nhận được. Hơn nữa, người đàn ông cần có người đàn bà, và ngược lại nữ giới cũng cần có nam giới.

Bất cứ nơi nào mà quyền lợi của phụ nữ bị chà đạp thì họ phải đứng lên tranh đấu để tự bảo vệ, và nam giới phải tiếp tay để bênh vực họ. Chính tôi đã từng tranh đấu trên đất Ấn từ hai mươi năm nay để phụ nữ được đi học và giữ những chức vụ thuộc vào mọi cấp bậc, tương đương với nam giới trong xã hội.

Đối với Phật giáo thì người đàn ông hay đàn bà đều cùng hàm chứa những gì mà người ta gọi là bản thể phật hay khả năng của Giác ngộ mà không có một chút nào khác biệt. Họ nhất thiết bình đẳng với nhau. Quả thật, trong một vài truyền thống thường xuyên xảy ra một sự tách biệt nào đó. Chẳng qua thì sự tách biệt nam nữ như thế hầu hết đều bắt nguồn từ những nguyên nhân xã hội và văn hoá. Long thụ (Nagarjuna) (1) trong tập Bảo hành vương chính luận, và Tịch Thiên (Shantideva) (2) trong tập Nhập Bồ đề hành luận có nói đến những « khiếm khuyết trên thân xác người phụ nữ

». Tuy nhiên phải hiểu rằng các vị ấy không hề có ý xếp người phụ nữ thuộc vào một cấp bậc thấp hơn. Lý do là hầu hết những người xuất gia đều thuộc nam giới, việc nêu lên những khiếm khuyết trên thân xác người phụ nữ chỉ nhằm vào mục đích duy nhất là giúp người xuất gia khắc phục những dục vọng của mình trước thân xác phụ nữ mà thôi. Ngược lại, một ni sư cũng thế, nhất định phải phân tích thân thể người đàn ông theo cùng một chiều hướng như thế.

Trong những cách tu tập thuộc vào các cấp bậc cao nhất của Kim cương thừa, chẳng những người ta không phân biệt giữa đàn ông và đàn bà, mà yếu tố nữ tính còn giữ một vai trò then chốt nữa, cho đến mức độ mà việc khinh miệt nữ giới sẽ bị ghép vào tội vi phạm giới luật.

Ghi Chú :

1- Long Thụ là một đại luận sư Phật giáo vào thế kỷ thứ II, đã sáng lập học phái Trung quán tông (Madhyamika).
2- Tịch Thiên, một đại luận sư Ấn độ thuộc thế kỷ thứ VIII.
3- Kim cương thừa có thể xem như một đường hướng tu tập thứ ba của Phật giáo, hai thừa kia là Nam Tông và Bắc Tông. Tuy nhiên đúng ra thì Kim cương thừa chỉ là một thể dạng tu tập thật tích cực của Phật giáo Bắc tông (còn gọi là Đại thừa Phật giáo). Sở dĩ gọi là Kim cương thừa vì học phái này xem bản thể tối hậu của mọi sinh linh và mọi sự vật cứng chắc như kim cương, biểu tượng của bất hoại, của Tánh không, của Hiện thực... Các phương pháp tu tập của Kim cương thừa rất khéo léo, tinh vi và tích cực, đưa đến Giác ngộ một cách nhanh chóng.

Lời khuyên người đã lập gia đình

Gia đình là đơn vị căn bản nhất của xã hội. Nếu nguồn an vui tràn ngập trong gia đình, và các giá trị nhân bản được tôn trọng, thì chẳng riêng gì cha mẹ mà cả con cháu đều được sống trong bầu không khí hạnh phúc và thư giãn, và cũng biết đâu cái không khí đó sẽ còn tiếp tục tồn tại cho đến những thế hệ về sau. Nếu cha mẹ

có một niềm tin tôn giáo, đương nhiên con cái cũng quan tâm đến tôn giáo. Nếu họ ăn nói lễ độ với nhau, biết sống trong đạo đức (1), yêu thương và kính trọng lẫn nhau, biết giúp đỡ kẻ khác và quan tâm đến thế giới chung quanh, thì con cháu sau này sẽ có nhiều hy vọng biết cư xử giống như họ trong cuộc sống của chúng, và chúng sẽ hành động như những con người ý thức được trách nhiệm của mình.

Ngược lại, nếu cha mẹ thường xuyên gây gổ và thoá mạ lẫn nhau, biểu lộ thành hành động tất cả những gì đến trong tâm trí họ và không hề biết kính trọng lẫn nhau, thì chẳng những họ không bao giờ biết hạnh phúc là gì mà dĩ nhiên con cái họ sẽ phải gánh chịu những hậu quả mà họ gây ra.

Với tư cách của một người Phật giáo, tôi vẫn thường nói với người Tây tạng rằng nếu thật sự có một nơi mà người ta có thể nỗ lực để tái lập và phát huy những lời giáo huấn của Đức Phật, thì nơi ấy nhất định phải là khung cảnh gia đình. Chính gia đình là nơi mà bậc cha mẹ cần phải biểu lộ niềm tin của mình, đây là nơi tốt nhất để cảm hoá con cái bằng cách tự biến mình thành những người hướng dẫn tinh thần cho chúng. Không phải chỉ cần trở cho con cái những ảnh tượng và giải thích cho chúng đây là những vị thần linh nào, nhưng phải giải thích một cách cặn kẽ hơn : đây là vị thánh nhân tượng trưng cho lòng từ bi, đây là vị thần linh của trí tuệ tối thượng, và cứ tiếp tục giải thích như thế cho chúng. Nếu bậc cha mẹ càng hiểu thấu đáo giáo huấn của Đức Phật, thì họ lại càng có thể ảnh hưởng đến con cái họ một cách tích cực hơn. Điều ấy cũng đúng với các truyền thống tinh thần khác hay các tôn giáo khác.

Gia đình này sẽ ảnh hưởng đến gia đình kia, và tiếp tục ảnh hưởng thêm một gia đình khác nữa, rồi cứ thế sẽ nhân lên thành mười, một trăm, một ngàn, và sau cùng là toàn thể xã hội sẽ trở nên vững vàng hơn.

Các xã hội tân tiến ngày nay không hẳn là những xã hội thật lành mạnh. Nhưng nếu như một số người cứ nhất quyết cho rằng con

người trong các xã hội ấy không còn biết kính trọng gì cả thì trong những xã hội kém kỹ nghệ hoá hơn, hãy tự hỏi con người có hành động ý thức hơn hay không ? Vì thế ta cần phải thận trọng khi đưa ra những loại xét đoán như trên đây.

Nhiều vùng đất Ấn độ thuộc địa phận Hy mã Lạp sơn rất hiểm trở nên không bị ảnh hưởng nhiều bởi những tiến bộ kỹ thuật hiện đại. Tại các nơi này trộm cắp và tội phạm ít xảy ra hơn, con người chấp nhận và vui sống với những gì họ có, thậm chí có những nơi khi đi vắng, người ta vẫn để cửa bỏ ngõ, nếu có người viếng thăm thì cứ tự tiện lưu lại và nghỉ ngơi chờ đến khi người nhà quay về. Ngược lại, trong các thành phố lớn, chẳng hạn như ở Delhi, tội phạm xảy ra rất nhiều và con người chẳng bao giờ biết an phận, vì thế mà khó khăn cứ tiếp tục gia tăng và chồng chất lên nhau. Tuy nhiên theo quan điểm của tôi thì thật là sai lầm nếu cứ mang những tệ hại ấy làm tiêu đề để kết án sự phát triển kinh tế và chủ trương phải đem xã hội đi thụt lùi lại. Sự hòa thuận và kính trọng kẻ khác trong các xã hội truyền thống thường là do sự sống còn áp đặt và một phần cũng vì muốn an phận, không nhìn thấy những cách sống khác hơn. Thử hỏi những người du mục Tây tạng xem họ có muốn tìm được một nơi ấm áp để trốn cái giá rét của mùa đông hay không, họ có thèm muốn những cái lò sưởi tân tiến không bốc khói mù mịt bám đen cả túp lều và các vật dụng của họ hay không, họ có muốn được chăm sóc khi đau ốm và được ngồi xem truyền hình để nhìn thấy những gì đang xảy ra ở những chân trời góc bể của thế giới hay không? Tôi tự cho là có thể đoán được câu trả lời của họ.

Phát triển kinh tế và tiến bộ kỹ thuật là những gì thật tốt và rất cần thiết. Đó là kết quả phát sinh từ nhiều yếu tố phức tạp mà ta không nhận thấy hết. Nếu cho rằng chặn đứng những tiến bộ kỹ thuật là sẽ giải quyết được tất cả mọi khó khăn thì đó quả thật là một cách suy nghĩ hết sức ngây thơ. Tuy thế nhất định ta cũng không nên phó mặc cho sự tiến bộ phát triển một cách vô ý thức. Tiến bộ phải đi kèm với những giá trị đạo đức. Chính đó là trách nhiệm của con

người nói chung mà trong đó có chúng ta, và trách nhiệm ấy là phải được tôn trọng đồng loạt đối với cả hai phương diện : tức tiến bộ kỹ thuật phải đi đôi với những giá trị đạo đức. Đó chính là chiếc chìa khóa giúp chúng ta vươn tới tương lai. Khi một xã hội đủ sức kết chặt được những tiến bộ vật chất và những nỗ lực tâm linh thì lúc ấy mới có đủ khả năng để mang lại hạnh phúc thật sự.

Làm thế nào để có thể thực hiện một xã hội như thế ? Tôi không nghĩ rằng phải nhờ vào chùa chiền và tu viện nguy nga. Cũng không phải chỉ đơn giản dựa vào trường học là cũng đủ. Chính gia đình phải đứng ra đảm trách vai trò then chốt đó. Nếu một gia đình biết sống trong an vui và mọi người trong gia đình ấy ngoài phần kiến thức còn thực thi được những giá trị đạo đức, biết sống ngay thật và vị tha, thì khi đó mới có thể nghĩ đến việc kiến tạo một xã hội theo đúng nghĩa của nó. Theo tôi, gia đình nắm giữ một vai trò vô cùng lớn lao.

Điều thật cần thiết là con cái phải được nẩy nở thật sự, phát huy được những phẩm tính căn bản của con người, biết cư xử một cách cao thượng, đủ sức mạnh tinh thần để tương trợ lẫn nhau, để nhận biết sự tương quan với những người chung quanh và tự biến mình thành một tấm gương cho kẻ khác soi vào. Được như thế thì khi những đứa trẻ lớn lên và tìm được nghề nghiệp sinh sống, chúng sẽ có đủ khả năng để giáo dục cho các thế hệ kế tiếp. Nếu sau này chúng có trở thành những vị giáo sư già lọng khọng với những cặp kính dày cộm, thì chắc hẳn các vị ấy cũng không đến nỗi quên mất những năm tháng của chuỗi ngày thơ ấu. Tôi vẫn luôn tin như thế.

Nếu gia đình muốn thành công với trọng trách này thì ngay từ lúc khởi đầu, người đàn ông và người đàn bà không nên kết hợp với nhau dựa trên sự bám víu duy nhất vào sắc đẹp thể xác, vào âm thanh của giọng nói, hay là những thể dạng khác bên ngoài. Họ phải cố gắng tìm hiểu nhau. Nếu cả hai khám phá ra một số phẩm tính nào đó của nhau và đều cùng cảm thấy một tình yêu chung, đi

song đôi với một sự tương kính và quý trọng, thì khi đó sự kết hợp giữa hai người mới có nhiều cơ may đưa đến hạnh phúc lâu bền.

Ngược lại nếu sự kết hợp duy nhất bằng dục vọng, bằng thèm khát nhục dục, giống như sự thèm khát trước một người gái điếm, không cần biết tánh tình của nhau, không cần phải tỏ lộ sự kính trọng, thì khi đó họ chỉ có thể tiếp tục yêu nhau khi dục vọng còn đủ mãnh liệt. Một khi những kích thích do sự mới lạ không còn nữa và tình yêu không còn đi đôi với sự quý mến lẫn nhau một cách sâu đậm nữa, thì lúc ấy việc sống chung sẽ trở thành một thứ gì thật khó khăn. Tình yêu như thế chỉ là một thứ tình yêu mù quáng. Sau một thời gian sẽ không còn là tình yêu nữa mà là một cái gì ngược hẳn lại. Nếu hai vợ chồng lại có con cái thì có thể chúng sẽ lâm vào cảnh thiếu tình thương. Thật hết sức quan trọng phải nghĩ đến điều này trước khi quyết định chung sống với một người khác.

Một hôm tại San Francisco tôi gặp được một vị cố đạo Thiên chúa giáo thường giúp các bạn trẻ chuẩn bị lập gia đình. Ông ta khuyên những người trẻ là họ cần nên quen biết một số đồng bạn trai gái trước đã, rồi sau đó mới lựa chọn. Nếu cứ nhắm mắt chọn ngay người hôn phối sau một lần gặp gỡ đầu tiên thì sẽ có cơ nguy bị nhầm lẫn. Tôi thấy điều này rất đúng.

Cũng không nên quên là khi đã lấy nhau, thì kể từ giây phút đó một người sẽ trở thành hai. Ngay những lúc còn sống một mình, những gì mình suy nghĩ vào lúc chiều tối cũng đã khác với những gì suy nghĩ vào buổi sớm mai. Vì thế cũng không cần phải nhắc lại ở đây là những bất đồng chính kiến có thể đến vào bất cứ lúc nào. Nếu người này hay người kia chỉ biết bảo vệ ý kiến của mình mà không quan tâm đến ý kiến của người bạn đời của mình, thì sinh hoạt lứa đôi không thể tiến hành tốt đẹp được. Từ giây phút khởi sự sống chung với một người khác, ta phải đối xử bằng sự trù mến và phải quan tâm đến những suy tư của người ấy. Mỗi người đều gánh lấy một phần trách nhiệm chung, dù cho bất cứ gì sẽ xảy ra

cho nhau. Cuộc sống lứa đôi không phải là công việc riêng của một người.

Người đàn ông phải làm cho người đàn bà vui lòng và người đàn bà phải làm cho người đàn ông vui lòng. Nếu người này hay người kia không làm được những gì mà cả hai chờ đợi lẫn nhau, thì lối thoát duy nhất có thể hình dung được là sự bất hòa và cảnh chia ly. Khi chưa có con cái thì sự chia ly vẫn chưa hẳn là một thảm họa. Chỉ cần kéo nhau ra tòa, điền vào những mẫu khai in sẵn, chỉ đơn giản phung phí một ít giấy thể thôi. Nhưng nếu đã có con cái thì suốt đời chúng sẽ cảm thấy một nỗi đau buồn xót xa nào đó.

Rất nhiều cặp vợ chồng ly dị nhau. Có thể họ cũng có lý, nhưng theo ý tôi trước nhất hãy làm tất cả những gì có thể làm được để tiếp tục sống hạnh phúc với nhau. Nhất định điều đó đòi hỏi nhiều cố gắng và suy tư. Nếu sự chia ly không thể tránh được, tốt nhất nên hành động một cách êm thấm, không gây ra buồn khổ cho kẻ khác.

Vì thế nếu ta đã quyết định sống chung với một người nào đó thì phải thật tâm và không nên hấp tấp. Một khi đã sống với nhau, hãy suy nghĩ đến trách nhiệm mà cuộc sống lứa đôi đòi hỏi. Gia đình là chuyện nghiêm túc. Hãy làm tất cả những gì có thể được để mang lại hạnh phúc cho gia đình, hãy chu cấp cho gia đình được đầy đủ, giáo dục con cái và bảo đảm hạnh phúc cho chúng trong tương lai.

Hãy đặt phẩm lên trên lượng. Cái quy tắc ấy phải được áp dụng cho bất cứ cảnh huống nào trong cuộc sống. Trong một tu viện, dù cho số người tu hành không đông nhưng nếu họ là những người đứng đắn thì luôn vẫn hơn. Trong một trường học điều quan trọng không phải là thu nạp một số học trò đông đảo mà chính là sự giáo dục phải được thực hiện tốt. Trong một gia đình, điều cốt yếu không phải là có nhiều con mà phải có những đứa con lành mạnh và không hư hỏng.

Ghi chú :

1- Sống trong đạo đức, theo định nghĩa Phật giáo mà Đức Đạt-Lai Lạt-Ma thường thuyết giảng là tránh không được làm bất cứ gì có hại đến người khác.

Lời khuyên người độc thân

Có nhiều loại người độc thân. Có những người tu hành nguyện sống một cuộc đời trinh bạch và cũng có những người thế tục không thích cuộc sống lứa đôi ; có những người quyết tâm chọn một cuộc sống độc thân nhưng cũng có người phải rơi vào hoàn cảnh đơn độc ngoài sự mong muốn của mình ; có những người độc thân sống trong hạnh phúc nhưng cũng có những người độc thân buồn khổ.

Đời sống lứa đôi mang đến nhiều lợi điểm nhưng đồng thời cũng tạo ra vô số khó khăn. Phải hy sinh nhiều thời giờ cho người phối ngẫu, cho con cái, và phải tiêu xài thật hao tốn, phải làm việc nhiều hơn, phải giao du với một gia đình khác v. v.

Những người sống một mình thường có đời sống đơn giản hơn. Họ chỉ cần nhét đầy một cái bao tử duy nhất, trách nhiệm của họ ít hơn và họ tự do muốn làm gì thì làm. Nếu muốn tìm hiểu hay bước theo một con đường tâm linh nào đó thì họ tự do đi đến bất cứ nơi đâu để tìm hiểu những gì họ muốn. Họ chỉ cần một va-li bên người và có thể dừng lại bất cứ đâu, lưu lại nơi ấy bao lâu tùy thích. Cuộc sống độc thân có thể rất hữu ích trong chiều hướng đem đến cho ta tự do và nhiều điều kiện thuận lợi để thực hiện những ước vọng của mình. Trong khuôn khổ của một người tu hành thì cuộc sống độc thân như thế mang đầy ý nghĩa và tôi sẽ trở lại vấn đề này trong các đoạn sau.

Trường hợp vừa kể trên đây nhất định là trường hợp của những người tự ý sống độc thân. Có một số người đàn ông phải sống cô độc vì tuyệt vọng không tìm ra được một người bạn đời nào cả. Nhiều người đàn bà thềm muốn chết đi được, nhưng lại không gặp một người đàn ông lý tưởng nào. Nói chung là họ không thực hiện được ước nguyện của đời mình. Những khó khăn của họ đôi khi vì

lý do họ tập trung quá đáng vào chính mình và đòi hỏi quá nhiều ở kẻ khác. Nếu biết dần dần chọn một thái độ ngược lại, mở rộng lòng mình với kẻ khác, đồng thời đừng xem những khó khăn của mình là quan trọng, tự nhiên họ sẽ thu hút được phản ứng tích cực của kẻ khác. Nếu không thì cũng chẳng biết phải khuyên họ những gì bây giờ ? Chẳng lẽ bảo họ phải trang điểm nhiều hơn nữa nếu đó là một người đàn bà ? Phải tập thể dục cho bắp thịt căng to hơn nữa nếu đây là một người đàn ông ? Tôi chỉ nói đùa thế thôi. (Ngài cười to).

Lời khuyên người sống tập thể

Đời sống tập thể, nếu được tổ chức dựa vào sự tự nguyện, thì theo tôi đó là một điều rất tốt. Sống tập thể rất chính đáng vì bản chất con người là lệ thuộc vào nhau, người này với kẻ khác. Sống tập thể cũng giống như sống trong một gia đình rộng lớn, vì cách sống như thế phù hợp với nhu cầu của mỗi người. Ta gia nhập một tập thể vì nhìn thấy một số phẩm tính nào đó trong tập thể ấy. Mọi người chung sức với nhau, mỗi người hoàn tất công việc hàng ngày của mình và đồng thời cũng nhận được thành quả từ sự cố gắng của kẻ khác. Theo tôi đây là một giải pháp mang tính cách thực tiễn.

Trong bất cứ một nhóm người nào cũng luôn có những bất đồng chính kiến. Tôi xem đây là một điều thuận lợi. Càng va chạm với nhiều quan điểm khác biệt, ta lại càng có dịp được học hỏi thêm những gì mới lạ từ kẻ khác và cải thiện được những hiểu biết của chính mình. Nếu ta chống lại những kẻ suy nghĩ khác với mình thì mọi sự sẽ trở nên khó khăn. Đừng bám chặt vào những ý nghĩ riêng tư mà hãy đối thoại với kẻ khác bằng một thái độ cởi mở. Như thế ta sẽ có dịp so sánh những ý tưởng khác nhau và từ đó sẽ phát sinh một quan điểm mới.

Bất cứ nơi nào, dù trong gia đình hay trong những tập thể khác của xã hội, việc đối thoại với nhau thật quan trọng. Ngay từ buổi thiếu thời, khi có sự cãi vã xảy ra, nên tránh tức khắc những ý nghĩ tiêu

cực, đừng tự nhủ « Phải tìm cách để loại bỏ tên này mới được ». Dù không cư xử đến cái mức độ tiếp tay cho kẻ ấy, nhưng ít ra cũng nên lắng nghe xem hắn muốn bày tỏ điều gì. Hãy tập làm quen với cách cư xử như thế. Tại trường học, trong gia đình, nếu như có sự cãi vã bùng nổ, hãy tái lập ngay việc đối thoại và dựa vào sự trao đổi ngôn từ để suy nghĩ thêm.

Chúng ta thường có thói quen cho rằng khi đã bất đồng chính kiến thì tất nhiên phải có sự xung đột, và khi đã xung đột thì nhất định sau cùng sẽ có kẻ thua người thắng, hoặc như người ta thường nói, sự xung đột sẽ chấm dứt khi nào có một niềm kiêu hãnh bị chà đạp. Tránh đừng nhìn mọi sự dưới khía cạnh như thế. Luôn luôn nên cố gắng tìm một giải pháp thỏa thuận. Cần nhất là phải quan tâm tức khắc đến quan điểm của kẻ khác và nhất định ta có đầy đủ khả năng để làm được việc ấy.

Lời khuyên người sung túc

Khi gặp những người giàu có, tôi thường hay nói với họ rằng theo những lời giáo huấn của Đức Phật thì đó là một dấu hiệu tốt. Đây là quả của những gì xứng đáng, là một bằng chứng cho thấy trước đây họ từng là những người rộng lượng. Tuy nhiên sự giàu có ấy không hẳn là luôn đi đôi với hạnh phúc. Nếu đúng như thế thì càng giàu người ta phải càng hạnh phúc hơn.

Trên căn bản và về phương diện cá nhân con người thì không có gì khác biệt giữa người giàu có và những kẻ khác. Dù cho gia tài có kếch sù mây đi nữa, họ cũng không thể ăn nhiều hơn người khác vì mỗi người cũng chỉ có một dạ dày ; hai bàn tay cũng chỉ có từng ấy ngón mà chẳng có thêm ngón nào để đeo nhiều nhẫn hơn. Đương nhiên là họ có thể uống các thứ rượu vang và rượu mạnh thuộc loại tinh chế và đắt tiền, ăn những thức ăn tuyệt hảo. Nhưng tiếc thay, thường thì những thứ ấy chỉ làm hại cho sức khỏe của họ nhiều hơn mà thôi. Những người không cần làm việc nặng nhọc thì phải lại tập thể dục nhằm loại bớt năng lượng dư thừa để ngừa chứng phì nộm và bệnh tật phát sinh. Chẳng hạn như tôi đây, không có dịp

ra ngoài thường xuyên nên phải đạp xe đạp trong nhà ! Hãy suy nghĩ cho kỹ, chẳng cần phải giàu có để rơi vào cái cảnh ấy đâu ! (Ngài bật cười to).

Nhất định là có những xúc cảm thích chí khiến ta thốt lên : « Tôi thực sự là một người giàu có! ». Câu nói ấy đem đến hứng khởi và ta phóng một hình ảnh thú vị về cái ta vào xã hội này. Tuy nhiên những thứ ấy có đáng hay không, so với những căng thẳng và lo âu phát sinh từ việc tích lũy và khuếch trương tài sản của mình ? Biến một số người trong gia đình và xã hội thành kẻ thù, tạo cho kẻ khác mối ganh tỵ và ác cảm. Riêng ta thì luôn phải sống trong lo âu và rơi vào tư thế phải thường xuyên phòng thủ.

Theo tôi, lợi điểm duy nhất của sự giàu có là khả năng giúp đỡ kẻ khác. Đồng thời trong bối cảnh xã hội thì ta cũng giữ một vai trò quan trọng hơn và có nhiều ảnh hưởng hơn. Nếu biết nghĩ đến những điều tốt lành thì ta sẽ làm được rất nhiều việc phải. Nhưng ngược lại, nếu là một người xấu bụng thì chính ta sẽ gây ra nhiều điều sai trái.

Tôi vẫn thường nói rằng chúng ta phải nhận lãnh trách nhiệm liên quan đến quả đất này. Nếu ta có đầy đủ điều kiện, chẳng hạn như sự giàu có, để thực hiện một điều gì đó hữu ích nhưng ta lại không làm, thì như thế rõ ràng ta là một người vô ý thức.

Mỗi ngày ta thụ hưởng thực phẩm và những tiện nghi do kẻ khác tạo ra, hay trồng trọt thay ta. Khi đã đủ sống thì đến lượt ta phải biết giúp đỡ cho phần còn lại của thế giới này. Không có gì bi thảm hơn là sống trong xa hoa mà không góp phần để mang lại hạnh phúc cho những người kém may mắn hơn mình. Nên hiểu rằng có những người thật hết sức nghèo khó chung quanh ta. Nhiều người không có gì để ăn, không có nhà để ở, đây là chưa nói đến vấn đề giáo dục và thuốc men khi đau ốm. Nếu ta giàu có mà chỉ biết lo cho ta mà thôi thì những người phải sống trong cơ hàn sẽ nghĩ thế nào về ta ? Những người lam lũ từ sáng đến chiều nhưng vẫn không đủ ăn sẽ phản ứng ra sao khi nhìn thấy kẻ khác sống trong

cảnh dư thừa mà chẳng cần động đến móng tay ? Có phải là chúng ta đã biến họ trở thành những người ganh tị và chỉ biết cảm thấy chua chát trong lòng hay chẳng ? Có phải chúng ta đã đẩy họ dần vào cảnh hận thù và hung bạo ?

Nếu có nhiều tiền của thì cách tốt nhất là đem của cải ấy để giúp đỡ người nghèo, những người đang đau khổ, và trên bình diện rộng lớn thì đây là cách giải quyết khó khăn và giúp cho mọi người cùng chung sống trên quả đất này được hạnh phúc hơn. Giúp đỡ người nghèo khó không có nghĩa đơn giản là cho họ tiền. Giúp đỡ có nghĩa là tạo điều kiện để họ được hưởng giáo dục và tự chăm sóc lấy họ, tức là giúp họ đủ sức để tự chu cấp những nhu cầu của họ.

Sống trong sung túc riêng cho mình thì quả chẳng có ích lợi gì cả. Thay vì sống và phung phí tiền bạc để mua lấy sự xa hoa vô bổ thì hãy nên sử dụng tiền của ấy vì kẻ khác. Nếu ta tìm thấy thích thú khi ném tiền qua cửa sổ, hay nướng những số tiền khổng lồ vào các sòng bạc, thì cũng không có lý do gì để trách cứ ai nếu đây là tiền do chính mình làm ra và không làm hại đến ai cả. Tuy nhiên thật ra đây cũng chỉ là một cách tự lừa dối mình và phung phí sự hiện hữu của chính mình mà thôi.

Dù giàu có đi nữa thì cũng nên ý thức rằng ta cũng chỉ là một con người mà thôi, và trên danh nghĩa con người thì ta nào có gì khác biệt với một người nghèo khó : tất cả đều có một nhu cầu chung về một niềm hạnh phúc phong phú trong nội tâm, và cái hạnh phúc ấy thì không có đồng tiền nào mua được.

Trong thời buổi này, cái hố phân cách giữa những người quá dư thừa và những kẻ tay trắng ngày càng trở nên sâu hơn. Trong vòng hai mươi năm gần đây, ít nhất đã có thêm năm trăm nhà tỉ phú mới. Trước đây số tỉ phú chỉ vón vẹn có mười hai người vào năm 1982. Trong số những nhà tỉ phú mới, có đến hơn một trăm người gốc Á châu. Người ta vẫn thường cho Á châu là một nơi nghèo đói, nhưng thực ra thì cũng có vô số người ở Âu châu và Mỹ châu hiện

nay chẳng có một xu dính túi. Vấn đề này cho thấy sự nghèo đói không còn liên hệ gì với sự tương phản giữa Đông và Tây phương.

Những hệ tư tưởng lớn, chẳng hạn như cộng sản, đã hoàn toàn thất bại trong ý đồ ép buộc người giàu phải cống hiến những gì họ có để làm của chung. Ngày nay, con người phải tự mình nhận lấy trách nhiệm đùm bọc lẫn nhau. Điều đó nhất định đòi hỏi phải thay đổi thật sâu xa cách suy nghĩ của mình, tức phải có một nền giáo dục mới.

Nhìn vào khía cạnh lâu dài thì người giàu sẽ chẳng được lợi lộc gì cả khi họ góp phần làm suy đồi tình trạng chung trên thế giới. Họ sẽ phải tự che thân trước sự oán hận của người nghèo và sống trong lo sợ ngày càng nhiều hơn, đó cũng là tình trạng đã xảy ra tại một số quốc gia. Một xã hội mà người giàu thì quá giàu, người nghèo lại quá nghèo ắt sẽ sinh ra hung bạo, tội ác và nội chiến. Những kẻ khuấy rối sẽ kích động dễ dàng những người khốn khổ bằng cách lừa dối rằng chính mình là người đứng ra tranh đấu cho họ. Đủ mọi thứ hỗn loạn sẽ theo đó mà sinh ra.

Nếu bạn giàu có và biết giúp đỡ người nghèo chung quanh, và nếu nhờ đó mà họ có sức khỏe và có phương tiện để phát triển tài năng và sự hiểu biết của họ, thì rồi đây họ sẽ đền đáp lại bằng chính tình yêu thương của họ. Làm được như thế thì dù bạn là người giàu có đi nữa thì bạn vẫn có thể trở thành một người bạn của kẻ nghèo khó. Nếu bạn có gặp thảm họa thì họ cũng sẽ chia sẻ sự xót xa với bạn. Nhưng ngược lại, nếu bạn chỉ biết thu mình trong ích kỷ và không hề biết chia sẻ là gì thì họ sẽ hận thù bạn và vui mừng khi thấy bạn khổ đau. Tất cả chúng ta đều là những con người sống tập thể trong xã hội. Khi bối cảnh chung quanh thân thiện thì đương nhiên chúng ta sẽ tìm thấy sự tự tin và sống trong hạnh phúc.

Lời khuyên người cùng quần

Nghèo nàn về vật chất đâu cấm cản ta có những suy tư cao thượng. Thật vậy, những ý nghĩ cao cả quan trọng hơn nhiều so với sự giàu

có vật chất. Có được một khối óc và một thân xác con người là đã đạt được những gì cốt yếu, dù cho phải sống trong cảnh nghèo khó đi nữa, vì thế không có lý do gì khiến ta phải nản chí và hổ thẹn. Trên đất Ấn, đứng trước những người thuộc giai cấp tiện dân chỉ mong muốn đòi hỏi quyền lợi của mình, tôi thường bảo với họ rằng tất cả chúng ta đều là những con người như nhau, đều có một tiềm năng như nhau, vì thế không nên thối chí chỉ vì nghèo đói và bị các giai cấp khác khinh miệt.

Thật không có ích lợi gì khi cảm thấy chua chát và phẫn nộ đối với những người giàu có. Nhất định là người giàu phải biết kính trọng kẻ nghèo khó, nhưng nếu gặp trường hợp người giàu vượt quá xa giới hạn của họ thì những người nghèo phải đứng lên để tự vệ. Nếu cứ áp ủ lòng ham muốn hay dung dưỡng sự ganh tị thì chẳng đi đến đâu cả. Nếu muốn trở thành giàu có thì tùy theo khả năng mình mà hãy cố gắng trau dồi sự hiểu biết thay vì ngồi một chỗ mà chờ đợi. Điều quan trọng là tự tạo cho mình những phương tiện để tự mình đứng vững trên hai chân.

