

# 108 lời dạy thực tiễn của Đức Đạt-Lai Lạt-Ma thứ XIV

## Lời khuyên thứ nhất :

1- **K**hi cảm thấy hoang mang, mất tự tin, hãy nghĩ ngay đến tiềm năng tuyệt vời được sinh làm thân con người, tấm thân ấy chỉ ước mong được nẩy nở. Vì thế, hãy nhìn vào kho tàng quý giá đó đang được cất giữ trong ta để tìm lấy nguồn hạnh phúc : hân hoan là một sức mạnh, hãy khơi động và chăm lo cho xúc cảm ấy. *(Đánh một tiếng chuông và giữ yên lặng vài giây)*

## Lời khuyên thứ hai :

2- **N**hững gì cốt yếu có thể đem đến hạnh phúc chính là biết hài lòng với những gì đang là chính mình trong những giây phút hiện tại. Sự hân hoan hỷ nội tâm sẽ biến cải cảm quan của ta khi phóng nhìn vào vạn vật chung quanh, và ta sẽ tìm được sự an bình cho tâm thức. *(Tiếng chuông)*

*(Mỗi lần xin lập lại theo thứ tự như trên : Lời khuyên thứ ba, thứ tư, thứ năm....)*

3- **K**hi có kẻ nào làm ta tổn thương, đừng do dự một chút nào cả, hãy tha thứ cho họ. Vì khi biết nghĩ đến những gì đang kích động họ và đưa họ đến những hành vi ấy, ta sẽ hiểu chính đây là những khổ đau mà họ đang phải gánh chịu, không phải họ quyết tâm và cố tình làm ta thương tổn và gây thiệt hại cho ta. Tha thứ là một phương cách xử sự tích cực dựa vào sự suy nghĩ, không phải là một hành động bỏ qua. Tha thứ là một hành động ý thức, căn cứ trên sự hiểu biết và chấp nhận hiện trạng thực tế của những cảnh huống xảy ra cho ta.

4- **H**ãy bố thí cho kẻ khác, không mong đợi sự hồi đáp và cũng không tính toán gì hết ; bố thí để tìm lấy sự sung sướng và để yêu thương, chính đây là cách tạo ra những phúc hạnh lớn lao nhất. Đạo đức chính là những gì căn cứ trên lòng quyết tâm giúp đỡ kẻ khác. Điều duy nhất có khả năng gom tất cả chúng sinh có giác cảm lại gần với nhau chính là Tình thương.

5- **H**ãy cảm ơn kẻ thù của ta, họ là những vị thầy lớn nhất cho ta. Họ tập ta đương đầu với khổ đau và giúp ta phát huy sự nhẫn nhục, lòng rộng lượng và từ bi, nhưng không chờ đợi bất cứ một sự hồi đáp nào.

6- **N**hững trang sức đẹp nhất mà ta có sẵn chính là tình thương và lòng từ bi. Nếu ta tìm hiểu những điều kiện nào có thể giúp ta đạt được hạnh phúc và tạo được an vui, ta sẽ nhận thấy những điều kiện ấy nằm trong khả năng con người và sự vận hành của tâm thức, và ta hoàn toàn có đủ khả năng để tạo ra những điều kiện ấy.

7- **K**hông thể thực hiện sự giải trừ vũ khí bên ngoài, nếu không có sự giải trừ vũ khí trong nội tâm. Bạo lực làm phát sinh bạo lực. Chỉ có an bình trong tâm thức mới có thể tạo ra một sự sống trong sáng, không hàm chứa những xung năng đối nghịch. Sự giải bình toàn cầu là một trong những giấc mơ tha thiết nhất của tôi. Chỉ là một giấc mơ thôi...

8- **K**hổ đau tinh thần và tình cảm ta đang gánh chịu chính là người hướng dẫn vạch cho ta thấy thái độ của ta đúng hay sai. Tìm thấy ý nghĩa cho cuộc sống mà ta đang sống có thể làm nhẹ bớt hoặc vượt hẳn lên trên những khổ đau mà ta đang phải chịu đựng, điều ấy có nghĩa là ta cần phải biến cải sự vận hành của chính tâm thức ta.

9- **H**ãy biết hân hoan với hạnh phúc của kẻ khác, vì mỗi một dịp may như thế đồng thời cũng là một phút giây vui sướng cho riêng ta. Hãy hân hoan khi ta được hạnh phúc, bởi vì yêu thương kẻ khác khó có thể thực hiện được nếu ta quên yêu thương lấy chính ta, và sự hân hoan đó sẽ giúp ta tin tưởng và vững tâm hơn. Tùy vào cách cảm nhận trước những cảnh huống xảy ra trong sự hiện hữu, mà các thể dạng như trung hoà, hạnh phúc hay khổ đau sẽ phát sinh trong cuộc sống của chính mình.

10- **Y**êu thương và từ bi sẽ xoá bỏ mọi sợ hãi khi phải sống, vì khi nào những xúc cảm tích cực ấy hiển lộ trong ta, sự vững tin sẽ hiển hiện trong nội tâm và sự sợ hãi sẽ tan biến. Chính tâm thức ta tạo ra cái thế giới mà ta đang sống.

11- **T**ập khắc phục tâm thức chẳng những sẽ giúp ta sống trong an bình với chính ta mà đối với kẻ khác nữa, điều ấy cũng giúp ta tìm thấy sự hoan hỷ cho nội tâm trong bất cứ trạng huống nào mà ta vấp phải. Không có một điều gì hay bất cứ ai có thể làm cho một người khác cảm thấy bất hạnh, nếu người này có một tâm thức tinh khiết đã loại bỏ được những xúc cảm phát sinh từ những xung năng đối nghịch.

12- **C**húng ta không thể nào tìm thấy hạnh phúc nếu chỉ biết ham thích ảo giác và không nhìn thẳng vào hiện thực. Hiện thực không tốt đẹp cũng chẳng xấu xa. Vạn vật là như thế, không thể nào bắt buộc chúng phải hiển hiện đúng với ý muốn của riêng ta. Thấu hiểu và chấp nhận điều ấy chính là một trong những chìa khoá của hạnh phúc.

13- **P**hật giáo giảng rằng giây phút trước khi chết thật hệ trọng, bởi vì những giây phút đó là dịp may cuối cùng giúp ta hiện hữu trong giai đoạn trung ấm (bardo) – tức thế giới chuyển tiếp giữa cái chết và sự tái sinh – xảy ra sau khi đã trút hơi thở cuối cùng. Để có thể sống với một tâm thức an bình trong những giây phút cuối cùng phải chuẩn bị suốt một cuộc đời tu tập, và trong những giây phút ấy cần phải tập trung tâm thức hướng vào những xúc cảm nhân từ thật sâu xa, hoặc hướng vào mối giây tình cảm buộc chặt thầy và môn đệ, hoặc hướng vào Tánh không và Vô thường, làm được như thế ta sẽ tái sinh trong một hoàn cảnh tốt đẹp. Những giây phút trước khi lâm chung thật quan trọng vì đó là lúc ta nắm giữ trong tay phần số của ta trong kiếp tái sinh.

Khi đã hiểu được cái chết có thể xảy ra bất cứ lúc nào sẽ giúp ta sống trọn vẹn trong giây phút hiện tại và nằm xuống trong an bình.

14- **G**iận dữ và hận thù cần có một đối tượng để bộc phát, giống như lửa cần có củi khô để cháy. Khi phải đối đầu với những hoàn cảnh hận thù, chẳng hạn có kẻ muốn khiêu khích hay tìm cách ám hại, ta hãy dùng sức mạnh của nhẫn nhục để chặn đứng ngay sự chi phối của những xúc cảm tiêu cực có thể xảy ra. Nhẫn nhục phát sinh từ khả năng chịu đựng, đừng để bất cứ gì làm cho ta dao động, dù trong tình huống nào cũng thế. Nếu biết dựa vào nhẫn nhục, sẽ không có một kẻ nào đủ sức khuấy động được tâm thức ta.

15- **H**ãy tổ chức sự sống của ta nhằm vào những gì hàm chứa một giá trị đích thực có thể đem đến một ý nghĩa cho sự sống của ta,

nhưng không nên hướng vào lạc thú và cuộc sống phù phiếm, cuộc sống ấy chỉ đẩy ta xa thêm, ra bên ngoài sự sống của chính ta. Hãy xây dựng một cuộc sống dựa vào một trách nhiệm quan trọng nhất, đó là trách nhiệm mà ta phải phục vụ kẻ khác.

16- **K**hông có một hành vi đạo hạnh nào gọi là nhỏ hay lớn, bởi vì mỗi hành vi đạo hạnh đều góp phần vào sự xây dựng hoà bình trên thế giới này. Điều đáng kể duy nhất là hiến dâng tất cả cho kẻ khác và lấy đó làm niềm hạnh phúc. Phẩm tính lớn nhất của khả năng con người là lòng vị tha.

17- **Đ**ừng đánh mất thì giờ vì ganh tị và cải vả. Hãy suy tư về vô thường để ý thức được giá trị của sự sống. Nếu muốn thực hiện an bình trong tâm thức và trong tim, cần phải thay đổi những thói quen suy nghĩ có sẵn trong đầu. Nếu không muốn hoá điên vào lúc bất buộc phải rời bỏ thế giới này, thì ta phải tu tập ngay từ bây giờ để hiểu rằng không nên bám víu vào mọi sự vật và đừng mơ tưởng đó là những thứ mà rồi đây ta có thể mang theo khi chết.

18- **Đ**ừng bỏ mặc tám thân này, cũng đừng quan tâm đến nó một cách quá đáng, nhưng phải kính trọng nó và chăm sóc cho nó như một thứ dụng cụ quý giá và cần thiết có thể góp phần giúp cho tâm thức đạt được Giác ngộ.

19- **H**ành vi mà ta thực thi phản ảnh từ tư duy và xúc cảm của chính ta. Tự nơi chúng, những hành vi ấy không mang tích cách tích cực hay tiêu cực, tích cực hay tiêu cực tùy thuộc vào những ý đồ tiềm ẩn đã thúc đẩy ta. Ý đồ sẽ giữ vai trò quyết định cho nghiệp, tức quy luật về nguyên nhân và hậu quả, nghiệp sẽ tạo ra cho ta một cuộc sống và trong cuộc sống ấy ta sẽ có cảm giác như là đang hạnh phúc hay đang khổ đau.

20- **B**ố thí trước hết phải tập thể nào để đừng va chạm đến tự ái và làm tổn thương kẻ khác. Làm được như thế có nghĩa là tránh không làm hại đến chính ta, vì làm tổn thương kẻ khác chính là tự làm tổn thương đến ta trước đã.

