

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA ĐÀM LUẬN VỚI MỘT NHÓM PHẬT TỬ ĐÔNG NAM Á

Tuệ Uyên chuyên ngữ

Hai ngày qua tôi nghĩ quý vị đã lắng nghe một cách rất nghiêm túc nên tôi rất hạnh phúc, tốt lắm. Bây giờ là chương trình hỏi đáp, quý vị có câu hỏi gì?

HỎI: Đức hạnh chính yếu nào mà chúng ta phải tuân thủ?

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Điều này thật đơn giản! Tôi nghĩ là một số hành vi thân thể cũng như lời nói đem đến cảm nhận vui vẻ. Những con chó hay mèo nếu chúng ta cho chúng thức ăn và vuốt ve chúng thế này. Chúng cảm thấy hạnh phúc, chúng biểu lộ đáp ứng lại từ thái độ hạn chế tình cảm của chúng, và thường thì những con chó hay mèo sẽ liếm chúng ta. Đây là cách biểu lộ tình thương và bi mẫn. Nên những hành vi này là đức hạnh cũng như giọng điệu êm ái, con thú nhận ra giọng nói của chúng ta và biểu lộ thái độ thân thiện. Do vậy, chúng ta là những con người, trình độ loài người cũng giống như vậy, hơn như vậy, biểu lộ một nụ cười, một nụ cười chân thành, không phải là một nụ cười giả dối (mọi người cười) hay một nụ cười xã giao (mọi người cười), đôi khi tạo nên sự nghi ngờ. Thật thế. Nụ cười chân thành nhân bản ban cho người khác một cảm giác vui thích. Rồi thì dĩ nhiên một sự biểu lộ dễ thương về sự quan tâm cho sự cát tường của mọi người với động cơ chân thành thì đây là đức hạnh. Do vậy, bất cứ hành vi thân thể, biểu hiện lời nói đem đến một số hạnh phúc nào đó đến người khác hoàn toàn dựa trên động cơ. Động cơ này là nhìn nhận người khác cũng như chính ta, muốn hạnh phúc và mọi người đều có quyền để đạt đến niềm hạnh phúc ấy, một đời sống hạnh phúc. Nếu với cảm nhận ấy, biểu lộ bằng hành vi thân thể, lời nói, đây là những hành vi đức hạnh và những thứ như thế. Đây là những gì mà tôi thường nói là đạo đức thế tục, cho dù đối với những người có tín ngưỡng hay những người không tín ngưỡng. Ngay cả đối với những người thật sự chống lại tôn giáo, okay, nhưng họ vẫn là những con người, họ là một bộ phận của bảy tỉ con người, những người này vẫn cần đạo đức hạnh kiểm của loài người. Nên những người này dù không thích thú với tôn giáo thì họ vẫn cần những đức hạnh thế tục. Nên tôi thường diễn tả căn bản của giáo huấn Đạo Phật là bất bạo động. Tại sao chúng ta cần bất bạo động, tại sao chúng ta cần tránh bạo động? Đây là quan điểm là lý thuyết đây là niềm hạnh phúc của chính chúng ta lệ thuộc vào những người khác. Hạnh phúc tương lai tùy thuộc vào hôm nay. Mọi thứ liên hệ hỗ trợ với nhau. Cho nên vì sự quan tâm về lâu về dài của chúng ta hãy tránh làm tổn hại người khác. Nên hành vi bất bạo động có hai trình độ: nếu có thể thì hãy phụng sự người khác tối đa như có

thể, nếu không thể thì tối thiểu không làm tổn hại người khác. Đây là nguyên tắc đức hạnh theo quan điểm của Đạo Phật.

(Đức Đạt Lai Lạt Ma nháy mũi và ngài nói: bây giờ quý vị có thể bị cảm, cái cảm của Đạt Lai Lạt Ma khi quý vị trở lại xứ sở của quý vị bị chứng cảm mạo thánh thiện của Đạt Lai Lạt Ma (holy dalai lama's cold', ngài cười và mọi người cùng cười) Câu hỏi tiếp theo.

HỎI: *Điều gì xảy ra nếu lòng từ bi thiếu chân thành?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Điều này thật mâu thuẫn. Nếu chúng ta biểu lộ lòng từ bi với người khác thì không có chuyện gì phải lừa dối. Thí dụ, tôi là một bậc cha mẹ thật tử tế, là một vị thầy thật chân thật, một ý nghĩa ân cần trọn vẹn của trách nhiệm về tương lai của con cái, hay tương lai của học sinh thế thì xuất phát từ sự quan tâm chân thành đến sự cát tường của con cái hay học sinh, với động cơ ấy đôi khi có đôi chút không thật thi được thôi. Nhưng sự không thật ấy là sự lừa dối thông tuệ. Có phải không? Tốt! Cho là có một học nhân thật là lười biếng, không bao giờ chú tâm nhiều vào việc học hành. Vị thầy có thể nói, con phải học tập cần mẫn nếu không thì tuần tới, tháng tới có những chuyện kinh khủng xảy ra. Đây là một sự nói dối. Dem đến một sự loại sợ hãi nào đấy, nhưng xuất phát từ động cơ chân thành để đem đến một nỗ lực nào đấy đến những học nhân lười nhác ấy. Đây là một sự đe dọa nhưng không phải bằng hành động bạo lực mà như là nói với những môn đệ ấy rằng Đức Phật rất giận với các con. Đây là nói dối. Nhưng với động cơ rất chân thành. Okay. Nhưng nếu quý vị dùng sự dối trá vì lợi ích của chính mình và không quan tâm đến quyền lợi của người khác thì sự dối trá ấy không đi đôi với từ bi. Rõ chứ!