Tôi nghĩ đến hàng ngàn người Tây tạng đã theo tôi sau khi tôi rời xứ sở để tỵ nạn trên đất Ấn. Họ đã mất tất cả, kể cả quê hương của họ, và trong số họ phần đông trắng tay, cơ hàn và không được chăm sóc thuốc men đúng mức. Họ phải làm lại cuộc đời từ con số không trong những hoàn cảnh hết sức khó khăn. Họ sống trong những túp lều vải để tránh nóng bức và mưa lũ, phải khai hoang những mảnh rừng được cung cấp và hàng trăm người đã chết vì những thứ bệnh tật không hề có trên đất Tây tạng. Tuy nhiên rất ít người thối chí, họ khắc phục những khó khăn nhanh chóng một cách kỳ lạ và đã tìm thấy sự hân hoan và vui sống. Điều ấy chứng minh cho thấy với một thái độ đúng đắn, người ta vẫn có thể tìm thấy hạnh phúc trong những hoàn cảnh bi thảm nhất. Ngược lại nếu nội tâm không an bình, ta sẽ tự lừa dối mình bằng cách cho rằng tiện nghi vật chất và giàu có sẽ mang lại hạnh phúc cho ta.

Thật rõ ràng là mỗi người đều có quyền mang cái nghèo nàn của nội tâm để ghép thêm vào sự nghèo khó vật chất. Nhưng dù sao thì cũng nên trau dồi những thái độ tích cực. Cũng xin nhắc lại rằng những gì trình bày trên đây không hề có nghĩa là muốn khuyên ta bất động, không làm gì cả để thoát khỏi cảnh nghèo khó. Nếu là nạn nhân của sự bất công, bạn hãy đứng lên để bảo vệ quyền lợi của mình và đưa sự thật ra ánh sáng. Điều này hết sức quan trọng. Trong những thể chế dân chủ, sự kiện luật pháp phải được áp dụng cho tất cả mọi người là một lợi điểm lớn lao. Tuy nhiên cần phải giữ một thái độ ngay thật và từ tâm.

Lời khuyên người ốm đau

Ngày nay y khoa đạt được những tiến bộ lớn lao. Tuy nhiên sức mạnh tinh thần vẫn giữ một vai trò then chốt trong việc phòng ngừa hay trong lúc điều trị. Ảnh hưởng của sức mạnh tinh thần đã được chứng minh rõ rệt.

Thân xác và tâm thức liên hệ chặt chẽ với nhau. Vì thế dù cho bệnh tình nguy kịch đến mấy đi nữa cũng không bao giờ nên thất vọng. Phải tự nhủ là luôn luôn sẽ có một phương thuốc để chữa chạy thì ta sẽ có cơ may được lành bệnh. Dù sao đi nữa, phải hiểu rằng sự lo buồn cũng chẳng ích lợi gì cả vì đây chỉ là một cách rước thêm khổ đau vào đau khổ mà thôi. Tôi xin lập lại một lời khuyên hết sức thiết thực của một nhà hiền triết Ấn độ là ngài Tịch Thiên (1) như sau : Nếu đã có một phương thuốc thì lo âu để làm gì, cứ an tâm mà dùng phương thuốc ấy. Nếu không có thuốc chữa thì lo âu lại càng vô ích. Nó chỉ làm cho đờn đau trở nên nặng nề thêm mà thôi !

Phương thuốc tốt nhất là phòng ngừa. Phương thuốc ấy liên quan mật thiết với việc ăn uống và cách sống thường ngày của ta. Nhiều người lạm dụng rượu chè và thuốc lá. Chỉ vì một chút lạc thú nhỏ nhoi và phù du phát sinh từ mùi vị và sự chi phối của những thứ ấy mà họ hủy hoại cả sức khỏe của mình. Một số người khác chỉ vì ăn quá nhiều mà phải mang lấy đủ thứ bệnh tật. Tôi từng biết có

nhiều nhà tu Phật giáo khi còn ẩn cư trong hang động hẻo lánh trên núi thì hết sức khoẻ mạnh. Thế nhưng mỗi lần xuống núi để thăm gia đình hay bạn hữu vào dịp lễ đầu năm hay là các lễ lạc khác, họ không còn kiểm soát được sự tham ăn nữa và đã ngã bệnh. (Ngài cười to).

Đức Phật đã từng nói với các đồ đệ của Ngài rằng nếu ăn không đủ thì họ sẽ bực nhược, nhưng Ngài cũng bảo rằng nếu sống một cuộc sống quá dư thừa thì ta sẽ phung phí hết những gì xứng đáng (2) của mình. Những lời trên đây nhắc nhở ta hãy giảm bớt những thèm khát, vui lòng với những gì đang có, cố gắng thẳng tiến trên mặt tinh thần, và như thế sẽ giữ được sức khoẻ tốt. Ăn quá nhiều hay ăn không đủ đều đưa đến bệnh tật. Trong cuộc sống thường nhật hãy cố tránh đừng bị rơi vào một thái cực nào cả.

Ghi chú :

1- Tịch Thiên (Shantideva) là một đại sư Ấn độ thuộc Trung quán tông, sinh vào khoảng cuối thế kỷ thứ VII, từng tu học ở Đại học Na-lan-đà, tác giả của một tập luận bằng thi phú có thể xem như là một kiệt tác, đó là tập Nhập Bồ đề hành luận (Bodhicaryavatara).

2- Chữ « xứng đáng » trong Phật giáo có nghĩa là những hành vi tốt lành. Năng lực tích cực phát sinh từ những hành vi ấy in sâu vào « dòng tiếp nối liên tục » của tri thức, và sau đó trong một thời gian lâu hay mau, tùy thuộc chúng có bị ảnh hưởng của năng lực tiêu cực từ những vết hằn của những hành vi thiếu đạo hạnh ngăn chặn và hoá giải hay không, sẽ làm phát sinh những xu hướng tinh thần mang đến hạnh phúc cho ta. Đồng thời qua quy luật tương liên (lý duyên khởi), những xu hướng tích cực ấy cũng sẽ đem đến cho ta sức khoẻ, sự giàu sang,...chẳng hạn.

***Lời khuyên người khuyết tật và những ai
chăm sóc cho họ***

Nếu ta có một thân xác khuyết tật thì từ đáy tâm hồn ta hãy luôn tự nhủ rằng dù sao tất cả mọi người đều là những con người như nhau. Nếu ta khiếm khuyết một giác quan nào đó, thì tâm thức ta cũng vẫn hoạt động giống như tâm thức kẻ khác. Đừng thôi chí, hãy tự tìm lấy sự vững tin trong lòng. Ta là một con người và ta có đủ khả năng để làm một cái gì đó cho cuộc đời mình.

Một hôm tôi viếng thăm một trường học cho người câm. Thoạt nhìn thì thấy những đứa bé ấy không thể nào giao tiếp như chúng ta được, nhưng thật ra thì chúng có thể sử dụng những phương tiện khác để học hỏi giống như mọi người. Ngày nay người khiếm thị có thể đọc và viết nhờ những dụng cụ và máy móc đặc biệt. Vài người đã trở thành nhà văn. Tôi nhìn thấy trên truyền hình Ấn độ một người cụt cả hai tay nhưng vẫn có thể dùng chân để viết được. Người này không thể viết nhanh, nhưng chữ viết thật rõ ràng.

Dù sao đi nữa ta cũng không bao giờ nên nản chí. Người nào biết tự nhủ rằng : « Tôi sẽ thành công » thì người ấy sẽ đi đến đích. Nếu ta nghĩ rằng : « Thật khó quá, tôi mất hết mọi khả năng rồi, tôi sẽ không bao giờ làm được », thì trong trường hợp đó tất nhiên ta sẽ khó thành công. Người Tây tạng có một câu châm ngôn như sau : « Đánh mất lòng nhiệt thành thì ta sẽ không sao thoát được cảnh cơ hàn ». Những gì tôi trình bày trên đây tất nhiên không liên quan đến trường hợp những người có não bộ bị tổn thương vì họ không còn suy nghĩ bình thường như chúng ta được nữa.

Khi một đứa bé bị tật nguyên bẩm sinh thì không thể bảo rằng cha mẹ và cả những người khác trong gia đình không hề biết buồn rầu, lo âu và thất vọng. Tuy nhiên nếu nhìn trên một bình diện khác thì sự chăm sóc cho người khác lại là một nguồn hạnh phúc và một niềm vui. Kinh sách Phật giáo khuyên ta nên yêu thương nhiều hơn những ai đang khổ đau và không còn đủ khả năng để tự che chở lấy mình. Càng giúp đỡ họ, ta càng tìm thấy một niềm vui sâu xa và đích thực vì ta sẽ cảm thấy cuộc sống của mình hữu ích.

Theo nguyên tắc chung, cứu giúp người khác là hành vi tốt đẹp nhất trong số tất cả các hành vi. Nếu như chính trong gia đình, ngay bên cạnh ta, có một người nào đó hoàn toàn mất hết khả năng, không còn một phương tiện nào để tự che chở, phải nô lệ cho những khuyết tật không chữa chạy được, thì hãy nghĩ rằng đây là một dịp may vô cùng quý giá giúp ta tìm thấy sự hân hoan trong việc giúp đỡ một chúng sinh. Ta đang thực thi một việc vô cùng tốt đẹp.

Nếu ta xem việc ấy là một sự bắt buộc, trái ngược với lòng ta, thì ý nghĩa của việc làm sẽ không còn được vẹn toàn, và như thế là cách tự tạo ra cho mình những khó khăn thật phi lý không đáng xảy ra.

Lời khuyên người sắp lìa đời và những người thân thuộc chung quanh

Cái chết đánh dấu một thời điểm cực kỳ quan trọng vì thế cần phải được chuẩn bị thật chu đáo. Hãy nghĩ đến tính chất bất khả kháng của cái chết. Hãy nhìn nó như một thành phần bất khả phân của sự sống, vì đương nhiên sự sống bắt buộc phải có một khởi điểm và một sự chấm dứt. Thật là vô ích nếu ta tìm cách tránh né chuyện ấy.

Nếu ý niệm trên đây sớm ăn sâu vào tâm thức thì sau này cái chết sẽ không đến với ta một cách đột ngột như là một biến cố bất thường. Và như thế ta sẽ có thể tiếp cận nó một cách khác hơn.

Quả thật phần đông chúng ta đều cảm thấy ghê sợ khi nghĩ đến cái chết của chính mình. Ta sử dụng phần lớn cuộc đời để đầu tư góp của cải và hoạch định thật nhiều dự án, dường như ta có thể sống bất tận, không chịu nghĩ rằng rồi một ngày nào đó ta cũng sẽ ra đi và bỏ lại tất cả phía sau. Cái ngày nào đó cũng có thể là ngày mai, mà cũng có thể là ngay hôm nay, trong một chốc nữa đây.

Theo Phật giáo, tốt hơn hết là ngay từ bây giờ ta nên tập thể nào để cái chết sẽ đến một cách êm đẹp nhất. Khi các chức năng sinh tồn

chấm dứt, cấp bậc thô thiển của tâm thức cũng tan biến theo, và khi đó phần tri thức tinh tế không còn lệ thuộc vào thành phần vật chất nữa, sẽ hiển lộ một cách rõ rệt, tạo ra dịp may duy nhất cho người đã tu tập thuận thực bước vào thể dạng Giác ngộ. Vì thế các kinh sách tan-tra (1) đã đưa ra nhiều phương pháp thiền định với mục đích chuẩn bị cho cái chết.

Nếu là người mang đức tin thì khi sắp chết ta nên nhớ đến đức tin của mình mà cầu nguyện. Nếu ta tin có Trời, thì tự nhủ rằng dù cho thật đau buồn khi phải chấm dứt sự sống, nhưng Trời vẫn có cái lý của Ông ta, trong cái lý đó có một cái gì sâu xa mà ta không thể hiểu nổi. Điều đó chắc hẳn cũng giúp đỡ ta được phần nào.

Nếu là một người Phật giáo và tin có luân hồi, thì đối với ta cái chết chỉ là sự thay đổi cái vỏ thể xác bên ngoài, giống như ta thay áo mới khi chiếc áo trên người đã cũ. Khi cơ sở vật chất gánh chịu những tác động từ các nguyên nhân bên trong và bên ngoài không còn đủ sức duy trì sự sống, thì đã đến lúc phải rời bỏ nó để tiếp nhận một cơ sở vật chất mới. Trong bối cảnh như thế, chết không có nghĩa là chấm dứt hiện hữu.

Đối với những người có đức tin, dù họ có chấp nhận sự tái sinh hay không, thì cần nhất khi chết phải chặn đứng những tư duy của tri thức thô thiển và phải phát động niềm tin vào Thượng đế hay bất cứ một thể dạng tâm thức tích cực nào cũng được. Tốt nhất là giữ cho tâm thức mình miễn chùng nào hay chùng nẩy và tránh tất cả những gì làm cho tâm thức u tối. Nếu như người hấp hối đau đớn quá mức và không còn khả năng giữ tâm thức trong một thể dạng thuận lợi, thì tốt hơn là đừng nên cho người hấp hối phải ra đi trong tình trạng đau đớn như thế. Trong trường hợp này hãy giúp người sắp chết bớt đau đớn bằng những liều thuốc an thần hay thuốc ngủ. Việc ấy thật lợi ích !

Đối với những ai không theo một tôn giáo hay các cách tu tập tâm linh nào, và các cách suy tư của họ quá xa vời với cái nhìn của tôn giáo về thế giới này, thì trong lúc hấp hối điều quan trọng hơn hết

là nên giữ bình tĩnh, thư giãn, và suy nghĩ trong đầu thật minh bạch rằng cái chết chẳng qua cũng chỉ là một quá trình tự nhiên của sự sống.

Nếu phải chứng kiến và giúp đỡ một người hấp hối, thì ta hãy chọn một thái độ thích nghi với họ, phù hợp với bệnh tình của họ, với việc họ có tin ở tôn giáo hay không, có tin vào sự tái sinh hay không, và nhất là tránh tối đa không tìm cách gây ra cái chết sớm hơn để tránh sự đau đớn (2). Nên làm tất cả những gì có thể làm được để tạo ra chung quanh người hấp hối một không khí an bình. Nếu ta bồn chồn lo lắng, người hấp hối cũng sẽ cảm thấy bị giao động làm phát sinh những suy nghĩ hỗn loạn khiến cho họ bất an. Thuật ngữ Phật giáo gọi đó là nguy cơ tạo cho người hấp hối những xu hướng tiêu cực (3).

Nếu người hấp hối có cùng một tôn giáo với ta, thì ta nên nhắc nhở họ cách tu tập mà họ đã quen thuộc hoặc hãy củng cố thêm đức tin cho họ. Khi hấp hối thì tất nhiên tâm thức sẽ kém sáng suốt hơn. Lúc ấy nếu có đem ra giảng cho họ một cách tu tập mà họ chưa hề biết hay chưa quen thuộc thì cũng vô ích. Khi phần tri thức thô thiển đã tan biến và giai đoạn tri thức tinh tế khởi sự, thì những gì có thể giúp ích cho người lâm chung chính là sức mạnh của sự tập luyện tinh thần từ trước của họ, kèm theo những suy tư tích cực.

Khi người bệnh đã hôn mê và chỉ còn giữ được hơi thở ra vào, không còn suy nghĩ được nữa, thì lúc đó cần phải giúp cho họ ra khỏi tình trạng vô thức, nhưng hãy hành động tùy theo hoàn cảnh. Nếu gia đình giàu có và người hấp hối được gia đình quá thương tiếc và sẵn sàng kéo dài sự sống của họ với bất cứ giá nào, dù chỉ được một ngày đi nữa, thì cũng nên cố gắng thực hiện. Dù cho việc ấy không giúp ích gì thêm cho người sắp chết nhưng cũng làm cho những người thân đang sống được mãn nguyện.

Nếu không còn một hy vọng nào để làm hồi tỉnh tri thức của người hôn mê và nếu việc đó quá tốn kém khiến gia đình phải gánh chịu

nợ nần hoặc tạo ra những khó khăn trầm trọng, thì tốt hơn hết là nên thốt lời « từ giã ».

Tôi cũng xin nói thêm rằng, theo Phật giáo nếu cần phải làm bất cứ gì để giúp người sắp chết không đau đớn, thì đồng thời cũng nên hiểu rằng không phải vì thế mà người hấp hối sẽ thoát khỏi những khổ đau do chính họ đã tạo ra cho họ. Nói một cách khác là họ phải gánh chịu sự khổ đau mà nguyên nhân bắt nguồn từ hành vi (nghiệp – hay karma) của chính họ, và hậu quả phát sinh từ hành vi thì không thể nào trốn tránh được. Nếu họ rơi vào một hoàn cảnh không có một tiện nghi vật chất nào, hoặc trong một thể dạng hiện hữu khác hơn là con người, hoặc không có ai bên cạnh để chăm lo, thì sự đớn đau sẽ còn tệ hại hơn nhiều. Ngay trong lúc này khi còn đang có kẻ khác chăm sóc và chu cấp nhu cầu cho họ thì tốt hơn là họ nên để cho cái thân xác hiện tại gánh chịu sự đớn đau (4). Đương nhiên, tất cả là do gia đình hay những người thân thuộc quyết định kéo dài hay thu ngắn tình trạng sống giả tạo (5) của họ mà thôi.

Ghi chú :

1- *Tan-tra là các kinh sách căn bản của Kim cương thừa trong Phật giáo.*

2- *Sự gây chết không đau (euthanasie).*

3- *Xu hướng tiêu cực ở đây có nghĩa là sự bám víu vào sự sống và những người thân chung quanh, cản trở một tâm thức an bình thuận lợi cho sự tái sinh.*

4- *Ý nghĩa của câu này là sự đớn đau là do nghiệp sinh ra, nếu ta « trả » trong lúc này thì sẽ được nhẹ gánh hơn cho thân xác tương lai. Dù sao thì hậu quả của nghiệp cũng phải « trả », hoặc « trả » trong lúc này hay khát « nợ » lại về sau cũng thế thôi.*

5- *Kéo dài sự sống giả tạo có nghĩa là dùng hô hấp nhân tạo và các máy móc y khoa khác để tạm thời chặn đứng cái chết.*

Lời khuyên người làm việc quá nhiều và không còn thì giờ rảnh rỗi

Tôi vẫn thường gọi một số bạn bè của tôi là những « người nô lệ cho tiền bạc ». Họ không hề biết dừng lại một phút nào để nghỉ ngơi, họ mệt nhoài vì phải chạy hết đầu này đến đầu kia, luôn luôn sẵn sàng bay sang Nhật, sang Hoa kỳ, Hàn quốc, không dám dành thì giờ đi nghỉ mát.

Nhất định là nếu sinh hoạt của họ nhằm vào mục đích mang đến sự tốt lành cho kẻ khác hay để phát triển quê hương họ, thì tất nhiên người ta phải lấy đó làm một điều hân hoan. Bất cứ những ai có một mục đích cao cả và hy sinh ngày đêm để thực hiện mục đích ấy thì quả rất xứng đáng cho chúng ta ngợi khen. Ngay cả trong các trường hợp như thế, chính họ cũng thỉnh thoảng cần phải dành ra một ít thì giờ để chăm sóc sức khoẻ. Nên thực hiện một công trình hữu ích trải rộng trong một thời gian lâu dài, tuy không nhanh, nhưng vẫn hơn là phải ra sức cố gắng mà lại phù du.

Nếu như những hoạt động có tính cách cuồng nhiệt chỉ để hướng vào những mục tiêu tham vọng cá nhân, để rồi sau cùng bị kiệt lực và hao mòn sức khoẻ, thì đấy chỉ là một hình thức tự hủy hoại chính mình một cách vô ích mà thôi.

Lời khuyên người bị tù đày và những người cai tù

Trên nguyên tắc, những ai phạm tội ác đều phải bị nhốt vào tù và bị khai trừ ra khỏi xã hội. Họ bị người khác xem là những thành phần bất hảo và tập thể xã hội không còn muốn nhìn thấy họ nữa. Họ không còn một hy vọng nào để trở thành người tốt để lập một cuộc sống mới, và họ lại tiếp tục cư xử hung bạo với các người tù khác và hiếp đáp những kẻ yếu kém hơn. Trong bối cảnh như thế, thật sẽ không còn một dịp may nào nữa để cho họ tự biến cải lấy số phận của mình.

Đôi khi tôi nghĩ đến trường hợp những người cầm quân giết hại hàng ngàn người, và những kẻ như thế thì được gọi là anh hùng. Người ta xem hành động của những người ấy thật là tuyệt vời, để

rồi ca tụng và tán dương họ. Nhưng nếu một người lâm vào cảnh túng quẫn giết hại một người khác, thì người ta lại gọi hắn là một kẻ sát nhân, bỏ hắn vào tù và có thể đem giết hắn nữa. Nhiều người chiếm đoạt những số tiền khổng lồ thì lại không bị kết tội. Trái lại những kẻ chỉ phạm vào việc ăn cắp vài tờ giấy bạc vì tuyệt vọng thì lại bị còng tay và đưa vào tù.

Thật ra thì tất cả chúng ta đều là những kẻ mang tiềm năng gian ác, và những người mà chúng ta đưa vào tù, thì trong đáy lòng họ, chưa chắc họ đã tệ hại hơn bất cứ ai trong số chúng ta. Chỉ vì họ không cưỡng lại được trước những u mê, tham vọng và hận thù mà thôi, chứ tất cả chúng ta thì cũng như họ, đều mắc phải những thứ bệnh ấy, chỉ có nặng nhẹ khác nhau mà thôi. Bản phận của chúng ta là phải chữa chạy cho họ.

Đứng trên cương vị của xã hội cũng thế, ta không nên loại trừ những kẻ phạm vào sai lầm để kết tội họ là gian ác. Trên bình diện tổng quát thì họ vẫn là một con người, cũng là một thành phần của xã hội giống như chúng ta, và cũng có quyền được cải thiện như chúng ta. Nhất định là chúng ta có bổn phận phải mang đến cho họ một niềm hy vọng và mở một hướng đi mới cho cuộc đời họ.

Tôi đã từng viếng thăm nhà tù Delhi Tihar ở Ấn độ, nơi có một nữ cảnh sát tên là Kirian Tihar đứng ra chăm sóc những người tù tội với một tấm lòng nhân từ thật bao la. Bà ấy giảng cho họ những lời khuyên tinh thần, dạy họ thiền định, tìm cách in sâu trong lòng họ sự an bình nội tâm giúp họ loại trừ những ý nghĩ tội lỗi. Những người tù hết sức sung sướng khi thấy có người yêu thương và chăm sóc mình. Sau một thời gian, một số người, trước cả hạn kỳ được thả, đã tìm thấy sự an vui, tự tin nơi giá trị con người và cảm thấy đủ sức để hòa mình vào xã hội. Theo tôi đây là một tấm gương cho chúng ta noi theo để bắt chước những việc làm nhân đạo như thế.

Tại Hoa kỳ tôi cũng đã gặp những người Phật giáo giao tiếp với những kẻ tù đầy và chăm sóc cho họ. Tôi khuyến khích những

người này và bảo họ rằng những việc làm như thế thật vô cùng hữu ích.

Hoàn cảnh của những tội phạm còn non trẻ thì thật là bi thảm. Trước hết đây là tình trạng mới chớm bước vào đời đã làm hỏng cả tương lai. Sau đó phải hiểu là tình cảnh đáng thương ấy lại thường xảy đến cho những kẻ ít kinh nghiệm, rơi vào những bối cảnh xã hội khó khăn, thuộc vào một lứa tuổi chưa đủ sức suy nghĩ phải làm thế nào để đứng vững một mình.

Lời khuyên chính yếu nhất của tôi đối với những tội phạm còn non dại và với tất cả những kẻ bị tù đầy là không bao giờ thôi chí, không bao giờ đánh mất niềm hy vọng được cải thiện. Hãy luôn luôn tự nhủ rằng: « Tôi chấp nhận những sai lầm của tôi, tôi sẽ cố cải thiện, tôi sẽ hành động tốt hơn, và tôi sẽ trở thành người hữu dụng ». Tất cả chúng ta đều đủ sức để tự biến đổi mình. Tất cả chúng ta đều có một khối óc như nhau, một tiềm năng giống nhau. Không bao giờ tự cho rằng mình chẳng còn hy vọng gì nữa, ngoại trừ trường hợp còn vướng mắc trong sự kiểm soát của vô minh và những ý nghĩ nhất thời.

Những người bị tù tội thật đáng thương ! Họ phạm vào lỗi lầm chỉ vì bồng dung đã rơi vào sự kiểm soát của những xúc cảm tiêu cực, để rồi bị xã hội loại trừ và họ đã đánh mất tất cả trong cuộc đời này.

Lời khuyên người đồng tính luyện ái

Rất nhiều người đã hỏi là tôi nghĩ gì về những người đồng tính luyện ái. Tôi cho rằng đối với những ai theo một tôn giáo nào thì tốt nhất là nên tự quyết định những gì nên làm và không nên làm, theo quan điểm của tôn giáo mình. Một số người Thiên chúa giáo cho rằng đồng tính luyện ái là một lỗi lầm trầm trọng, một số người khác lại không cho như thế. Một số người Phật giáo chấp nhận điều này, một số khác lại nghĩ rằng làm như thế cũng không khác gì từ bỏ Đạo Phật.

Theo các kinh sách căn bản của Phật giáo thì có mười hành vi nguy hại phải tránh, trong số này có một điều liên quan đến đời sống tình dục không đúng đắn (1). Điều này cốt yếu liên quan đến trường hợp lấy người phối ngẫu của kẻ khác, nhưng cũng gồm cả hành vi đồng tính luyến ái, giao cấu bằng miệng hay hậu môn và thủ dâm. Nhưng thực hành những thứ ấy không có nghĩa là bị khai trừ ra khỏi Phật giáo. Ngoại trừ những quan điểm sai lầm – chẳng hạn như nghĩ rằng Đức Phật không hiện hữu, hoặc quy luật nhân quả không đúng – thì chẳng có điều nào trong mười hành vi nguy hại, kể cả sát sinh, lại có tác dụng biến ta thành người không Phật giáo. Một kẻ giết người đương nhiên là đã phạm vào một hành vi cực kỳ nguy hại. Nếu là một nhà sư và lại còn tìm cách che dấu tội ác của mình thì đây là một hành động chối bỏ vĩnh viễn các lời nguyện và người này không còn thuộc vào tăng đoàn nữa. Tuy thế người này vẫn có thể tiếp tục tu tập.

Nếu ta không theo một tôn giáo nào cả và thích làm tình với một người cùng phái tính với sự thỏa thuận chung, không phải là một hành vi hãm hiếp hay lạm dụng nào cả, và nếu ta tìm thấy sự thích thú không hung bạo, thì tôi không có gì để nói thêm nữa. Tôi còn nghĩ rằng – và đây cũng là một điều quan trọng – thật hết sức bất công khi thấy trường hợp những người đồng tính luyến ái đôi khi bị xã hội loại trừ, hoặc bị trừng phạt, hoặc mất việc làm. Người ta không có quyền xem họ ngang hàng với những kẻ tội phạm.

Tôi nghĩ rằng theo quan điểm Phật giáo và trên bình diện tổng quát thì đồng tính luyến ái chỉ là một lầm lỗi đối với một số giới luật nào đó thì đúng hơn, nhưng tự nó thì đồng tính luyến ái không phải là một hành vi nguy hại, khác hẳn với trường hợp hãm hiếp, sát sinh hoặc những hành vi khiến kẻ khác phải đau khổ. Thủ dâm cũng thuộc vào trường hợp như vừa kể. Vì thế không có một lý do nào để loại trừ hay có những thái độ kỳ thị đối với những người đồng tính luyến ái.

Tôi cũng xin nói thêm rằng chúng ta cũng không nên chê bai triệt để những tôn giáo chủ trương bài trừ sự luyện ái thiếu phẩm hạnh, chỉ vì lý do duy nhất là sự luyện ái ấy không phù hợp với quan điểm của mình hay là cách mà mình vẫn thường làm.

Ghi chú :

1- Chín giới cấm khác là : sát sinh, trộm cắp, nhục mạ, nói dối, nói lời làm tổn thương đến người khác, nói huyền thiên vô bổ, tham lam, sân hận, si mê tà kiến.

III NHỮNG VAI TRÒ TRONG XÃ HỘI

Lời khuyên người làm chính trị

Những người làm chính trị thường hay hứa thật nhiều để cử tri có cảm tình và ủng hộ mình. « Tôi sẽ làm cái này, tôi sẽ làm cái [kia](#), rồi đây quý vị sẽ thấy ». Tuy nhiên theo ý tôi, nếu muốn cho cử tri thật sự quý chuộng mình thì nên tỏ ra lương thiện và bày tỏ niềm tin của mình một cách thành thật.

Nếu ngôn từ của mình thay đổi theo hoàn cảnh thì người ta sẽ nhận biết ngay và sau này họ sẽ không bao giờ quên những lời phát biểu ấy. « Hôm trước thì nói thế này, hôm sau lại nói thế khác. Vậy biết đâu là sự thật bây giờ ? ». Sự trung thực là một phẩm tính thiết yếu. Nhất là ngày nay, ngành truyền thông luôn rình rập ghi nhận tất cả những gì do các nhân vật tiếng tăm phát biểu, vì thế nên cẩn thận, phải thành thật khi nói lên niềm tin của mình, dù bất cứ trong bối cảnh nào. Nếu ta luôn luôn nói lời ngay thật thì những người có cảm tình sẽ đánh giá cao quan điểm của ta và đứng về một phía với ta. Tuy nhiên nếu ta tráo trở theo lối tùy cơ ứng biến, tiếp tục hứa hão bất kể điều gì trước các cơ quan truyền thông, và đến khi đắc cử lại không hề quan tâm đến những lời đã hứa, thì thật là một tính toán sai lầm. Chẳng những đó là một hành vi thiếu đạo đức mà lại còn là một điều đại dột trên phương diện thực tế. Trong lần bầu cử kế tiếp, chính những điều đó rồi sẽ quật ngược lại mình. Khổ công như thế thì nào có đáng gì khi chỉ để giúp ta đắc cử được một lần mà thôi ?

Khi đã nắm quyền, phải đặc biệt quan tâm đến những gì ta đang làm và cả những gì ta suy nghĩ. Khi làm tổng thống, bộ trưởng hay một nhân vật có quyền hạn to lớn, ta sẽ được tiền hô hậu ủng, được ca ngợi, mọi người xum xoe chung quanh, và tầm ảnh hưởng của ta trở nên quan trọng. Chính những lúc ấy ta cần phải ý thức nhiều hơn nữa về những suy tư và động cơ đang thúc đẩy mình, nếu không muốn đánh mất ý nghĩa của sứ mạng trong tay. Nếu ta có

những người cận vệ chung quanh bảo toàn an ninh cho ta, thì chính ta cũng phải đề cao cảnh giác để tự canh chừng tâm thức của mình.

Một số người trước khi đắc cử thì mang những mục đích hoàn toàn tinh khiết nhưng khi nắm giữ quyền hành thì lại trở nên tự mãn và hoàn toàn quên hẳn mục đích mà chính mình đã đặt ra. Họ tự cảm thấy mình là những kẻ thật tốt, biết bảo vệ những người đã bầu cho mình, và chính mình đang đứng ra để giữ những vai trò tối cần thiết. Bù lại sự xứng đáng đó, họ nghĩ rằng họ có quyền làm những chuyện bốc đồng và tùy thích mà không ai được bình phẩm. Ngay cả trường hợp phạm vào những hành vi đáng chê trách, họ cũng sẽ tự bào chữa và cho rằng những việc ấy không quan trọng gì cả so với sự tận tụy và xứng đáng trong công việc mà họ đang làm. Đây chỉ là cách tự hủ hoá mình mà thôi.

Khi đã nắm trong tay sức mạnh và uy quyền, ta phải cảnh giác gấp bội.

Ngày nay người ta thường nói rằng họ không còn tin tưởng vào những người làm chính trị nữa. Điều đó thật là đáng tiếc. Họ bảo rằng chính trị thật « như bản ». Tuy nhiên thực tế thì chẳng có gì tự nó là như bản cả. Chỉ vì con người làm cho nó như bản mà thôi. Cũng thế, người ta không thể bảo rằng bản chất của tôn giáo không tốt, nhưng đây chỉ vì những người tu hành hủ hóa làm biến thể tôn giáo và lạm dụng lòng tin của tín đồ. Chính trị sẽ trở nên như bản khi có những người làm chính trị không tôn trọng đạo đức. Tóm lại thì tất cả mọi người đều bị thua thiệt vì dù sao cũng không thể không có những người làm chính trị. Nhất là trong các thể chế dân chủ, điều cốt yếu là cần có nhiều đảng phái, một số thuộc thành phần nắm giữ quyền hành, một số đứng vào thế đối lập, và được như thế thì người làm chính trị và các đảng phái chính trị mới xứng đáng được tôn trọng.