21- **K**hông thể nào nắm bắt được hiện tại. Không có gì tồn tại trong thế giới này, không có gì tự nơi chúng có thể hiện hữu được. Vậy thì, cố gắng nắm bắt và chiếm giữ những đối tượng của các giác quan mà ta cảm nhận được trong hiện tại để làm gì ? Chúng không mang một thực thể nào cả. Chúng chỉ là hậu quả của trùng trùng điệp điệp những nguyên nhân và điều kiện khác đã tác tạo ra chúng. Chúng không sinh ra để tồn tại bởi vì chúng biến đổi từng giây phút một. Do đó, chớ nắm bắt gì cả.

22- **T**ham vọng không kèm giữ được sẽ biến tâm thức con người thành nô lệ và sẽ không bao giờ để cho tâm thức được yên, khi nào ham muốn lạc thú vẫn còn thúc đẩy tâm thức để tạo ra vô số cảnh huống khác nhau trong mục đích giúp thoả mãn những tham vọng trong sinh hoạt hằng ngày, thì khi đó tâm thức vẫn còn nô lệ và bất an. Tham vọng khi đã được kèm chế và khắc phục sẽ giải thoát con người ra khỏi mọi hoàn cảnh, dù là hoàn cảnh hạnh phúc hay khổ đau cũng thế, và sẽ đem đến an bình trong tim và trong tâm thức.

23- **T**rau dồi nhẫn nhục là tập phát huy lòng từ bi hướng vào những kẻ đã đem đến thương tổn cho ta, nhưng không phải vì thế mà chấp nhận cho họ tàn phá ta. Lòng từ bi là vị lương y tốt nhất để chữa chạy cho tâm thức. Từ bi sẽ giải thoát cho ta trước những bám víu và những xung năng đối nghịch.

24- **C**hỉ vì vô minh và thiếu nhận xét minh bạch, nên ta tiếp tục tạo ra những điều bất hạnh cho chính ta. Tâm thức luôn luôn bị giàng co giữa những gì ta ưa thích và ghét bỏ. Ta hành động giống như có thể lẫn tránh được những cảnh huống đang hiện ra với ta. Ta quên mất là tất cả không có gì tồn tại và tự nó hiện hữu. Ta cũng quên là ta có thể chết bất cứ lúc nào.

25- **B**ám víu vào những đối tượng của giác cảm sẽ làm cho tâm thức thềm thường và bịnh hoạn. Tom góp được nhiều của cải không có nghĩa là làm cho tâm thức được an bình một cách tương xứng. Hãy nhìn vào những kẻ có đầy đủ tiện nghi vật chất, họ có thể tự cung phụng cho đến hết cuộc đời, nhưng họ vẫn sống trong buồn bực, lo âu, bất toại nguyện và khép kín. Họ không hiểu rằng hiến dâng sẽ đem đến niềm hân hoan to lớn nhất. Họ không thể hiểu được là không cần phải có thật nhiều của cải mới đủ sức hiến dâng một nụ cười để giúp cho kẻ khác

được sung sướng. Những điều kiện vật chất của họ thật đầy đủ, nhưng không đem đến cho họ một mảy may hạnh phúc, vì chúng chỉ có một thứ duy nhất có thể cải thiện được cuộc sống nội tâm trong bất cứ hoàn cảnh vật chất nào, ấy chính là sự tu sửa tâm linh.

26- **T**ôi ước nguyện sẽ xử dụng không dám phí phạm một giây phút nào trong sự hiện hữu của tôi để góp phần vào việc giải thoát chúng sinh khỏi khổ đau và những nguyên nhân gây ra khổ đau và giúp chúng sinh tìm thấy hạnh phúc cũng như nhìn thấy những nguyên nhân nào sẽ đem đến hạnh phúc. Tôi xin phát nguyện để ghi nhớ rằng phát lộ lòng từ bi đối với chúng sinh khởi sự bằng từ bi đối với chính mình, nhưng không hàm chứa một chút bóng dáng nào của sự ích kỷ, vì mỗi người trong chúng ta đều là thành phần của cộng đồng chúng sinh.

27- **P**hương pháp thiền định phân tích đem đến sự vững tin giúp ta biến cải tâm thức. Sự biến cải đó đòi hỏi nhiều thời gian, và cách tập luyện cũng rất gần với các phương pháp khoa học. Những xúc cảm làm đảo điên và kích động ta là những đối tượng giúp cho ta quan sát, để từ đó chọn lấy những liều thuốc hoá giải hiệu nghiệm nhất khả dĩ giúp đạt được mục đích mong muốn, tức giải thoát ta ra khỏi ảnh hưởng của những xúc cảm bấn loạn để đạt được Giác ngộ. Nên ghi nhớ rằng hai thể dạng xung khắc nhau không thể nào hội nhập chung với nhau cùng một lúc trong tâm thức. Vì thế, thí dụ nếu ta đang nổi giận với một người nào đó, hãy nghĩ ngay đến việc phát lộ tình thương đối với người ấy. Nếu ta phát lộ được yêu thương, giận dữ sẽ biến mất trong tâm thức. Tình thương là liều thuốc hoá giải sự giận dữ.

28- **T**ất cả đều mang tính cách vô thường, nhờ đó ta có thể biến cải được tâm thức và những xúc cảm bấn loạn làm dấy động tâm thức. Chẳng hạn như hận thù hay giận dữ, chúng phải tùy thuộc vào bối cảnh để hiển hiện. Tự nơi chúng, chúng không phải là những hiện thực, chúng không hiện hữu một cách thường xuyên trong tâm thức ta, vì thế ta có thể khắc phục, biến cải và loại trừ chúng được. Để giúp thực hiện việc ấy, cần nhất là phải tái tạo chúng trong bối cảnh mà chúng đã phát sinh, phân tích bối cảnh nào đã làm cho chúng bộc phát và tìm hiểu nguyên do của sự bộc phát ấy. Thực hiện được một thể dạng phúc hạnh lâu bền có nghĩa là loại trừ ra khỏi tâm thức những xúc cảm tiêu cực.

29- **Khổ** đau không phải phi lý nhưng cũng không phải vô ích, chẳng qua chỉ vì nghiệp mà chúng phát sinh, nghiệp ở đây có nghĩa là quy luật nguyên nhân và hậu quả chi phối chu kỳ của mọi hiện hữu. Chu kỳ hiện hữu có thể sẽ khó hiểu nếu không tin vào hiện tượng tái sinh. Tư tưởng và hành vi của ta trong nhiều kiếp sống liên tiếp từ trước sẽ tạo ra hậu quả tích cực hay tiêu cực tùy theo ý đồ thúc đẩy làm phát sinh ra tư tưởng và hành vi. Nguyên tắc ấy cũng xảy ra chung cho cả một dân tộc hay một quốc gia. Những gì xảy ra cho dân tộc Tây tạng là hậu quả của nghiệp. Nhưng điều ấy cũng không cấm cản đi tìm một giải pháp làm thế nào để nhân quyền ở Tây tạng được tôn trọng, kể cả nền văn hoá ngàn năm, tư tưởng triết học và tôn giáo đặc thù của nền văn minh chúng tôi. Không nên hiểu lầm nghiệp với định mệnh, nhưng phải rút tĩa kinh nghiệm từ những bài học mà ta gặp phải trong sự sống để hành động trong chiều hướng tích cực và ý thức.

30- **Làm** thế nào để có thể phát triển hoà bình trên thế giới nếu chúng ta không biết kính trọng thiên nhiên ? Từ con người đến muôn thú, tất cả đều liên kết với nhau trong một ước vọng chung có tính cách phổ quát, tức lần tránh khổ đau và tạo được những điều kiện thuận lợi đem đến an lành và bình an cho sự sống. Thật hết sức quan trọng phải luôn luôn tự nhắc nhở về điều ấy, vì lẽ lần tránh khổ đau là quyền căn bản của mọi chúng sinh có giác cảm. Để giúp cho mọi người biết tôn trọng cái quyền căn bản đó, chính chúng ta phải làm gương cho kẻ khác trước đã.

31- **Thực** thi từ bi là tâm điểm của việc tu tập Phật giáo. Phát huy phẩm tính ấy thật cần thiết vì nó sẽ giúp ta hành động một cách đúng đắn để đem đến an vui cho kẻ khác và đồng thời thực hiện được từ bi cũng sẽ giúp ta không gây thêm những nguyên nhân mới tạo ra khổ đau cho chính mình và cho kẻ khác, tức không tạo thêm những nghiệp « xấu ». Từ bi là một thứ xúc cảm sâu xa phát lộ không một mảy may phân biệt trước tất cả mọi con người đang phải gánh chịu khổ đau. Từ bi phát sinh từ ước vọng sâu xa được giúp đỡ kẻ khác. Trong việc tu tập Phật giáo, muốn duy trì sức mạnh của ước vọng đó, hằng ngày phải lập đi lập lại lời nguyện ước như sau : *« Tôi nguyện ước sẽ giúp đỡ mọi chúng sinh có giác cảm loại trừ được khổ đau và các nguyên nhân gây ra khổ đau và cũng giúp chúng sinh thấu hiểu được nguyên nhân và những điều kiện nào có thể giúp họ đạt được giác ngộ »*.

32- **T**ất cả chúng ta đều mong ước được hạnh phúc, không ai muốn khổ đau, nhưng điều quan trọng là ta có muốn biến cải tâm thức ta hay không. Khi ý thức được sự cần thiết đó, một sự dịu dàng bao la và một tình thương vô biên đối với đồng loại sẽ nảy sinh trong tâm thức. Nhưng chỉ có thể thực hiện được điều ấy khi nào ta đủ sức biết tỏ lộ tình thương và sự kính trọng đối với chính ta. Thật là hão huyền nếu tin rằng ta có đủ sức yêu thương kẻ khác trong khi ta thù ghét chính ta và không chấp nhận thực trạng của chính ta.

33- **N**guyên lý tương liên giữa chúng sinh và mọi hiện tượng cho thấy ta luôn luôn liên hệ chặt chẽ với kẻ khác, với thiên nhiên và cả vũ trụ. Tất cả chúng ta đều tương liên với nhau, điều ấy có nghĩa là chúng ta phải gánh chịu trách nhiệm về cách suy nghĩ, cách sinh sống và từng hành vi nhỏ nhặt, vì chúng sẽ ảnh hưởng chung đến toàn thể vũ trụ. Hơn nữa, vì chúng tất cả những gì hiện hữu đều tương tác chặt chẽ với nhau, nên chúng ta có bổn phận phải giúp đỡ tất cả chúng sinh có giác cảm loại bỏ khổ đau, để tất cả có thể nhìn thấy nguyên nhân của hạnh phúc. Giúp đỡ chúng sinh có nghĩa là ta cũng phải biết chận đứng các nguyên nhân đưa đến khổ đau liên quan trực tiếp đến chính ta. Hiểu được như thế mới thật sự hiểu được nguyên lý tương liên.

34- **D**ù cho có hay không có một vị thầy đứng ra giúp đỡ, thì mỗi người trong chúng ta cũng phải tự tìm lấy một phương cách tu tập thích nghi nhất cho mình, thích hợp với những nhu cầu riêng của mình. Tiêu chuẩn trên đây hết sức cần thiết để biến cải nội tâm, đem đến an bình cho tâm thức và phát huy các phẩm tính tích cực để tự biến cải để trở thành một người tốt. Vì thế, một vị tu hành phải biết thuyết giảng như thế nào cho phù hợp với xu hướng tâm linh và khả năng tinh thần của từng người, giống như Phật đã từng thuyết giảng khi còn tại thế trong thời đại của Ngài. Cũng thế, quý vị đâu có ăn uống giống như những người hàng xóm của quý vị – mỗi người ẩm thực tùy theo cấu tạo cơ thể của mình –, đối với những món ăn tinh thần cũng thế mà thôi.

35- **H**ạnh phúc của chính ta lệ thuộc vào hạnh phúc của kẻ khác, vì thế thật hết sức hệ trọng phải cố gắng làm tất cả những gì làm được để giúp kẻ khác đạt được hạnh phúc. Đôi khi ta cũng có cảm giác bất lực không làm nổi hoặc không đủ sức cứu giúp kẻ khác, nhưng dù sao điều quan hệ là đừng thất vọng và cứ cố gắng tiếp tục hành động trong chiều hướng tích cực, vì làm như thế ta mới có thể khai triển trong ta



khả năng phát huy lòng vị tha đích thực giúp ta thực hiện sự an bình trong tâm thức.

36- **N**ếu như giúp đỡ kẻ khác tỏ ra quá khó đối với ta, thì cứ hành động như một người ích kỷ cũng được, nhưng phải thông minh, tức bằng cách cố gắng hiểu rằng làm được điều tốt cho kẻ khác sẽ tạo ra mối giây liên hệ thân thiện hơn với họ, và như thế sẽ tạo ra những điều kiện thuận lợi giúp đạt được hạnh phúc và sự trong sáng cho chính ta.

37- **C**ác phương pháp thực thi lòng từ bi phải được phát triển song hành với sự hiểu biết và trí tuệ, trong mục đích giúp ta hành động đúng đắn và thích nghi. Sự hiểu biết và trí tuệ không thể thiếu sót trong việc tìm hiểu bản thể đích thực của vạn vật, và cả bản thể căn bản của tâm thức. Một sự thẩm định chính xác những gì ta cảm nhận và những gì ta đang sống chỉ có thể thực hiện được bằng cách quan sát một vật thể hay một cảnh huống dưới nhiều góc cạnh khác nhau, trong mục đích tìm lấy một giải đáp thích nghi và thật minh bạch giúp ta vượt lên trên những phản ứng và những xúc cảm tiêu cực.

38- **M**uốn đạt được Giác ngộ, điều quan trọng là phải cảm nhận một cách đúng đắn thực tại. Trong cách tu tập Phật giáo, và trong mục đích giúp cho sự cảm nhận được dễ dàng hơn, ta phải cần đến hai khái niệm gọi là hai sự thực, sự thực tương đối và sự thực tuyệt đối. Sự thực tương đối là sự thực mà ta cảm nhận được bằng các giác quan của ta. Sự thực tuyệt đối không mô tả ra được bởi vì nó vượt lên trên mọi khái niệm. Theo kinh sách, hai sự thực đó bổ khuyết cho nhau, không thể tách rời khỏi nhau và luôn luôn lệ thuộc lẫn nhau, giống như con chim cần có đôi cánh để bay bổng. Hiện thực chính là cách ý thức căn cứ đồng loạt trên cả hai sự thực ấy.

**(Lời ghi chú thêm của người dịch : sự thực tương đối là sự thực quy ước và nhị nguyên, nhận biết được bằng giác cảm và bằng sự hiểu biết công thức và quy ước, sự thực tương đối ấy luôn luôn biến động và đổi thay, tức nằm trong quy luật của vô thường. Sự thực tuyệt đối là Tánh không, tức bản chất đích thực và tối hậu của của mọi vật thể và hiện tượng, sự thực tuyệt đối vượt lên trên mọi hiểu biết nhị nguyên, đối nghịch và quy ước).**

39- **T**hông thường ta cảm nhận bản chất của mọi vật thể một cách sai lầm. Sự sai lệch giữ những gì đúng thực và những gì ta cảm nhận chính là nguyên nhân đưa đến khổ đau. Biến cải tâm thức để nhìn thấy hiện thực tức là cách tập nhìn hiện thực đúng với hiện thực, không diễn đạt, trung thực trong giây phút hiện tại. Ta sẽ không còn nắm bắt hiện thực tùy thuộc vào những phóng ảnh của tâm thức nữa. Đó là điều kiện căn bản để phát huy an bình trong tâm thức.

40- **Đ**ứng trước khổ đau của kẻ khác, có thể ta sẽ cảm thấy bồn loạn và bị tràn ngập bởi những khổ đau của họ, và sự liên lụy đó chỉ làm gia tăng thêm những khó khăn cho chính ta. Những cảm nhận ấy không phải là những kinh nghiệm phát sinh từ lòng từ bi. Lòng từ bi khi đã hiển lộ đích thực, thay vì cảm thấy bất an và lo âu, một sự can đảm vô biên hiển hiện trong ta. Ước vọng làm bất cứ gì có thể được để làm nhẹ bớt khổ đau cho kẻ khác, sẽ giúp ta vượt lên trên những khổ đau của chính ta. Hành động vì từ bi sẽ đem đến niềm hân hoan vô biên.

41- **N**hững vật thể cấu hợp chỉ để tan biến mà thôi, chúng đều vô thường, nhất thời và giai đoạn. Thân xác ta cũng thế, nhưng tiếc thay ta thường hay quên chuyện ấy, chẳng qua vì ta quá bám víu vào thân xác. Đối với một số người, ý thức được sự thực ấy sẽ làm cho họ khổ đau vô ngần. Nhận thức được thế nào là bản thể đích thực của mọi vật, ta sẽ chấp nhận chẳng có gì tự nó hiện hữu, kể cả bản chất của khổ đau cũng thế, cũng phù du, nhất thời và không tự nó hiện hữu. Nắm vững được điều ấy sẽ giúp ta thêm can đảm mỗi khi gặp phải những cảnh huống khó khăn và bực dọc trong sự sống hoặc phải đối đầu với một số thử thách nào đó.

42- **M**ột số tham vọng hay ước muốn có thể chấp nhận được trên đường tu tập tâm linh. Chẳng hạn, một người tu tập Đạo Pháp thì ước mong khắc phục được tâm thức, một kẻ nào đó tin có Trời thì ước vọng làm cho Trời được vui lòng. Những ước vọng như thế đều là những ước vọng chính đáng. Trái lại, những ham muốn hướng vào những sự vật bên ngoài sẽ tạo ra bám víu hay những xúc cảm tiêu cực trong tâm thức, những ham muốn ấy thật không chính đáng một chút nào cả. Cần phải giới hạn những loại thèm muốn hay lệ thuộc đó. Quả thật là một ảo giác khi nghĩ rằng thế giới bên ngoài một ngày nào đó sẽ có thể làm thỏa mãn được những dục vọng của ta.

43- **N**gười Tây tạng rất quan tâm đến việc mang thai, từ khi thụ thai đến suốt thời gian hài nhi còn trong bụng, người mẹ phải giữ tinh thần thật thanh thản, hạnh phúc và an bình để hài nhi được nẩy nở một cách hài hoà. Trong thế giới Tây phương, càng ngày người ta càng khuyến khích cách giữ gìn ấy và ý thức rằng một người mẹ lo âu, giận dữ, tham lam, ganh ghét, sẽ làm cho hài nhi trong bụng phải gánh chịu những hậu quả không tốt. Chúng ta cũng nên khuyến khích người mẹ cho con bú nếu có thể được, vì sữa mẹ tượng trưng cho lòng thương mến của con người. Các khám phá y khoa cũng cho biết sự chăm lo và âu yếm giữ một vai trò quan trọng trong sự phát triển của bộ não.

44- **T**u tập tâm thức đôi khi có vẻ như khó thực hiện đối với những người phương Tây trong khung cảnh sinh hoạt của xã hội tân tiến. Nhưng còn tùy vào là sức mạnh của quyết tâm, vì sức mạnh đó sẽ đem đến lòng nhiệt tâm vô biên giúp ta bước thẳng vào sự tu tập, dù đang ở trong bất cứ một hoàn cảnh nào. Vì thế, nếu thực tâm, ta vẫn có thể khởi sự ngay việc tu tập để biến cải tâm thức, dù đang phải tiếp tục quan tâm đến các hoạt động nghề nghiệp, đời sống gia đình, các sinh hoạt và bổn phận hàng ngày.

45- **B**iến cải tâm thức, phát triển khả năng yêu thương và lòng từ bi để tự cải thiện lấy ta, tất cả đều do nơi sức mạnh của lòng quyết tâm. Để củng cố và làm bộc phát sức mạnh đó, cần phải quay nhìn vào nội tâm, quan sát lấy chính ta một cách cẩn thận, gia tăng ước vọng muốn được cải thiện và học hỏi. Nhờ vào trí thông minh, ta củng cố thật vững chắc vị thế tích cực ấy và rồi trí tuệ sẽ tăng trưởng một cách tương xứng. Ít ra trong bước đầu trên đường tu tập, cách tiến hành như trên đây cần dựa vào trí tuệ và lý trí.

46- **S**inh hoạt nghề nghiệp thường nhật trói buộc mọi người rất nhiều, nhưng điều đó đâu cấm cản được họ giải trí, đi dạo mát, đi chơi cuối tuần và nghỉ hè. Nếu như ta thật sự ước muốn tự biến cải, thì ta vẫn có thể tìm được thì giờ để thực hiện việc ấy. Chỉ cần ước muốn thật sâu xa.

47- **G**iai đoạn đầu lúc mới bước vào con đường tu tập tâm linh có thể rất chông gai. Nhưng sau đó, khi đã có kinh nghiệm, ước vọng và quyết tâm tu tập sẽ từ từ trở nên vững vàng, kiên quyết và hăng hái hơn, giúp ta cải thiện tâm thức trong bất cứ hoàn cảnh nào, dù là nơi làm việc hay trong gia đình, hoặc trong khi sinh hoạt thường nhật. Và từ

đó ta sẽ trở nên tỉnh táo và chăm chú hơn. Cách tu tập ấy sẽ phản ảnh qua sinh hoạt và cách xử sự của ta đối với kẻ khác.

Tu tập Đạo Pháp tức là ra sức tu sửa trong từng giây phút một, vì thế phải sử dụng thì giờ một cách thật ý thức.