Nhìn thoáng qua thì ta cũng sẽ thấy rằng những người làm chính trị đều xuất phát từ một tổ chức xã hội và đây cũng là một cách để gỡ tội cho họ. Nếu trong một tổ chức xã hội mà mọi người chỉ nghĩ

đến tiền bạc, uy quyền mà không quan tâm gì đến đạo đức, thì cũng không có gì đáng ngạc nhiên khi thấy những người làm chính trị bị hủ hóa và quả cũng không nên kết án họ phải chịu trách nhiệm về những tệ trạng đang xảy ra.

*Lời khuyên người năm giữ
cán cân pháp luật*

Trong bất cứ xã hội nào cũng thế, mọi người đều bắt buộc phải tuân thủ một số kỷ luật. Những ai phạm vào sai lầm hay có những hành vi nguy hại đều phải bị trừng trị, và người có những hành vi chính đáng sẽ được khuyến khích. Muốn cho hệ thống tổ chức ấy tiến hành một cách tốt đẹp thì phải nhờ vào luật pháp và những người áp dụng luật pháp. Nếu những người áp dụng và bảo vệ luật pháp và của cải lại không liêm khiết thì cả hệ thống sẽ trở thành bất công. Có phải đấy là tình trạng mà người ta thường thấy tại một số quốc gia, khi mà những người giàu có và thế lực không hề bị truy tố hoặc luôn thắng kiện một cách dễ dàng, trong lúc những người nghèo khổ phải lãnh những bản án thật bất công và nặng nề ? Nói chung thì Âu châu đã cho thấy một tấm gương tốt về lãnh vực này. Riêng các nước Á đông thì tiền bạc thường là yếu tố định đoạt một kẻ nào đó có phạm pháp hay không. Thật là một điều đáng buồn !

Mới hôm qua đây, có một người nói với tôi rằng tại Hoa kỳ, các vị quan tòa hoặc là kết án thẳng thừng việc phá thai hoặc không kết án, mà không có một sự đắn đo nào cả. Tuy nhiên phá thai vì những lý do nghiêm trọng – chẳng hạn người mẹ có nguy cơ bị chết và phải chọn giữa sự sống của mình và đứa bé – hoặc vì sự ra đời của đứa bé sẽ không cho phép họ đi nghỉ hè hay là họ sẽ không đủ tiền để mua tủ bàn mới, trong hai trường hợp như thế thì nhất định là phải có một sự khác biệt rõ rệt. Tuy vậy theo quan điểm của các vị quan tòa trên đây hẳn là không có gì khác nhau. Chủ đề này đáng được nghiên cứu tỉ mỉ để xác định một cách chính xác

từng trường hợp để phán quyết : trường hợp nào thì việc phá thai phải bị cấm đoán, và trường hợp nào có thể cho phép.

Gần đây, khi tôi ở Argentina, có một vị thẩm phán hỏi tôi nghĩ gì về bản án tử hình như là một phương tiện để tái lập luật pháp. Theo quan điểm của tôi thì án tử hình không thể chấp nhận được vì nhiều lý do, và tôi mong mỗi một cách thành thật rằng một ngày nào đó án tử hình sẽ được bãi bỏ trên toàn thế giới. Nhất định đó là một hành vi cực kỳ nghiêm trọng không cho phép kẻ bị kết án một dịp may nào khác để chuộc tội. Một kẻ phạm pháp cũng là một con người, tùy theo hoàn cảnh mà họ cũng có thể trở thành thật tốt, cũng chẳng khác gì trường hợp của các bạn và của tôi đây, chúng ta cũng có thể rơi vào những hoàn cảnh khiến chúng ta trở thành tội tệ nhất. Hãy cho kẻ tội phạm một cơ hội. Chớ nên xem họ là những con người nguy hại vĩnh viễn và phải loại trừ với bất cứ giá nào.

Khi thân xác ta ốm đau, ta đâu có hủy diệt nó mà lại cố gắng tìm cách chữa trị cho nó. Vậy thì tại sao ta lại hủy diệt những thành phần ốm đau của xã hội, thay vì chăm sóc cho những thành phần ấy ?

Sau đó đến lượt tôi hỏi lại vị thẩm phán ấy rằng : « Hãy lấy một thí dụ có hai người đàn ông phạm vào hai tội ác giống nhau và cả hai đều bị kết án chung thân như nhau. Một người thì độc thân, một người thì đông con và con cái chỉ biết trông cậy vào người này vì vợ hắn đã chết. Nếu ngài bỏ tù người này thì ai nuôi những đứa trẻ. Ngài nghĩ sao ? ».

Vị thẩm phán trả lời rằng, theo luật pháp thì cả hai người đều phải chịu một hình phạt như nhau. Xã hội có trách nhiệm phải đứng ra giáo dục cho đám trẻ.

Tôi không thể không chấp nhận là trên phương diện tội phạm, dĩ nhiên là cả hai người phải gánh chịu cùng một hình phạt, nhưng trên phương diện cảnh huống khi bản án ấy được đem ra áp dụng

thì lại có một sự khác biệt thật lớn lao. Người ta trừng phạt người cha, nhưng đồng thời cũng trừng phạt luôn những đứa bé một cách thật tàn nhẫn, tuy rằng chúng chẳng làm gì nên tội cả. Vị thẩm phán trả lời tôi là luật pháp không dự trù câu giải đáp cho vấn đề này.

Đôi khi những người cầm cán cân luật pháp cũng nên tự vấn lấy lương tâm mình.

*Lời khuyên người quan tâm
đến thế giới này*

Một nhóm nhỏ gồm các nhà trí thức, các người tu hành và một số rất đông khoa học gia đã ý thức được những vấn đề thật gai góc liên quan đến thế giới này : đó là môi trường, chiến tranh, đói kém, cảnh khổ đau của nhiều dân tộc, vực sâu giàu nghèo giữa các quốc gia. Vấn đề là nhóm người này chỉ biết nêu lên quan điểm của mình và trao hết gánh nặng cho một số nhỏ các tổ chức phải gánh vác trên thực tế.

Thật ra thì tất cả chúng ta đều liên quan và chịu chung trách nhiệm. Tôi nghĩ đây cũng chính là một hình thức dân chủ. Hãy hành động trong vị thế của mình, hợp tác với kẻ khác, cùng nhau thảo luận về các khó khăn, thúc đẩy những người có trách nhiệm phải hành động tích cực hơn, phê phán những nhà chính trị quá tệ hại, kêu gọi sự giúp đỡ của Liên Hiệp Quốc và chính quyền. Như thế thì nhất định chúng ta mới có thể tạo được một tầm ảnh hưởng tích cực.

Một số người xem tôi như một nhà tiên tri. Tuy nhiên tôi chỉ phát biểu đơn giản dưới danh nghĩa của vô số con người đang khổ đau vì nghèo đói, vì chiến tranh, vì những bọn người buôn bán vũ khí, và họ không có phương tiện gì để nói lên một lời nào. Tôi chỉ là một phát ngôn viên. Tôi không hề có một chút tham vọng quyền lực nào cả, và cũng chẳng có ý định đối đầu với phần còn lại của thế giới này. Tôi nào có đủ can đảm như thế ! (Ngài bật cười).

Việc gánh vác một trách nhiệm rộng lớn và dấn thân vào một cuộc chiến như thế đâu phải chỉ giao cho một người Tây tạng đơn độc từ một xứ xa xôi đến đây. Chuyện ấy quả thật là điên rồ. Vào cái tuổi này, tôi phải già biệt tất cả thì đúng hơn ! Tôi chỉ cầu mong dành được nhiều thì giờ hơn cho việc thiền định, để mong đạt được những kinh nghiệm nội tâm sâu xa hơn.

Tuy vậy tôi sẽ vẫn giữ vững lập trường và không gì có thể lay chuyển tôi được đối với những gì mà tôi đã tự nguyện cho đến ngày tôi chết, kể cả việc tôi phải đi dự hội nghị bằng xe lăn.

Lời khuyên các nhà giáo

Tôi tin rằng tình trạng tiến bộ hay suy đồi của nhân loại một phần lớn được đặt trên vai những người có bổn phận giáo dục và các nhà giáo, và chính họ phải gánh vác một trách nhiệm thật nặng nề.

Nếu là một nhà giáo thì ta hãy nên cố gắng nhiều hơn, không phải vì trọng trách của mình chỉ đơn giản là truyền đạt sự hiểu biết, mà hãy đánh thức trong tâm hồn trẻ nhỏ những phẩm tính căn bản của con người, chẳng hạn sự tốt bụng, lòng từ bi, khả năng tha thứ hay sự hòa thuận. Không nên đề cập đến các vấn đề ấy qua các chủ đề dành riêng cho luân lý cổ truyền hay tôn giáo. Hãy đơn giản chỉ cho chúng thấy rằng những phẩm tính trên đây là có thể mang đến hạnh phúc và góp phần vào sự tồn vong của thế giới này.

Hãy tập cho chúng biết trao đổi, giải quyết những tranh chấp mà không cần đến bạo lực ; phải biết quan tâm xem người khác nghĩ gì khi có sự bất đồng. Giảng dạy cho chúng biết nhìn mọi vật với một tầm nhìn rộng lớn ; không nên chỉ biết nhìn vào tập thể của riêng chúng, quê hương của chúng, sắc tộc của chúng, mà phải ý thức rằng tất cả mọi con người đều có quyền hạn ngang nhau và những nhu cầu như nhau. Hãy khơi động trách nhiệm toàn cầu trong lòng chúng, hãy giúp chúng nhận thấy chẳng có gì là vô tội vạ cả, mà tất cả đều ảnh hưởng đến phần còn lại của thế giới này.

Không phải chỉ giảng dạy bằng lời nói là đủ, hãy tự đem mình ra làm một tấm gương (1). Những trẻ nhỏ sẽ ghi nhớ được nhiều hơn về những gì chúng được dạy bảo.

Nói tóm tắt là hãy tự mình tỏ ra là người biết trách nhiệm về tất cả mọi khía cạnh liên quan đến tương lai của đám học trò mà mình có trách nhiệm dạy dỗ.

Ghi chú :

1- Người dịch thiết nghĩ nếu các thầy cô muốn áp dụng những lời khuyên bảo của Đức Đạt-Lai Lạt-Ma thì có lẽ tự mình phải học thêm nhiều lắm, nhiều hơn đám trẻ thơ mà mình dạy dỗ, và phải nhìn lại xem mình có xứng đáng hay không khi đứng trước những đứa học trò nhìn mình với những cặp mắt yêu thương và kính phục ?

Có nên nhận quà cáp của chúng hay của cha mẹ chúng mang đến hay không ? Nếu ta thân nhiên hay vui thích khi làm việc ấy tức là ta gián tiếp dạy cho chúng một thói xấu. Khi lớn lên và ra đi làm, chúng sẽ tiếp tục nhận quà cáp và coi đấy là một việc tự nhiên, và khi đó ta cũng đừng nên trách những kẻ tham nhũng và hối lộ làm gì. Ta có thể vin vào lý do là tất cả thầy cô trong trường đều làm như thế, nhưng ta cũng có thể tự hỏi rằng ta có đủ sức và đủ can đảm đơn độc làm gương cho đồng nghiệp và đám trẻ nhỏ hay không ?

Sự liêm khiết và lương thiện sẽ mang lại hạnh phúc cho ta lúc tuổi già, hay là hộp bánh trung thu và chai rượu ngon ngày Tết do học trò biếu xén, không cần biết gia đình chúng khá giả hay nghèo đói ?

Những lời khuyên của Đức Đạt-Lai Lạt-Ma thật sâu sắc và bao la, còn những lời ghi chú của người dịch thì chỉ thu hẹp trong một bối cảnh giới hạn mà thôi.

Lời khuyên các khoa học gia

Có những khám phá khoa học và kỹ thuật không mang đến những ảnh hưởng lớn lao, nhưng trong một số lãnh vực như Di truyền học và Vật lý hạt nhân thì các khám phá có thể đưa đến những ứng dụng cực kỳ tốt hoặc cực kỳ nguy hại. Do đó quả thật chúng ta hết sức mong rằng trong các ngành ấy, các khoa học gia nên ý thức được trách nhiệm của mình khi nghiên cứu, và cũng xin đừng nhắm mắt làm ngơ trước những hậu quả thảm họa do những công trình nghiên cứu của mình có thể đưa đến.

Các chuyên gia thường có một tầm nhìn quá hạn hẹp. Họ không quan tâm đúng mức đề đặt những công trình nghiên cứu của mình trong những bối cảnh bao quát hơn. Tôi không muốn nói họ có những ý đồ không tốt, mà chỉ muốn nêu lên rằng họ hoàn toàn dồn tất cả việc nghiên cứu vào một lãnh vực chuyên biệt mà không còn thì giờ để nghĩ đến những hậu quả lâu dài phát sinh từ những khám phá của mình. Tôi khâm phục Einstein đã cảnh giác mọi người về những hiểm họa của việc nghiên cứu tách rời hạt nhân.

Nguyên tắc không được gây tổn hại phải luôn luôn hiện hữu trong tâm thức người làm khoa học. Tôi đặc biệt nghĩ đến việc nghiên cứu về Di truyền học vì đây là một ngành có thể bị chệch hướng không kiểm soát được. Sự kiện một ngày nào đó người ta có thể nhân giống vô sinh (1) nhằm tạo ra những con người với mục đích duy nhất là để sử dụng vào việc cung cấp các bộ phận cơ thể thay thế cho những ai cần đến, và điều này làm cho tôi khiếp sợ vô cùng. Với tư cách của một người Phật giáo, tôi không thể nào không lên án việc sử dụng bào thai để nghiên cứu, hoặc việc giải phẫu sống hay bất cứ hình thức nghiên cứu nào mang tính cách ác độc đối với mọi sinh vật có giác cảm, kể cả lý do cần thiết là để thử nghiệm. Làm thế nào có thể khước từ quyền được tránh mọi khổ đau của cả một tập thể chúng sinh khi ta đòi hỏi một cách cương quyết và mạnh mẽ cái quyền đó cho riêng mình.

Ghi chú :

1- Tức là dùng những phương pháp sinh học để nhân lên thật nhiều sinh vật từ một tế bào duy nhất (clonage – cloning). Các sinh vật nhân giống vô sinh mang những đặc tính di truyền (gien) hoàn toàn giống nhau. Kỹ thuật này đã được áp dụng để nhân giống các động vật tiến hoá, kể cả các loài có vú, chẳng hạn như con trừu Dolly. Trên phương diện lý thuyết và kỹ thuật thì ngày nay các khoa học gia có thể nhân giống con người, tức là chỉ cần một tế bào duy nhất của một người nào đó để tạo ra một người khác, và cả hai sẽ giống nhau như đúc trên phương diện di truyền. Tuy nhiên việc nhân giống con người sẽ đưa đến những hậu quả không giải quyết được trên phương diện đạo đức.

Lời khuyên các nam nữ doanh nhân

Tôi vẫn thường nói với những nam hay nữ doanh nhân rằng tinh thần ganh đua không có gì là xấu cả, nhưng mọi người cần phải biết nghĩ như thế này : « Tôi sẽ cố gắng hết sức mình để đạt đến đỉnh cao nhất như mọi người khác ». Ngược lại, thật không thể nào chấp nhận được khi ta lại nghĩ rằng muốn đạt đỉnh cao nhất thì phải triệt hạ kẻ khác, không cho họ thành công, bằng cách sử dụng những phương tiện đê hèn nhất như lừa đảo, vu khống và đôi khi còn thanh toán họ nữa.

Hãy nghĩ rằng những người cạnh tranh với ta cũng là những con người, họ cũng có những quyền hạn và nhu cầu như ta vậy thôi. Hãy nghĩ đến vấn đề ganh tị mà chúng ta đã đề cập trước đây và nên hiểu rằng những người cạnh tranh với ta cũng đều là những thành phần của xã hội. Nếu như họ thành công thì cũng có sao đâu.

Chỉ có một thái độ cạnh tranh duy nhất khả dĩ có thể chấp nhận được, ấy là việc ý thức được tài năng của chính mình để xắn tay áo làm việc với một lòng quyết tâm không lay chuyển, và đồng thời tự nhủ rằng : « Tôi cũng vậy, tôi sẽ đủ sức, dù chẳng được ai giúp đỡ nhưng trước sau rồi tôi cũng sẽ thành công ».

Lời khuyên các nhà văn và nhà báo

Các nhà văn và nhà báo đều có tầm ảnh hưởng rất lớn trong xã hội. Và lại, dù cho đời người có ngắn ngủi đi nữa thì những gì đã viết cũng sẽ còn lưu lại hàng nhiều thế kỷ. Trong lãnh vực Phật giáo thì những lời giáo huấn của Đức Phật, của ngài Tịch Thiên và của những vị đại sư khác nhờ được ghi chép lại thành văn bản nên đã được lưu truyền qua những thời gian lâu dài để nói lên tình thương yêu, lòng từ bi và những hành vi vị tha phát xuất từ tinh thần Giác ngộ mà cho đến tận ngày nay vẫn còn giúp chúng ta cơ duyên được học hỏi. Nhiều tác phẩm khác, tiếc thay lại là nguồn gốc mang đến nhiều đau thương lớn lao, chẳng hạn như những tác phẩm quảng bá các hệ tư tưởng cực đoan của chủ nghĩa phát xít và cộng sản. Các nhà văn có khả năng gián tiếp mang lại hạnh phúc hay bất hạnh cho hàng triệu người là như thế.

Đối với những nhà báo thì tôi chỉ nói một cách tổng quát như sau : trong thời đại của chúng ta, nhất là tại các nước dân chủ, ảnh hưởng của quý vị đối với dư luận quần chúng và trọng trách của quý vị thật vô cùng lớn lao. Theo ý tôi, một trong những công việc lợi ích nhất mà quý vị có thể làm là chống lại sự lừa đảo và tham nhũng. Hãy cẩn thận xem xét một cách lương thiện và vô tư những hành vi của các vị nguyên thủ quốc gia, các bộ trưởng và các nhân vật uy thế. Khi việc tai tiếng về tình dục của tổng thống Clinton bùng nổ, tôi rất kính nể khi thấy vị lãnh đạo một quốc gia hùng mạnh nhất địa cầu phải ra hầu tòa như bất cứ một công dân nào khác. Thật hết sức tuyệt vời khi các người làm báo có một cái mũi thật thính để điều tra hành vi của các người cầm quyền và vạch cho mọi người thấy là những người này có còn xứng đáng với cử tri của họ hay không. Tuy nhiên việc làm ấy phải thật lương thiện, không thiên vị và cũng không được lừa dối. Mục đích không phải là để cho phe mình thắng thế bằng cách hủy hoại thanh danh của một đối thủ chính trị hay một đảng phái đối nghịch.

Người làm báo cũng phải biết khuyến khích và nêu lên những giá trị căn bản của phẩm giá con người. Thông thường thì họ chỉ quan tâm đến những vấn đề thời sự nóng bỏng, nhất là những gì thật khiếp đảm. Con người trong tận cùng thâm tâm mình vẫn coi việc sát nhân là một hành vi không thể chấp nhận được và gây chấn động mạnh trong lòng. Vì thế những chuyện sát nhân lại thường được đưa ra làm tin chính trên mặt báo. Những chuyện tham nhũng hay hung bạo cũng thế. Ngược lại, việc nuôi nấng con cái, chăm lo cho người già yếu hay chăm sóc kẻ bệnh tật thì lại được xem là những chuyện tự nhiên, không đáng để đăng báo.

Sự sai lầm nguy hại ấy dần dần ăn sâu vào xã hội, và nhất là lớp trẻ cứ nhìn vào đấy mà quen dần với những chuyện sát nhân, hãm hiếp hoặc những hành vi hung bạo khác rồi xem đấy là những việc bình thường. Hậu quả là ta sẽ lâm vào nguy cơ có thể cho rằng bản chất con người là hung ác và không có phương cách gì để ngăn chặn được sự biểu lộ của nó. Đến một ngày nào đó một khi đã hoàn toàn chấp nhận rằng sự thật là như thế thì ta sẽ đánh mất hết niềm hy vọng vào tương lai của nhân loại. Ta sẽ lý luận rằng nếu không còn cách nào để traу dôi phẩm tính con người và khuyến khích một nền hòa bình chung thì tại sao ta lại không áp dụng khủng bố ? Hoặc nghĩ rằng giúp đỡ kẻ khác cũng chẳng có ích lợi gì, thì tại sao lại không bỏ mặc cái thế giới này để sống một mình cho riêng ta mà thôi ?

Nếu là một người làm báo, mong bạn hãy ý thức vấn đề đó và nhận lãnh trọng trách của mình. Dù cho độc giả hay thính giả không ưa thích cách đưa tin như thế, thì cứ tiếp tục nêu lên những gì tốt đẹp mà những người chung quanh đã thực hiện được.

Lời khuyên người nông dân

Người nông dân giữ một vai trò then chốt trong việc bảo vệ hay tàn phá môi sinh và sức khoẻ. Hiện nay, lớp nước ngầm đã bị ô nhiễm, việc lạm dụng phân bón, thuốc trừ sâu và những chất độc hại khác

được phơi bày ra ánh sáng, và nhờ đó người ta càng ý thức rõ rệt hơn trách nhiệm của con người trước thảm cảnh tàn phá môi trường và sự xuất hiện của nhiều thứ bệnh tật mới. Chúng bệnh « bò điên » sinh ra vì cho bò thức ăn có nguồn gốc thú vật là một thí dụ điển hình nhất (1). Đúng lý ra thì những kẻ chịu trách nhiệm phải bị trừng phạt, thế nhưng dường như chẳng nghe ai nói gì cả. Trái lại thì người ta mang bò ra giết hàng loạt, mặc dù những con bò chỉ là nạn nhân của họ...

Tôi nghĩ rằng ta nên hạn chế các chất hoá học dùng trong nông nghiệp và nên trồng trọt phù hợp với thiên nhiên hơn. Trước mắt thì số thu hoạch có thể bị sút giảm, nhưng trong lâu dài thì sẽ mang đến nhiều lợi ích hơn. Thu nhỏ và giới hạn các nông trại chăn nuôi kỹ nghệ có hại cho môi trường cũng là một điều tốt. Các loại thực phẩm gia súc trái ngược với thiên nhiên có thể làm phát sinh những hậu quả không lường trước được, như người ta vẫn thường thấy ngày nay. Nếu biết quan tâm đến thì giờ, tiền bạc, sức lực bị phung phí và những mối đau thương vô ích phải gánh chịu do những thứ thực phẩm ấy gây ra, thì người ta sẽ hiểu rằng tốt hơn là nên tìm những phương pháp chăn nuôi khác.

Tôi cũng muốn nói thêm vài lời về số phận những con vật bị giết. Tất cả mọi sinh vật có giác cảm đều có quyền được sống. Thật rõ ràng là những loài động vật có vú, chim, cá v.v... đều cảm nhận được thích thú và đau đớn. Cũng giống như chúng ta mà thôi, chúng nào muốn bị đớn đau hành hạ. Nếu lạm dụng quá đáng vào súc vật để tìm lợi nhuận và cố ý làm ngơ không biết đến chủ trương cấm sát sinh của Phật giáo, thì ta cũng thừa biết là mình làm trái với những giá trị đạo đức sơ đẳng nhất.

Tôi muốn nói thêm rằng bất cứ một ai không tỏ ra do dự hoặc không cảm thấy động lòng từ bi chút nào khi ra tay sát hại hay hành hạ một con vật, thì nhất định người đó sẽ khó tỏ ra do dự và từ bi hơn một người khác, trước một hành vi tương tự đối với người đồng loại. Thật hết sức nguy hiểm nếu không biết nghĩ đến

những khổ đau của một sinh vật, dù bất cứ một loại sinh vật nào, ngay cả trong trường hợp phải hy sinh chúng vì lợi ích của số đông (2). Chối bỏ hay tránh né không muốn nghĩ đến điều đó là một giải pháp đơn giản, nhưng thái độ ấy sẽ mở ra một cửa ngõ đưa đến mọi hình thức bạo hành, như đã thường xảy ra trong các cuộc chiến tranh (3). Thái độ đó sẽ làm tiêu tan hạnh phúc của chính mình. Tôi vẫn thường nói rằng giác tha hay từ bi bao giờ cũng mang lại lợi ích.

Nhiều người nêu lên lý do là dù sao thì thú vật cũng ăn thịt lẫn nhau. Quả đúng như thế, nhưng ta phải công nhận một điều là khi một con thú ăn thịt một con thú khác thì thái độ của nó thật đơn giản và thẳng thắn : khi đói thì giết, khi không đói thì không giết. Điều này trái hẳn với hành động của con người vì con người giết hàng triệu con bò, trườn, gà và những con vật khác với mục đích là để gia tăng lợi nhuận mà thôi.

Có lần tôi gặp một người Do thái gốc Ba lan rất tốt và thông minh. Anh ta ăn chay, trong khi đó những người Tây tạng lại không ăn chay, và anh ta nói với tôi như sau : « Tôi không ăn thịt thú vật, nhưng nếu ăn thì tôi phải có đủ can đảm để giết con vật bằng chính bàn tay của tôi ». Chúng tôi là những người Tây tạng, lại đi nhờ kẻ khác giết con vật và sau đó chúng tôi ăn ! (Ngài bật cười to).

Ghi chú :

1- Chứng bệnh « bò điên » là do một loại protein gọi là prion (không phải là virus và cũng không phải là vi khuẩn) làm tác nhân tàn phá hệ thần kinh trung ương của súc vật và người. Con bò bị bệnh này sẽ run rẩy không đứng vững, không đi được và ngã quỵ vì não bộ bị hư « xốp ». Ăn thịt bò bị bệnh sẽ lây qua người dù thịt được nấu chín. Đức Đa-Lai Lạt-Ma đề cập đến vấn đề này vì là thời sự lúc bấy giờ. Ngài thuyết giảng vào năm 2000, chứng bệnh bò điên cũng phát sinh cao độ nhất từ năm 1986 đến năm 2000, và năm vừa qua (2008) vẫn còn xảy ra 37 trường hợp tại Anh quốc. Mỗi khi có một con bò bị bệnh, người ta giết hết bò trong vùng, có

khi lên đến hàng chục ngàn hay hàng trăm ngàn con bò một lúc. Nguồn gốc sinh ra bệnh này là vì cho bò ăn thực phẩm có nguồn gốc súc vật thay vì cho ăn cỏ. Tại Âu châu và Hoa kỳ người ta thu góp gia súc (bò, trâu, heo, gà...) chết vì mọi thứ bệnh ở các nông trại để nghiền thành bột và chế biến thành thực phẩm nuôi trở lại bò và mọi thứ gia súc khác, kể cả cá... Người ta nghĩ đây là cách tốt nhất vừa khỏi tốn kém trong việc thu góp thú vật chết để đốt bỏ, lại vừa có một nguồn thực phẩm dồi dào đậm chất cho gia súc. Ngày nay việc này đã bị cấm.

2- Chẳng hạn như các loài vật có thể gây ra bệnh tật như chuột, ruồi nhặng..., hay là trường hợp loại trừ một con thú dữ sát hại dân làng.

3- Giết kẻ địch và tàn sát cả một tập thể con người, không kể già trẻ lớn bé, giống như giết những loài thú vật gây ra nguy hiểm và bệnh tật.

Lời khuyên những kẻ gây ra chiến tranh

Trong bất cứ một xã hội nào cũng có những kẻ hung ác gây ra vô số khó khăn, vì thế cần có những phương tiện hữu hiệu để ngăn chặn không cho họ tác hại. Khi không còn cách nào khác hơn, thì lúc ấy mới sử dụng đến biện pháp quân sự.

Theo tôi, quân đội không được dùng để quảng bá một chủ thuyết hay xâm lăng một quốc gia khác mà đơn giản chỉ để ngăn chặn sự khuấy động của những kẻ phá hoại sự an vui của nhân loại và gieo rắc hỗn loạn, và chỉ nên đem ra sử dụng trong các trường hợp tối cần thiết mà thôi. Mục tiêu duy nhất của chiến tranh có thể chấp nhận được là để mang lại hạnh phúc cho tất cả mọi người, và mục đích đó không thể hướng vào bất cứ một quyền lợi riêng tư nào cả.

Chiến tranh là điều bất đắc dĩ. Lịch sử đã chứng minh cho thấy hung bạo sẽ dẫn đến hung bạo và không mấy khi giải quyết được điều gì cả. Hung bạo chỉ mang đến vô số khổ đau mà thôi. Ngay cả trường hợp hung bạo được xem như là một giải pháp thích nghi và hợp lý để chấm dứt xung đột thì người ta cũng không thể nào

quả quyết là đang dập tắt một ngọn lửa hay lại làm bùng lên một nhúm than hồng.

Ngày nay chiến tranh đã trở thành vô tri giác và vô nhân đạo. Khí giới tân tiến có thể giết hại hàng ngàn người nhưng không hề gây nguy hiểm gì đến ta cả và ta cũng không thấy được những khổ đau do chính ta gây ra. Những người ra lệnh tàn sát thì thường ở xa chiến trường hàng nghìn cây số. Những kẻ vô tội, cả đàn bà lẫn trẻ em, tất cả đều muốn sống nhưng họ lại là những nạn nhân phải chịu chết hay bị tật nguyền. Gần như người ta chẳng bao giờ biết tiếc rẽ chiến tranh trong quá khứ. Trong các cuộc chiến ấy thì vị lãnh chúa cầm đầu đứng ra phía trước đoàn quân và nếu vị lãnh chúa bị giết thì thông thường có nghĩa là mọi thù nghịch cũng chấm dứt theo. Ít ra cũng nên giới hạn chiến tranh trong khuôn khổ những cuộc xô xát trực tiếp giữa con người (1).

Từ lúc được trang bị vũ khí, thì con người cũng có muốn sử dụng những thứ vũ khí ấy. Quan điểm của tôi là không nên thành lập quân đội quốc gia. Thế giới này nên giải trừ vũ khí mà chỉ cần duy trì một đạo quân quốc tế để can thiệp trong trường hợp hoà bình bị đe dọa tại một nơi nào trên thế giới mà thôi.

Tất cả mọi người đều nói đến hoà bình nhưng không thể nào có hoà bình bên ngoài khi ta còn cưu mang giận dữ và hận thù trong lòng. Người ta cũng không thể nào dung hoà giữa ước vọng hoà bình và cuộc chạy đua vũ trang. Vũ khí hạt nhân vẫn được xem như một thứ vũ khí ngăn chặn và răn dọa, nhưng theo tôi đây không phải là một giải pháp khôn ngoan và hiệu quả trong lâu dài.

Một số quốc gia đã chi tiêu những số tiền khổng lồ để phát triển vũ khí. Biết bao nhiêu tiền của, sinh lực, nhân tài đã bị phung phí, tuy nhiên nguy cơ bị lạc hướng ngày càng dễ xảy ra, làm cho mọi người phải sống trong lo sợ.

Dập tắt chiến tranh là trọng trách của tất cả mọi người trong chúng ta. Dĩ nhiên là người ta có thể chỉ đích danh kẻ gây ra một cuộc

chiến, nhưng lại không thể khẳng định một cách chắc chắn là hẳn từ chỗ nào dưới đất chui lên hay là hẳn tự ý hành động một mình. Nhất định là phải có sự tham gia của những phần tử khác trong xã hội mà trong đó có cả ta, và vì vậy mọi người đều mang một phần trách nhiệm. Nếu muốn mang lại hòa bình cho thế giới này thì ta phải biết tạo hòa bình trong lòng ta trước đã.

Hòa bình trên thế giới chỉ có thể thực hiện được bằng sự an bình trong tâm thức, và sự an bình trong tâm thức thì chỉ có thể đạt được bằng cách ý thức rằng tất cả mọi con người đều là những thành phần trong một gia đình duy nhất, dù cho tín ngưỡng, ý thức hệ, thể chế chính trị và kinh tế có đa dạng mấy đi chăng nữa. Những thứ đó thật ra chỉ là chi tiết, so với những gì mang chúng ta đến gần nhau hơn. Điều quan trọng là tất cả chúng ta đều là những con người, cùng sống chung trên một hành tinh nhỏ bé này. Muốn sống còn, phải chăng chúng ta cần có sự hợp tác chung giữa người này với kẻ khác và giữa các quốc gia với nhau.