48- **N**ếu ta cảm thấy ghen ghét một đồng nghiệp khi người này thành công hơn ta, hoặc ganh tị khi thấy một kẻ nào đó có một vật gì quý giá, thì hãy tìm cách biến đổi ngay tâm thức bằng một liều thuốc hoá giải chống lại những xúc cảm tiêu cực ấy. Trong các trường hợp vừa kể, phải tập phát lộ sự hân hoan và vui sướng trước hạnh phúc của kẻ khác.

49- **K**hông có một ranh giới nào có thể ngăn cản lòng nhiệt tâm của ta trước ước mong tìm hiểu tâm linh và khả năng phát huy những phẩm tính con người. Ta có thể ước muốn không giới hạn đối với những điều ấy, không bao giờ có thể gọi là đủ những thành quả đã đạt được.

Vì thật sự, phát lộ lòng từ bi, tình thương và rộng lượng không bao giờ có thể gọi là đầy đủ ?

Ước vọng phát huy những phẩm tính nội tâm ấy phải thật sâu xa, không lệ thuộc và vô giới hạn.

50- **T**a phải canh chừng, nếu những động cơ thúc đẩy ta mang tính cách nhân từ, thì hành vi trên thân xác, ngôn từ và cả tâm thức cũng sẽ ảnh hưởng theo. Biến cải thói quen tinh thần thật cần thiết để cải thiện tâm thức và những hành vi xuất phát từ tâm thức. Thật quan trọng phải tránh không tạo ra sự làm lẫn cho kẻ khác, phải chú tâm không để bị chi phối bởi kiêu ngạo, ganh ghét, không để cho sự tính toán hơn thua lôi cuốn ; khi nào những xúc cảm tiêu cực không còn xâm chiếm ta nữa, thì cách cư xử của ta cũng sẽ biến đổi theo, ta biết thương người hơn và đồng thời cách xử thế của ta cũng sẽ đem đến lợi ích và tốt đẹp cho kẻ khác.

51- **M**ỗi con người đều có một bản chất riêng và xu hướng khác nhau, vì thế thật khó để bảo rằng một thứ gì đó lại có thể hữu ích chung cho tất cả mọi người. Tuy nhiên, tôi vẫn có thể khuyên nhủ mọi người hãy trau dồi tinh thần giác ngộ, ý tưởng thương người, tự cải thiện để giúp đỡ kẻ khác và suy tư về vô thường dưới tất cả mọi khía cạnh.

Vô thường « thô thiển » dễ nhận biết vì nó biểu lộ trong mọi thể dạng vật chất của sự hiện hữu, nhưng vô thường « tinh tế » cũng đang

hiển hiện từng giây phút một trong ta, chung quanh ta và cả trong tâm thức ta. Suy tư về vô thường sẽ giúp hiểu được bản chất đích thực của khổ đau, điều đó cũng giúp tránh khỏi những điều kiện và nguyên nhân tạo tác ra thể dạng tiêu cực trong các kiếp sống của ta, và cũng sẽ giúp ta phát huy an bình trong tâm thức.

52- **C**húng ta thường đặt tầm quan trọng quá lớn cho quá khứ và tương lai. Ta sống và xem quá khứ lẫn tương lai đang hiện hữu rành rành ra đó, để rồi ta quên sống với hiện tại. Thật ra, sống trong giây phút hiện tại quan trọng hơn nhiều, vì đó là giây phút duy nhất mà ta có thể thật sự hành động để biến cải tâm thức và phát huy những xúc cảm tích cực hướng ta vào việc giúp đỡ kẻ khác.

53- **T**hiền định và suy tư giúp ta nắm bắt hiện tại dễ dàng hơn, và sống với hiện tại một cách trong sáng hơn, không phóng nhìn vào quá khứ hay tương lai để khỏi bị ám ảnh bởi những gì có thể làm cho ta thích thú hay ghét bỏ. Khi ta gặp một khó khăn nào đó, cần nhất phải đánh giá biến cố ấy đúng với tầm quan trọng của nó. Nếu có giải pháp thì đem ra thực hành ngay. Nhưng nếu không có giải pháp thì dù có lo âu cũng vô ích, chỉ làm tăng thêm sự bất an cho ta mà thôi. Vậy thì lo âu để làm gì ?

Nếu phân tích các nguyên nhân và điều kiện gây ra tình huống đó, ta sẽ nhận thấy con số nguyên nhân và điều kiện nhiều vô kể. Biết phát huy tầm nhìn bao quát trên những gì ta đang sống sẽ giúp ta không còn đổ lỗi cho một nguyên nhân duy nhất hay một kẻ duy nhất đã gây ra khổ sở hay đem đến phúc hạnh cho ta, điều đó cũng giúp ta phân tích chính xác hơn những gì xảy đến cho ta và giúp ta bớt lệ thuộc vào những nguyên nhân bên ngoài.

**(Giải thích thêm của người dịch :** nguyên nhân và điều kiện là những gì thuộc *quy luật tương liên* của vạn vật, tất cả mọi hiện tượng đều liên hệ và tương tác chằng chịt với nhau, không thể tách rời để quy tội hay gán phúc cho bất cứ một nguyên nhân hay một điều kiện nào. Có thể hiểu đơn giản là mọi biến cố bên ngoài chỉ là *duyên*, chúng tương tác với *nghiệp tức ý đồ* và *hành vi* của ta, để tạo ra *quả* cho chính ta).

54- **T**ư duy và xúc cảm tiêu cực che lấp bản thể đích thực của ta, một bản thể thật rạng ngời. Tư duy và xúc cảm tiêu cực lại quá nhiều, nếu ta không đủ sức khắc phục chúng, chúng sẽ lôi kéo ta đi đâu tùy ý chúng. Dù cho ta không phải là một Phật tử đi nữa, ta vẫn có thể

suy nghĩ và tự hỏi xem ta có dám quả quyết và không sợ sai khi phát biểu như sau : « Có một “ cái tôi ” và nó đang suy nghĩ rằng chính “ tôi ” đây ».

Cũng thế, có đúng là có một « cái tôi » và một cái « ngã » đang ở một vị trí nào đó hay không ? Tu tập và biết suy tư sẽ giúp ta phân biệt được giữa một người đang cảm nhận xúc cảm (chẳng hạn như ganh ghét, giận dữ, hận thù) với chính xúc cảm đang hành hạ người đó. Khi đã quen dần, ta sẽ xác định dễ dàng hơn những gì đang xảy ra trong ta để tách riêng những thứ đó với phần tâm thức đang đứng ra kích động chúng, ấy cũng là cách giúp cho ta chủ động được chúng.

55- **K**hi bị căng thẳng, lo âu, và không thể tự kiềm chế được, nhưng nếu biết nhìn vào « cái tôi » và quan sát « nó » đang lo âu và đang thao túng ta, và sau đó chịu khó tìm hiểu bản chất đích thực của « cái tôi » ấy là gì, thì cách quan sát nội tâm như thế sẽ giúp ta làm nhẹ bớt đi những lo sợ đang phát hiện trong ta.

**(Giải thích thêm của người dịch : nếu « cái tôi » làm đối tượng không có thì những tác nhân lo âu và căng thẳng sẽ không tạo ra được một hiệu quả nào, đồng thời nếu « cái tôi » làm chủ thể cũng không có, thì « nó » cũng không thể gây ra một tác động nào)**

56- **T**ìm hiểu thế nào là sự tương liên giữa con người và mọi hiện tượng sẽ giúp phát huy đức tính bất bạo động và đem đến hoà bình cho toàn thể thế giới và trong mỗi con người. Nguyên lý tương liên là một trong những nguyên lý căn bản trong giáo lý nhà Phật. Tất cả mọi vật thể, tất cả mọi sinh linh chỉ có thể hiện hữu bằng cách tương liên với những sinh linh khác và cả thế giới này. Không có gì tự nó hiện hữu, tất cả phải lệ thuộc vào một chuỗi dài nguyên nhân và điều kiện, các nguyên nhân và điều kiện lại tiếp tục lệ thuộc lẫn nhau.

57- **C**ác hiện tượng đều biến đổi không ngừng vì nguyên lý tương liên giữa mọi sinh linh và hiện tượng. Chúng ta đang biến đổi không ngừng vì các nguyên nhân và điều kiện tương liên với nhau. Nhưng người ta lại thường có khuynh hướng đổ lỗi cho một nguyên nhân chính yếu duy nhất mà thôi, dù cho đấy là một nguyên nhân tốt hay xấu cũng thế.

Người ta thường huy động tất cả sức lực để đạt được nguyên nhân này hay loại trừ nguyên nhân khác, tùy theo các đấy là một nguyên nhân ích lợi hay nguy hại.

Thái độ như thế cho thấy ta không hiểu gì cả về nguyên lý tương liên giữa tất cả mọi sinh linh và mọi hiện tượng.

58- **K**hông thể có một nguyên nhân duy nhất hay một con người duy nhất tạo ra phúc hạnh hay khổ đau cho ta. Muốn nắm vững điều đó, cần phải có một tầm nhìn thật bao quát, trên toàn diện mọi sự vật, và biết mở rộng sự hiểu biết của ta về hiện thực. Nói như thế để thấy rằng những gì ta đang sống là kết quả của vô lượng nguyên nhân và điều kiện liên kết với nhau.

Vậy thì, thật hết sức hoài công khi quy lỗi cho một kẻ nào đó chẳng hạn, một kẻ duy nhất nắm giữ quyền lực tạo ra cảnh huống khổ sở cho ta. Vì lý do vừa kể, hãy thay đổi cách cư xử đừng để thốt lên : « *tại vì lỗi của kẻ khác* », hoặc là « *tại vì lỗi của hoàn cảnh đưa đẩy* ».

Cách nhận thức hiện thực như thế là sai lầm. Chính ta phải chịu trách nhiệm về những gì xảy ra trong cuộc sống của ta, dù tốt lành hay tệ hại cũng thế. Đó là quy luật của nghiệp, quy luật của nguyên nhân và hậu quả, quy luật ấy áp dụng đồng đều cho tất cả mọi người. Hiểu biết và chấp nhận quy luật ấy sẽ giúp ta tìm được an bình trong tâm thức.

59- **N**gười ta thường bảo rằng một người tâm trí hẹp hòi là một người không đủ trí tuệ. Nhưng nếu người ấy có tầm nhìn bao la hơn, người ta lại gọi người ấy là một hiền nhân. Nắm vững nguyên lý tương liên, kèm thêm trí tuệ và sự hiểu biết sẽ mở rộng tâm thức và giúp ta biết lùi lại để nhìn thẳng vào những gì ta đang sống một cách thật ý thức.

60- **Đ**ề cập đến quy luật tương liên, hiểu được nguyên lý ấy là gì, có nghĩa là quan sát được bản thể đích thực của vạn vật và thấy được hiện thực đang vận hành như thế nào. Điều ấy sẽ giúp ta biến cải cách cảm nhận về thế giới này và làm thay đổi các thói quen sẵn có cũng như cung cách của ta.