Ghi chú :

1- Ngày nay, chiến tranh có thể không còn là những trận xô xát bằng gậy gộc hay bằng những vũ khí cổ điển nữa, mà có thể là một cuộc chiến không cần nhìn thấy kẻ địch, chỉ cần bấm nút. Hàng ngàn vệ tinh canh chừng sự sinh hoạt của con người trên mặt đất và sẵn sàng hướng dẫn những quả bom hạt nhân để ném xuống mục tiêu. Ngay cả chiến tranh cũng không còn giữ được bản chất nhân bản sơ đẳng nhất.

Lời khuyên những người
chăm lo cho kẻ khác

Những người hiến trọn đời mình cho kẻ khác trong các lãnh vực như y tế, giáo dục, đời sống tinh thần, gia đình, xã hội hoặc trong các sinh hoạt khác, quả thật đã đem đến một niềm vui sướng trong lòng tôi. Bất cứ một xã hội nào của con người cũng đều tạo ra vô

số những khó khăn và đau khổ. Làm tất cả sức mình để cố gắng giải quyết những khó khăn đó thì thật là một tấm gương đáng khen ngợi.

Theo quan điểm Phật giáo, việc giúp đỡ kẻ khác không phải đơn thuần chỉ vì bản phận hay vì thích thú – giống như chăm sóc vườn tược chẳng hạn – và hiểu được điều này thì thật là quan trọng. Nếu ta làm việc ấy với tình thương và lòng từ bi, với nụ cười trên môi và những ngôn từ êm ái, thì chắc chắn là ta sẽ mang đến hạnh phúc. Hành vi là một, nhưng tác dụng sẽ lớn hơn gấp bội.

Nếu là một vị bác sĩ thì không nên chăm sóc bệnh nhân vì thói quen hay vì bắt buộc. Bệnh nhân sẽ có cảm giác là người ta không lo lắng cho mình, không khám nghiệm một cách thận trọng mà chỉ giống như chữa trị cho một con vật thí nghiệm. Một số bác sĩ giải phẫu, làm việc quá nhiều và cuối cùng thì xem người bệnh như những chiếc máy phải sửa chữa, quên hẳn họ cũng là một con người. Khi đã đánh mất đối tượng con người của lòng từ bi và nhân từ thì lúc đó người bác sĩ sẽ cắt, khâu, thay thế các cơ quan trong cơ thể, giống như tháo ráp đồ phụ tùng của một chiếc xe hay là những mảnh gỗ.

Vì thế thật hết sức quan trọng khi chăm lo cho người khác. Hãy vun xới lòng vị tha vì thái độ đó không những chỉ lợi ích cho người được chăm sóc, mà cho cả người đứng ra chăm sóc. Khi càng quan tâm đến hạnh phúc của người khác thì đồng thời ta lại càng tạo ra hạnh phúc nhiều hơn cho chính mình. Tuy nhiên ta không nên nghĩ đến chuyện ấy khi chăm lo cho người khác. Không nên chờ đợi một sự hồi đáp nào cả và chỉ nên nghĩ đến sự tốt lành cho người khác mà thôi.

Cũng thế, chớ bao giờ tự xem mình cao hơn người được mình giúp đỡ. Dù phải hy sinh tiền bạc, thời giờ hay sinh lực, thì ta hãy cứ thực hiện với sự nhún nhường, dù cho kẻ khác dơ bẩn, gầy còm, ngốc nghếch hay chỉ có dẻ rách trên người. Bản thân tôi khi gặp một người ăn mày, tôi cố gắng không nhìn người ấy thấp kém hơn

nhưng xem họ như một con người chẳng có gì khác với tôi. Một điểm nữa cũng rất quan trọng cần phải nhắc lại là : khi giúp đỡ một người nào đó, ta không phải chỉ giải quyết những vấn đề cấp bách cho họ bằng cách cho họ tiền bạc mà hãy tạo phương tiện để họ tự giải quyết những khó khăn của họ.

IV Các cách cư xử và các thể dạng tâm thức

Lời khuyên người đang hạnh phúc

Hạnh phúc cũng có nhiều loại. Một số người tâm thần kém thăng bằng, có thể đắm mình trong một thứ hạnh phúc thật ngây ngô và nghĩ rằng tất cả đều xảy ra tốt đẹp. Hạnh phúc đó không phải là thứ hạnh phúc mà chúng ta mong muốn.

Một số khác tìm hạnh phúc bằng cách gom góp của cải vật chất và thỏa mãn các cơ quan giác cảm. Chúng ta cũng đã thấy rằng cách đó hết sức phù du. Ngay cả trường hợp nếu nghĩ rằng mình đang được sung sướng thật sự và cố tình xem cái hạnh phúc ấy như là vĩnh viễn, thì rồi đây ta sẽ đau khổ gấp bội khi tình huống xảy ra không còn thuận lợi nữa.

Những kẻ khác thì cho rằng mình đạt được hạnh phúc nhờ biết ăn ở phù hợp với đạo đức. Hạnh phúc ấy mới chính là thứ hạnh phúc mà chúng ta mong muốn bởi vì đã được xây dựng trên những lý lẽ sâu xa và không tùy thuộc vào cảnh huống bên ngoài.

Muốn đạt được hạnh phúc thật sự và lâu dài, ta cần phải thấu hiểu trước nhất thế nào là sự khổ đau thật sự. Có thể ban đầu thì khổ đau sẽ làm cho ta suy sụp tinh thần, nhưng rồi trong lâu dài ta sẽ thấy là mình được lợi rất nhiều. Có những kẻ tự đầu độc mình để trốn tránh sự thật bằng cách đi tìm những sáng khoái giả tạo do một thứ đức tin tinh thần mù quáng, hoặc sống xả hết tốc lực để tránh khỏi phải suy nghĩ, thì đây cũng chẳng khác gì mang vào mình một bản án treo ngắn hạn. Khi nổi khó khăn trở lại một cách mãnh liệt thì tất cả sẽ tiêu tan hết và lúc ấy chỉ biết « lấp đầy đất nước này bằng những lời ta thán », như người Tây tạng vẫn thường nói. Sự giận dữ hay thất vọng sẽ xâm chiếm họ để rồi ngoài những khó khăn ban đầu, nay họ lại phải ôm thêm những khổ đau mới một cách vô ích.

Hãy tìm hiểu xem nỗi khổ của ta từ đâu đến. Cũng như tất cả các hiện tượng khác, khổ đau là hậu quả của vô số nguyên nhân và điều kiện. Nếu tình cảm của ta chỉ tùy thuộc vào một nguyên nhân duy nhất thì quả là giản dị vì ta chỉ cần tìm thấy cái nguyên nhân duy nhất ấy là tự động sẽ cảm thấy sung sướng. Ta cũng thừa biết là không đúng như thế. Vì vậy đừng bao giờ nghĩ rằng hạnh phúc chỉ tùy thuộc vào một yếu tố duy nhất và chỉ cần nhận diện ra nó là ta sẽ dứt khổ đau. Nên hiểu rằng khổ đau là thành phần bất khả phân của sự hiện hữu, nếu nói theo thuật ngữ nhà Phật thì đó chính là thế giới luân hồi hay vòng tái sinh. Nếu muốn xem đây là một thứ gì tiêu cực và bất thường mà ta là nạn nhân thì cuộc đời ta quả thật là thảm thương. Phản ứng của ta sẽ gây ra khó khăn cho chính mình. Hạnh phúc chỉ có thể thực hiện được khi những gì mà ta xem là khổ đau, không thể làm cho ta cảm thấy bất hạnh.

Theo Phật giáo, suy tư về sự thực của khổ đau không phải là một hành động yếm thế hay tuyệt vọng. Sự suy tư đó giúp khám phá ra những nguyên nhân căn bản đã tạo ra những nỗi bất hạnh cho ta : đó là tham vọng, hận thù và vô minh, và mục đích của suy tư chính là để giúp ta thoát khỏi những thứ ấy. Vô minh ở đây có nghĩa là không hiểu biết bản chất đích thật của mọi sinh linh và mọi vật thể. Hiện trạng vô minh đó chính là nguồn gốc làm phát sinh ra hai thứ nọc độc kia. Khi vô minh biến mất thì dục vọng và hận thù cũng sẽ không còn cơ sở để tồn tại và nguồn gốc của khổ đau sẽ tan biến. Từ đó lòng ta sẽ khơi dậy một niềm hạnh phúc vị tha không còn vướng mắc vào những xúc cảm tiêu cực nữa.

Lời khuyên người chịu cảnh bất hạnh

Đây là một chủ đề quan trọng. Tôi đã từng nói về hai loại thỏa mãn : Loại thứ nhất dựa trên sự cảm nhận của các giác quan và loại thứ hai dựa trên cách suy nghĩ của ta.

Tại các quốc gia tân tiến , ta thường thấy có rất nhiều người không được hạnh phúc. Họ không thiếu thốn gì cả. Họ có đủ mọi thứ tiện nghi trong đời sống thường nhật nhưng vẫn không hài lòng với số

phận của mình. Họ tự làm cho mình đau khổ vì ganh tị hay vì bất cứ một lý do nào khác. Một số người thì luôn chờ đợi một tai ương nào đó sẽ xảy ra, kẻ thì lại nghĩ rằng tận thế đang gần kề. Những người ấy tự mang lại khổ đau cho chính mình chỉ vì họ không đủ khả năng để suy nghĩ một cách lành mạnh. Nếu thay đổi được cách nhìn mọi sự vật chung quanh thì nguồn khổ đau của họ sẽ biến mất ngay.

Tuy nhiên một số người khác cũng có những lý do thật sự để khổ đau, chẳng hạn như họ bị đau ốm, nghèo khổ hay là nạn nhân của tai ương, hoặc bị ngược đãi một cách bất công. Tuy vậy trong các trường hợp như thế, họ vẫn có thể biến cải được hoàn cảnh của mình. Trên phương diện vật chất, họ có thể tự săn sóc, có thể quy lỗi cho người ngược đãi họ và truy tố người này ra tòa để đòi bồi thường thiệt hại, hoặc có thể cật lực làm việc nếu họ lâm cảnh thiếu ăn thiếu mặc. Trên phương diện tinh thần, họ còn có thể chọn cho mình một quan điểm tích cực.

Nói một cách tổng quát, thái độ tinh thần sẽ định đoạt mức khổ đau cho chính mình. Chẳng hạn như khi ta đau ốm thì cách tốt nhất là tìm những phương tiện sẵn có để chữa trị : đi khám bác sĩ, chọn một cách trị liệu, luyện tập thân thể theo một phương pháp nào đó... Thế nhưng thói thường thì người ta lại biến mọi việc trở nên phức tạp hơn bằng cách tự dày vò than thân trách phận cho cái cơ thể ốm đau của mình, và đây chỉ là cách ghép thêm khổ đau tinh thần vào những đau khổ vật chất sẵn có. Nếu bệnh tình trầm trọng thì ta thường hay nhìn nó dưới một khía cạnh tiêu cực nhất có thể tưởng tượng được. Nếu bị đau trên đầu, ta sẽ nghĩ rằng : « Thật là không có gì vô phúc hơn, chẳng thà đau hai chân thì đỡ khổ hơn nhiều ». Thay vì nghĩ rằng có vô số người phải chịu đau đớn nhiều hơn ta nữa, thì ta lại kêu than như là người duy nhất gánh chịu khổ đau trên thế gian này.

Dẫu sao thì ta cũng vẫn có cách để chọn một thái độ ngược lại, chẳng hạn như nếu đôi tay bị liệt thì hãy tự nhủ rằng : « Tuy không

còn sử dụng được đôi tay nhưng tôi vẫn còn đứng được trên hai chân ». Nhưng nếu là đôi chân, thì hãy tự nhủ rằng : « Tuy không còn sử dụng được đôi chân nhưng dầu sao đi nữa thì tôi cũng vẫn còn đủ sức để di chuyển bằng xe lăn và vẫn còn tay để viết ». Những cách suy nghĩ đơn giản như thế cũng có thể mang lại sự trợ lực cho ta.

Nói một cách vắn tắt, bất kể trong một hoàn cảnh nào, ta cũng đều có thể nhìn sự vật dưới một khía cạnh tích cực, nhất là trong thời đại ngày nay thì kỹ thuật hiện đại lại cũng là một lý do nữa để cho phép ta giữ được niềm hy vọng. Không tìm được một cách suy nghĩ nào khác để làm vui bớt khổ đau do những tình huống thực sự (1) gây ra thì quả là một điều không thể tưởng tượng được. Thật hiếm khi xảy ra những trường hợp hoàn toàn có đủ lý do để đau khổ mà không có cách gì để tự an ủi. Đối diện với những khổ đau thể xác, hãy nghĩ đến những khía cạnh tích cực và cố gắng giữ trong tâm những suy nghĩ ấy thì chắc chắn là sẽ tìm thấy một chút thư thái trước những khổ đau của ta.

Ngay cả trường hợp bệnh tình trầm trọng kéo dài thì nhất định ta cũng phải có một phương cách để tránh khỏi sự tuyệt vọng. Nếu là một Phật tử, ta hãy tự nhủ rằng : « Cầu mong rằng bệnh tật này sẽ tẩy uế những điều nguy hại mà tôi đã làm trong quá khứ ! Xin khổ đau của kẻ khác cứ ghép thêm vào khổ đau này và tôi xin nhận lãnh thay cho họ ! ». Hãy nghĩ rằng vô số chúng sinh cũng đang khổ đau như mình và hãy cầu mong nỗi khổ đau mà mình đang gánh chịu sẽ làm nhẹ bớt khổ đau của người khác. Nếu như ta không đủ sức suy nghĩ như thế thì chỉ cần đơn giản hiểu rằng ta không phải là người duy nhất phải chịu khổ đau mà vô số người khác cũng rơi vào hoàn cảnh như ta. Ý nghĩ ấy cũng sẽ giúp ta chịu đựng những khổ đau của chính mình dễ dàng hơn.

Nếu bạn là một người theo Thiên chúa giáo và tin vào Thượng đế là Vị đã sáng tạo ra vũ trụ này thì hãy tự an ủi bằng cách nghĩ như sau : « Sự khổ đau này thật sự là tôi không muốn, nhưng nhất định

nó có một lý do, chính vì Trời do lòng từ bi đã ban cho tôi sự sống ».

Nếu là người không theo một tôn giáo nào cả thì bạn hãy nên nghĩ rằng nỗi bất hạnh mà bạn đang phải gánh chịu, dù khủng khiếp đến đâu đi nữa thì bạn cũng cứ xin nó chỉ xảy ra cho bạn mà thôi. Dù bạn không tin gì hết nhưng hãy thử tưởng tượng chỗ đang làm cho bạn đau đớn có một luồng ánh sáng chiếu vào đó và hút hết mọi đau đớn. Sau đó bạn hãy thử cảm nhận xem mình có bớt đau hay không (2) ?

Có những điều bất hạnh xảy đến một cách đột ngột không sao tránh được, chẳng hạn như cái chết của một người thân. Trong trường hợp đó đương nhiên ta sẽ bất lực không làm thay đổi được cái chết. Và chính vì lý do không thể làm gì khác hơn nên ta phải nghĩ rằng sự tuyệt vọng không có ích lợi gì cả mà chỉ khiến cho sự đau đớn trầm trọng thêm. Đây là tôi nghĩ đến những người không có một đức tin nào hết.

Có một điều thật quan trọng cần phải làm là mang sự khổ đau của mình ra để khảo sát, để tìm hiểu nó từ đâu sinh ra, và thử xem có cách gì có thể làm cho nó tan biến hay không. Thông thường thì ta hay nghĩ rằng ta không hề có một chút trách nhiệm nào trong những nỗi bất hạnh của mình. Ta luôn đổ thừa đây là do lỗi của kẻ khác hay thứ gì khác nhưng riêng tôi thì không tin là như thế. Chúng ta cũng giống như những sinh viên thi hỏng nhưng nhất quyết không chấp nhận là chính vì mình trước đây không chịu gắng sức học nhiều hơn. Ta nổi nóng và đổ thừa cho một người nào đó. Ta hét lên rằng mọi thứ trên đời đã cấu kết để chống lại ta. Thế là ta mang sự khổ đau thứ hai có tính cách tinh thần để ghép thêm vào nỗi khổ đau thứ nhất đã sẵn có và phải chăng đây là cách làm cho tình thế trở nên tệ hại hơn không ?

Ngay cả trong trường hợp một người thân như cha hay mẹ ta qua đời thì ta cũng cần biết suy nghĩ. Hãy nghĩ rằng khi ta còn ấu thơ thì cha mẹ ta đã làm tất cả những gì có thể làm được để nuôi nấng

ta. Đến một tuổi nào đó sự sống sẽ chấm dứt một cách tự nhiên thì sự ra đi hôm nay cũng không nên có gì để nuối tiếc (3). Trong trường hợp cha mẹ ta mất vì tai nạn xe cộ lúc còn trẻ chẳng hạn, thì dĩ nhiên là hoàn cảnh ấy mới thật đáng buồn hơn nhiều.

Ghi chú :

1- « Tình huống thực sự » ở đây có nghĩa là những tình huống « bên ngoài », những đau khổ trên thể xác chẳng hạn. Vì có những « tình huống bên trong » có nguồn gốc tâm thần thì khi đó khó dùng một « suy nghĩ » để làm cho nó « nhẹ bớt », vì chính tinh thần đã bị khổ đau dày vò.

2- Lời khuyên thật ý nhị và khéo léo dành cho những người không có tôn giáo nào cả. Một thí dụ thật đơn giản cho thấy chi cần vận dụng trí tưởng tượng, cũng có thể giúp làm giảm bớt đớn đau trên thể xác. Có những tín ngưỡng chủ trương dùng đức tin thật mạnh giúp tạm thời làm giảm bớt một số đau đớn thể xác và tinh thần. Nhưng cũng có một thứ sức mạnh tinh thần thực sự, sâu xa và đích thực, kết quả của một công trình tu tập lâu ngày và kiên trì, sẽ mang đến những hiệu quả lớn lao hơn nhiều, sức mạnh ấy không những có thể tác động trên thân xác và tâm thức người tu tập mà còn toả rộng ra những người chung quanh.

3- Không hối tiếc thương cho cha mẹ vì cha mẹ đã già, đã sống trọn kiếp người và đã làm tròn bổn phận đối với con cái. Không tiếc thương cho cuộc đời của cha mẹ mình, nhưng không phải vì thế mà mình không biết ơn cha mẹ, hai việc này hoàn toàn khác nhau.

Lời khuyên người yếm thế

Đối với những người hay bi quan yếm thế và lúc nào cũng ray rứt trong lòng thì tôi rất muốn nói với họ rằng : « Các bạn thật ngu ngốc vô cùng ! » Một lần tại Hoa kỳ tôi gặp một người phụ nữ lúc nào cũng thấy mình đau khổ vô ngần nhưng không biết vì lý do gì. Tôi nói với bà ấy : « Đừng dày vò mình như thế ! Bà còn trẻ, còn biết bao nhiêu năm tháng trước mặt, đâu có lý do gì để day nghiến

trong lòng ! ». Bà ấy trách lại tôi tại sao lại xen vào chuyện người khác như vậy. Tôi trả lời là câu nói ấy chẳng ích lợi gì cả. Tôi bèn nắm lấy tay bà và vỗ nhẹ một cách thật thân ái và bà ta đổi hẳn thái độ.

Đối với những người như thế thì ta chỉ có thể giúp họ bằng tình thương và sự trù mến. Tuy nhiên đây không phải là thứ tình thương hời hợt bề ngoài hay những ngôn từ rỗng tuếch, mà phải là một thứ gì đó phát xuất từ đáy lòng mình. Khi tranh luận với nhau thì người ta thường dựa vào lý trí, nhưng khi thật sự muốn bộc lộ tình thương hay sự dịu dàng thì không nên dựa vào lý trí mà phải phát xuất thẳng từ con tim. Sau cùng thì người phụ nữ ấy đã thay đổi hẳn. Bà ta tươi cười một cách thật hồn nhiên.

Nếu bạn là một người yếm thế thì hãy nghĩ rằng bạn cũng là một thành phần của xã hội, và con người thì trong tận cùng của lòng mình luôn luôn biểu lộ tình người một cách tự nhiên. Bạn luôn có thể tìm thấy một người nào đó để gửi gắm những ước vọng của mình, một người nào đó thật xứng đáng để làm một tấm gương soi chung. Cứ ray rứt mãi trong lòng như thế thì nào có ích lợi gì.

Hãy hướng những suy tư của mình vào một khía cạnh tích cực hơn. Quả là một điều hết sức sai lầm khi cho rằng thế giới này thật tồi tệ. Thực sự ta phải công nhận là có những kẻ hung ác, nhưng điều đó không có nghĩa là tất cả mọi người đều hung ác vì vẫn có rất nhiều người cao thượng và bao dung.

Những người cảm nhận thế giới như vừa kể trên đây sẽ không còn tin tưởng vào ai nữa và cảm thấy rất cô đơn. Nỗi cô đơn đến từ trong lòng, chẳng qua cũng vì họ không đủ sức nghĩ đến kẻ khác. Khi không đủ sức nghĩ đến kẻ khác thì ta sẽ xét đoán mọi người dựa vào chính bản thân mình và rồi ta sẽ có cảm tưởng rằng kẻ khác nghĩ về ta cũng như ta nghĩ về họ. Trong trường hợp như thế, nếu những xúc cảm cô đơn có tràn ngập lòng ta thì cũng không nên ngạc nhiên. Tôi nhớ đến một câu chuyện thật của tôi. Câu chuyện ấy cho thấy những lợi ích của cách cư xử tích cực. Một hôm có

một người đàn ông đến Dharamsala (1) và người này liên hệ mật thiết với cộng sản Trung quốc. Ông ấy trạc ngoài bảy mươi. Chúng tôi gặp nhau trong gian phòng mà hiện chúng ta đang ngồi đây.

Nhiều người trong phòng họp đã được thông báo trước là vị này sắp đến. Tất cả đều gán sẵn cho vị ấy cái nhãn « cộng sản Trung quốc » và trong trí mọi người đều mang những định kiến không tốt. Về phần mình thì ông ấy cũng tự nhận rất khâm phục Trung quốc và gợi ý cho biết ông ta cũng thuộc vào thành phần đảng viên cầm quyền. Kết cuộc khi hai bên gặp nhau thì dường như có một bầu không khí thật ngọt ngào bao trùm gian phòng.

Riêng cá nhân tôi thì không có gì chống đối ông ta cả. Tôi nghĩ rằng ông ta cũng là một con người như bất cứ một con người nào khác và ông ta đã tin vào lời của những người Trung quốc chẳng qua chỉ vì không nắm được đầy đủ thông tin thế thôi. Hoàn cảnh Tây tạng thật hết sức bi thảm nhưng tôi cũng không thể nào nói khác đi để làm vui lòng ông ấy. Tôi trình bày với ông ta những sự kiện đúng như thế.

Trong lần gặp gỡ đầu tiên, ông ta nói với tôi với một giọng rất khiêu khích nhưng tôi vẫn xem ông ấy như một con người và nói với ông ấy về xứ Tây tạng một cách rất thân thiện. Sang hôm sau, thái độ của ông ta đã hoàn toàn đổi hẳn.

Lúc mới họp, sự đối nghịch đã đặt ông ta vào một tư thế không được thoải mái cho lắm. Nếu đồng thời tôi lại tỏ ra mất bình tĩnh thì mỗi người sẽ rút về tư thế của mình. Tôi sẽ không còn chú ý gì nữa đến những luận chứng của ông ta đưa ra, và ông ta cũng sẽ không quan tâm gì đến những lời tôi nói. Tôi xem ông ấy cũng là một con người và tự nhủ rằng mọi người cũng như nhau, chỉ vì không nắm được thông tin đầy đủ mà sinh ra như thế. Tôi đã cư xử với ông ta một cách hết sức chân tình và rồi dần dần đã giúp ông ấy tự mở rộng được lòng mình.

Có những người chỉ nhìn thấy khía cạnh tiêu cực của mọi sự việc. Thật hết sức lạ lùng ! Trong cộng đồng người Tây tạng tị nạn chẳng hạn, tất cả đều là những người lưu vong chịu cùng một hoàn cảnh, nhưng một số thì rất thỏa nguyện, chỉ thích kể chuyện khôi hài, gọi lên những niềm hy vọng, trái lại một số khác thì không hề nhìn thấy bất cứ điều gì tốt đẹp cả. Họ chỉ tuyệt nhiên nêu lên những chuyện không hay và luôn luôn ray rứt trong lòng.

Kinh sách nhà Phật có nói rằng thế giới này có thể hiện ra với ta như một người bạn hay một kẻ thù, có thể mang nặng khuyết điểm hoặc chứa đầy phẩm tính và tất cả là do nơi tâm thức của mình mà thôi. Nói một cách tổng quát, không có gì hoàn toàn thuận lợi hay hoàn toàn bất lợi. Tất cả những gì mà ta cần dùng – thực phẩm, quần áo, nhà cửa – và tất cả mọi người đang sống chung với ta – gia đình, bạn hữu, người trên, kẻ dưới, thầy, trò, v.v... – tất cả đều có nhiều phẩm tính nhưng đồng thời cũng mang nhiều khiếm khuyết. Nó là như thế mà thôi ! Nếu muốn đánh giá thực tại một cách đúng đắn, phải chấp nhận cả những gì tốt lẫn xấu, đúng như thế không thêm bớt gì cả.

Có một quan điểm cho rằng có thể một ngày nào đó ta cũng sẽ nhìn thấy mọi sự với một tinh thần tích cực hơn. Kể cả khổ đau rồi cũng sẽ được xem là lợi ích. Tôi không muốn mang tín ngưỡng vào trong trường hợp này. Tôi chỉ đơn giản nêu lên là những người từng trải, đã vượt qua nhiều thử thách, thì thông thường họ không ta thán gì khi gặp phải những phiền toái nhỏ nhặt. Những khó khăn mà họ từng gánh chịu đã hun đúc tánh khí của họ, giúp cho họ có một tâm nhìn bao quát hơn, một tâm thức vững chắc hơn, gần với hiện thực hơn, kể cả đã mang đến cho họ những khả năng giúp nhìn thấy mọi sự đúng với bản chất của chúng. Những người sống trong yên ấm và chưa hề gặp một khó khăn nào thì sẽ dễ bị tách rời khỏi hiện thực. Gặp phải một điều phiền nhiễu nhỏ nhặt là họ « lấp đầy cả xứ sở này bằng những lời ta thán ». Tôi thường thấy những cảnh như thế và cũng hấp thụ được nhiều kinh nghiệm đối với chính tôi.

Tôi mất quê hương và đã phải trải qua một phần lớn cuộc đời mình trong cảnh lưu vong. Dân tôi bị hành hạ, tàn sát, chùa chiền bị san bằng, văn hoá bị chà đạp, xứ sở bị phá phách, tài nguyên bị vơ vét. Trước những chuyện như thế thì chẳng có gì là vui cả. Tuy thế, khi sống ở những nơi khác, tiếp xúc với những dân tộc khác, những tôn giáo khác, những nền văn hoá khác và khoa học khác, tôi đã thấu đạt được nhiều hiểu biết hơn. Tôi đã tìm thấy những hình thức tự do và những cách nhìn về thế giới này mà trước đây tôi không hề biết.

Trong cộng đồng những người Tây tạng lưu vong và trong số những người gánh chịu nhiều khổ đau nhất thì người ta lại tìm thấy nhiều người vui vẻ nhất và với nội tâm vững chắc nhất. Có những người sau hai mươi năm tù tội trong những hoàn cảnh khủng khiếp nhất đã nói với tôi rằng những gì mà họ từng chịu đựng đã đem đến những năm tháng đẹp nhất trong đời họ trên quan điểm tinh thần. Một vị sư trong tu viện của tôi bị tra tấn rất tàn nhẫn suốt nhiều năm với mục đích bắt phải hoàn tục. Khi vị này trốn thoát qua Ấn độ, tôi có hỏi vị ấy có sợ hay không. Vị này trả lời một cách rất thành thật rằng cái sợ duy nhất trong những lúc bị hành hạ là cái sợ không còn giữ được lòng từ bi để yêu thương những người cai ngục đã tra tấn mình. Những ai đã từng sống ở Pháp, Đức, Anh và các nơi khác trong thời kỳ Thế chiến Thứ hai và tiếp theo sau đó là giai đoạn thiếu thốn, sẽ không còn bị những thứ phiền nhiễu nhỏ nhặt làm cho họ điêu đứng. Họ sống an phận vì đã từng trải qua những gì tệ hại hơn nhiều. Ngược lại, những người không hề biết cuộc chiến ấy thì sống thật hạnh phúc như trong một ngôi trường mầm non, sẵn sàng rên rỉ và có thể ngã quỵ khi phải đương đầu với khó khăn. Hạnh phúc ngay trước mặt nhưng họ nào có thấy đâu !

Trong số những người thuộc thế hệ mới, một số đã không thỏa mãn với những tiến bộ vật chất mà đã tìm thấy đời sống tinh thần. Điều ấy đối với tôi là những gì thật tích cực.

Dẫu sao đi nữa, chúng ta hãy ý thức rằng thế giới này bao gồm cả những điều tốt lẫn xấu, và những gì mà ta gọi là hiện thực thì phần lớn chẳng qua cũng chỉ là những sáng tạo của tâm thức mà thôi.

Ghi chú :

1- Là một thị trấn nhỏ thuộc tận cùng miền bắc Ấn độ, nơi Đức Đạt-Lai Lạt-Ma hiện lưu ngụ.

Lời khuyên người hay lo sợ

Có một số người khi vừa thức dậy thì đã bị xâm chiếm ngay bởi những mối lo sợ vẫn vơ không giải thích được. Những xúc cảm đó có thể xuất phát từ đủ mọi lý do. Một số bị cha mẹ hay anh chị ngược đãi từ ngày còn bé. Một số bị lạm dụng tình dục. Họ bị hiếp đáp, hành hung nhưng không thổ lộ được với ai cả. Một nỗi lo sợ dần dần xâm chiếm khiến họ cảm thấy vô cùng khổ sở.

Có những lúc họ cảm thấy đủ can đảm để thổ lộ những gì đã trải qua. Khi đó nếu bên cạnh có một người biết lắng nghe và khuyên nhủ họ rằng tất cả đã qua rồi và đã thuộc về quá khứ, thì đây sẽ là một dịp may giúp cho họ quên đi một quãng đời bất hạnh của họ. Ở Tây tạng người ta thường nói muốn khai thông một vỏ ốc thì phải thổi vào đấy.

Nếu ta lo âu và mất hết tự tin rồi nghĩ rằng tất cả những gì mình làm đều thất bại hết thì hãy cố gắng suy nghĩ thêm một chút. Tại sao ta lại chấp nhận thua cuộc ngay từ điểm khởi hành. Đương nhiên ta sẽ thấy như thế hết sức là phi lý. Mọi khó khăn đều phát sinh từ cách suy nghĩ của ta chứ không phải là vì ta thiếu khả năng.

Một phương pháp hữu hiệu để quẳng gánh lo âu là hãy bớt quan tâm đến mình mà chú ý đến người khác nhiều hơn. Khi nhìn thấy những khó khăn của người khác thì những khó khăn của mình cũng sẽ giảm đi. Khi ra sức cứu giúp người khác thì sự tự tin của ta sẽ gia tăng và nỗi lo âu đồng thời cũng giảm xuống. Cần nhất là

lòng ước vọng được giúp đỡ người khác phải thành thật. Nếu như ước vọng ấy chỉ có mục đích giúp ta thoát khỏi lo lắng, thì nhất định nó sẽ mang ta về với những lo lắng và cả những sợ hãi nữa.

Lời khuyên người có ý định tự tử

Đề cập đến vấn đề tự tử quả thật là một điều hết sức tế nhị ! Những lý do đưa đến việc tự tử thì nhiều lắm. Người thì bị xâm chiếm bởi lo lắng hay kinh hoàng ; người thì vì thất vọng ; kẻ lại tự tử vì tự ái bởi kẻ khác gây ra một điều gì đó hay không thực thi một điều gì đó cho họ ; có người lại tin chắc mình chỉ là một kẻ vô tích sự không làm được gì cả ; kẻ thì phát lộ tham vọng của mình một cách thật hung hãn, để rồi tức bực và kết liễu đời mình khi thấy tham vọng ấy không thực hiện được ; kẻ khác thì lại bị buồn khổ chi phối, và còn biết bao trường hợp khác nữa.