Vì thế, khi ta phải chịu đựng một tình huống đớn đau, tại sao phải tự trói mình trong cảnh tuyệt vọng và tự nhủ rằng thật bất công ? Hãy nghĩ đến tất cả những kẻ khác cũng đang chịu đựng cùng một thứ đớn đau như ta và như thế ta sẽ phát hiện được một tầm nhìn bao quát hơn về vạn vật.

Hãy nhận lãnh đớn đau và hiến dâng sức chịu đựng của ta đến những ai đang gánh chịu cùng một thứ đớn đau như ta để họ được nhẹ nhõm. Mặc dù lúc đầu việc ấy tỏ ra khó thực hiện, vì nó đòi hỏi phải dẹp

bớt ích kỷ, nhưng dần dần khi đã thành công, tự nhiên ta cảm thấy hiển lộ một sự an bình đích thực trong tâm thức.

Loại tu tập trên đây cũng áp dụng cho trường hợp khi ta tìm thấy một niềm hạnh phúc lớn lao. Hãy hiến dâng hạnh phúc đó cho tất cả chúng sinh.

61- **T**rí tuệ giúp ta cảm nhận được thế nào là nguyên lý tương liên. Sự hiểu biết lại giúp ta nhận biết được thế nào là bản thể đích thực của vạn vật. Ghi nhớ những điều ấy trong tâm để khai triển lòng từ bi và tình thương yêu kẻ khác sẽ giúp ta nhận thấy rõ ràng việc phát lộ tình thương và lòng từ bi đến kẻ khác không những sẽ đem đến tốt lành cho kẻ khác mà còn cho cả ta nữa, ngược lại, nếu ta gây ra thiệt hại cho kẻ khác, có nghĩa là ta tự làm hại cho chính ta.

Trong trường hợp thứ nhất, có hai người được lợi. Trong trường hợp thứ hai, cả hai người đều thiệt hại.

62- **H**iểu biết được thế nào là nguyên lý tương liên sẽ rất hữu ích để hiểu được khủng bố và cuồng tín là gì. Người ta cứ nghĩ rằng loại bỏ được những thứ ấy là giải quyết được vấn đề. Quả thật không thể nào không nhìn nhận tính cách nghiêm trọng về những gì do những kẻ cực đoan gây ra, thực thi những việc ấy là một sự sai lầm. Nhưng ta cũng phải hiểu rằng những hành vi đó sinh ra từ rất nhiều nguyên nhân và điều kiện. Một con số lý do hết sức to lớn góp phần vào sự hình thành loại thái độ ấy. Một số người vì quá lệ thuộc vào truyền thống tôn giáo của mình thường có những quan điểm khép kín, không nhìn thấy được hiện thực, do đó đã tạo ra cách cư xử của họ.

Một quan điểm bao quát và sáng suốt hơn về vạn vật trong cả hai lãnh vực ngắn hạn và lâu dài sẽ giúp cho họ vững tâm hơn, đạt được nhiều nghị lực hơn, và rồi hậu quả đem đến sẽ có thể giúp họ biết chọn lấy một cách cư xử khác hơn.

63- **T**ự tạo riêng cho mình những kỷ cương là điều cần thiết giúp biến cải nội tâm, những kỷ cương đó dù bất cứ trong trường hợp nào cũng không thể được áp đặt từ bên ngoài, nhưng phải phát sinh từ sự hiểu biết của ta về vạn vật và từ những điều tốt lành mà ta có thể rút tỉa được từ sự hiểu biết ấy, và nhất là phải biết đem chúng ra để áp dụng vào thực tế.



64- **Muốn** trau dồi nghề nghiệp hoặc muốn tìm hiểu thêm về một chủ đề nào đó, ta sẵn sàng dành thời giờ để nghiên cứu và thực hành. Ta suy nghĩ và xác định những gì ưu tiên, những gì cần thiết hơn hết, và từ đó cố gắng ra sức để thực hiện mục đích hay ước vọng đã chọn. Trong đời sống tâm linh cũng vậy, hãy chọn lấy một kỹ cương phù hợp với mình.

65- **Tất** cả chúng ta đều là những con người như nhau, chúng ta đều có những khát vọng giống nhau. Tôi đây cũng giống như quý vị. Mỗi khi tôi phải đối đầu với một khó khăn nào đó, tôi cố gắng nhìn ngược vào tâm thức tôi, phân tích những gì đang xảy ra để tìm lấy một chút sáng suốt. Điều đó rất tích cực và mỗi người trong chúng ta đều có thể làm được.

Chúng ta sống trong những xứ sở mà những điều kiện vật chất, kỹ thuật và tiện nghi rất phát triển ; nhưng chúng ta cũng đừng đặt tất cả ước vọng hạnh phúc của chúng ta duy nhất vào bối cảnh bên ngoài.

An vui, trong sáng và an bình phát hiện bên trong tâm thức. Thật hết sức cần thiết phải cần tìm kiếm những điều kiện nội tâm thuận lợi để làm cho chúng tăng trưởng thêm.

66- **Chúng** ta phải cố gắng thực hiện sự an vui trong lâu dài. Làm tan biến những lo âu trong chốc lát cũng dễ mà thôi. Ví dụ như uống bia ướp lạnh giúp ta trở nên vui vẻ, nhờ chất rượu trong bia. Sự vui vẻ đó rất hời hợt và phù du, những mối lo buồn vẫn còn nguyên.

Muốn kiến tạo an vui lâu dài và thường xuyên, phải cải thiện cách vận hành của tâm thức. Đây là những lời tôi thường dùng để khuyên nhủ tất cả những người bạn của tôi.

67- **Không** cần thiết phải theo một tôn giáo nào cả mới có thể biến cải được tâm thức. Việc biến cải tâm thức có thể thực hiện được đối với tất cả mọi người, không cần đòi hỏi họ phải là một tín đồ. Các truyền thống tinh thần có thể giúp thêm phương tiện để đạt được mục đích ấy, nhưng không phải là một con đường không thể thiếu sót.

Vì lý do rõ rệt như thế, nên tôi thường nhắc nhở chỉ cần một « nền đạo đức lâu đời »\* cũng có thể đem ra áp dụng cho tất cả mọi người, không cần phải tin tưởng ở một tôn giáo nào cả.

**(Ghi chú thêm của người dịch :** ngoài khía cạnh tôn giáo và triết học, Phật giáo cũng là một « nền đạo đức lâu đời », hơn hai ngàn năm trăm năm).

68- **T**ất cả mọi chủ nghĩa đặc thù về tôn giáo hay văn hoá đều đi đến chỗ lỗi thời, do đó muốn cho tất cả mọi sinh linh có thể tìm thấy vị trí của mình trong một nền đạo đức thế tục, thì nền đạo đức đó phải được căn cứ trên những nguyên tắc có tầm vóc nhân loại và tính cách toàn cầu.

Thực hiện được như thế mới là một cuộc cách mạng tâm linh thực sự, một cuộc cách mạng dựa trên những phẩm tính con người, chẳng hạn như lòng từ bi, tình thương, sự rộng lượng, biết tôn trọng, và ý thức được trách nhiệm của mình.

69- **V**i sự tốt lành của tất cả chúng sinh, đừng gây ra sai trái, đừng làm hại đến một sinh linh nào cả, đây là những gì thật căn bản được vạch ra từ nền đạo đức Phật giáo. Căn bản đó làm nền móng cho cách cư xử bất bạo động, lòng từ bi và tình thương yêu kẻ khác. Nếu như mục đích tối hậu đem đến tốt lành và thực hiện những nghĩa cử lớn lao cho kẻ khác là chính đáng, thì phải nên làm bất cứ gì có thể làm được, trong từng giây phút một, để đạt được mục đích đó.

70- **G**ới luật (*shila*) là một trong những yếu tố giúp đạt được Giác ngộ, các yếu tố khác là sự thiền định (*samadhi*), sự hiểu biết hay trí tuệ (*prajna*). Các thành phần ấy bổ khuyết cho nhau.

Sống không giới luật là một cách sống làm hại đến kẻ khác. Sống theo cách đó, không những ta sẽ làm những điều không tốt lành cho kẻ khác, nhưng ta còn gieo những hạt giống khổ đau cho chính ta. Ta phải ý thức rõ rệt điều đó trong mục đích phát huy giới luật đạo đức, dựa trên sự hiểu biết và trí tuệ. Khía cạnh cao nhất của đạo đức là đặt hạnh phúc của kẻ khác lên trên hạnh phúc của chính mình.

71- **N**hững xúc cảm bản loạn làm cho tâm trí u mê, không kịp suy nghĩ đến hậu quả do các hành vi đưa đến, và những xúc cảm ấy sẽ kích động ta xử sự một cách tiêu cực đối với kẻ khác. Biến cải tâm thức có nghĩa là làm tan biến hoàn toàn những yếu tố tâm thần mang tính cách tàn phá đang ẩn trú trong ta.

Muốn thực hiện được điều đó, ta cần suy tư và nghĩ đến những lợi ích sẽ mang đến từ một cuộc sống đạo đức đúng đắn và biết từ bỏ những ước mơ ích kỷ mà ta hằng ấp ủ. Như thế, khi tập hướng sự chăm lo của ta và những suy tư của ta đến người khác trong chiều hướng tích cực, dần dần từng chút một, ta sẽ đạt được mục đích tối

thượng của việc thực hiện đạo đức, tức đem đến sự tốt lành cho tất cả chúng sinh. Nhưng tất cả những thứ ấy chỉ có thể thực hiện được khi nào ta biết dựa vào giới luật để cư xử ngay thật, đúng đắn và chân thành.

72- **N**ếu ta hiểu rằng ta đang cất giữ trong ta một tiềm năng vô tận giúp ta tỏ lộ sự triều mến, thì ta sẽ cảm thấy thừa sức phát lộ sự diệu dàng, tình thương yêu và lòng tự bi đối với kẻ khác. Trong số tất cả chúng ta, bất cứ ai cũng có khả năng hướng về kẻ khác, xu hướng đó biểu lộ một cách tự động và hiển nhiên giống như giữa người mẹ và đứa con mình trong tay. Nếu không có mẹ, chúng ta đâu có thể sống còn từ thuở sơ sinh. Đó là một thứ tình cảm nội tại nơi con người, bởi thế, tất cả chúng ta đều có khả năng tỏ lộ sự ân cần.

73- **C**ó một khía cạnh đạo đức mà ta thường hay quên mặc dù rất quan trọng, đó là cách xử thế đối với chính ta. Ta không nên làm thiệt hại kẻ khác, nhưng cũng đừng làm thiệt hại cho ta. Ta không thể đem đến sự tốt đẹp cho kẻ khác nếu ta thù ghét chính ta ! Phải hiểu rằng tất cả chúng ta đều ước mong thật sâu xa sẽ đạt được hạnh phúc, và điều đó là một khát vọng chính đáng. Công nhận điều ấy và tạo ra điều kiện để được sung sướng sẽ giúp ta lợi dụng và trải rộng sự sung sướng đó để hướng về kẻ khác.

Như thế, khi ước nguyện noi gương người Bồ-tát giúp đỡ tất cả chúng sinh đạt đến Giác ngộ, ta cũng cần phải nguyện cầu giúp đỡ cho ta nữa.

74- **C**ũng có trường hợp vô tình ta gây ra điều không tốt cho kẻ khác. Tác động của nghiệp mà ta tạo ra trong trường hợp đó không giống với tác động của nghiệp khi ta thực thi một hành vi mang tính cách cố tình. Chính động cơ thúc đẩy ta thực thi một hành vi sẽ xác định hậu quả liên quan đến nghiệp, nghiệp sinh ra từ hành vi và tư tưởng của ta.

75- **T**rên phương diện tạo ra hậu quả của nghiệp, động cơ thúc đẩy giữ một vai trò quan trọng hơn cả hành vi. Chẳng hạn, nếu ta có ý định làm hại một người nào đó, nhưng bên ngoài và trong cấp thời ta vẫn giữ im lặng không hề thốt lên một lời cộc cằn hay làm bất cứ gì gây ra thương tổn cho người ấy, nhưng cũng không phải vì thế mà làm nhẹ bớt hậu quả từ những tư tưởng đang được phát lộ một cách hung hãn trong ta. Thực ra, ta đang mong muốn làm hại kẻ đó nhưng bên ngoài ta lại

xử thế một cách đạo đức giả. Một sự mâu thuẫn nảy sinh giữa tư tưởng và hành động của ta trong trường hợp trên đây. Theo quan điểm của Phật giáo, cũng như trên mặt đạo đức và nghiệp, thì động cơ đứng ra thúc đẩy và lèo lái tư tưởng của ta giữ một vai trò thật hệ trọng.

76- **Đ**ức Phật có nói : « *Chúng ta là những gì mà chúng ta đang suy nghĩ, chúng ta tạo ra thế giới này bằng tư tưởng của chính mình* ». Cách cư xử và biết giữ đạo đức đúng đắn sẽ ảnh hưởng một cách tích cực vào thế giới này, điều đó có nghĩa là không phải tất cả mọi vật thể đều là những phóng ảnh của tâm thức.

Phương cách mà ta cảm nhận thế giới này là một phóng ảnh, một tác tạo của tâm thức và tất nhiên là những gì riêng biệt cho mỗi người. Bằng cách là cùng một vật đối với hai người khác nhau, một người có thể cho là đẹp, người kia lại cho là xấu. Kinh sách cho biết phương cách mà ta cảm nhận thế giới này là kết quả sinh ra từ tổng thể của tất cả các nghiệp mà ta tích lũy từ vô lượng kiếp trước. Người ta có thể nói rằng thế giới như chúng ta đang trông thấy với tư cách con người, là phản ảnh của những cảm nhận phát sinh từ nghiệp, xuyên qua tri thức của ta trong dòng tiếp nối của vô lượng kiếp.

77- **P**hải tin tưởng nơi con người. Trong sâu thẳm, con người rất tốt và tử bi, bởi vì con người hàm chứa tiềm năng thuộc vào bản thể của Phật. Tuy đó là một điều khẳng định, nhưng cũng cần phải thật sáng suốt để nhìn thấy những xung năng đối nghịch có thể chất chứa trong con người và kích động con người hành động.

78- **S**ự phán đoán hợp lý, kinh nghiệm, quan sát, y khoa, đều công nhận một tâm thức khi đã được khắc phục, không hung bạo, sẽ giúp ta sống trong an bình và hài hòa hơn. Ác cảm, hận thù, ám ảnh có thể ảnh hưởng quan trọng trên thân xác và làm suy thoái thể dạng sức khỏe tự nhiên. Ngược lại, thái độ trong sáng và thư giãn sẽ tác động một cách tích cực trên sự biến chuyển của một căn bệnh.

79- **H**ạnh phúc và khổ đau của ta buộc chặt với hạnh phúc và khổ đau của tất cả chúng sinh. Ý thức được sự tương liên đó tất nhiên sẽ đưa đến những xúc cảm cởi mở, biết yêu thương và chăm lo cho kẻ khác. Tất cả chúng ta ai cũng có thể làm được việc ấy, chẳng cần phải nhờ đến các quan điểm lý thuyết do các trường phái triết học hay các truyền thống tôn giáo chủ trương.

80- **M**ỗi khi nhận thấy một số dực vọng hay bản loạn nổi lên trong tâm thức, thì phải quan sát ngay những tư duy và những xúc cảm nào mang tính cách tiêu cực để không rơi vào vòng kiềm toả của chúng. Khi ý thức được sự hiện hữu của chúng, ta có thể tránh và không phạm vào những hành vi tạo ra nghiệp tiêu cực. Thí dụ như có một kẻ nào nguyên rửa ta, tức thời ta phản ứng bằng sự giận dữ, ấy chính là trường hợp ta đang bị « lèo lái » bởi sự giận dữ và sẽ không kịp suy nghĩ chín chắn để chọn lấy một thái độ thích nghi cho cảnh huống. Trong những trường hợp như thế, ta không còn chủ động được các hành vi của chính mình.

81- **T**ự giữ kỷ cương cho chính ta không có nghĩa là tự nhủ : « *Tôi không nên làm cái này hay cái kia vì tôi không được phép làm như thế* », nhưng phải biết suy nghĩ về hậu quả phát sinh từ những suy tư và những hành vi của chính mình, trong ngắn hạn, trong thời gian sắp tới và cả trong lâu dài, để ý thức rằng một số hành vi nào đó có thể gây ra khổ đau cho chính ta và cho kẻ khác nữa. Muốn ý thức được thứ kỷ cương ấy phải dùng đến lý luận và phân tích, không giống như thứ kỷ luật phát sinh một cách dễ dàng từ sự sợ hãi khi có sự hiện diện của một người lính.

82- **V**ai trò đạo đức được quan tâm càng ngày càng nhiều trong các xã hội tân tiến. Ngược lại với những gì xảy ra trước đây, ngày nay các cơ quan truyền thông và quần chúng trở nên cảnh giác hơn đối với những nhân vật chính quyền, từ những nhà chính trị, bác sĩ, khoa học gia, quan toà và kể cả những người khác nữa..., bằng cách nhìn vào khía cạnh đạo đức trong cách xử thế của họ. Nếu họ không biết giữ đạo đức, quần chúng và các cơ quan truyền thông sẽ tố cáo thái độ của họ một cách gay gắt. Cách phản ứng như thế buộc những người tham gia chính quyền nên tự sửa đổi để hành động đạo đức hơn, và bớt đạo đức giả hơn.

83- **V**ai trò của các cơ quan truyền thông rất quan trọng trong các xã hội dân chủ, nơi chúng ta đang được hưởng tự do. Các cơ quan truyền thông phải cố gắng quảng bá những giá trị quan trọng về nhân bản và phải giữ thật khách quan. Tôi thường nói rằng cần có một cái vòi voi đánh hơi khắp mọi nơi để tố giác bất công và những bết tác trong xã hội. Nhưng nếu chuyện đó thực hiện được thì cũng đừng quên đặt lên hàng đầu những gì tích cực phát hiện trong thế giới này. Thông thường khi có thảm họa xảy ra và trở thành « tin tức », người ta thường có

chiều hướng nhắc đi nhắc lại tin tức ấy quá nhiều. Những tin tức tai ương hoặc buồn thảm tràn ngập các phương tiện truyền thông, nhiều đến nỗi những hành vi tích cực được thực hiện hàng ngày khắp nơi trên thế giới không được quan tâm đúng mức. Thật đáng tiếc, vì những hành vi tích cực có thể làm gương cho nhiều người noi theo. Nếu chỉ nói đến những khía cạnh tiêu cực của bản chất nhân loại, cuối cùng người ta có thể ngờ vực đến cả căn bản tốt lành của con người.

84- **N**gũ giác góp phần tác tạo ra xúc cảm nơi con người. Vì thế âm nhạc, hội họa, nghệ thuật thiêng liêng, thông thường ảnh hưởng trên xúc cảm của ta và có thể giúp ta biến cải những gì tiêu cực, bằng cách chặn đứng chúng.

Rõ rệt nhất là trường hợp đối với âm nhạc, vì âm nhạc tạo ra một tiến trình có khả năng lôi ta trở lại với những thể dạng sâu xa hơn trong con người\*.

**(Ghi chú thêm của người dịch : âm hưởng của những câu thần chú và âm thanh tụng niệm cũng giữ một vai trò quan trọng trong việc tu tập)**

85- **T**hông thường, thật hết sức quan trọng phải tránh không được làm hại kẻ khác bằng bất cứ một hình thức bạo lực nào. Mặc dù như thế, nhưng trong một số trường hợp đặc biệt, một đau đớn nhỏ có thể giúp để tránh được một đau đớn lớn hơn. Do đó, không nhất thiết phải áp dụng một cách tuyệt đối các quy tắc tổng quát, nhưng phải luôn luôn đánh giá thật đúng hoàn cảnh mà ta phải đối đầu trên thực tế. Vậy thì, tùy theo từng trường hợp phải cân nhắc để so sánh giữa khổ đau và an vui, làm thế nào để xảy ra khổ đau ít nhất.

86- **T**ất cả chẳng qua cũng tùy vào động cơ thúc đẩy, đối với khoa học cũng thế. Chẳng hạn như khi xử dụng những tiến bộ về di truyền học để chữa trị bệnh tật, thì có thể xem đó làm một điều mừng. Nhưng nếu dùng những tiến bộ về di truyền học để làm hại kẻ khác thì đó là một hành vi bạo lực.

87- **K**hi bàn về vấn đề tâm linh, không nhất thiết tôi phải bắt buộc đề cập đến vấn đề tôn giáo. Không nên chờ đợi an lành và hạnh phúc do các tác nhân từ bên ngoài đem đến, nhưng cần phải tìm hiểu phương cách vận hành của tâm thức để có thể biến cải được nó. Đối

với tôi, vấn đề tâm linh chính là biết suy tư và hành động một cách vị tha.

Tiến triển tâm linh không thể phát sinh từ những điều kiện và tiến bộ bên ngoài, từ một máy vi tính, hoặc bằng cách biến đổi và chữa trị bộ não, nhưng chỉ có thể phát sinh từ những gì trong nội tâm của ta, từ quyết tâm sâu xa muốn tự cải thiện để trở thành một con người cao cả hơn. Phải thực hiện như thế, và chỉ có như thế sự tiến triển tâm linh mới có thể xảy ra được.