Một cách tổng quát, người tự tử sẽ gạt bỏ tất cả mọi giải pháp tương lai có thể giúp họ giải quyết những khó khăn. Kể từ trước cho đến giây phút này, dù cho họ chỉ gặp toàn khó khăn đi nữa thì cũng không có gì khẳng định được là họ sẽ không tìm ra một giải pháp thỏa đáng cho mọi khó khăn.

Một điều khác nữa là hầu hết các trường hợp tự tử đều xảy ra khi xúc cảm gia tăng đến độ cực điểm. Với tư cách là một con người, ta không thể nào quyết định chọn lấy giải pháp cuối cùng bằng cách chỉ dựa vào một cơn giận dữ, tham vọng hay lo sợ. Quyết định dưới ảnh hưởng của xung năng thúc đẩy sẽ đưa đến nguy cơ bị lầm lẫn. Bởi vì chúng ta có đủ khả năng để suy nghĩ cho nên tốt nhất là hãy chờ đến lúc bình tĩnh và thư giãn trước khi chọn một quyết định không hàn gắn được.

Vị giám hộ của tôi là Thrijiang Rinpoché có kể cho tôi nghe câu chuyện của một người ở tỉnh Kham. Người này lâm vào cảnh vô cùng khổ sở và có ý định nhảy xuống sông Tsangpo ở Lhasa để tự tử. Anh ta mang theo một chai rượu và quyết định sẽ uống hết rồi sau đó mới nhảy xuống sông để kết liễu đời mình. Thoạt tiên, xúc

cảm còn mạnh và chế ngự anh ta. Đi đến bờ sông, anh ta ngồi trên bờ một lúc nhưng chưa quyết định nhảy ngay và bắt đầu uống một ít rượu. Vẫn chưa tìm thấy can đảm, anh ta lại uống thêm một ít rượu nữa và sau cùng thì quay về nhà, cặp nách chai rượu đã cạn.

Các bạn có thấy không, khi anh chàng này còn vướng vào vòng kiềm toả và chi phối bởi xúc cảm cực mạnh thì hẳn nhất định tự tử. Tuy nhiên một khi xúc cảm đã lắng xuống – chỉ trong thời gian uống hết chai rượu – thì chàng ta lại quay về nhà.

Lời khuyên người khổ đau vì cô đơn

Tình cờ đọc một bản thống kê thăm dò ý kiến, tôi mới biết là một phần lớn người Mỹ cho rằng họ rất khổ đau vì cô đơn. Gần đây, một phần tư số người trưởng thành thú nhận là họ cảm thấy rất lẻ loi và thực trạng này dường như rất thông thường

Trên các đường phố đô thị có hàng ngàn người đi lại nhưng họ không buồn nhìn nhau. Nếu bất chợt hướng mắt của họ có vô tình gặp nhau thì họ cũng chẳng nở một nụ cười, trừ trường hợp đã hò hẹn từ trước. Trong các toa xe lửa, họ ngồi sát bên nhau hàng giờ nhưng không hề nói với nhau một lời. Quả thật lạ lùng!

Tôi có cảm giác là những xúc cảm cô đơn bắt nguồn từ hai nguyên nhân chính. Thứ nhất là hiện nay chúng ta quá đông đúc. Ngày xưa khi thế giới còn ít người, mỗi cá nhân ý thức sâu sắc hơn là họ đều thuộc vào một gia đình chung của nhân loại, con người hiểu nhau nhiều hơn và sự tương trợ giữa người này với kẻ khác cũng rõ rệt hơn. Ngay cả thời buổi hiện đại, trong các làng nhỏ nơi thôn quê, mọi người đều quen biết nhau, cho nhau mượn dụng cụ và máy móc để làm ruộng và nếu công việc có tầm vóc rộng lớn thì họ hợp lực để cùng nhau làm. Ngày xưa thì người ta hội họp thường xuyên hơn, đi nhà thờ, cầu nguyện chung với nhau. Họ có nhiều dịp để hàn huyên với nhau hơn.

Ngày nay địa cầu quá đông đúc, hàng triệu người sống chen chúc trong các thành phố lớn. Người ta có cảm giác mỗi bận tâm duy nhất của họ là làm việc và lãnh lương thể thôi. Mỗi người có một đời sống độc lập. Máy móc hiện đại giúp cho đời sống thường nhật ít bị ràng buộc hơn, vì thế người ta thường có cái cảm giác thật sai lầm là những kẻ chung quanh chỉ giữ một vai trò thứ yếu, không liên quan gì đến sự an vui của chính họ. Tình trạng đó đã đưa đến sự thờ ơ và cảm giác lẻ loi.

Nguyên nhân thứ hai của sự cô đơn, theo ý tôi, là do lối sống trong các xã hội tân tiến mà lúc nào con người cũng bận rộn một cách kinh khủng. Nếu ta mở lời nói với ai, dù chỉ để hỏi một câu « Thế nào, có khoẻ không ? » ta cũng có cảm giác đánh mất vài giây đồng hồ quý báu trong cuộc đời mình. Vừa đi làm về ta đã nhào vào tờ báo : « Nào, xem có tin tức gì mới lạ không ? ». Đàm luận với một người bạn có nghĩa là một cách đánh mất thì giờ.

Trong một thành phố, ta quen biết nhiều người thì hãy cố chào nhau một lời. Người ta vẫn cứ nghĩ rằng gọi chuyện với nhau là một việc vừa nguy hiểm lại vừa không thiết thực. Do đó người ta tránh né mọi sự giao tiếp và mỗi lần nếu có ai cất lời muốn nói chuyện với ta thì ta lại có cảm giác như là họ muốn tấn công ta vậy.

Tình trạng đó làm cho xã hội mất hết tính cách nhân bản và cuộc sống trở thành máy móc. Sáng sớm dậy, ta đi làm. Hết ngày, ta giải trí trong một hộp đêm hay một nơi nào khác. Ta về trễ, cảm thấy ngày ngật trong người, lăn vào giường ngủ được vài giờ. Sáng hôm sau, tuy vẫn còn ngái ngủ, đầu óc thần thờ, nhưng vẫn phải đi làm. Có đúng là những người trong thành phố sống theo cách ấy suốt một phần lớn đời họ chẳng ? Mỗi con người trở thành một bộ phận cơ khí, dù muốn hay không thì cũng phải chuyển động theo một sự vận hành chung. Đến một lúc nào đó, lối sống ấy sẽ trở thành quá nặng nề và rồi người ta sẽ thu mình trong sự thờ ơ.

Tôi đoán chắc rằng nếu tôi sống trong một thành phố lớn, ở Hoa kỳ chẳng hạn, và nếu như tôi chỉ tiếp xúc với những người địa phương thì dần dần tôi cũng sẽ trở thành giống như họ. Chẳng có cách gì để lựa chọn khác hơn. Có thể tôi cũng sẽ tìm đến các hộp đêm, về nhà trễ, sáng hôm sau còn ngái ngủ nhưng cũng vẫn phải đi làm. Rồi đến một lúc nào đó, tôi cũng sẽ hoàn toàn quen với lối sống như thế. ! (Ngài bật cười).

Đừng tìm cách để giải trí mỗi đêm. Tan sở thì nên về nhà. Dùng cơm tối trong thanh thảo, uống một tách trà hay một thức uống khác, đọc một quyển sách, nghỉ ngơi và đi ngủ trong thư giãn. Buổi sáng thức dậy sớm. Tôi nghĩ rằng nếu đi làm với một tâm hồn tươi mát và sáng khoái thì cuộc sống sẽ khác hơn nhiều (1).

Bất cứ ai cũng có thể nhận thấy dễ dàng là cảm tính cô đơn thật không ích lợi và cũng chẳng thú vị gì cả. Mỗi người trong chúng ta nên tìm cách loại bỏ cảm tính ấy. Nó lệ thuộc vào rất nhiều nguyên nhân và điều kiện, vì thế hãy nên tìm cách ngăn chặn nó càng sớm thì càng dễ hơn. Gia đình là tế bào căn bản của xã hội do đó gia đình phải là một nơi mà người ta cảm thấy hạnh phúc, sống trong yêu thương và trù mến. Nếu trong gia đình và cả ở trường học mà trẻ nhỏ được dạy dỗ và lớn lên trong bầu không khí như thế, thì sau này khi lớn lên và ra đời chúng sẽ có đủ khả năng để giúp đỡ kẻ khác. Khi gặp một người nào đó lần đầu tiên, chúng vẫn giữ được phong cách thoải mái và ngỏ lời với người ấy mà không sợ sệt gì cả. Chúng sẽ tiếp tục tạo ra một bầu không khí như thế chung quanh chúng và rồi cảm tính cô đơn sẽ bớt đi, không còn như ngày nay nữa.

Ghi chú :

1- Xin hiểu rằng Đức Đạt-Lai Lạt-Ma hướng lời khuyên này vào người Tây phương nhiều hơn.

Lời khuyên người hay nóng giận

Khi rơi vào sự kiểm soát của giận dữ hay hận thù thì ta sẽ không còn cảm thấy an vui, cả thể xác lẫn tinh thần. Bất cứ ai nhìn vào cũng đều thấy được điều này và rồi sẽ chẳng có ai muốn đến gần ta nữa. Ngay cả súc vật cũng tránh xa, chỉ trừ có rắn và muỗi mới đến gần để hút máu ta mà thôi ! Ta ăn không ngon, ngủ không yên, có thể bị lở loét dạ dày, và nếu như tình trạng này kéo dài thì nhất định là những năm tháng còn lại của cuộc đời ta sẽ bị thu ngắn.

Như thế có hay ho gì đâu ? Nếu ta buông thả cho cơn giận tung hoành thỏa thích thì ta cũng không thể thanh toán hết đám kẻ thù của ta được. Bạn đã thấy có ai thành công trong việc triệt hạ hết kẻ thù của mình chưa ? Khi vẫn còn dung dưỡng trong ta kẻ thù nội tâm, tức là sự giận dữ hay oán thù, thì dù cho hôm nay ta có đánh tan hết mọi kẻ thù đi nữa, ngày mai lại sẽ có những kẻ thù mới xuất hiện.

Kẻ thù đích thực của ta là các thứ nọc độc trong tâm thức : vô minh, hận thù, tham vọng, ganh tị và kiêu ngạo. Đó là những kẻ thù duy nhất có thể phá hoại hạnh phúc của ta. Chỉ riêng giận dữ và hận thù cũng đủ là nguyên nhân gây ra vô số bất hạnh trong thế gian này, từ cảnh cãi vã trong gia đình cho đến những cuộc xung đột ở cấp độ lớn lao hơn. Nó sẽ biến bất cứ một bối cảnh thú vị nào thành một tình trạng ngột ngạt. Không có một tôn giáo nào lại ca tụng phẩm hạnh của những thứ đó. Trái lại mọi tôn giáo đều nhấn mạnh đến vai trò của tình thương và lòng nhân từ. Chỉ cần đọc những cảnh mô tả về thiên đường thì sẽ thấy người ta toàn nói đến cái an bình, đẹp đẽ, hoặc mô tả những ngôi vườn kỳ thú đầy hoa, và theo tôi biết thì không hề thấy nói đến xung đột hay chiến tranh trong cái khung cảnh đó. Người ta chẳng bao giờ gán cho sự giận dữ một đức tính nào cả.

Vậy phải xử trí như thế nào đối với sự giận dữ ? Theo một số người thì giận dữ không phải là một khiếm khuyết. Những ai không quen quan sát tâm thức thì có thể cho nó là một thành phần thuộc bản chất của tâm thức, vì thế họ chủ trương không nên kiềm

ché mà trái lại cứ để cho nó bộc lộ ra ngoài. Nếu quả thực là như thế thì sự dốt nát và mù chữ cũng phải được xem là thuộc vào thành phần của tâm thức vì khi vừa chào đời ta chưa hề biết được điều gì cả. Đối với những thứ ấy, tức là dốt nát và mù chữ, thì người ta tìm đủ mọi phương cách để loại trừ, chẳng những không thấy ai chống đối việc này mà cũng không thấy ai chủ trương nên duy trì chúng. Như vậy thì tại sao ta không hành động tương tự đối với giận dữ và hận thù vì chúng còn tàn phá khủng khiếp hơn dốt nát và mù chữ nhiều ? Điều ấy cho chúng ta thấy là cũng nên thử tìm cách loại trừ giận dữ và hận thù xem sao.

Muốn học hành thì ta phải bỏ ra rất nhiều thì giờ và dù cố gắng mấy đi nữa thì cũng không thể nào học hết được, tuy nhiên nếu bớt dốt nát được phần nào thì tốt phần nấy. Đối với giận dữ cũng thế, ta không thể nào loại trừ nó một cách vĩnh viễn được nhưng nếu thành công được phần nào đó thì cũng đủ và cũng đáng nên làm (1). Tuy nhiên, dù sao bạn cũng có thể bảo rằng chuyện ấy là chuyện riêng của tôi, chẳng ăn nhập gì với bạn cả ! (Ngài bật cười to).

Các nhà tâm lý học có thể khuyên bạn không nên đè nén những cảm tính như sự giận dữ mà phải để cho nó biểu lộ ra ngoài. May thay là họ cũng không khuyến khích bạn tìm kiếm sự giận dữ và phát huy nó. Hãy tập tìm hiểu những khuyết điểm của giận dữ và ngay cả trường hợp bạn xem nó như là thành phần của tâm thức mình đi nữa, thì bạn cũng không thể không công nhận rằng cách tốt nhất là tìm cách vượt thoát khỏi sự kiềm toả của nó.

Hãy cố hết sức để tránh những hoàn cảnh có thể kích động những phản ứng hung bạo. Nếu chẳng may nó vụt đến thì chớ nên để cho nó kích động ta. Nếu gặp một người có cái bản tính tự nhiên khiến ta bực mình, thì ta hãy cố gắng đừng để ý đến cái điểm đáng ghét đó và hãy nhìn người ấy dưới một góc cạnh khác.

Đối với người mà ta xem là kẻ thù thì lúc mới sinh ra đời, người ấy nào có oán thù gì với ta đâu. Họ chỉ trở thành thù địch sau khi một

số tư duy và thái độ nào đó phát sinh nơi họ. Và cũng từ lúc đó ta mới bắt đầu dán lên trán họ một cái nhãn gọi là « kẻ thù ». Nếu như thái độ của một kẻ thù bỗng nhiên « thay đổi toàn bộ », thì hẳn lại trở thành người « bạn » của ta. Cùng một con người, nhưng hôm trước là « kẻ thù » và hôm sau lại là một « người bạn ». Thật hết sức phi lý !

Vì vậy chúng ta hãy nên phân biệt thật rõ rệt một cá nhân nào đó và thái độ nhất thời của người ấy. Đừng phản ứng chống lại một con người nào cả, chỉ nên chống lại một xúc cảm hay một thái độ mà thôi. Hãy loại bỏ ngay ý định làm hại một cá nhân con người. Hãy giúp cá nhân ấy cải thiện và mang đến cho người ấy tất cả những gì an vui và tốt đẹp mà ta có thể làm được. Chỉ cần giúp cho hành vi của người ấy thay đổi và bộc lộ tình thương yêu của ta đối với người ấy, thì ta sẽ có nhiều cơ may hơn để thấy chấm dứt nhanh chóng cách cư xử thù địch của người này với ta. Biết đâu người ấy còn có thể trở thành một người bạn của ta nữa.

Nếu ta không thể dung thứ khổ đau mà người khác gây ra cho riêng ta hay cho người khác thì cứ tha hồ chống lại những hành vi ấy. Tuy nhiên đừng nên căm thù chủ nhân của những hành vi ấy và cũng đừng để bị rơi vào thái độ chống lại người ấy, hoặc tìm cách để trả thù người ấy. Nếu phản ứng của ta không phải là một sự trả thù thì khi ấy một sự giận dữ cũng sẽ không đưa đến một sự giận dữ khác. Như thế mới gọi là sự nhẫn nhục đúng nghĩa của nó. Thật hết sức khó để chọn một hành động chín chắn khi cơn giận đang bùng nổ. Hãy quên cái cơn giận ấy đi.

Gần đây trong thời gian ở Jérusalem, tôi có tham dự một buổi thảo luận giữa các sinh viên người Do thái và Palestin. Khi buổi hội thảo chấm dứt, một thanh niên Palestin đứng lên ngỏ lời bày tỏ cảm tưởng rằng từ đây mọi sự sẽ tốt đẹp, thế nhưng khi kéo nhau ra đường thì mọi việc lại đổi khác. Khi cảnh sát Do thái bắt những thanh niên Palestin thì họ sẽ điên tiết lên và xem mọi người Do thái như là kẻ thù. Vậy thì cần tự hỏi bây giờ phải làm sao đây ?

Họ cũng đã bàn thảo vấn đề này với nhau trong buổi họp và có một ý kiến được nêu lên là hãy nhìn nhau như « hình ảnh của Thượng đế ». Một sinh viên đứng lên tuyên bố : « Mỗi khi đứng trước một người gây ra sai trái cho ta, bất cứ người ấy là ai, thì hãy nhìn người ấy như là hình ảnh của Thượng đế và sự giận dữ sẽ tan biến ». Ý kiến ấy có đúng không ? Riêng phần tôi , thì tôi nghĩ rằng ý kiến ấy thật tuyệt vời.

Nếu chúng ta có đủ đức tin giống như họ đối với một tôn giáo nào đó và ta đem áp dụng phương pháp ấy theo cách của ta thì tự nhiên sự giận dữ cũng sẽ giảm xuống. Có một người viết thư cho tôi kể chuyện là mỗi khi ngồi thiền thì hình ảnh của Đạt-Lai Lạt-Ma lại hiện ra trong tâm thức và mang lại thật nhiều an vui trong lòng người ấy. Vậy thì từ nay đây, nếu người viết thư cho tôi chẳng may có nỗi giận thì cứ nghĩ đến tôi, biết đâu cơn giận sẽ tan biến ngay. Tôi cũng không biết là một tấm ảnh của tôi có đủ sức làm hạ bớt một cơn giận hay không ? (Ngài cười). Dầu sao thì tôi cũng nghĩ là khi cơn giận bất thần bùng nổ, thay vì tập trung sự giận dữ vào đối tượng đã làm cho ta nóng giận, thì ta hãy nên nghĩ đến một người hay một vật nào đó mà ta yêu quý, tâm thức ta sẽ lắng xuống hay ít ra cũng vui được một phần nào. Hãy nghĩ đến một người đàn ông hay một người đàn bà mà ta si tình chẳng hạn (2). Khi đó tâm thức ta sẽ bị xao lãng ngay bởi vì người ta thường nói rằng « hai ý nghĩ không thể nào xuất hiện cùng một lúc được ». Tâm thức ta sẽ tự động hướng về hình ảnh mới, miễn là hình ảnh đó phải thật mạnh – mạnh hơn cái hình ảnh mà ta vừa mới có trước khi nó biến mất. Tuy thế nó chỉ tạm thời biến mất mà thôi và do đó ta phải thật cảnh giác đừng cho nó trở lại. Hãy ghi nhớ trong tâm những hậu quả khốc hại của nó.

Tôi vẫn thường nói rằng nếu để cho cơn giận thắng thế thì chẳng những ta không thể chứng tỏ cho thấy là kẻ thù của ta làm điều sai trái, nhưng ngược lại ta còn làm hại đến bản thân ta. Khi đánh mất sự an bình của nội tâm, ta sẽ chẳng còn giữ được một khả năng nào để làm bất cứ một thứ gì gọi là đúng đắn. Dạy dầy ta không tiêu hoá

được thức ăn, đêm về không ngủ được, ta xô đuổi những kẻ đến thăm, phóng những cái nhìn điên tiết vào mặt những ai làm vướng lối đi của ta. Nếu có nuôi một con vật làm bạn thì rất có thể ta cũng quên không cho nó ăn. Ta tạo ra cho những người chung quanh một bầu không khí ngột ngạt không sao sống nổi và xô đuổi cả những người bạn thân thiết nhất của ta. Chung quanh ta, những người có lòng từ bi ngày càng hiếm hoi để rồi ta càng cảm thấy lẻ loi.

Về phần người mà ta cho là kẻ thù thì biết đâu hẳn đang ngồi thản nhiên trong nhà. Nếu như một hôm có người hàng xóm kể cho hẳn nghe những gì mà họ được nghe thấy thì biết đâu hẳn sẽ rất thích chí. Nếu như hẳn được nghe kể rằng : « Anh chàng ấy thật vô cùng khổ sở, ngày ăn không ngon, mặt mày phờ phạc, đầu tóc bù xù, tối ngủ không yên, phải uống thuốc an thần, không có ai đến thăm và ngay cả con chó anh chàng ấy nuôi cũng không dám đến gần mà cứ chu mõm sủa », thì chắc chắn là hẳn ta sẽ vui thích lắm. Và nếu như hẳn biết thêm là người ta sắp đưa anh chàng ấy vào bệnh viện thì lúc đó thật quả là trọn vẹn !

Nóng giận chẳng có một ý nghĩa gì cả. Nếu thật sự mục đích của ta là trừng phạt kẻ thù thì tốt hơn hết là hãy nên giữ bình tĩnh để tưởng tượng ra cảnh khổ mà ta sẽ đem ra để trừng phạt hẳn. (Ngài bật cười to).

Ghi chú :

- 1- Sự giận dữ phần lớn bắt nguồn từ những xung năng sẵn có trong tâm thức, tức là liên hệ đến những vết hằn của nghiệp. Chính vì thế mà rất khó để loại trừ hoàn toàn tất cả các vết hằn của nghiệp bởi vì các vết hằn ấy đã « chòng chát » rất nhiều và « in đậm » trên « dòng tiếp nối liên tục » của tri thức.*
- 2- Si tình càng nhiều thì hình ảnh càng mạnh.*

Lời khuyên người bị tham dục chi phối

Mục đích của tham dục là sự thoả mãn. Nếu bị dục vọng chi phối và ta cứ tiếp tục muốn được nhiều hơn nữa thì mục đích tìm thoả mãn của ta sẽ chẳng bao giờ đạt được. Thay vì đạt được hạnh phúc ta chỉ tìm thấy khổ đau mà thôi. Ngày nay, người ta đề cập rất nhiều đến vấn đề tự do tình dục. Tuy nhiên, nếu ta buông thả để chạy theo tình dục vì sự khoái lạc mà không một chút kìm hãm thì ta sẽ không bao giờ tìm thấy sự thoả mãn lâu bền. Trái lại ta sẽ còn tạo ra vô số khó khăn, đưa đến những hậu quả thật là tiêu cực – khổ đau cho người phối ngẫu, đời sống lứa đôi bị tan vỡ, đời sống con cái bị xáo lộn, vướng bệnh hoa liễu, sida AIDS / HIV – thật không đáng một chút nào so với những phút giây thích thú ngắn ngủi tai hại.

Trên thực tế thì ngay từ bản chất, tham dục luôn luôn bùng lên thật mãnh liệt, kể cả trường hợp ta nghĩ là đã thoả mãn. Những người rơi vào cạm bẫy của nó cũng giống như người khát nước mà lại uống toàn nước biển : càng uống lại càng khát.

Hơn nữa bất cứ thứ gì cũng có những giới hạn. Nếu muốn giàu có, biết đâu ta cũng có thể thành công và kiếm được vô số tiền bạc, nhưng một ngày nào đó hoàn cảnh thay đổi không còn cho phép kiếm được nhiều như thế nữa thì ta sẽ thất vọng. Thay vì phải chịu đựng những giới hạn áp đặt từ bên ngoài thì tốt hơn là ta nên tự chọn lựa những tiêu chuẩn cho mình. Hãy giảm bớt tham dục và an phận với những gì mình có.

Tham lam là nguồn gốc gây ra những khó khăn bất tận. Càng tham lam thì càng phải tính toán và ra sức để thực hiện. Cách nay không lâu, một doanh nhân có nói với tôi rằng càng khuếch trương xí nghiệp, anh ta lại càng muốn cho xí nghiệp của mình ngày càng lớn hơn nữa, vì thế anh ta cần phải nói dối nhiều hơn, phải tranh đấu không thương tiếc để đối phó với những đối thủ cạnh tranh. Sau cùng, anh ta nhận thấy rằng việc muốn được nhiều hơn không mang một ý nghĩa gì cả, mà trái lại nên thu nhỏ hoạt động để sự

cạnh tranh bớt khốc liệt hơn và nhất là có thể làm ăn lương thiện hơn.

Tôi nhận thấy những lời anh ta nói rất đúng. Tuy nhiên tôi không có ý muốn khuyên đừng làm việc thương mại hay đừng khuếch trương nữa. Sự thành công về kinh tế là một điều rất tốt. Sự thành công đó sẽ đặc biệt giúp tạo công ăn việc làm cho những người thất nghiệp ; như thế rất tốt cho mình và cho kẻ khác, kể cả cho toàn thể xã hội nữa. Nếu tất cả mọi người đều đi tu và sống khắc thực thì kinh tế sẽ sụp đổ và tất cả chúng ta đều sẽ chết đói ! (Ngài cười to). Tôi tin chắc Đức Phật sẽ phải làm gì trong hoàn cảnh đó. Ngài sẽ nói với tất cả đám sư sãi như sau : « Thôi, bây giờ tất cả phải bắt tay vào làm việc đi nhé ! » (Ngài lại tiếp tục cười to). Tuy nhiên kinh tế không được phép phát triển bằng cách vi phạm những giá trị con người. Phải biết giữ cách làm ăn trung thực, không nên hy sinh sự an bình nội tâm của mình để tìm cách thu lợi nhiều hơn. Nếu nhân danh lợi nhuận để có thể làm bất cứ điều gì và tất cả mọi thứ đều hợp pháp thì tại sao người ta lại bãi bỏ chế độ nô lệ làm gì ? Tôi cho rằng những lý tưởng cao thượng là những yếu tố đã mang lại sự tiến bộ.

Lời khuyên người khổ sở vì ganh tị

Ganh tị khiến ta khổ sở và ngăn bước ta trên con đường tu tập. Nếu nó lại được biểu lộ ra bằng những hành vi hung hãn thì còn làm hại thêm cho người khác nữa. Ganh tị là một thứ cảm tính cực kỳ tiêu cực.

Nói một cách tổng quát, ganh tị thật hết sức vô lý. Ganh tị cũng không ngăn cản được những người bị ganh tị tìm được nhiều tiền của hay đạt được nhiều phẩm tính hơn, mà chỉ mang lại khổ đau cho chính mình. Nếu lòng ganh tị trở nên quá mạnh thì nó có thể thúc đẩy ta phá hại sự thành công hay gia sản của kẻ khác và như thế thì còn gì đê hèn hơn không ? Hậu quả của những hành vi ấy chắc chắn sẽ phản hồi lại để tác hại bản thân mình.

Sự ganh tị còn phi lý trên một phương diện khác nữa, bởi vì sự an vui chung của một xã hội tùy thuộc vào từng thành phần đã tạo ra xã hội ấy. Nếu có một số người làm ăn phát đạt thì tất cả xã hội cũng được lợi và đương nhiên ở một mức độ nào đó ta cũng được hưởng lây. Khi thấy một người phát đạt và giàu có, thay vì cảm thấy tức bực thì ta nên nghĩ rằng đó cũng là một điều tốt cho bản thân mình nữa.

Nếu đó là một người mà ta yêu mến hoặc có liên hệ với ta thì nhất định ta nên lấy đó làm điều vui. Nếu người ấy không liên quan gì nhiều đến ta thì sự thành công của họ cũng vẫn là một điều lợi ích chung cho xã hội và ta lại càng phải nên xem đó là điều vui mừng. Nếu đơn độc một mình thì ta sẽ không có cách gì để giúp cho xứ sở phồn vinh. Vì thế cần phải có sự chung góp của thật nhiều người bằng những cố gắng và tài năng của họ. Người giàu có mà ta mang ra làm thí dụ trên đây là một trong số những người có đủ khả năng, vì vậy nhất định đây phải là một niềm vui.

Ví như có một kẻ nào đó giàu có và thông minh hơn ta nhưng người này chỉ biết hưởng lấy một mình thì dù có bực tức và ganh tị đến mức nào đi nữa cũng chẳng đem lại được gì cho ta. Tại sao kẻ khác lại không được quyền có những gì mà chính mình cũng đang mong muốn ?

Tuy nhiên có một thứ ganh tị có thể bào chữa được, mặc dù cũng là một thứ xúc cảm không kém phần tiêu cực. Đây là sự ghen tương giữa một cặp vợ chồng mà một trong hai người bị phản bội. Cứ lấy trường hợp hai người yêu nhau thật sự và quyết định sống chung với nhau, hoà thuận với nhau, hoàn toàn tin tưởng vào nhau, sinh con đẻ cái, nhưng rồi một hôm, một trong hai người có tình nhân. Người kia bất bình và đó cũng là một điều dễ hiểu.

Người đã ghen tương thì chính họ cũng phải gánh một phần trách nhiệm. Có một người kể chuyện với tôi là anh ta cưới vợ, đến khi hai vợ chồng dần dần trở nên thân mật và hiểu nhau hơn thì chính lúc ấy anh ta lại cảm thấy ngày càng lo âu, mang nặng trong lòng

một thứ cảm tính như là ghét bỏ. Anh ta lo lắng vì nghĩ rằng hai người biết nhau quá nhiều. Thế rồi giữa hai vợ chồng sinh ra một sự căng thẳng và người đàn bà bỏ nhà ra đi để sống với một người đàn ông khác.

Theo tôi, phản ứng của anh chàng ấy thật hết sức lạ lùng. Khi hai người đã sống chung với nhau thì cả hai sẽ cảm thấy ngày càng gần gũi nhau hơn và đây là một điều hiển nhiên. Càng sống gần nhau thì càng cảm thấy không còn gì cần thiết để giữ bí mật riêng tư nữa. Chẳng phải là một điều thú vị hay sao khi ta hoàn toàn tin tưởng vào người khác ? Do đó quả thật là vô lý vì đã lấy nhau rồi mà lại không tin nhau ? Nếu ngay từ lúc mới cưới mà lại ngờ vực nhau để người kia bỏ đi tìm ai khác thì ít ra cũng còn hiểu được.

Lời khuyên người tự kiêu

Khuyết điểm tệ hại nhất của sự kiêu hãnh là nó ngăn chặn không cho ta cải thiện. Nếu ta cho rằng : « Tôi đã biết hết và chắc chắn tôi là một người rất giỏi », ta sẽ không còn học hỏi được gì thêm nữa và đây cũng là một trong những điều tệ hại nhất có thể xảy ra cho ta.

Kiêu ngạo cũng là nguồn gốc gây ra vô số khó khăn trong xã hội. Nó làm phát sinh trong lòng ta sự ganh tị, tính kiêu ngạo, khinh miệt, vô tình, và đôi khi đưa đến đủ mọi thứ lạm dụng và hung bạo đối với kẻ khác.

Phải phân biệt giữa kiêu hãnh và sự tự tin nơi mình. Sự tự tin rất cần thiết. Chính sự tự tin trong nhiều hoàn cảnh sẽ giúp ta đủ can đảm và ta có thể tự nhủ một cách chính đáng rằng : « Tôi có đủ khả năng để thành công ». Tuy nhiên, sự tự tin cũng có thể trở thành cực đoan vì đánh giá sai lầm về các khả năng của mình hoặc ước đoán không đúng những hoàn cảnh bên ngoài.

Nếu nghĩ rằng ta có đủ khả năng hoàn thành một việc nào đó mà kẻ khác không thể thực hiện được, và nếu sự thẩm định của ta có

đầy đủ lý do, thì đó không phải là sự tự kiêu. Cũng giống như trường hợp một người thấp bé không với tay lấy được những vật đặt quá cao và có một người cao hơn bảo rằng : « Khởi cần với tay làm gì cho mệt, cứ để đây để tôi lấy giùm cho ». Người này chỉ muốn đơn giản nói lên là mình đủ điều kiện hơn để làm một việc nhất định nào đó, nhưng không hề có ý cho rằng mình giỏi hơn và muốn đẽ bẹp kẻ khác.

Thái độ tự kiêu không thể bào chữa được. Nó được căn cứ trên sự đánh giá quá cao về mình hoặc trên những kết quả hời hợt có tính cách nhất thời. Hãy luôn nhớ đến những hậu quả tiêu cực của tánh tự kiêu. Hãy ý thức những khiếm khuyết và giới hạn của mình và phải hiểu rằng ngay từ căn bản thì ta cũng chẳng khác gì những người mà ta tự xem là trội hơn họ.

Lời khuyên người bị tổn thương tinh thần

Có một số người từng gánh chịu những thảm kịch nặng nề. Họ nhìn thấy cha mẹ hay những người khác bị tàn sát, hãm hiếp hay tra tấn. Sau một thời gian dài, họ vẫn còn bị ám ảnh bởi những cảnh tượng đó và thường thì lại không đủ can đảm nói ra những điều trong trí. Giúp đỡ những người ấy trút bỏ những ám ảnh của họ không phải là chuyện dễ dàng. Mức độ trầm trọng gây ra bởi sự chấn thương và thời gian chữa chạy tùy thuộc rất nhiều vào bối cảnh xã hội và văn hoá. Tôn giáo cũng đóng một vai trò quan trọng trong việc này. Tôi nghĩ đến trường hợp những người dân Tây tạng, nhờ tu tập Phật giáo nên cứng cỏi hơn một số người khác trước những thảm cảnh mà họ phải gánh chịu.

Nếu một bên là nạn nhân có tâm hồn mở rộng để tha thứ, và một bên là kẻ hãm hiếp, tra tấn hay sát nhân, biết sửa đổi khi đã ý thức được tính cách nghiêm trọng của hành vi ác độc do mình gây ra, thì sự đối mặt giữa hai người sẽ đưa đến một kết quả hữu ích. Sự gặp gỡ đó sẽ mang đến cho kẻ tội phạm một cơ hội để nhìn thấy những sai lầm của mình, để bày tỏ sự hối tiếc một cách thành thật và đồng thời cũng là một dịp để giúp cho nạn nhân trút bỏ, ít ra

cũng được một phần nào, mỗi hận thù trong lòng. Nếu cả hai tìm thấy sự hoà giải thì có phải là một điều tốt đẹp hay không ?

Không những chỉ có nạn nhân là người duy nhất gánh chịu những rối loạn trầm trọng. Đôi khi chính người gây ra khổ đau cũng gánh chịu khổ đau. Một số chiến sĩ, tôi nghĩ đến những cựu chiến binh trong cuộc chiến tranh Việt Nam chẳng hạn, vẫn còn bị ám ảnh bởi sự hung bạo hay tàn ác mà chính họ đã gây ra. Sau một thời gian dài, họ vẫn còn nằm mơ thấy những cơn ác mộng, thấy lại những cảnh thảm sát, bom nổ, những thầy người mất đầu, và tâm thần họ tiếp tục bị giao động sâu xa.

Tình trạng trên đây thường xảy đến với họ chỉ vì họ thiếu tình nhân ái của những người chung quanh. Lòng tốt, vị tha và từ bi của người khác có thể làm vơi bớt những khổ đau của riêng họ. Tuy nhiên những phẩm tính ấy lại quá hiếm hoi trong xã hội ngày nay và vì thế có rất nhiều nạn nhân vẫn cảm thấy mình cô đơn.

Ta nên giúp đỡ họ, hàn huyên với họ, trao đổi với những nhóm đồng hay trò chuyện với từng cá nhân, tìm mọi cách để làm vơi bớt những khổ đau đang ray rứt trong lòng họ. Hãy giúp cho họ hiểu rằng không phải chỉ có họ là những người duy nhất phải gánh chịu khổ đau mà còn có rất nhiều người cũng phải chịu cảnh như họ, nhưng trong số đó cũng có nhiều người đã thoát ra được. Hãy kể lại những khổ đau và những hoàn cảnh chấn thương tâm thần mà có thể chính ta đã từng trải qua và kể cho họ biết là mình đã vượt qua được những khó khăn ấy bằng cách nào.

Tuy nhiên ta cũng phải hiểu rằng vấn đề không đơn giản là chỉ biết áp dụng lý thuyết với những công thức sẵn có về tâm lý học. Điều quan trọng là tâm ta phải thật tinh khiết để nói lên những lời khuyên xuất phát từ đáy lòng mình. Phải kiên nhẫn và sẵn sàng hy sinh thật nhiều thì giờ nếu cần. Đối với một nạn nhân đã hoàn toàn bị bán loạn tâm thần mà ta chỉ nói được vài lời an ủi thì thật cũng chẳng đi đến đâu.

Kinh nghiệm cho thấy những người trưởng thành trong một bầu không khí an bình có thể phát huy những phẩm tính nhân bản một cách vững bền hơn và đối đầu được với những chấn thương tâm thần hiệu quả hơn. Ngược lại, những người lớn lên từ một môi trường đầy xung đột và hung bạo thường phản ứng bằng những hành vi tiêu cực và đồng thời họ cũng mất nhiều thì giờ hơn để bình phục.

Tương tự như khi ta có một thể xác lực lưỡng thì dễ chống lại bệnh tật hơn và cũng chóng khỏi hơn. Nếu có một tâm thức lành mạnh thì ta cũng sẽ chịu đựng giỏi hơn khi phải đối đầu với thảm trạng hay các tin buồn. Nếu tâm thức yếu đuối thì ta sẽ bị giao động nhiều hơn và lâu hơn.

Tuy nhiên điều đó nhất định không có nghĩa là ta không thể biến cải được bản tính sẵn có khi mới sinh ra đời. Biết tu tập sẽ mang đến cho ta một sức mạnh tinh thần tốt hơn. Giáo dục, bối cảnh gia đình, xã hội, tôn giáo, cơ quan truyền thông và còn rất nhiều yếu tố khác nữa sẽ đóng một vai trò quyết định.

Nếu chính ta phải trải qua một thảm trạng thì nên ý thức rằng lo âu và ray rứt chỉ đem thêm khổ đau vô ích mà thôi. Hãy thổ lộ những khó khăn của mình, tổng khứ nó đi, không nên vì e thẹn và sợ xấu hổ mà giấu giếm. Hãy tự nhủ rằng thảm trạng đó đã đi vào quá khứ mà có vác nó theo thì cũng chẳng ích lợi gì khi bước vào tương lai. Hãy cố gắng hướng tâm thức vào những khía cạnh tích cực trong sự hiện hữu của mình.

Hãy quan sát xem khổ đau hiển hiện như thế nào ? Những kẻ tạo ra khổ đau cho người khác chẳng qua cũng vì họ vướng mắc trong sự kiểm tỏa của ba thứ nọc độc tâm thần – vô minh, hận thù và tham lam – và họ không còn chủ động được tâm trí của họ nữa. Tất cả chúng ta đều chất chứa ba thứ nọc độc đó trong tâm thức và chỉ cần chúng chi phối nhiều thêm một chút là ta có thể phạm vào những hành vi quá khích. Ngược lại, vẫn có thể hình dung một kẻ sát nhân, một ngày nào đó sẽ có thể kiểm soát được những xúc

cảm tiêu cực của mình để trở thành một người nhân từ. Không bao giờ nên áp đặt một sự phán đoán có tính cách vĩnh viễn lên một người nào cả.

Dưới sự kích động của những xu hướng sẵn có trong ta hoặc những tình huống nào đó từ bên ngoài, ta vẫn có thể phạm vào những việc mà bình thường ta không thể tưởng tượng được. Bị chi phối bởi những ảo giác phù phiếm như kỳ thị chủng tộc hay tinh thần quốc gia, một số người thoát tiên không phải thuộc thành phần xấu, nhưng vẫn có thể phạm vào những hành vi cực kỳ hung bạo hay vô cùng độc ác. Hãy nghĩ đến điều này khi có ai làm hại ta. Phải hiểu rằng khổ đau của ta là sự kết hợp của thật nhiều yếu tố, không thể nào bắt một người duy nhất phải gánh chịu tất cả trách nhiệm, hay là đổ thừa cho một nguyên nhân duy nhất nào cả. Khi biết nghĩ như thế thì ta sẽ nhìn thấy vấn đề dưới một khía cạnh khác.

Lời khuyên người nhút nhát

Đứng trước một người lạ, lắm khi ta cảm thấy dè dặt và có ý tránh né. Thái độ như thế thật không hợp lý chút nào cả. Thực sự thì ta không có một lý do gì để e ngại (ngại ngùng) khi giao tiếp với kẻ khác. Chỉ cần hiểu rằng kẻ khác cũng là một con người như ta, có cùng những ước vọng và nhu cầu như ta thì như thế cũng đủ để phá vỡ tảng băng ngăn cách giữa họ và ta để cùng nhau giao tiếp.

Đây là phương pháp mà tôi thường mang ra áp dụng cho chính mình. Khi gặp một người lạ, tôi luôn tự nhủ rằng đây cũng là một con người, họ cũng muốn được hạnh phúc và tránh né khổ đau, và đứng trên danh nghĩa con người thì họ cũng ngang hàng với mình. Bất kể thuộc cấp bậc, tuổi tác nào, vóc dáng và màu da ra sao, địa vị thế nào, trên căn bản thì tất cả chúng ta chẳng có gì khác biệt với nhau cả. Trong bối cảnh đó, tôi sẽ mở rộng lòng tôi với họ giống như là một người trong gia đình mà không một thoáng nhút nhát nào cả.

Tính nhút nhát thường là do thiếu tự tin mà ra và cũng vì quá bám víu vào các nghi thức cũng như những quy ước trong xã hội. Ta trở thành một tù nhân bị giam hãm trong cái hình ảnh mà ta muốn kẻ khác phải nhìn vào. Đó là một thái độ giả tạo, và những mong muốn tự nhiên của ta cứ thỉnh thoảng hiện ra để nhắc nhở ta về điều đó. Lắm khi ta có nhu cầu cấp bách phải trút cho nhẹ cái bọng đá, nhưng ta cứ làm ra vẻ chẳng có sao cả, mọi sự đều tốt, tuy nhiên ta không thể để cho hoàn cảnh đó kéo dài bất tận được ! Tôi nhớ lúc còn bé, trong những buổi hành lễ kéo dài, tôi do dự không dám nói với vị giám hộ là tôi cần phải vắng mặt một chút, giống như trường hợp trong thí dụ mà tôi cố tình nêu lên trên đây, và cứ ngỡ rằng có thể chờ đến lúc tạm ngưng giữa hai buổi lễ ! (Ngài bật cười to).

Người ta nhút nhát có khi cũng vì muốn tự bảo vệ mình, đây là trường hợp nghĩ đến bản thân mình một cách quá đáng. Tuy thế, quả thật hết sức ngược đời là càng muốn tự che chở, ta lại càng đánh mất sự tự tin nơi mình và do đó lại càng trở nên nhút nhát. Ngược lại càng mở rộng lòng mình với kẻ khác để biểu lộ tình thương yêu và lòng từ bi của mình, thì ta lại càng ít bị ám ảnh bởi chính mình và càng gặt hái được sự tự tin.

Lời khuyên người hay lưỡng lự

Trong cuộc sống, chúng ta cần có một chút can đảm tối thiểu để lựa chọn. Tuy nhiên, nếu quyết định mà không suy nghĩ thì hoàn toàn không nên, do đó ta cũng cần có một chút do dự nào đó. Khoảng thời gian do dự ấy sẽ giúp ta cân nhắc vấn đề một cách chính xác hơn hoặc để hỏi ý kiến những người khôn ngoan hơn. Sự đắn đo này rất cần thiết ở một mức độ nào đó. Tuy nhiên khi lợi và hại đã được cân nhắc kỹ lưỡng thì phải quyết định, dù sau này ta sẽ phải đương đầu với những khó khăn có thể xảy ra.

Tôi cũng phải thú nhận rằng không phải tôi luôn luôn áp dụng những lời khuyên của tôi trên đây. Trong các buổi họp với các thành viên của Kashag (văn phòng bộ trưởng của chính phủ lưu

vong Tây tạng), có một lần tôi lấy một quyết định liên quan đến một chủ đề thời sự, nhưng sau bữa cơm trưa thì tôi lại có ý nghĩ khác và tự nhủ : « Đáng lý ra tôi nên lấy một quyết định khác thì đúng hơn ! ». (Ngài bật cười to). Vì thế mà tôi cũng chẳng có gì để khuyên quý vị cả.

Lời khuyên người không yêu quý bản thân mình

Oán ghét bản thân mình là một thái độ cực kỳ tiêu cực. Nếu chịu khó đào sâu một chút phía sau bề mặt bên ngoài, ta sẽ thấy rằng sự oán ghét đó chỉ là hậu quả của việc đánh giá quá cao về chính bản thân mình. Ta muốn mình là một người giỏi nhất với bất cứ giá nào, và nếu như hình ảnh của ta thiếu đi một chút chi tiết nhỏ nhất thì ta sẽ không sao chịu nổi. Đây chẳng qua là một biến dạng của sự tự kiêu.

Tôi hết sức ngạc nhiên khi lần đầu tiên được nghe nói đến sự oán ghét cái tôi của mình. Tôi tự hỏi làm thế nào lại có thể oán ghét chính cái tôi của mình được chứ ?. Tất cả mọi sinh linh kể cả súc vật đều yêu quý cái tôi của mình. Suy nghĩ kỹ thì tôi mới hiểu rằng đây chỉ là một hình thức yêu quý quá sức cái tôi của mình mà thôi.

Có một điều thật chắc chắn là nếu không đủ sức để khoan dung với chính ta thì ta sẽ không thể nào khoan dung với người khác được. Nếu muốn tỏ lộ với kẻ khác tình thương, sự trìu mến, lòng mong ước người khác được hạnh phúc và đừng đau khổ, thì trước hết ta phải cảm nhận được những tình cảm ấy đối với mình. Khi hiểu được rằng người khác cũng có những ước vọng như ta thì tình thương và lòng từ bi mới có thể đến với ta được. Khi ta oán ghét chính mình thì ta sẽ không thể nào yêu thương người khác được. Và nếu như ta không tìm cách thay đổi thái độ thì chắc chắn là ta sẽ có rất ít may mắn để tìm thấy an bình và hân hoan trong nội tâm. Ta sẽ làm hỏng cuộc đời mình và điều này quả thật là đại đột vô cùng. Đúng ra tôi không được nên nói như thế, nhưng sự thật lại là như thế.

Muốn cứu chữa sự oán ghét cái tôi thì hãy ý thức rằng ta đang mang một hình ảnh sai lầm về ta và nên trau dồi sự tự tin đúng đắn và lành mạnh, đây là niềm tự tin xuất phát từ những phẩm tính căn bản của con người. Hãy giữ lấy sự khiêm tốn và hướng vào người khác nhiều hơn.

Lời khuyên người say sưa và nghiện ngập ma túy

Thường thì những người say sưa rượu chè và nghiện ngập ma túy đều ý thức được là họ đang hủy hoại đời mình nhưng lại không đủ nghị lực để dừng lại. Việc thiếu nghị lực đó cũng giống như sự yếu đuối trước những chấn thương tâm thần mà chúng ta đã có dịp đề cập trước đây, và đây cũng là một nét riêng biệt thuộc về cá tính của mỗi người.

Bất cứ ai cũng đều biết rằng ma túy có hại cho sức khỏe và làm cho tâm thần hoang mang. Rượu và ma túy có thể tạm thời làm giảm bớt sự sợ hãi và lo âu nhưng không thể làm tan biến hết khổ đau. Chúng chỉ có thể làm cho ta quên đi trong chốc lát mà thôi. Muốn khắc phục khổ đau, trước hết ta phải nhận biết nó, hiểu được bản chất của nó và nguyên nhân sinh ra nó, đây là những gì mà rượu chè và ma túy không thể làm được vì các chất độc hại chỉ gây thêm hoang mang mà thôi.

Trong một phim tài liệu trên đài BBC (1), tôi thấy một người Nga trẻ tuổi khẳng định rằng sự thích thú do ma túy vượt xa hơn sự thích thú tình dục, tuy rằng sự thích thú dục tính vẫn được xem là mạnh nhất nơi con người cũng như thú vật. Khi nhìn thấy các chất độc hại làm cho người nghiện ngập quên cả những nguy hiểm do chúng gây ra thì cũng đủ hiểu sức mạnh của nó như thế nào. Tình trạng mất ý thức và hoang mang như thế đâu có thể giúp ta vượt ra khỏi khó khăn? Tôi vẫn thường nói đùa là tâm thức đã làm lạc nhiều rồi, đâu cần gì phải đem thêm cho nó những làm lẫn khác nữa.

Giáo dục, sự trợ lực của kẻ khác và sự nhận định sáng suốt về những hậu quả tiêu cực của ma túy có thể giúp ta có đủ nghị lực để chống lại nghiện ngập. Thay vì đi tìm một thứ hạnh phúc dễ dãi, giả tạo và phù du chắc chắn sẽ đưa đến khổ đau, thì hãy nên vun xới trong ta sự an bình và hạnh phúc nội tâm. Sự an bình và hạnh phúc ấy không cần phải nhờ vào một cảnh huống nào hay một chất liệu nào từ bên ngoài. Như tôi đã đề cập trước đây trong mục các lời khuyên cho tuổi trẻ, ta hãy nương tựa vào những phẩm tính trong ta, hãy tự tin vào bản thể của chính mình và hãy tập đứng vững trên hai chân. Hãy hướng nhiều hơn nữa vào người khác. Tôi tin chắc rằng sự can đảm sẽ gia tăng song đôi với lòng nhân ái.

Ghi chú :

1- Đài truyền hình và phát thanh của chính phủ Anh quốc.

Lời khuyên người nô lệ
cho đam mê tình ái

Nói một cách tổng quát thì cái nhãn hiệu tốt đẹp hay tồi tệ, cao sang hay xấu xa mà ta gán cho một người hay một vật thể nào cũng đều phát sinh từ dục vọng của chính mình. Những gì ta yêu thích thì ta cho là tốt, những gì tồi tệ thì ta ghét bỏ. Đây chỉ là những gì mà tâm thức tạo dựng. Nếu vẻ đẹp hiện hữu đích thực trong đối tượng, thì đúng lý ra tất cả mọi người trong chúng ta, bất cứ ai cũng phải bị thu hút bởi chính đối tượng ấy mà không tránh khỏi được (1).

Sự thèm khát dục tính vận dụng tất cả các cơ quan giác cảm để tác động một hiệu lực cực mạnh đối với ta, đủ sức làm thay đổi từ cõi rỗng những cảm nhận của ta. Vướng vào sự đam mê tình ái, một người người đàn ông hay một người đàn bà mà ta đam mê sẽ hiện ra với ta thật hoàn hảo, không thay đổi trên mọi mặt, xứng đáng để ta yêu thương mãi mãi. Ta không thể nào sống nổi nếu không có chàng hay nàng bên cạnh. Tiếc thay, từ bản chất tất cả đều biến đổi, những gì mà ta xem là dễ thương có thể bỗng dung sẽ mất hết

sự quyến rũ chỉ vì một lời nói hay một cử chỉ, dù rất nhỏ nhặt. Tệ hơn nữa là nếu ta khám phá ra con người trước đây đã tỏ ra hoàn hảo đối với ta lại yêu một kẻ khác, thì con người đó sẽ trở thành hoàn toàn đáng ghét.

Nếu loại bám víu đó đang đè nặng lên ta thì hãy bình tĩnh để phân tích tình trạng ấy dưới nhiều khía cạnh, nhiều chùng nào tốt chùng nấy. Hãy nghĩ rằng tất cả đều biến động và cái tốt cũng như cái đáng yêu đều do tâm thức tạo ra và như thế thì nhất định ta sẽ có ngay một quan điểm khác. Đôi khi chỉ cần tự hỏi xem ta sẽ cảm nhận như thế nào đây về đối tượng mà ta yêu thương, nếu bất thần ta khám phá ra là đối tượng đó đang đánh lừa ta, hoặc cứ tưởng tượng là đối tượng ấy đang làm một việc gì đó không phù hợp với hình ảnh lý tưởng mà ta đã khoắc lên đối tượng ấy.

Hãy phân biệt thật rõ ràng giữa tình yêu đích thực và sự bám víu. Nếu hình dung trên khía cạnh lý tưởng thì tình yêu không chờ đợi bất cứ một sự hồi đáp nào và cũng không lệ thuộc vào cảnh huống bên ngoài. Sự bám víu thì lại khác vì nó sẽ đổi thay tùy theo cảnh huống và những xúc cảm phát sinh.

Tình yêu giữa hai người lệ thuộc phần nào vào sự thu hút dục tính và cũng như tôi đã từng đề cập trước đây, tình yêu chỉ có thể trở thành đích thực và lâu bền khi ta chọn người yêu không chỉ dựa trên sự lôi cuốn thể xác, mà còn phải dựa trên sự hiểu biết và kính trọng lẫn nhau.

Ghi chú :

1- Xin được phép giải thích thêm : nếu vẻ đẹp hiện hữu một cách nội tại và bám sinh nơi một hiện tượng (tức mọi biến cố hay sự vật) thì bất cứ ai cũng nhận thấy cái vẻ đẹp ấy và bị thu hút bởi cái vẻ đẹp ấy. Nhưng trên thực tế, đối với cùng một đối tượng thì có người cho là đẹp, có người lại cho là xấu. Xấu hay đẹp là những tạo dựng của tâm thức, ảnh hưởng từ những xu hướng và xung năng sẵn có của mỗi người (nghệ), chưa kể đến tác động của

giáo dục, những điều kiện thể xác (sinh lý, sức khỏe...) và bối cảnh chung quanh...(duyên).

**Lời khuyên người không chú ý
đến lời mình nói**

Thường hay xảy ra trường hợp ta nhận định sai lầm hiện thực và phát biểu thành ngôn từ nhưng thật ra thì không hề có ý nói dối. « Người Tây tạng » thường kể một câu chuyện như sau : Có một người trông thấy một con cá và nhiều người hỏi anh ta cá lớn hay nhỏ. Anh ta vừa trả lời vừa ra hiệu bằng hai tay cho biết là con cá thật to. Các người khác càng hỏi vặn anh ấy. « To nhưng mà to đến mức nào ? ». Lần này thì kích thích con cá nhỏ bót đi một chút. « Thật không, nó bằng chừng nào ? » Sau cùng thì con cá chỉ còn bé tí tẹo. Ta có thể bảo rằng ban đầu người này không hề có ý nói dối mà chỉ không chú ý đến những gì mình nói. Thật cũng lạ là có nhiều người rất thích phát biểu ba hoa theo cái lối đó. Người Tây tạng thì đã quen khi nghe lối kể chuyện như thế. Khi kể với nhau một chuyện gì, họ thường không đưa ra bằng chứng và người nghe cũng không tìm hiểu xem tin tức ấy xuất phát từ đâu, tại sao nó lại xảy ra như thế với người kể chuyện. Những ai có xu hướng phát biểu theo cái lối đó thì nên chú ý nhiều hơn nữa đến những gì mình đang nói.

Theo một quan điểm nào đó thì tốt hơn là nên nói ít và chỉ nên nói khi nào có điều gì quan trọng cần phát biểu. Ngôn ngữ là một nét cá biệt và tuyệt vời của loài người, tuy rằng các loài cá heo và cá voi hình như cũng có thể giao tiếp với nhau một cách khá phức tạp. Tuy nhiên khi phân tích cẩn thận ngôn ngữ thì ta mới thấy rằng nó rất hạn hẹp. Các khái niệm và ngôn từ mà ta đưa ra có tác dụng tách rời mọi sự vật một cách thật là giả tạo, trong khi đó các vật thể được biểu hiện bằng ngôn ngữ thì trên thực tế lại hàm chứa vô số những dạng thể khác nhau và các dạng thể ấy biến đổi không ngừng. Thực sự thì chúng chỉ là hậu quả phát sinh từ vô số nguyên nhân và điều kiện, không thể nào xác định cho hết được. Khi ta xác

định một dạng thể nào đó của hiện thực thì ta liền loại bỏ trong trí tất cả những dạng thể khác để chỉ định vật thể đã được chọn lựa bằng một ngôn từ duy nhất. Ngôn từ này chỉ áp dụng cho vật thể ấy với mục đích dành riêng để nhận diện được nó mà thôi. Sau đó, tùy theo bối cảnh khi nhìn vào vật thể này, ta sẽ phân biệt : cái này tốt, cái kia quá tệ và cứ tiếp tục như thế, nhưng trên thực tế thì không thể đem gán một đặc tính tự tại nào cho bất cứ một thứ gì. Kết quả sau cùng là cái nhìn về hiện thực của ta, nếu như khá lắm thì ít sai, mà thường thì hoàn toàn lầm lẫn. Dù cho ngôn từ có phong phú đến đâu đi nữa, khả năng của nó cũng còn rất giới hạn. Chỉ có những cảm nhận phi khái niệm mới có thể nhận biết bản chất đích thực của mọi vật thể mà thôi.

Vấn đề khó khăn của ngôn ngữ có thể thấy trong rất nhiều lãnh vực như chính trị chẳng hạn. Những người làm chính trị thường hình dung những chương trình rất đơn giản để giải quyết các vấn đề thật phức tạp, liên quan đến thật nhiều yếu tố. Họ cứ tưởng rằng có thể tìm được mọi giải pháp bằng những khái niệm hay những ngôn từ đơn giản như chủ nghĩa Mác, chủ nghĩa Xã hội, chủ nghĩa Kinh tế tự do, chủ nghĩa Thuế quan bảo hộ, v.v... Trong cái tổng số vô cùng lớn lao của các nguyên nhân và điều kiện đã tạo ra một tình thế nào đó, người làm chính trị chỉ tách ra được một hay hai nguyên nhân và điều kiện mà thôi, và họ không cần biết đến vô số những nguyên nhân và điều kiện khác. Vì thế họ không bao giờ tìm thấy những giải đáp đích thực được và cũng chính vì vậy mà mọi sự hiểu lầm đều có thể xảy ra. Theo ý tôi, đây là nguồn gốc của mọi khó khăn trở ngại. Tiếc thay, chúng ta chẳng có phương pháp gì khác ngoài việc sử dụng những ngôn từ và khái niệm.

Vì thế tôi kết luận rằng rằng tốt hơn hết là chỉ nên dùng ngôn ngữ khi nào thật sự cần đến. Nếu nói nhiều nhưng không thật sự cần thiết thì cũng giống như bỏ mặc cho cỏ dại mọc hoang trong vườn. Có phải là càng ít cỏ dại thì càng tốt hơn không ?

Lời khuyên người hay chỉ trích kẻ khác

Nói chung, nếu có ai chỉ trích hay dù có phỉ báng tôi đi nữa thì tôi xin họ cứ tiếp tục, nếu chủ đích của họ tốt. Nếu thấy ai phạm lỗi lầm mà ta cứ lập đi lập lại với họ là tất cả đều tốt đẹp thì những lời nói của ta chẳng có một ý nghĩa gì cả và cũng không giúp ích cho họ được điều gì. Nếu nói với họ rằng những gì họ làm không gây ra tệ hại nhưng khi họ vừa quay lưng đi chỗ khác thì ta lại nói xấu họ, như thế cũng không tốt chút nào. Hãy nói những điều ta nghĩ trước mặt họ. Hãy làm sáng tỏ những gì cần thiết. Hãy phân biệt giữa cái đúng và cái sai. Nếu còn điều gì nghi ngờ thì cứ lên tiếng. Dù cho lời nói có phần nặng nề đi nữa thì cũng cứ nói thẳng ra. Khi mọi sự trở nên trong sáng thì ta cũng sẽ đạt được nhiều lợi ích hơn và những chuyện bói lông tìm vết cũng sẽ chấm dứt. Nếu ta chỉ biết dùng những lời đường mật thì sự đồn đại và dối trá vẫn tồn tại và phát sinh. Riêng với cá nhân tôi thì tôi vẫn thích những câu nói thẳng thắn.

Một hôm có một người nói với tôi rằng : « Theo Mao Trạch Đông thì phải dám nghĩ, dám nói và dám làm ». Thật đúng là như thế, đối với công việc làm và sự quản lý thì ta phải biết suy nghĩ. Ta phải có can đảm để nói lên những gì ta suy nghĩ và thực hiện những gì ta đã nói. Nếu mọi người bất động thì làm sao có thể tiến bộ được và đồng thời ta cũng chẳng sửa đổi được bất cứ một lỗi lầm nào cả. Tuy vậy cũng cần phải tự hỏi xem những gì ta nói và ta làm có ích lợi hay không. Dù đây là một hảo ý tốt đẹp nhất trên đời này đi nữa, nhưng nếu lời ta nói làm tổn thương đến người khác và chẳng mang lại sự tốt lành nào cho họ thì cách phát biểu quá hung hăng và thẳng thắn của ta cũng sẽ không đem đến thành công. Trường hợp này có lẽ phải cần đến những lời nói dối thật chân tình !

Đối với Phật giáo Nam tông, bảy hành vi tiêu cực thuộc vào thân xác và ngôn từ – như sát sinh, trộm cắp, tà dâm, nói dối, phỉ báng, nói những lời hung hãn, và những lời vô trách nhiệm – đều bị cấm đoán. Đối với Phật giáo Bắc tông, tuy là một hành vi hết sức tiêu cực như sát sinh chẳng hạn, lại vẫn có thể chấp nhận được nếu

hành vi ấy mang lại sự an lành cho người khác và riêng ta thì không được vướng mắc một chút tham vọng cá nhân nào cả.

Dù sao đi nữa, trên bình diện tổng quát, tôi vẫn nghĩ rằng dù ta có nói lên sự thật bằng những lời nặng nề đi nữa thì cũng vẫn có thể mang lại lợi ích. Tuy nhiên ta phải tránh chỉ trích và nhục mạ người khác bằng bất cứ cách nào, hoặc bằng những ý đồ hung ác hay bằng cách nhìn mọi sự việc một cách tiêu cực. Nếu không thì ta sẽ làm cho người khác khổ đau, riêng ta thì không khỏi cảm thấy mất an vui và đồng thời lại còn tạo ra một bầu không khí ngột ngạt khó thở.

Lời khuyên người gây khổ đau cho kẻ khác

Đôi khi ta vô ý làm cho người khác đau khổ mà lại không biết. Cũng giống như ta không để ý đến sự kiện súc vật cũng cảm thấy thích thú và khổ đau. Cũng không dễ cho ta để cảm thấy sự khổ đau của đồng loại nếu như chính ta chưa từng biết khổ đau là gì. Dĩ nhiên là kẻ khác đang khổ đau, nhưng đối với ta thì lại không. Chỉ khi nào ta biết thốt lên rằng : « Nếu kẻ khác đánh tôi, nhục mạ tôi, thì tôi cũng sẽ cảm thấy đau khổ như bất cứ người nào khác », và khi biết nghĩ như thế thì lúc đó ta mới hình dung được là khổ đau sẽ như thế nào.

Một số người chẳng bao giờ chú ý đến sự ác độc mà họ đã gây ra cho người khác. Họ chỉ nghĩ rằng điều quan trọng là chính họ thoát ra được mọi khó khăn mà không hề hấn gì cả. Đây cũng là một điều vô tâm khác. Khi càng làm cho người khác khổ đau, ta lại càng tích lũy thêm mầm móng tạo ra khổ đau cho chính mình. Hơn nữa, khi làm hại cho xã hội thì đồng thời ta cũng làm hại gấp bội cho chính ta.

Nếu ta hành động sai trái với người khác thì hãy nên xem đó làm một điều để hối hận. Hãy nhìn nhận lỗi lầm của mình nhưng đừng nên nghĩ đến việc tự lên án mình vì làm như thế sẽ khiến mình không thể sống bình thường được. Không được phép quên những

gì ta đã làm nhưng cũng đừng để cho tinh thần suy sụp hay cõi lòng tan nát vì hối hận. Tuy vậy ta cũng không được phép thờ ơ vì như thế cũng như là một sự quên lãng. Trái lại hãy tự tha thứ cho mình : « Trong quá khứ tôi đã từng làm lỗi nhưng tôi sẽ không để xảy ra như thế nữa. Tôi là một con người và tôi có đủ khả năng để thoát ra khỏi những sai lầm của tôi ». Nếu ta mất hết hy vọng thì điều này có nghĩa là ta không đủ sức tha thứ lấy ta.