88- **N**hững xúc cảm tiêu cực hiển hiện trong tâm thức, chi phối và khống chế tâm thức, biến một con người thành nô lệ cho chính mình...Phần nhiều, những xúc cảm tiêu cực phát sinh và biến mất một cách đột ngột, cũng giống như khi chúng được sinh ra. Nói như vậy không có nghĩa là ta không cần phải sợ sức mạnh của chúng, vì sức mạnh đó có thể tàn phá ta và cả kẻ khác một cách thật kinh khiếp. Phật giáo dạy ta nhiều phương pháp để ngăn chặn và biến cải những xúc cảm đó khi chúng mới hiển hiện, nhưng đồng thời ta cũng nên quan tâm đến những gì đang xảy ra trong ta. Khi đã hiểu được lý do thúc đẩy thì sự cố gắng ấy mới có thể thực hiện được. Chính đó là sự khác biệt giữa những kỷ cương tự ý chấp nhận để thăng tiến theo một chiều hướng mong muốn, và những kỷ cương được áp đặt từ bên ngoài ; đối với những gì áp đặt từ bên ngoài thì sớm hay muộn, người ta cũng sẽ nổi lên để chống lại. Vậy, khắc phục được tâm thức có nghĩa là phân tích những nguyên nhân nào đã thúc đẩy ta chọn con đường ấy, và như thế mới có thể củng cố sự tự tin và quyết tâm của ta.

89- **C**hấm dứt nghiệp, tức quy luật nguyên nhân hậu và quả tác động trên các chu kỳ hiện hữu, có nghĩa là làm chấm dứt vô minh căn bản đang chi phối toàn thể các kiếp sống của ta. Vô minh sẽ đương nhiên làm phát sinh tham vọng, hận thù, ganh ghét, thèm muốn, cũng như tất cả những xúc cảm tiêu cực khác đang chế ngự tâm thức để rồi biến nó thành nô lệ, và cứ như thế cho đến khi nào đạt được Giác ngộ và loại bỏ được tất cả mọi khổ đau. Điều đó đáng cho ta suy nghĩ để biết lo tu tập trong mục đích thoát ra khỏi sự mê lầm.

90- **T**u tập không phải chỉ thực hiện trong những nơi thờ phượng, mà là cả ở bên ngoài, trong cảnh giới của thế tục, nơi mà chúng ta phải đối đầu với những cảnh huống thật sự của sự sống và là nơi mà những con người có thể tạo ra hận thù, yêu thương, tham vọng...

Dù tu tập theo một tôn giáo nào cũng thế, không phải đơn giản chỉ có tụng niệm, nhưng phải biết phát huy những xúc cảm tích cực, tức lòng thương người, từ bi, thiện tâm, rộng lượng, biết ý thức trách nhiệm của chính mình, bố thí không đả đo cho bạn hữu và cho cả kẻ thù mà không chờ đợi sự một sự hồi đáp nào.

91- **N**ếu muốn vượt lên trên những xúc cảm tiêu cực, cần phải xử dụng đến trí thông minh và khai triển sự hiểu biết để phát huy thật mãnh liệt những xúc cảm tích cực trong ta, chẳng hạn như lòng từ bi, lòng tốt, sự tin tưởng và lòng nhân từ.

Ngoài việc phát huy những xúc cảm tích cực, còn cần phải khai triển thêm trí tuệ và sự hiểu biết, không những nhắm vào mục đích giúp ta vượt lên trên những xúc cảm tiêu cực, mà còn để giúp ta vĩnh viễn loại trừ chúng.

92- **K**hổ đau tinh thần có thể bộc phát mạnh liệt hơn nhiều so với khổ đau thân xác. Một người dù đang ốm đau hoặc đang sống trong một hoàn cảnh bấp bênh và bần hàn vẫn có thể cảm thấy hạnh phúc, nếu họ biết giữ tâm thức an bình và trong sáng.

Ngược lại, trạng huống sẽ khác hẳn đối với những ai tuy sống trong khung cảnh hài hoà, nhưng tâm thức luôn luôn bị những xung năng thù nghịch làm cho dao động. Những gì quan trọng hơn hết có thể giúp ta sống trong an vui chính là sự an bình trong tâm thức.

93- **H**ận thù, bầm vùi, ghen ghét có thể làm cho tâm thức bị đảo điên, làm mất đi sự trong sáng và cách nhìn bình đẳng không phân biệt đối với tất cả chúng sinh. Chọn thái độ không thiên vị và trong sáng không có nghĩa là vô tình hay tự cảm thấy không dính dấp gì với khổ đau của kẻ khác. Trái lại, chọn thái độ như thế chính là cách phát huy lòng từ bi và tình thương đối với tất cả, xem chúng sinh bình đẳng như nhau, không chọn lựa và loại trừ bất cứ một chúng sinh nào, và làm tất cả những gì có thể được, không phân biệt chúng sinh, để tất cả cùng nhau bước vào Giác ngộ.

94- **T**hối thường, đối với một kẻ mà ta giúp đỡ, ta chờ đợi họ tỏ lộ sự biết ơn đối với ta, bằng cách này hay bằng cách khác. Nếu người này không biết bày tỏ ơn nghĩa đối với ta, có thể sự giận dữ hoặc hận thù sẽ phát hiện trong lòng ta, và cũng có thể ta sẽ mong muốn làm hại kẻ ấy... Vậy hãy suy nghĩ và nhìn ngược vào tâm thức để quan sát



những gì đang xảy ra trong ta, chỉ có cách đó mới có thể chặn đứng quá trình đang diễn tiến trong tâm thức và làm tan biến những xúc cảm bất loạn có thể đẩy ta vào những phản ứng hung bạo.

Tốt hơn nữa và lại càng dễ thực hiện hơn nữa, là nếu ta biết xem kẻ đang đối đầu với ta là một vị thầy đang đứng ra thuyết giảng cho ta và tạo cơ hội giúp ta thực thi lòng nhẫn nhục và từ bi. Hãy tập suy tư như thế, và sau này nếu chẳng may khi rơi vào một cảnh huống tương tự, ta lợi dụng ngay dịp ấy để cố gắng thực hiện một bước đầu, sau đó việc xử thế sẽ trở nên ít khó khăn hơn, và sẽ giúp ta phát huy dễ dàng hơn sự an bình trong tâm thức.

95- **C**ó nhiều phương pháp tu tập về kiên nhẫn. Sự hiểu biết quy luật về nghiệp là một trong các phương pháp đó. Vậy, khi ta gặp phải những khó khăn trong công việc hoặc phải đối đầu với một vấn đề nào đó, hãy nghĩ ngay là chính ta phải chịu trách nhiệm về những khổ đau mà ta đang gánh chịu và nhất định là những khổ đau đó sinh ra từ các nguyên nhân do chính ta gây ra.

Tuy nhiên, dù cho sự nhận chịu đó không giải quyết được tình huống đi nữa, nhưng vẫn có thể giúp ta làm giảm bớt tầm quan trọng, để có thể lùi lại tìm mọi cách không gây ra thêm nghiệp mới bằng những tư tưởng và hành vi « không tốt ».

96- **V**ững tin nơi ta và những phẩm tính của ta không có nghĩa là kiêu ngạo. Thật quan trọng phải tin tưởng vào chính mình, vào những năng khiếu và các khả năng đặc biệt của mình, để vững tin nơi sự hiện hữu của ta, vì chừng những khả năng của ta nhờ vào sự hiện hữu đó mới có thể phát huy được những phẩm tính như lòng tốt, sự thân thiện, lòng từ bi và tình thương đối với kẻ khác. Lòng tin cần và vững tin thật cần thiết để khai triển những phẩm tính con người. Đó là những mảnh đất màu mỡ giúp cho những hạt giống nảy mầm và phát sinh thành những xúc cảm tích cực.

97- **N**gười lớn, dù có phải là cha mẹ của những đứa trẻ được đặt dưới sự chăm sóc của mình hay không, đều phải quan tâm tìm cách tỏ sự thân thiện và triều mến đối với chúng. Giáo dục không phải chỉ là việc phát triển trí óc, nhưng còn phải làm nảy nở sự thông minh của con tim và những phẩm tính con người, chẳng hạn như lòng từ bi, sự ân cần, tình thân thiện, biết ý thức trách nhiệm.

Giáo dục cũng là cách giảng dạy cho trẻ nhỏ hiểu rằng tất cả chúng ta đều liên hệ với nhau trên khắp thế giới này, mục đích để đưa

bé phát huy ý thức sâu đậm về những hậu quả do tư tưởng và hành vi sẽ đem đến về sau.

Sau hết, điều thật quan trọng là người lớn phải làm gương cho những đứa trẻ mà họ phải hướng dẫn và dạy dỗ, vì làm gương là phương pháp giáo dục tốt nhất về những gì ta muốn truyền lại sau này.

98- **T**hật hết sức phù du khi nghĩ rằng có thể biến cải kẻ khác trước khi tự biến cải lấy mình. Tiến triển hoà bình trên thế giới bắt đầu bằng cách giảm bớt những xung đột trong một vài quốc gia nào đó, làm cho chiến tranh chấm dứt. Muốn làm giảm bớt bất công xã hội để kiến tạo một thế giới tốt đẹp hơn phải bắt đầu bằng cách biến cải chính ta trước nhất, để sau đó ảnh hưởng đến môi trường chung quanh : tức những người gần gũi với ta và gia đình ta.

Sau khi đã trải rộng được lòng từ bi, sự ân cần, nhân từ và hân hoan trong chu vi nhỏ hẹp đó, ta mới có thể mở rộng sự thành công ra một chu vi lớn hơn : bạn hữu, láng giềng, và cứ tiếp tục như thế.

Khi đã biến cải được tâm thức, ta mới biết quan tâm nhiều hơn đến kẻ khác, đấy là nhờ vào lòng vị tha đã nảy nở trong ta. Bằng tình thương ta có thể ảnh hưởng đến toàn thể địa cầu này và góp phần vào việc xây dựng hoà bình giữa con người và các quốc gia. Đấy là một điều thật căn bản.

99- **T**rong cuộc sống thường nhật, ta cũng hiểu là khi tâm thức càng vững chắc, thanh thản và toại nguyện, ta càng cảm nhận được hạnh phúc nhiều hơn. Khi tâm thức bất trị, tiêu cực, không được tập luyện, ta sẽ cảm thấy khổ đau cả tinh thần lẫn thể xác. Vì thế, thật rõ ràng một tâm thức kỷ cương và trong sáng sẽ là nguồn gốc đem đến hạnh phúc cho ta.

Thể dạng tâm thức kỷ cương và trong sáng ấy, khi được khám phá và đưa nó vượt lên một mức độ thật cao, sẽ gọi là « sự thật trên con đường đưa đến chấm dứt ». Mọi ảo giác có sẵn sẽ bị loại trừ và tách rời khỏi tâm thức, bởi vì từ nguyên thủy, ảo giác đã sinh ra trong tâm thức chỉ vì lý do khinh thường coi nhẹ và bám víu vào mọi vật thể và biến cố.

100- **K**inh sách Phật giáo cho biết trên dòng tiếp nối liên tục các kiếp sống của ta, tất cả chúng sinh đều đã từng là cha hay mẹ của ta vào một lúc nào đó trong quá khứ. Tin vào điều ấy giúp làm suy giảm tức khắc sự xung đột có thể sinh ra giữa hai người với nhau và làm cho ta thay đổi cách nhìn đối với những người mà ta gọi là kẻ thù. Phải hiểu

rằng tất cả những cảm nhận tiêu cực đều là hậu quả từ nghiệp quá khứ làm biến dạng phong cách mà ta phóng nhìn vào một người mà vì định kiến ta cho là kẻ thù của ta. Kẻ đó chỉ là những biểu hiện bên ngoài phát sinh từ những yếu tố do chính ta góp phần để tạo dựng lên, hiểu được như thế sẽ làm thay đổi sự cảm nhận của ta đối với kẻ ấy. Nếu muốn tránh những xúc cảm tiêu cực trước một người hay một yếu tố nào từ bên ngoài, thì thật là quan trọng phải ý thức rằng người ấy, yếu tố ấy đúng ra chẳng có một chút trách nhiệm nào cả về những gì xảy ra cho ta.

101- **C**ần phải hoà mình trong thế giới này để giúp đỡ kẻ khác, muốn làm được như thế phải hội nhập với hiện thực và thời đại mà ta đang sống.

Với trách nhiệm của một người tu hành, tôi không được trể nãi và phải cố gắng đặt vào tầm tay của mọi người truyền thống tu hành của tôi, và phải làm thế nào để truyền thống đó có thể ứng dụng dễ dàng vào đời sống tân tiến ngày nay.

102- **T**rong những nước dân chủ, tuy nhân quyền được tôn trọng, nhưng quyền của thú vật bị chà đạp quá đáng. Dù rằng, theo nguyên lý tương liên giữa mọi sinh linh và hiện tượng, tất cả đều liên đới với nhau. Chúng ta thường dễ quên và không phân tích để hiểu rằng những hậu quả phát sinh từ cách cư xử tiêu cực sẽ ảnh hưởng vào cuộc sống của ta, trong ngắn hạn và trong lâu dài. Sự khai thác quá đáng súc vật và thiên nhiên sẽ gây ra trong tương lai những hậu quả độc hại trên thực phẩm và sức khoẻ. Nếu biết suy nghĩ thêm một chút, ta sẽ hiểu rằng cần phải thiết lập cách tổ chức như thế nào để bảo vệ môi trường và súc vật.

103- **P**hần lớn các nguyên lý tôn giáo đều phát sinh từ sự quan sát về cách giao tiếp và tình cảm giữa con người. Các nguyên tắc ấy nhắm vào mục đích làm gia tăng những phẩm tính tích cực, chẳng hạn như lòng từ bi, lòng tốt, sự ân cần. Những lời giáo huấn và sự tu tập giúp cho người theo Phật giáo thực hiện được *niết bàn*, tức sự giải thoát khỏi mọi khổ đau. Ước vọng đạt được mục đích tối thượng đó, không có nghĩa là lơ là không quan tâm đến sự sinh sống của ta. Tạo được những hoàn cảnh sinh sống thuận lợi, ta mới có thể giúp đỡ hữu hiệu những người khác. Chẳng hạn, không thể sống được nếu không có tiền. Vậy sự quan trọng của đồng tiền không thể nghi ngờ, nhưng phải đặt vị trí đồng tiền đúng chỗ, đừng xem nó như là một vị trời toàn năng. Thật

là sai nếu xem đồng tiền có đủ khả năng làm thoả mãn những nhu cầu thiết yếu và căn bản của ta. Ưu tiên hơn hết là đạt được một tâm thức lành mạnh, vận hành theo chiều hướng tích cực, giúp cho tâm thức an bình. Tất cả những thứ khác sẽ tự động đến sau.

104- **Q**uuyền năng thật sự mà ta có thể đạt được là phục vụ kẻ khác. Theo tôi, quuyền năng đó là chính đáng và tích cực. Tất cả những hình thức quuyền lực khác, đặc biệt là quuyền lực dựa vào tiền bạc, đòi hỏi những trách nhiệm lớn lao, nhưng thông thường các người có trọng trách lại không ý thức được những trách nhiệm ấy. Họ phải thật cẩn thận cân nhắc để tìm hiểu những động cơ nào thúc đẩy những hành vi của họ.

Đối với những người làm chính trị cũng thế. Dân chủ dựa vào sự phân quuyền ; hành pháp, lập pháp và tư pháp phải tách rời nhau. Cách phân chia như thế là cách bảo vệ chống lại những kẻ điên rồ có thể đứng ra nắm giữ quuyền hành.

105- **T**rên phương diện con người, đối với tôi không có gì khác biệt giữa một vị lãnh đạo quốc gia và một công dân đơn giản. Tất cả chúng ta đều là anh chị em với nhau. Chúng ta đều có những nhu cầu căn bản như nhau. Tu tập tâm linh cần thiết cho tất cả. Nói như thế, tức tôi muốn nhấn mạnh là sự tu tập rất cần thiết cho một người đứng ra nắm giữ trọng trách quốc gia, sự cần thiết đó cấp bách hơn nhiều so với một người chọn con đường tu hành đã ẩn cư bên ngoài thế tục. Một vị lãnh đạo chính phủ, một chính trị gia hay một chủ nhân xí nghiệp là những người quan trọng trong xã hội. Những hành vi tích cực hay tiêu cực của họ sẽ gây ra nhiều tác động trong đời sống của một số lớn con người. Để duy trì tính cách tích cực và giữ được những động cơ thúc đẩy nhân từ, họ cần tu tập tâm linh để tránh không làm thương tổn đến kẻ khác trên một bình diện lớn lao. Thật hết sức khẩn cấp, những người lãnh đạo phải phát huy thái độ thương người và biết ý thức trách nhiệm. Thế giới này cần đến những con người như thế để hướng về hoà bình.

106- **C**ách nay vài mươi năm, chẳng có ai quan tâm đến môi sinh. Các người lãnh đạo và cả quần chúng đã sai lầm khi cho rằng tài nguyên trên Địa cầu sẽ bất tận. Ngày nay, hầu hết các đảng phái chính trị đều nói đến môi sinh. Sự chuyển hướng ấy căn cứ trên những kinh nghiệm thực tế. Dù rằng các chính quuyền lãnh đạo chưa hành động để bảo toàn tài nguyên thiên nhiên ; ảnh hưởng nhà kính và tệt nạn phá rừng vẫn còn gia tăng, nhưng rồi dần dần các chính quuyền ấy cũng sẽ

bước vào con đường đã được vạch ra từ những sự kiện trên đây. Vững tin vào điều đó giúp cho tôi can đảm để tiếp tục hành động trong mục đích kiến tạo một tương lai tốt đẹp hơn.

107- **Những sinh linh giác ngộ\*** là những tấm gương cho tất cả những người tu tập noi theo. Các sinh linh giác ngộ khích lệ người tu tập nên cố gắng nhiều hơn nữa để bước theo họ, để thực thi trí tuệ và từ bi giống như họ. Trí thông minh giúp thực hiện mục đích đó, và khi thực hiện được như thế, trí thông minh sẽ không còn là công cụ lèo lái bởi những xúc cảm tiêu cực và độc hại, nguồn gốc của khổ đau. Vì vậy, trí thông minh khi được thúc đẩy bởi những lý tưởng tốt đẹp sẽ trở thành một sức mạnh trợ lực quý giá vô ngần.

**(Chú thích thêm của người dịch :** \*Những sinh linh giác ngộ là những vị Thầy đích thực, những Vị chân tu, những Con người đạo hạnh và cao cả đã thành đạt trong việc tu tập. Dù đang sinh hoạt trong một bối cảnh nào của xã hội, tư tưởng, ngôn từ, hành vi và lối sống của họ cũng đều phù hợp với Đạo Pháp, không đi ra ngoài Đạo Pháp. Từ bi và yêu thương phát lộ trong lòng họ, hiển hiện trong đôi mắt, trong từng lời nói và trong hai bàn tay để ngửa của họ. Những sinh linh ấy đang sống trong cõi sắc giới bên cạnh chúng ta, chỉ cần mở rộng lòng ta để nhìn thấy họ. Những sinh linh giác ngộ cũng hiện hữu thật nhiều trong cõi vô sắc giới và luôn luôn âu lo cho chúng ta, nhưng cần phải có một tâm hồn tinh khiết để nhìn thấy họ).

108- **Tình mẫu tử** buộc chặt người mẹ với người con không phải là một thứ tình cảm bám víu phát sinh từ dục vọng. Người mẹ không bao giờ chờ đợi bất cứ điều gì nơi đứa con mình, một đứa hài nhi trong tay, mà chỉ nghĩ đến bổn phận của chính mình, luôn luôn mong mỗi đêm đến niềm vui và sự an lành cho con mình trong bất cứ hoàn cảnh nào. Tình thương đó, nếu không bị biến dạng, sẽ rất gần với lòng từ bi đích thực, trong sâu thẳm của lòng từ bi không có một chút bóng dáng nào của sự bám víu. Chính vì thế mà lòng từ bi đích thực phải được phát huy không phân biệt giữa bạn hữu và kẻ thù. Khi đã đạt được cấp bậc tu tập ấy, ta sẽ không còn phân biệt giữa tất cả chúng sinh, ta cầu mong sự tốt đẹp cho tất cả, và ta luôn luôn âu lo cho việc ấy, vô điều kiện và không kỳ thị, ngay cả trường hợp đối với một người đang đứng trước mặt ta và đang tìm cách ám hại ta. Tình huống đó không thể làm cho ta xao xuyến vì ta đã phát huy được sự an bình trong tâm thức. Tuy thế, điều ấy cũng không cấm cản ta thận trọng tìm giải pháp ngăn ngừa, nhưng không được phát lộ hận thù, giận dữ hay oán hờn.

*(Đánh ba tiếng chuông)*

*(ngưng vài giây và đọc tiếp phần hồi hướng)*

**Dĩa CD này được thực hiện để kính biếu, có thể sao chép và ấn  
tổng nhưng không được bán.**

**Dù việc thực hiện còn vụng về và nhiều thiếu sót, tuy nhiên tất cả  
những người đã góp công hoàn thành CD này cũng xin chấp tay  
hồi hướng công lao nhỏ nhoi của mình để cầu xin cho thế giới vô  
thường của chúng ta bớt đi hận thù, được hạnh phúc hơn và an  
bình hơn.**

---

**Chuyển đến: Tiểu Mai**

**Ngày 26/2/2016**

**[www.vietnamvanhien.net](http://www.vietnamvanhien.net)**