Nếu có thể thì hãy đến thăm một người nào đó mà ta đã gây thương tổn cho họ. Hãy nói với họ một cách thành thực rằng : « Trước đây vì có ác ý, tôi đã làm điều sai trái, xin bạn hãy tha thứ cho tôi ». Nếu kẻ khác nhận thấy được lòng ăn năn của ta và đồng thời những hận thù của họ cũng tan biến, thì có phải đấy là điều mà kinh sách nhà Phật gọi là « sự thú nhận để tu sửa » hay không ? Tuy nhiên cũng không nên cho rằng đấy là một khái niệm mang tính cách tôn giáo. Chỉ cần đến gần với những người mà ta đã từng làm cho họ đau khổ để tự nhận lỗi lầm về mình, để thành thực tỏ lộ sự ăn năn thì như thế cũng đủ để làm vơi mỗi oán hận trong lòng họ. Dĩ nhiên là muốn thực hiện được điều ấy thì cả hai bên cần phải đủ sức mở rộng lòng mình.

Có những kẻ cố tình làm điều hung ác thì trong trường hợp đó phản ứng duy nhất mà xã hội có thể làm được là dùng sức mạnh. Thật vậy ta nào có thể làm gì khác hơn đối với Hitler hay Pol Pot ?

Tôi nghĩ rằng việc cố tình làm điều tai ác không bắt nguồn từ bản tính con người. Khi sinh ra đời, ta chưa có nó và nó chỉ phát sinh về sau này mà thôi. Hitler nghĩ rằng người Do thái là những phần tử có hại cần phải loại trừ và cái ý tưởng đó bùng lên cho đến độ che lấp tất cả những cảm tính từ bi. Nói một cách tổng quát, tất cả những quan niệm cho rằng người khác là thù địch đều do trí tưởng tượng mà ra cả. Nói theo ngôn từ nhà Phật thì đấy là những gì do con người tạo dựng ngược lại với những gì hiện hữu một cách tự nhiên. Một ý nghĩ khi mới bùng lên thì ta cho nó là đúng, và thế rồi ta gán cho nó một tầm quan trọng rất lớn, xây dựng trên đó cả một

chương trình để đem ra thực hiện mà không hề nghĩ đến những khổ đau có thể gây ra cho người khác (1).

Nếu muốn đưa những kẻ có xu hướng làm những việc như thế về con đường chính, thì trước hết phải đánh thức những cảm tính nhân bản sâu xa nơi họ và sau đó mới tìm cách tách họ ra khỏi những mục đích không tưởng của họ, được đến đâu hay đến đấy. Chỉ có cách làm như thế mới hy vọng có thể đánh thức được sự suy nghĩ của họ trước những gì họ làm. Nếu không thành công thì lúc ấy mới nên dựa vào sức mạnh mà thôi. Tuy nhiên không phải bất cứ thứ sức mạnh nào cũng được : dù cho họ phạm vào những tội ác khủng khiếp nhất, ta vẫn phải đối xử với họ thật nhân đạo. Đó là phương pháp duy nhất có thể áp dụng nếu ta muốn thấy một ngày nào đó họ sẽ đổi thay.

Tình thương là phương pháp cuối cùng để biến đổi con người khi đã bị giận dữ và hận thù xâm chiếm. Hãy tỏ lộ tình thương của ta thật bền vững, không xao xuyên, không mệt mỏi thì ta sẽ làm cho họ xúc động. Việc ấy đòi hỏi rất nhiều thời gian. Riêng cá nhân tôi chắc chắn là tôi không thể làm nổi. Ban đầu thì tôi cũng cố gắng tử tế nhưng rồi lại sẽ nản chí và tự nhủ rằng : « Thôi cứ mặc kệ nó! ». (Ngài bật cười thật to). Ta phải thật hết sức kiên nhẫn. Nếu như thiện tâm của ta hoàn toàn tinh khiết và tình thương cũng như lòng từ bi của ta không xao xuyên thì nhất định ta sẽ thành công.

Ghi chú :

1- Chẳng hạn khi nghĩ rằng bạo lực sẽ giải quyết được một vấn đề gì đó, thực hiện được một lý tưởng nào đó, một số người lãnh đạo hăng hái và quyết tâm đem ra thực hiện, nhưng kết quả mang đến chưa chắc đã đúng với những gì mà họ đã tưởng tượng hay dự đoán. Tuy nhiên cũng có thể biết bao nhiêu người đã hy sinh vì lòng hăng say và lý tưởng của họ.

Lời khuyên người vô tình với kẻ khác

Sự vô tình, nhất là đối với người khác, là một trong những khiếm khuyết tệ hại nhất. Nếu chỉ biết nghĩ đến bản thân mình mà không màng đến người đồng loại thì đây là dấu hiệu của một tầm nhìn quá hạn hẹp về thế giới này, một tâm hồn hẹp hòi và nông cạn. Từ khi còn là một bào thai ta đã lệ thuộc vào người khác. Hạnh phúc và tương lai trong cuộc sống này và tất cả những tiện nghi mà ta có, ngay cả một vật rất tầm thường mà ta cần cho đến sự sống hằng ngày của ta, tất cả đều lệ thuộc vào sức làm việc của con người. Sự cầu nguyện và các cách tu tập tâm linh cũng có thể tạo ra một tầm ảnh hưởng nào đó, tuy nhiên chính sự sinh hoạt của con người đã tác tạo ra thế giới này.

Tất cả mọi thứ đều hiện hữu bằng cách liên hệ với nhau, còn gọi là hiện tượng tương liên. Không thể nào tìm thấy bất cứ cái gì có thể tự nó hiện hữu. Vì thế ta cũng không thể nào hình dung sự lợi ích của mình lại có thể hoàn toàn cách biệt với quyền lợi của người khác. Những gì ta đang làm trong từng giây từng phút sẽ đưa đến những bồi cảnh mới và những bồi cảnh ấy lại tiếp tục làm phát sinh ra những hiện tượng mới. Dù ta có làm gì đi nữa, dù cố tình hay vô tình thì ta cũng vẫn bị lôi cuốn vào cái chuỗi ràng buộc của luật nhân quả. Cũng thế, những khổ đau và thích thú của ta trong tương lai chính là hậu quả của những nguyên nhân và điều kiện trong hiện tại, mặc dù là cái chuỗi ràng buộc đó có thể quá phức tạp để ta có thể hiểu được một cách thấu đáo. Như vậy thì chính ta là kẻ chịu trách nhiệm không những đối với ta mà còn đối với người khác nữa.

Vô ý không quan tâm đến sự an lành của người khác, cũng như vô ý không nhận thấy nguyên nhân sẽ mang lại hạnh phúc cho chính mình trong tương lai, đây chính là cách tạo ra những bất hạnh cho chính mình.

V ĐỜI SỐNG TINH THẦN

Lời khuyên người tin vào tôn giáo

Tất cả mọi người đều có quyền có niềm tin hay không. Tuy nhiên khi đã theo một tôn giáo nào và tin vào những gì tôn giáo ấy thuyết giảng thì hãy xem trọng những lời thuyết giảng ấy và nhất là tránh đừng có hôm nay thì tin, ngày mai thì lại không. Chớ nên hành động bừa bãi, lời nói phải đi đôi với sự suy nghĩ.

Một số người nghĩ rằng : « Nếu tôi đã đặt niềm tin vào Phật giáo thì tôi phải hội đủ khả năng để sống một cách hoàn toàn và trọn vẹn, còn nếu không thì tôi sẽ bỏ đạo ! ». Thái độ muốn « được tất cả hay là bỏ hết » là một thái độ thường thấy ở người Tây phương. Tiếc thay, chẳng có cách nào giúp ta đạt được sự toàn thiện một cách nhanh chóng cả. Muốn đi đến đích phải tập luyện từ từ : có phải đây là điều cốt yếu hay chẳng ? Ta cũng không nên nói rằng : « Dù có tập hay không tập thì cũng thế, tôi sẽ chẳng bao giờ làm được ! ». Hãy tự đặt cho mình một mục tiêu rõ rệt và dùng mọi cách để đạt cho được mục tiêu ấy thì từ từ thế nào rồi ta cũng sẽ thực hiện được.

Mỗi người có một bản chất khác nhau, cái thích nghi cho người này lại có thể không phù hợp với kẻ khác. Đây là một điều luôn luôn phải ghi nhớ khi phán đoán về các tôn giáo và các con đường tâm linh khác. Sự đa dạng của tín ngưỡng tương ứng với sự đa dạng của con người. Ngay cả trong trường hợp không bắt buộc ta phải nhìn tín ngưỡng trên khía cạnh đa dạng đó đi nữa thì vẫn có nhiều người đã và sẽ tìm thấy sự trợ giúp lớn lao của tín ngưỡng. Hãy ghi nhớ điều ấy trong lòng, nhất là vì mọi tôn giáo đều xứng đáng để được kính trọng. Điều này vô cùng hệ trọng !

Còn một điều khác cần nói thêm là tất cả các tôn giáo đều có những nghi lễ cá biệt, tuy nhiên mỗi tôn giáo đều hàm chứa một số sắc thái có tính cách cơ bản hơn.

Chẳng hạn như trong cách tu tập của Phật giáo thì điều cốt yếu là phải khắc phục được tâm thức. Đây không phải là một việc dễ dàng vì nó đòi hỏi một sự cố gắng thật kiên trì, thế nhưng nhiều người lại cứ xem đó là một việc thứ yếu. Một mặt thì họ tin vào giáo lý Phật giáo, mặt khác thì lại không đủ sức để biến niềm tin của mình thành hiện thực. Người tu tập chỉ biết an lòng với những nghi thức lễ lạc bên ngoài, những màn trình diễn hào nhoáng của lễ bái, còn kinh kệ thì đọc trên đầu môi cho có lệ.

Trong các nghi lễ Tây tạng, người ta thích dùng trống, chuông, chũm chọe và các loại nhạc cụ khác. Nhiều người nhìn vào đó và cho rằng : « Đây là những người đang lo tu tập Phật giáo ! ». Tuy nhiên thật sự thì việc tu tập không hẳn là đúng như thế. Đây chỉ là cách giúp cho họ tránh sự xao lãng không tập trung được tâm thức để nhận thấy những ảo giác trong thế giới này để biểu lộ tình thương, lòng từ bi và tinh thần Giác ngộ. Cách tu tập ấy đòi hỏi thật nhiều nghị lực và sự tập trung cao độ của tâm thức và đây mới thật sự là cách tu tập thâm sâu của Phật giáo. Có phải thế hay chẳng ?

Người ta cũng thấy một hiện tượng tương tự đối với những người theo Thiên chúa giáo. Đi lễ nhà thờ ngày chủ nhật, đọc thật nhanh vài lời cầu nguyện, mắt thì nhắm lại, nhưng khi phải đối đầu với những khó khăn thường nhật thì trong trí lại phát sinh mọi ý nghĩ không phù hợp chút nào với tôn giáo của mình, không có một khả năng nào để phát lộ đức tin hay một thái độ thích đáng với lời dạy của Đấng Ki-tô.

Dù sao đi nữa, những điều ấy cho thấy ta chẳng có gì biến đổi cả, vẫn rập khuôn như những kẻ khác mà thôi. Ta chỉ biết tỏ lộ đức tin trong khoảng thời gian của một buổi lễ nhưng trên thực tế thì tuyệt nhiên không thực thi được một điều gì thuộc vào đức tin của mình cả.

Tôn giáo cũng tương tự như một phương thuốc điều trị. Phương thuốc ấy mang lại hiệu quả khi ta ốm đau, nhưng không phải lúc ta

đang khoẻ mạnh. Khi mọi sự đều tốt đẹp thì đâu cần mang thuốc men ra khoe với kẻ khác và bảo với họ rằng : « Cái này thật tuyệt vời, cái này đắt, cái này màu sắc rất đẹp ». Dù dáng dấp bên ngoài như thế nào thì chức năng duy nhất của một phương thuốc vẫn là việc chữa trị cho lành bệnh. Nếu thuốc men không mang đến một lợi ích nào cả khi ta thật sự cần đến thì cũng không nên phô bày chúng ra làm gì. Tương tự như vậy, một tôn giáo hay một con đường tu tập tâm linh phải tỏ ra hữu hiệu vào những lúc tâm thức gặp khó khăn. Nếu ta cứ tiếp tục phô trương tín ngưỡng khi mọi sự đều trôi chảy, nhưng đến lúc phải đối đầu với khó khăn mà ta cũng chẳng hơn gì những kẻ thường tình thì như thế có ích lợi gì đâu ?

Điều quan trọng chính là làm sao để thấm nhuần thật sâu vào tâm thức những lời giảng huấn hay cách tu tập mà ta đã thu nhận được và đem chúng ra áp dụng vào đời sống thường nhật. Đây là một điều không thể làm được ngay tức khắc mà chỉ có thể khắc phục dần nhờ vào sự tập luyện chuyên cần.

Lời khuyên người không tôn giáo

Số người không tôn giáo rất đông. Đó là quyền của họ mà không ai có thể ép buộc họ phải thay đổi. Điều quan trọng là cuộc đời họ cần có một ý nghĩa nào đó, tức là từ trong thâm tâm, họ phải được sung sướng... Cứ đi tìm hạnh phúc nhưng không được làm hại kẻ khác. Nếu như sự toại nguyện của họ lại phát xuất ? đến ? từ những khổ đau của kẻ khác thì sớm muộn chính họ cũng sẽ gánh chịu khổ đau.

Đời sống con người kéo dài tới đa khoảng một trăm năm và nếu so sánh với những kỷ nguyên địa chất thì thật là quá ngắn. Nếu trong khoảng thời gian ngắn ngủi ấy mà ta làm những việc độc ác thì cuộc đời ta sẽ chẳng có ý nghĩa gì cả. Tất cả mọi người đều có quyền được hưởng hạnh phúc nhưng không ai được phép phá hoại hạnh phúc của người khác. Mục đích sự hiện hữu của con người là không được làm cho bất cứ ai đau khổ. Dù cho ta đạt đến tột đỉnh của giàu sang và hiểu biết nhưng nếu không có lòng từ bi và không

biết kính trọng người khác thì sự hiện hữu của ta cũng chẳng xứng đáng là sự hiện hữu của con người. Cứ vui sống trong hạnh phúc và tránh tối đa không làm thiệt hại cho người khác, đây là những gì mà con người có quyền và đây cũng là điều đáng mang ra để áp dụng cho mình.

Phần đông chúng ta cho rằng hạnh phúc tùy thuộc vào sự chiếm hữu của cải vật chất. Tuy nhiên thật hết sức rõ ràng là của cải vật chất không hội đủ điều kiện để mang lại hạnh phúc. Chỉ cần nhìn chung quanh là ta cũng sẽ thấy ngay điều này. Nhiều người có đầy đủ tiện nghi nhưng thường xuyên phải uống thuốc an thần, hoặc rơi vào cảnh rệu rã say sưa cốt để làm nhẹ bớt âu lo. Ngược lại là những người không có gì cả nhưng lại hạnh phúc, thư giãn, khoẻ mạnh và sống lâu.

Tôi xin nhắc thêm một lần nữa rằng điều quan trọng hơn hết không phải là sự thoả mãn thô thiển và nhất thời của các cơ quan giác cảm mà chính là sự thoả mãn trong tâm thức. Vì thế muốn trở thành một người tốt thì phải giúp đỡ kẻ khác, kềm bớt tham vọng và hài lòng với số phận của mình, và đây là những điều không nhất thiết chỉ dành riêng cho những người có tôn giáo. Tôi nói ra những điều đó không phải để làm vui lòng một vị Trời hay để bảo đảm sẽ được tái sinh trong những điều kiện tốt đẹp. Tôi chỉ ngụ ý rằng nếu những ai muốn tìm thấy sự an bình trong nội tâm thì không thể nào không nghĩ đến những điều vừa nói trên đây.

Tiến bộ kinh tế và kỹ thuật càng gia tăng lại càng làm cho chúng ta ràng buộc vào nhau nhiều hơn, tức là bị lệ thuộc giữa người này với người kia nhiều hơn. Tất cả những gì ta làm đều tạo ra ảnh hưởng đến phần còn lại của thế giới này và những ảnh hưởng ấy sớm muộn gì cũng sẽ xảy ra mà thôi. Tình trạng chung của thế giới lại phản hồi và ảnh hưởng đến hạnh phúc hay khổ đau của từng cá nhân. Không như trong quá khứ, ngày nay khi phóng nhìn vào mọi sự vật thì tầm nhìn của ta cũng cần phải mở rộng và vượt lên trên những quan điểm hẹp hòi. Ta không thể chỉ nhìn thấy một yếu tố

duy nhất hay một nguyên nhân duy nhất là đủ mà phải quán xét mọi sự trên thật nhiều khía cạnh.

Tôi không có ý nói rằng ta phải chối bỏ hạnh phúc của mình và hy sinh tất cả cho hạnh phúc của người khác. Tôi chỉ muốn nói là cả hai không thể tách rời nhau. Nếu như ta cảm thấy liên hệ đến sự an bình và hạnh phúc của tất cả mọi người trên địa cầu này thì hãy tập nhìn mọi sự một cách bao quát hơn và ý thức được tầm quan trọng ở thái độ của mỗi cá nhân.

Có khoảng sáu tỉ người trên địa cầu. Trong số sáu tỉ người ấy thì một phần lớn chỉ quan tâm đến những tiện nghi vật chất mà chẳng hề chú tâm gì đến tôn giáo hay đời sống tâm linh. Những người không-tôn-giáo chiếm phần lớn nhân loại, vì thế dĩ nhiên là cách suy nghĩ và hành vi của họ giữ một vai trò then chốt trong sự tiến hóa của thế giới này. Dù sao thì cũng đáng mừng vì sự kiện biết cư xử như một con người không cần phải dựa vào một tôn giáo nào cả mà chỉ cần là một con người !

Ngay cả súc vật cũng thế, những con thú biết sống hợp đoàn sẽ thu hút các con thú khác. Những con thú hung dữ sẽ làm cho các con thú khác bỏ chạy. Hãy nhìn những con chó hung hăng cũng sẽ thấy, những con chó khác dù to lớn hơn cũng tránh xa.

Điều đó cũng đáng để so sánh với cách cư xử của con người. Những ai tự chủ được mình, có những ý tưởng nhân ái và ngôn từ nhã nhặn thì nhất định sẽ có nhiều bạn hữu hơn. Người khác sẽ cảm thấy an lành bên cạnh họ và ngay cả súc vật cũng muốn đến gần họ. Bất cứ trong hoàn cảnh nào họ cũng tạo ra được một bầu không khí êm ái mà kẻ khác không muốn rời xa.

Ngược lại, khi ta có những ý tưởng bần loạn không kiểm soát được, ngôn từ khiêu khích và hành vi hung hăng, thì nhất định kẻ khác sẽ lánh xa và họ sẽ cảm thấy khó chịu khi bị bắt buộc phải tiếp xúc với ta. Họ sẽ không quan tâm đến những gì ta muốn nói, có thể ta chưa kịp cất lời thì họ đã tìm cách ngoảnh mặt đi nơi

khác. Họ không thể nào tìm thấy hạnh phúc hay vui đùa bên cạnh ta được. Cuộc sống của ta sẽ trở nên khó khăn hơn, có đúng thế không ?

Dù rằng chúng ta quá đông đúc trên địa cầu này nhưng mỗi người trong chúng ta chỉ biết nghĩ đến riêng mình mà thôi. Ta lệ thuộc vào kẻ khác để có thức ăn, có áo mặc, có một chỗ đứng trong xã hội, để trở thành nổi tiếng, nhưng dù thế ta lại xem những người liên hệ mật thiết với ta là kẻ thù. Có phải là hết sức phi lý không ?

Tuy nhiên, chỉ cần quan tâm đến kẻ khác bằng hành vi và ý nghĩ trong đầu thì ta sẽ tìm thấy hạnh phúc và an vui ngay trong cuộc sống này, đây là tôi chưa kể đến những kiếp sống trong tương lai. Khi gặp phải khó khăn thì ta sẽ có người bên cạnh để tâm sự và giúp đỡ, chưa kể trường hợp mà kẻ thù của ta có thể sẽ trở thành bạn ta nữa.

Khi chỉ biết nghĩ đến bản thân mình và xem người khác là thù địch thì ta còn sẽ phải đương đầu với những khó khăn hết sức phi lý mà chính ta là người chịu trách nhiệm. Trong thế giới tân tiến ngày nay, nếu như sự sống bắt buộc phải cạnh tranh thì ta vẫn có thể làm tốt hơn người khác nhưng không cần phải đê bẹp họ.

*Lời khuyên người tu hành,
các nhà sư và cố đạo*

Hầu hết những người tu hành đều không lập gia đình. Cuộc sống độc thân được nhiều tôn giáo xem là rất quan trọng vì nhiều lý do khác nhau. Theo Phật giáo, nếu muốn đạt được Giác ngộ thì trước hết phải loại bỏ những nọc độc của tâm thức, khởi sự là những thứ nọc độc thô thiên nhất. Nọc độc nguy hiểm hơn hết là dục vọng, thứ nọc độc này chắc chắn sẽ buộc ta vào thế giới luân hồi, tức vòng tái sinh. Nếu nghiên cứu kỹ mười hai mối dây tương liên (1), giải thích mười hai giai đoạn trói buộc con người vào thế giới luân

hồi, ta sẽ nhận thấy nghiệp trong quá khứ, nếu không có dự vọng tác động thì cũng không thể phát sinh ra quả được.

Trong số những thể loại khác nhau của dự vọng thì ham muốn dự tính là thứ mạnh nhất, bởi vì nó liên đới đồng loạt với tất cả các đối tượng của năm cơ quan giác cảm : hình tướng, âm thanh, mùi, vị và xúc giác. Vì thế nếu muốn loại bỏ dự vọng thì trước nhất phải tấn công vào thứ dự vọng nóng bỏng nhất. Tiếp theo sẽ nhắm vào những dự vọng khác, từ thô thiển đến tinh tế. Khi chận đứng được dự vọng và tìm thấy sự vui thú, người tu tập sẽ dần dần thăng tiến và tránh được sự bám víu. Trên đây là quan điểm của Phật giáo. Về phần các tôn giáo khác thì mỗi tôn giáo đều có cách giải thích riêng của mình.

Trên phương diện thực tế, cuộc sống xuất gia đòi hỏi phải sống độc thân vì độc thân sẽ giải thoát cho người tu tập một phần lớn những ràng buộc đem đến mọi thứ phiền toái cho họ. Các tỳ kheo ni và các nhà sư khi đã lánh xa cuộc sống thế tục sẽ không còn bận tâm vì kẻ khác nhìn vào mình. Họ ăn mặc rẻ tiền và các nhu cầu vật chất thì được hạn chế tối đa.

Khi lập gia đình thì dù muốn hay không, ta cũng sẽ bị nô lệ cho một số ràng buộc xã hội. Phải chi tiêu nhiều hơn so với trước đây khi còn độc thân ; và thói thường khi càng tiêu xài thì lại càng phải làm việc, tính toán và hoạch định nhiều hơn. Càng làm việc và hoạch định nhiều thì lại càng phải đối đầu với những sức mạnh đối nghịch phát sinh, để rồi càng dễ bị xui khiến phạm vào những hành vi gây thiệt hại cho người khác. Những người nữ tu và các linh mục Thiên chúa giáo, khi từ bỏ đời sống gia đình để chọn đời sống tu hành, thì phải cầu nguyện từ năm đến sáu lần mỗi ngày, đọc sách, suy tư và gần như không có một sinh hoạt nào có tính cách thế tục. Cách thay đổi lối sống như thế mang đến thật nhiều lợi điểm.

Đến khi lìa đời thì người tu hành sẽ được thanh thản hơn. Thông thường thì những kẻ khác luôn có nhiều âu lo : « Con ta sẽ làm gì ?

Ai đưa nó đi học ? Nó sẽ sống ra sao ? Còn vợ ta nữa, sẽ ra sao ? Làm thế nào mà ông chồng già của ta lo toan mọi việc cho xuê ? Rồi đây cô vợ trẻ của ta sẽ sống với một người đàn ông khác chẳng... ». Nếu khi chết mà tránh được những điều buồn khổ như thế thì có phải là hay hơn không ?

Trong nhiều quốc gia, người cha là cột trụ duy nhất của gia đình. Nếu người cha ra đi thì người mẹ sẽ mất tất cả và rơi vào lo âu, không biết phải làm cách nào để sinh sống. Nếu có con cái thì cảnh huống lại trở nên thảm thương hơn nữa.

Khi chưa có gia đình thì ta hết sức bận tâm vì chưa tìm được người bạn đời. Thế nhưng khi đã có gia đình thì lại cũng không phải vì thế mà ta sẽ trở nên thanh thản hơn. Người đàn ông thì lo lắng không biết người vợ có còn nghe lời mình hay không, và người vợ thì không biết mình có còn làm vui lòng người chồng như trước hay không. Quả là rắc rối.

Cưới hỏi cũng là dịp để tiêu phí những số tiền lớn. Lễ cưới phải thật vĩ đại. Ở Ấn độ, người ta thường bỏ ra một phần lớn gia tài vào việc cưới hỏi. Thường thì họ tiện tặn đến độ không dám ăn tiêu. Sau lễ cưới, có gia đình lại gặp cảnh khổ đau vì không có con trong khi nhiều gia đình khác thì có thể có nhiều con nhưng lại không muốn nên phải phá thai.

Tránh được những thứ khổ sở ấy có phải là nhẹ nhàng hơn không ? Các nữ và nam tu sĩ đôi khi cũng có thể tự hỏi có nên chọn đời sống lữ đò hay không, nhưng tốt hơn hết là nên bỏ cái ý nghĩ ấy đi vì như thế có lẽ họ sẽ ít bận tâm hơn ? Đời sống độc thân quả thật thanh thản hơn nhiều.

Một số người nghĩ rằng tôi vừa nêu lên một quan điểm ích kỷ. Tôi không tin là như thế. Những người lập gia đình vì nghĩ đến bản thân họ chứ cũng chẳng phải vì sự tốt lành của người khác. Lập gia đình với mục đích vị kỷ tức là tìm hạnh phúc cho riêng họ nhưng cũng không mấy khi họ thành công. Trong khi đó những người đã

thệ nguyện sống độc thân, các nữ tu và linh mục Thiên chúa giáo chẳng hạn, thì họ hy sinh tất cả để giúp đỡ người khác, tận tình chăm sóc những kẻ ốm đau. Tôi nghĩ đến Mẹ Teresa, không chồng con, không gia đình để hy sinh tất cả thời giờ cho người nghèo khó. Nếu có gia đình thì mọi thứ sẽ khó khăn hơn nhiều. Dù có đủ thiện chí đi nữa nhưng còn công việc nhà đang chờ đợi, còn con cái ở trường và những thứ khác để phải lo nữa.

Trong nội các chính phủ lưu vong của chúng tôi, nếu cử một vị sư đi công tác ở một nơi nào đó thì vị ấy sẵn sàng ngay. Nếu bảo vị này hãy đến một quốc gia nào đó thì chẳng khó khăn gì cả. Nếu gọi vị ấy về thì vị ấy về ngay. Cứ thử yêu cầu một thương gia làm những việc ấy thì sẽ thấy ngay là mọi sự sẽ trở nên phức tạp hơn nhiều. Có thể người này sẽ trả lời rằng : « Tôi vừa mở thêm một cửa hàng mới, tôi còn phải ở lại đây, cho tôi xin lỗi vậy...».

Đến đây, tôi cũng xin đề cập đến bốn phạm của những người tu hành vì họ lại còn có bốn phạm giáo dục kẻ khác nữa. Tông Khách Ba (Tsongkapa) (2) nói rằng bất cứ trường hợp ta bước theo một con đường tâm linh nào thì cũng không nên chỉ biết biến cải người khác mà không tự biến cải lấy chính mình. Chẳng hạn khi ta muốn giảng về những nguy hại của sự giận dữ thì chính ta cũng không được giận dữ, nếu không thì khó mà thuyết phục được ai khác. Đối với việc thuyết giảng về dục vọng và sự thoả mãn cũng thế.

Về vấn đề này, một vị Lạt-ma mà tôi biết có lần viết thư cho tôi kể rằng tại Tây tạng từ khoảng ba mươi năm trở lại đây, người Tây tạng đã xây dựng được nhiều tu viện với những ngôi chùa nguy nga và những pho tượng quý giá, nhưng trong thời gian đó tuyệt nhiên không thấy họ nói là đã xây lên được một trường học nào hay bệnh viện nào cả. Tôi tin chắc rằng nếu là những cố đạo Thiên chúa giáo thì họ sẽ không làm như thế. Những vị Lạt-ma trẻ tuổi thì ban ngày mặc áo nhà tu một cách bình thường, nhưng đến tối thì thay trang phục và đi dự những buổi tiếp tân của thế tục và lại còn hành động như những nhân vật quan trọng hoặc giả dạng là những

nhà kinh doanh giàu có. Tôi tự hỏi Đức Phật có làm như thế hay không. Họ còn công khai đeo cả những chiếc đồng hồ hiệu Rolex nữa... Nói thế chứ tôi cũng có một cái ! (Ngài bật cười thật to). Tôi có nó từ khi tôi thoát khỏi Tây tạng, chỉ có cái dây đeo thì không phải thứ thật ! Tôi tự nghĩ rằng có thể những vị lạt-ma đeo đồng hồ Rolex bằng vàng, đi xe sang trọng, nhưng khi họ gặp một bà cụ già ăn mày đói khổ thì chưa chắc họ đã ném cho bà cụ một cái nhìn.

Sự thật là như thế : Đức Phật thuyết giảng về sự khiêm tốn và tận tụy vì kẻ khác, nhưng chúng ta thì không hề bận tâm chút nào về những lời dạy ấy. Theo ý tôi, đây là một trường hợp mà báo chí nên tố cáo những hành vi đạo đức giả. Đây là việc quan trọng phải làm.

Đức Phật dạy phải thuyết giảng cho kẻ khác sao cho thích hợp với nhu cầu của họ và đồng thời phải giữ những hành vi của mình đi đôi với những gì mình giảng. Hãy tuân thủ giới luật trước khi truyền lại cho kẻ khác.

Ghi chú :

- 1- Kinh sách gốc Hán gọi là « Thập nhị nhân duyên ».*
- 2- Tông Khách Ba (Tsongkhapa) (1357 – 1438), là một vị đại sư Tây tạng sáng lập học phái Cách lỗ (Guelougpa), một trong bốn học phái Phật giáo Tây tạng.*

Lời khuyên người hay suy tư

Cũng như các tôn giáo khác, Phật giáo gồm có một số giáo điều được đem ra học hỏi bằng phương pháp tự biện (1) và truyền lại cho những thế hệ sau, từ thầy đến đệ tử, tuy nhiên chính những người suy tư đã làm tăng thêm thật nhiều giá trị cho những lời giáo huấn ấy bằng những kinh nghiệm sống mà chính họ đã thực hiện được. Mặc dù số người này không đông đảo nhưng chính họ đã phát lên « lá cờ chiến thắng » trên phương diện thực hành. Nhờ vào sự bình lặng tinh thần và sự quán thấy sâu xa, họ đã đạt được

những kinh nghiệm thiên định và những thành đạt nội tâm, đã thổi sự sống vào những hiểu biết lý thuyết mà nếu không có phần sinh khí đó thì những hiểu biết lý thuyết chỉ phảng phất một chút huyền thoại hay chỉ mang tính cách giả tạo mà thôi. Tôi không biết nói gì hơn là khuyến khích họ hãy tiếp tục cố gắng nhiều hơn.

Ghi chú :

1- Tức có tính cách thuần lý.

Lời khuyên người có đức tin lớn

Trong tất cả mọi tôn giáo thì hiển nhiên là đức tin nắm giữ một vai trò thật quan trọng. Tuy nhiên đức tin ấy cần phải được xây dựng trên những nền tảng chính đáng. Long Thụ, một đại triết gia Phật giáo người Ấn thuộc thế kỷ thứ II, có nói rằng sự hiểu biết và đức tin phải đi sát cạnh nhau, tay trong tay. Thật vậy, Phật giáo xem đức tin là nguồn gốc mang đến cho ta sự đổi mới toàn vẹn và sự hiểu biết là nguồn gốc đưa đến Giác ngộ, tuy nhiên cũng thấy Long Thụ khẳng định một cách rõ ràng là « đức tin phải thoát ra từ sự hiểu biết trong sáng » ; nếu nói cách khác thì câu ấy có nghĩa là phải hiểu được tại sao ta tin.

Phật giáo phân chia đức tin thành ba cấp bậc khác nhau : sự cảm ứng, ước vọng và niềm tin vững chắc. Đức tin do cảm ứng là một hình thức của ngưỡng mộ, đó là đức tin mà ta cảm nhận được khi đọc một văn bản nào đó, khi gặp một nhân vật khác thường, hoặc khi nghe nói về Đức Phật. Đức tin của ước vọng hàm chứa khái niệm của một sự cố gắng : ta ước vọng được hiểu biết, được đào sâu thêm, trở thành giống như người mà ta ngưỡng mộ. Cả hai thứ đức tin vừa kể không có tính cách vững bền vì không dựa vào sự hiểu biết đích thực. Đức tin vững chắc được thiết lập trên sự hiểu biết minh bạch, tin rằng những gì mà ta ước vọng sẽ thực hiện được. Đức tin đó dựa trên lý trí. Trong kinh sách, Đức Phật có dặn dò các đệ tử của Ngài không nên tin một cách mù quáng vào

những lời Ngài giảng mà hãy kiểm chứng những lời nói của Ngài giống như người thợ kim hoàn đập, nấu và kéo vàng để kiểm chứng độ tinh khiết của nó.

Trường hợp vừa nêu lên cũng tương tự như việc sùng kính. Nếu sự sùng kính không được đặt trên căn bản vững chắc sẽ rất hời hợt. Một số Phật tử, người Tây tạng hay những người khác cũng thế. Họ mang trong lòng một sự tôn kính lớn lao đối với người thầy tinh thần nhưng nếu người thầy qua đời thì lòng sùng kính của họ cũng biến mất. Tất cả đều chấm dứt trong lòng họ và nơi nương tựa trước đây để họ học hỏi cũng sẽ vĩnh viễn khép cửa lại. Tuy rằng trên phương diện tuyệt đối, dù cho người thầy đang hiện diện bằng xương thịt hay đã khuất thì cũng không có gì khác biệt cả. Người thầy tượng trưng cho bản thể tối hậu của tâm thức, lòng từ bi của người thầy không thể bị ngăn cách bởi không gian. Những ai hiểu được những điều ấy sẽ tránh được sự bám víu vào hình tướng nhân dạng của người thầy. Họ nên hiểu rằng, mặc dù người thầy đã rời bỏ lớp vỏ bên ngoài bằng xương thịt, nhưng xuyên qua phần thân xác tuyệt đối thì sự hộ trì và sinh hoạt của vị ấy vẫn luôn luôn hiện diện. Dù người thầy vẫn ở bên cạnh hay không còn nữa thì cũng chẳng có gì khác biệt. Lúc nào ta cũng có thể thiên định hướng vào người thầy của mình (1).

Nếu một ngày nào đó người thầy có rời bỏ thế giới này và khi đó ta nghĩ rằng lòng sùng kính của ta mất hết đối tượng thì đây có nghĩa là sự sùng kính của ta vẫn còn vướng mắc trong sự bám víu. Ta chỉ xem vị thầy ấy như một người bạn đồng hành, một người bình thường, một người phối ngẫu hay một người thân thuộc mà thôi. Trong trường hợp như thế, sau khi mất đi thì người thầy sẽ hoàn toàn biến mất và phần ta thì cũng chẳng biết phải làm gì. Những gì mà ta đã cảm ứng trước đây nhất định không phải là sự sùng kính thực sự.

Ghi chú :

1- Trong Phật giáo Tây tạng, vai trò của người thầy rất quan trọng. Thầy và đệ tử buộc chặt vào nhau bằng một mối tương quan thật thân thiết, trong mục đích giúp người đệ tử phát hiện được bản thể đích thực của mình. Trong bước đầu, người đệ tử đặt hết lòng tin vào thầy mình để hội nhập với thực thể sâu xa của vị ấy và người thầy thì giúp cho đệ tử tinh khiết hóa tâm thức của mình. Cuối cùng thì hai đối tượng thầy và đệ tử sẽ trở thành một, để khám phá ra bản thể đích thực của tâm thức, tức là « thân tuyệt đối của Phật », là hiện thân của trí tuệ và từ bi.

Lời khuyên người không có thái độ chia rẽ tôn giáo

Tôi thấy có hai thái độ có thể gọi là không chia rẽ tôn giáo. Thứ nhất là sự kính trọng đối với tất cả các truyền thống. Chẳng hạn như tôi là một người Phật giáo nhưng đồng thời tôi cũng hết sức ngưỡng mộ Thiên chúa giáo và các tôn giáo khác.

Thái độ thứ hai là không những chỉ kính trọng các tôn giáo khác, mà lại còn muốn được tu tập theo các tôn giáo ấy nữa. Vì thế mà có một số người vừa tu tập cả Thiên chúa giáo lẫn Phật giáo. Đến một mức độ nào đó thì điều này hoàn toàn có thể thực hiện được.

Tuy nhiên nếu muốn tiến xa hơn trên con đường tu tập thì lại khác. Khi suy tư sâu xa về « tánh không » (1) và « hiện tượng tương liên » (2) của tất cả mọi sự vật thì sẽ rất khó để chấp nhận một vị Trời sáng tạo tự hiện hữu và bất biến. Cũng thế, nếu ai tin có một vị Trời đứng ra sáng tạo vũ trụ thì nguyên lý tương liên sẽ là một trở ngại cho họ. Đạt đến một mức độ nào đó, ta sẽ nhận thấy những hạn hẹp thuộc nền tảng chung của các tôn giáo và đến lúc đó thì ta bắt buộc phải chuyên môn hóa (3), nếu có thể nói như thế. Điều đó không hề ngăn cản ta kính trọng các đường hướng tu tập khác, nhưng quả thật khó để tu tập chung.

Ngoài ra trong Phật giáo còn có một nghi thức riêng biệt gọi là « quy y ». Khi đã quy y Phật thì tôi không mấy tin là người ta còn có

thể quy y chúa Ki-tô, nếu không muốn thấy mình đứng trước một ngã ba đường (4). Trong trường hợp đặc biệt như thế, tôi nghĩ rằng tốt hơn hết là hãy cứ xem đấng Ki-Tô như một vị Bồ-tát.

Ghi chú :

1- « Tánh không » là một khái niệm vô cùng quan trọng trong Phật giáo. « Tánh không » xác định bản thể đích thực của vạn vật. Tất cả mọi hiện tượng, tức mọi biến cố và sự vật kể cả những tư duy và xúc cảm, đều không có một thực thể tự tại mà chỉ là kết quả luôn luôn biến động và đổi thay, do vô số nguyên nhân và điều kiện góp phần làm cho chúng phát sinh, tự chúng không có một sự hiện hữu nội tại và bền vững nào cả. Vì thế bản thể của chúng gọi là « tánh không ».

2- Còn gọi là « Lý duyên khởi » trong các kinh sách gốc Hán. Khái niệm này chỉ định sự tương liên, tương kết, và tương tạo của tất cả mọi hiện tượng trong vũ trụ. Không có một hiện tượng nào trong vũ trụ này có thể tự nó hiện hữu một cách độc lập vì tất cả mọi biến cố và sự vật, mọi tư duy và xúc cảm, đều lệ thuộc vào nhau, tương tác với nhau. Không có một hiện tượng nào tự nó có thể hiện hữu một cách nội tại, bất biến và độc lập.

3- Tức là phải chọn một tôn giáo nào đó để tiến xa hơn.

4- Đức Đạt-Lai Lạt-Ma thường nói rằng khái niệm về một vị Trời không đặt thành vấn đề cho người Phật giáo, nếu khái niệm đó được xem là tình thương yêu vô biên. Tuy nhiên nó sẽ tạo ra vấn đề, nếu xem đó là nguyên nhân đầu tiên sáng tạo ra thế giới này.

Theo thiển nghĩ của người dịch thì việc kính trọng tất cả các tôn giáo là một điều hiển nhiên, cần thiết và bắt buộc, vì tính cách đa dạng của con người và bối cảnh của nhân loại qua không gian và thời gian. Nếu biết kính trọng tôn giáo thì cũng phải biết kính trọng con người, nhất là nhân phẩm và sự tự do suy nghĩ của con người. Không nên dùng sức mạnh, uy quyền, tiền bạc, áp lực tình

cảm, lợi dụng hoàn cảnh của kẻ khác...để áp đặt một tôn giáo, dù là bất cứ một tôn giáo nào cũng thế, vì đây là nguồn gốc đưa đến chia rẽ và có thể gây ra chiến tranh, như người ta đã từng thấy qua lịch sử của xã hội con người, từ trước thời trung cổ cho mãi đến ngày nay.

Lời khuyên người muốn tu tập theo Phật giáo

Theo nguyên tắc chung, tôi nghĩ rằng tôn giáo của cha mẹ mình là tôn giáo thích nghi nhất cho mỗi người. Và lại thật cũng không tốt nếu chạy theo một tín ngưỡng nào đó rồi sau này lại từ bỏ.

Ngày nay, nhiều người rất quan tâm đến đời sống tinh thần mà đặc biệt nhất là Phật giáo, nhưng thường thì họ không suy xét cẩn thận để ý thức mình đang dẫn thân vào một lãnh vực tinh thần có những đặc tính như thế nào. Trước hết phải tìm hiểu xem con đường mà ta chọn lựa có thực sự phù hợp với bản chất và ước vọng của ta hay không. Hãy tự xét xem mình có đủ khả năng để theo đuổi hay không và sẽ gặt hái được những gì tốt lành sau khi tu tập. Hãy nghiên cứu những lời giáo huấn căn bản trước đã. Trước khi bước vào Phật giáo, ta không thể nào biết hết được, tuy nhiên ta vẫn có thể thâm nhập được một số hiểu biết khá đầy đủ về những gì chính yếu và tiếp theo đó nên suy nghĩ một cách nghiêm túc hơn. Sau cùng, khi đã xem xét cẩn thận thì ta mới nên quyết định và như vậy thì mới thật là trọn vẹn. Được như thế chẳng những ta có thể đi xa hơn và nếu muốn thì có thể phát nguyện và xuất gia hẳn.

Người ta có thể tìm thấy trong Phật giáo rất nhiều phương pháp thiền định. Các phương pháp ấy gồm có sự lý luận phân giải, tập trung phi khái niệm vào một vật thể duy nhất, lắng thật sâu vào nội tâm. Các đối tượng của thiền định có thể là hiện tượng vô thường, tính vô ngã, sự khổ đau, tình thương yêu, lòng từ bi và nhiều chủ đề khác nữa. Tuy nhiên, muốn tu tập một cách nghiêm túc thì cần phải có một vị thầy kinh nghiệm và đáng tin cậy để hướng dẫn.

Vị thầy giảng dạy cho ta sẽ giữ một vai trò thật then chốt. Vì thế cũng phải nhận xét xem vị ấy có chân chính hay không, có hội đủ những phẩm tính đúng như mong muốn hay không, còn về phần ta thì đã sẵn sàng và quyết định theo vị thầy ấy chưa.

Nói vắn tắt là ta hãy hết sức thận trọng. Không nên trở thành người Phật tử mà không nghĩ suy và không biết gì cả. Hãy cố tránh trường hợp theo Phật giáo chỉ vì cảm thấy thích rồi về sau mới biết là cách tu tập này hay cách tu tập kia không phù hợp với mình hoặc là mình không đủ sức để thực hiện.

Một số người khi nghe nói có một vị Lạt-ma thuyết giảng ở đâu đó, liền đổ xô tới và đặt hết tin tưởng vào vị này mà chẳng cần tìm hiểu gì cả và cũng không hề tìm hiểu xem vị ấy có hội đủ những phẩm tính cần thiết hay không. Sau một thời gian, họ mới thấy vị thầy ấy mang nhiều khiếm khuyết. Nhiều người Mỹ đã đến đây tìm tôi và kể lại một số trường hợp như thế. Họ nghe nói có một vị Lạt-ma gần nơi họ ở, tức thời họ đặt hết lòng tin vào vị này mặc dù nhưng chưa kịp tìm hiểu cặn kẽ. Họ tiếp nhận những lời giáo huấn và nhất là chịu lễ thụ pháp, nhưng một hôm thái độ của họ bỗng dưng thay đổi hẳn. Họ ùng ùng nổi giận và tuyên bố xem có ai muốn nghe chuyện tên Lạt-ma ấy đã lạm dụng tình dục với các người bạn gái của họ hay không, thế là họ đã vợ đũa cả nắm để nghĩ sai lầm về Phật giáo. Những người ấy tự giao mình cho những vị Lạt-ma thiếu khả năng và đã làm mất đi uy tín của những lời giáo huấn đích thực, rồi sau đó lại đổ trách nhiệm cho Đức Phật đã làm họ thất vọng. Việc ấy từ đâu mà ra ? Chính là thái độ của những người không được đúng đắn. Trước khi quyết định điều gì, phải tìm hiểu thật cẩn thận.

Quán xét một người thầy là bước quan trọng đầu tiên trên đường tu học, kinh sách đều có nói đến điều này. Nếu chọn một vị thầy tinh thần mà không kịp nghĩ suy gì cả, đến khi những khiếm khuyết của vị ấy xuất hiện, lẽ tất nhiên là ta sẽ có cảm giác như bị

giáng cho một tai họa. Dù sao, khi đã phát nguyện và tiếp nhận lễ thụ pháp thì tốt hơn đừng để cho những ý nghĩ không tốt phát sinh.

Bất cứ một con người nào cũng có những phẩm tính tốt và những khuyết điểm. Kinh sách nói rằng một vị thầy tinh thần phải hội đủ những phẩm tính cao hơn chúng ta, nhưng thật sự câu ấy có nghĩa là thế nào ? Ví dụ một người nào đó được thụ giáo trực tiếp bằng khẩu truyền, một phương pháp tu tập mà ngày nay đã trở nên rất hiếm hoi, thì dù cho người ấy không có những hiểu biết lớn lao nhưng trên phương diện truyền thụ thì họ đạt được một cái gì đó mà ta không có, và trong giới hạn của ý nghĩa ấy thì họ vẫn hơn ta.

Nếu ta liên hệ với một vị thầy không tốt và đã tiếp nhận từ vị này những lời giáo huấn của Đức Phật thì vị ấy vẫn xứng đáng để cho ta mang ơn. Nếu nhìn dưới góc cạnh đó và nếu như ta xem người thầy là một kẻ tầm thường, hoặc tệ hại hơn là bất thần ta khinh ghét vị ấy, thì thái độ của ta không được đúng đắn lắm. Ngay cả trường hợp ta có hối tiếc đi nữa thì vị ấy cũng từng là người hướng dẫn tinh thần cho ta, vì thế ta cũng nên tránh những thái độ quá cực đoan.

Nói như thế không có nghĩa là ta bắt buộc phải tiếp tục tiếp nhận sự giáo huấn của vị ấy. Ta hoàn toàn tự do tránh không gặp vị ấy nữa. Nói chung, khi ta đã tiếp nhận những lời giáo huấn của Đức Phật qua một người nào đó thì nếu có thể và tốt hơn hết là nên trau dồi lòng tin tưởng của ta nơi người ấy. Nếu không thực hiện được thì thôi, nhưng phải giữ thái độ dung hòa, không nghĩ tốt mà cũng không nghĩ xấu.

Còn một điều nữa là không nên nghĩ rằng khi tu tập Phật giáo là ta có thể bay bổng lên trời xanh, đi xuyên ngang được vật chất hay nhìn thấy được tương lai. Mục đích của việc tu tập Phật giáo là chủ động tâm thức của chính mình chứ không phải để đạt được những quyền năng kỳ diệu. Cũng có thể khi đã khắc phục được tâm thức thì dần dần từng chút, vài khả năng nào đó mà người ta gọi là « kỳ diệu » cũng có thể xảy ra, nhưng đây chỉ những gì phụ thuộc. Nếu

ta xem những thứ ấy là đối tượng chính của sự tu tập thì thật sự tôi không tin chút nào rằng đây là sự tu tập Phật giáo. Những người ngoài Phật giáo cũng có những loại khả năng như thế. Hình như có một lúc KGB và cả CIA cũng chú ý đến những khả năng này (1). Vì vậy ta hãy nên giữ lấy sự thận trọng cho chính mình.

Ghi chú :

1- KGB và CIA là các cơ quan tình báo của Nga và Mỹ. Các cơ quan này đã từng nghiên cứu việc dùng thần giao cách cảm ứng dụng vào việc truyền tin và gián điệp, nhưng hình như đã thất bại (?).

Lời khuyên người tu tập Phật giáo

Trong lãnh vực tu tập tinh thần, lúc khởi đầu thì thường thường mọi người đều rất hăng say, tiếp theo đó thì ngóng trông kết quả và sau cùng thì nản lòng rồi đâm ra chán nản. Trường hợp ấy là dấu hiệu cho thấy một cái nhìn quá thiên cận. Mong đợi kết quả nhanh chóng là một điều sai lầm, trừ trường hợp của nhà du-già Mật-lặc Nhật-ba (Milarepa) (1). Phải chăng vì muốn nhấn mạnh đến điều đó mà kinh sách đã ghi chép rằng Đức Phật mất đến « ba thời gian kalpa vô tận » (2) trước khi đạt được Giác ngộ hoàn hảo ? Như vậy về phần ta thì làm thế nào có thể đạt được Giác ngộ sau vài năm ẩn cư ? Những điều trên đây chứng tỏ ta chẳng hiểu gì về các lời giáo huấn cả. Nhiều người vẫn nghĩ rằng chỉ cần cầm cái chuông nhỏ (3) mà lắc trong ba năm thì sẽ đạt được thể dạng phật, quả thật hết sức ngây thơ.

Nhiệt tình tu tập là một điều tuyệt vời, nhưng cũng phải hiểu rằng Đức Phật đã mất đến ba thời gian « kalpa » vô tận để tích lũy trí tuệ và những điều xứng đáng, vì vậy hãy nhìn vào đây để hiểu rằng ta sẽ phải cần thật nhiều thời gian để đạt được sự Giác ngộ tối thượng. Theo Phật giáo Bắc tông, thì Đức Phật đã đạt được Giác ngộ từ trước qua thân xác trí tuệ (4). Sau đó Ngài hiện hiện trong thân xác hình tướng (5) để lập lại từ đầu quá trình của Giác ngộ.

Nhưng đâu phải đây là lý do để cho ta vin vào mà bắt chước thực thi như Đức Phật, có phải thế không ? Chúng ta chỉ là những chúng sinh tập bước theo vết chân của Phật, và cũng chớ bao giờ quên là ngay trong kiếp nhân sinh cuối cùng, chính Ngài cũng phải mất sáu năm gian khổ. Nếu hiểu được những điều ấy, ta sẽ tránh được cái nhìn thiên cận.

Quả đúng là người ta có nói con đường tu tập mau lẹ của Kim cương thừa có thể giúp đạt được thể dạng phật một cách nhanh chóng, không cần loại bỏ những xúc cảm tiêu cực. Nhưng như thế không phải là không nguy hiểm. Trong tiểu sử của ngài Mật-lặc Nhật-ba có một giai thoại như sau. Có một vị Lạt-ma nói với ngài Mật-lặc Nhật-ba rằng: « Nếu ai thiên định về những lời giáo huấn của ta vào ban ngày thì sẽ thành phật ngay ban ngày, những ai thiên định lúc ban đêm sẽ thành phật lúc ban đêm, còn những người may mắn hưởng được nghiệp thuận lợi thì khỏi cần thiên định làm gì ». Ngài Mật-lặc Nhật-ba tự tin một cách chắc chắn mình là một trong những người may mắn ấy, và ngài liền đi ngủ ! Nếu ta bắt chước những chuyện ngược đời như thế thì có thể ta sẽ rất hùng hổ lúc đầu nhưng sau đó thì thất vọng nhanh chóng. Ngược lại, nếu hiểu rõ được những bước tiến hành trên con đường tu tập thì lòng nhiệt thành của ta sẽ không bao giờ suy giảm. Hiểu được điều ấy thật là quan trọng.

Một điểm khác nữa là tôn giáo thường đưa ra những giới luật hay những quy tắc đạo đức để nâng cao giá trị con người. Trong Phật giáo nói riêng, có một số người không quan tâm đúng mức đến khía cạnh đạo đức đó mà chỉ biết lo thiên định để mong chờ những kết quả diệu kỳ. Tuy nhiên chờ mãi mà không thấy gì xảy ra nên họ vô cùng chán nản.

Tôi xin lập lại một lần nữa, mục đích của việc tu tập Phật giáo không phải để đạt được những khả năng kỳ diệu mà là để biến cải lấy con người của chính mình. Trở ngại lớn nhất là ta chưa sẵn sàng để hy sinh thời giờ cần thiết cho việc thực hiện đó. Ta nghĩ

rằng Đức Phật cần đến những thời gian « kalpa », nhưng mình thì chỉ cần hai hay ba năm là giải quyết xong mọi chuyện. Vì thế mà tôi nghĩ con đường tu tập Bắc tông rất cần thiết. Khi đã đạt được một sự hiểu biết vững chắc trên đường tu tập và nếu sau đó ta thật sự muốn bước vào Kim cương thừa, thì lúc ấy ta mới có thể hội đủ quyết tâm, dù cho phải để ra ba thời gian « kalpa » đi nữa. Khi đã hội đủ nghị lực, ta mới có thể tu tập theo Kim cương thừa được. Đây là một phương pháp mang đến sự tĩnh lặng cho tâm thức và đạt được sự quán chiếu sâu xa một cách dễ dàng hơn, và khi đó ta mới có nhiều cơ may để thành công hơn.

Ngược lại, khi chưa thu đạt được căn bản vững chắc mà đã hấp tấp khởi sự ngay với Kim cương thừa thì ta có thể gặp nguy cơ tưởng lầm rằng mình sẽ đạt được dễ dàng thể dạng phật « trong một kiếp sống và bằng một thân xác » như người ta thường nói. Ta cũng có nguy cơ biến vị thần linh ảo giác (6) trong khi tu tập thiền định thành vị trời sáng tạo ra vũ trụ và nghĩ rằng nếu đặt hết đức tin vào vị này thì vị này sẽ ban cho mọi khả năng siêu việt, được sống lâu, giàu sang, và mọi thứ khác nữa, kể ra không hết.

Một số người không hoàn toàn tin tưởng vào các lời giáo huấn của Đức Phật nên chỉ lẩn quẩn trong việc tìm hiểu với tính cách học hỏi. Một số người khác thì tin tưởng vào giáo huấn của Đức Phật, nhưng lại chỉ nghiên cứu bằng những hiểu biết trí thức, hoàn toàn có tính cách lý thuyết. Mục đích chính của giáo huấn Phật giáo là giúp biến cải bản thân của chính mình, nhưng không phải là cách gán thêm cho mình những hiểu biết mới. Nếu sau khi học hỏi mà không đem ra để thực hành bằng thiền định, thì hoàn toàn không có một ích lợi gì cả. Ta sẽ gặp nguy cơ trở thành một « người Phật giáo chán nản », một người chỉ hiểu giáo huấn của Đức Phật trên mặt lý thuyết, nói thì rất hay nhưng hoàn toàn không biết gì về « hương vị » của Phật pháp, chẳng qua cũng vì họ không biết chuyên sự hiểu biết thành kinh nghiệm sống cho họ. Ngược lại, nếu biết áp dụng những lời giáo huấn vào bản thân mình thì ta sẽ khám phá ra những « hương vị đích thực », và nguy cơ trở thành « một kẻ chán

nản » sẽ không còn nữa. Vì thế phải thấm nhuần thật sâu những lời giáo huấn vào tâm thức. Hiểu biết và thực hành luôn phải đi đôi với nhau.

Những ai muốn chọn một cuộc sống thiền định và những khoảng thời gian ẩn cư lâu dài, chẳng hạn như cách ẩn cư ba năm theo truyền thống Tây tạng, thì phải chuẩn bị trước thật cẩn thận qua những lần « tu tập mở đầu » (7). Tự giam mình giữa bốn bức tường mà không biết thực thi đúng đắn sự tu tập để hướng tâm thức vào con đường tâm linh thì cũng không khác gì ngồi trong tù mà thôi. Nếu trong khi thiền định mà ta chỉ biết tụng niệm nhưng không ý thức được gì cả thì ẩn cư cũng chẳng có ích lợi gì. Trước khi ẩn cư, ta là một người bình thường, nhưng khi trở ra ta cũng vẫn còn nguyên như cũ. Biết đâu ta chỉ thực hiện được thêm một thứ mới, ấy là sự kiêu hãnh, vì có thể ta nghĩ rằng đã tự giam mình trong ba năm nên ta xứng đáng mang danh một vị « lạt-ma ». Như thế có ích lợi gì hay không ?

Trái lại nếu chuyên cần ngay trong lúc tu tập mở đầu, và sau đó thực hành một cách thường xuyên việc tu tập chính yếu trước khi ẩn cư ba năm, thì chắc chắn sau khi hết thời gian ẩn cư, tư duy, ngôn từ và hành vi của ta sẽ hoàn toàn biến cải. Hoặc ít ra ta cũng trở thành một người kỷ cương hơn, và đó cũng là một điều đáng mừng.

Với tư cách một Phật tử, nếu ta ước muốn xả thân cho các công trình nhân đạo thì đấy cũng là một điều tốt nhưng cần phải xét lại xem chủ tâm của ta có hoàn toàn tinh khiết hay không. Dù sao thì một hành động xã hội đơn thuần, không đi đôi với tình thương và lòng từ bi, cũng chưa phải là một hình thức dẫn thân của Phật giáo, nhất là khi ta chưa quy y Phật. Chính vì thế mà ngoài những công tác xã hội, ta nên dành ra một phần thời giờ để tu tập, ẩn cư và thiền định về vô thường, khổ đau, v.v.

Ghi chú :

1- Mật-lặc Nhật-ba (Milarepa) (1052-1135) là một đại sư du-già Tây tạng, được xem như một Thánh nhân. Ngài để lại thật nhiều bài thi ca bất hủ, được góp nhặt và ghi chép lại trong một tập sách rất nổi tiếng, mang tên là « Thập vạn ca » (Mười vạn bài ca của Mật-lặc Nhật-ba).

2- Kalpa là tiếng Phạn, dịch âm là Kiếp hay là Kiếp-ba, kinh sách Tây phương dịch là éon hay aeon, là một khái niệm trong Phật giáo chỉ định một thời gian thật dài. Mỗi Kiếp tượng trưng cho một chu kỳ gồm có sinh, thành, hoại, diệt của các thế giới. Trường hợp trên đây có ý nói Đức Phật đã trải qua vô lượng kiếp trong một thời gian thật dài trước khi đắc đạo.

3- Trong các buổi lễ thuộc Phật giáo Tan-tra, người hành lễ thường lắc một cái chuông nhỏ để tượng trưng cho Tánh không hay là Trí tuệ. Ba năm là có ý nhắc đến thời gian ẩn cư ba năm, ba tháng, ba ngày theo truyền thống Tây tạng. Qua câu nói có tính cách châm biếm trên đây, Đức Đạt-Lai Lạt-Ma muốn nhấn mạnh đến cách tu tập mù quáng của một số người chưa thực hiện được gì mà đã nghĩ đến kết quả.

4- Còn gọi là Pháp thân hay Chân như.

5- Còn gọi là Báo thân hay Thụ dụng thân.

6- Các vị « thần linh » làm đối tượng cho sự quán tưởng trong khi thiền định không phải là những vị thần linh hiện hữu bên ngoài mà chỉ là những biểu hiện của thực thể nội tâm của chính mình, hay bản thể tối hậu của chính mình. Tu tập bằng cách quán tưởng như thế nhằm vào mục đích biến cải tâm thức của người hành giả trở thành hoàn hảo hơn.

7- « Tu tập mở đầu hay khai mào » là để chuẩn bị tâm thức trước khi bước vào cách « tu tập chính thức ». Trong các giai đoạn này phải có một vị thầy giỏi hướng dẫn và xác nhận đủ sức, sau đó mới được ẩn cư ba năm, ba tháng, ba ngày.

Lời Kết

Vài lời khuyên trên đây không phải là những biện luận triết học trừu tượng và phức tạp. Những lời khuyên ấy chỉ phản ánh những gì tôi nghĩ từ đáy lòng và được bồi đắp bằng những kinh nghiệm sống của chính tôi.

Lương tri giúp ta nhận thấy kiếp sống con người thật quá ngắn, và nhắc nhở ta nên sử dụng cái khoảng thời gian ngắn ngủi ấy trên địa cầu này để làm một cái gì hữu ích cho cả ta và cho những người khác nữa.

Thật nghĩ cũng ngược đời là ta không thể nào làm được một việc gì có ích lợi cho cá nhân mình, nếu điều ấy không mang đến ích lợi cho người khác. Dù muốn hay không, tất cả chúng ta đều liên hệ với nhau và không thể nào tưởng tượng được trường hợp ta có thể tìm thấy hạnh phúc đơn độc cho riêng mình ta mà thôi. Những người chỉ biết nghĩ đến bản thân mình thì sớm muộn gì cũng gặp phải khổ đau. Quan tâm đến người khác thật ra là chăm lo cho chính bản thân mình mà ta lại không hay. Vì thế ngay cả trường hợp ta quyết định sống ích kỷ thì hãy cứ ích kỷ một cách thật thông minh : tức là hãy giúp đỡ kẻ khác !

Thói thường ta không để ý so sánh giữa những gì thiết thực và những gì thú yếu. Suốt đời ta cứ ngược xuôi theo đuổi những thích thú, nhưng chúng hiển hiện và biến mất không ngừng và mỗi lần đều lưu lại trong ta sự bất toại nguyện. Ta cố gắng đi tìm hạnh phúc với bất cứ giá nào, nhưng không bao giờ tự hỏi trên con đường đi tìm hạnh phúc đó ta có làm cho những người khác đau khổ hay không. Ta sẵn sàng làm bất cứ điều gì để gom góp và bảo vệ của cải, mặc dù rằng chúng không lâu bền và cũng chẳng phải là nguồn gốc thật sự mang lại hạnh phúc cho ta.

Tâm thức ta thì nuôi dưỡng hận thù, ganh tị và mọi xúc cảm tiêu cực, nhưng ta lại hoàn toàn vô tình không ý thức được là những thứ cảm tính ấy không thể nào tương hợp với sự thanh thản và an

bình trong nội tâm ta được. Trí thông minh là gia sản riêng của mỗi con người nhưng ta đem dùng nó để toan tính, gom góp nhiều hơn, mặc cho người khác phải chịu thiệt thòi. Rút cuộc thì chính ta chỉ tìm thấy đau khổ và lại còn thêm một điều phi lý cuối cùng nữa, ấy là ta lại đổ lỗi cho kẻ khác đã khiến ta khổ đau.

Hãy sử dụng trí thông minh một cách ý thức. Nếu không thì chẳng biết phải căn cứ vào đâu để bảo rằng ta hơn loài thú vật ?

Nếu thật sự ta muốn mang lại ý nghĩa và hạnh phúc cho đời mình thì trước hết phải suy nghĩ một cách lành mạnh. Hãy trau dồi những phẩm tính nhân bản tiềm tàng trong mỗi người chúng ta, nhưng tiếc thay chúng ta đã chôn vùi những phẩm tính ấy quá sâu, bên dưới những tư duy bấn loạn và những xúc cảm tiêu cực.

Hãy vun bồi tình yêu thương và lòng từ bi vì chính hai thứ ấy mới thật sự mang đến ý nghĩa cho sự sống và tất cả mọi thứ khác đều chỉ là thứ yếu mà thôi. Đây là cái tôn giáo mà tôi muốn thuyết giảng với các bạn, hơn cả Phật giáo nữa. Cái tôn giáo ấy thật đơn giản. Nó có một ngôi đền và cái ngôi đền ấy chính là con tim của mình. Giáo lý của nó là tình thương và lòng từ bi. Đạo đức của nó là tình yêu thương và sự kính trọng người khác, dù cho họ bất cứ là ai. Kẻ thế tục cũng như người tu hành, chúng ta chẳng có một sự lựa chọn nào khác hơn như thế, nếu thật sự chúng ta muốn làm một cái gì khác hơn là sống lây lất qua ngày trên cõi thế gian này.

Lòng tốt, sự ngay thật, những ý nghĩ tích cực, tha thứ cho những ai làm điều sai trái với mình, đối xử với mọi người như bạn hữu, cứu giúp những ai đang đau khổ và nhất là đừng bao giờ xem mình trội hơn người khác : những lời khuyên này dù có quá đơn giản đi nữa thì ta cũng nên mang ra áp dụng để thử xem chúng có mang lại hạnh phúc cho ta hay không.

Dharamsala, tháng bảy, năm 2001

(ĐẠT-LAI LẠT-MA)