HỎI: *Nếu tôi đạt đến giải thoát bằng nỗ lực của chính tôi thì tại sao tôi phải cần đến nghi lễ cúng dường?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Nói một cách thân mật, tôi thường bình phẩm một số truyền thống khi người ta thỉnh cầu một số lạt ma về những sự quan tâm của họ về sức khỏe hay về sự thành công của họ, những thứ như thế. Rồi thì có những luận điểm rất ngắn cũng nói về những việc nhằm để vượt thắng những điều không may mắn,..., môn đồ nên làm những nghi lễ này, nghi lễ nọ,... Tôi chỉ bình phẩm những thứ ấy là như vậy là sai lầm. Cách tốt nhất để vượt thắng những điều không may, hay những thứ xui xẻo hãy tự mình làm nên những công đức là thiện quán về tánh không, thiền tập một cách thật sự về lòng vị tha; đây là cách tốt nhất để tăng trưởng đạo đức của chúng ta, hạnh kiểm của chúng ta. Qua cách ấy cuộc sống của chúng ta trở nên hạnh phúc hơn. Đây là qua một ít kinh nghiệm của chính tôi mà tôi có thể nói với quý vị. Trái tim càng nhiệt tình hơn, càng quan tâm đến sự cát tường của người khác, chúng ta đón nhận một niềm hòa bình nội tại vô vàn, một vững vàng, tin tưởng. Một lợi ích tuyệt vời như thế cho sức khỏe của chính mình và mỗi đêm ta có một giấc ngủ vô

cùng ý nghĩa, vô cùng êm ái. Tôi chưa từng thử thuốc ngủ hay thuốc an thần. Thuốc ngủ hay an thần là ở đây và ở đây (chỉ vào ngực và đầu) phối hợp với nhau: tuệ trí và vi tha hợp lại thật sự là y dược tốt lành để giữ cho chúng ta có sức khỏe tốt lành, như thế. Đây là những gì tôi có thể nói với quý vị từ kinh nghiệm của chính tôi. Như tôi đã đề cập từ lúc đầu, chúng ta là những con người giống nhau, tôi cũng có những cảm xúc tàn phá: sân hận, luyến ái, ganh tỵ, những thứ này tôi cũng có. Nhưng khi những cảm xúc sắp sinh khởi thì tuệ trí của tôi nói với tôi rằng đây là những cảm xúc tàn phá, không tốt, không lợi ích. Nên tuệ trí của tôi nói với tôi rằng bạn không nên tiếp nhận cảm xúc, nhưng thứ này thật sự là tàn phá. Cách ấy thay đổi tâm thức chúng ta. Nên tôi thường diễn tả, phương pháp Phật Giáo sử dụng và thực tập nó là sử dụng trí thông minh của con người một cách tối đa, qua cách ấy để chuyển hóa cảm xúc của chúng ta chứ không phải cầu nguyện. Tôi nghĩ những người lười biếng, thật dễ dàng hơn để cầu nguyện Đức Phật, tất cả trách nhiệm đặt lên vai của Ngài, chúng ta chỉ nằm xuống mà ngủ, mà thư giãn (mọi người cười). Có phải thế không? Như vậy là không thực tế và không phải là sự thực hành của Đạo Phật. Đức Phật tuyên bố rằng ‘mỗi người là vị thầy của chính mình’ vì Đạo Phật không có khái niệm về đấng tạo hóa. Một cách căn bản chính mình là tạo hóa. Như thế ấy. Sự tự tạo hóa.

Rồi thì tôi nghĩ rằng những nghi lễ cúng dường (puja), cách này tôi nghĩ có những lợi ích nào đấy, chúng ta dâng hiến thứ gì đó đến người nào đó có là tăng sĩ hay nữ tu, với lời thỉnh cầu, xin hãy tiến hành một nghi lễ cúng dường nào đấy với tâm tư tôi thiếu một số sư thầy hay sư cô để giúp tạo công đức nên cả tăng ni lẫn Phật tử đều có thể tạo nên công đức. Tôi thường nói nửa đùa với người Tây Tạng rằng, Long Thọ, Thánh Thiên, Phật Hộ, Vô Trước,... tôi không nghĩ rằng Long Thọ từng cầm một cái trống lắc, để khởi đầu một nghi lễ và những người đệ tử khác đánh chập chỏa, thổi kèn, và Nguyệt Xứng đánh trống từng từng, những thứ như thế (mọi người cười). Tôi không nghĩ như thế. Tất cả những thứ này, tôi nghĩ với sự tôn kính, tôi nghĩ là sự sáng tạo của người Tây Tạng qua sự thiếu kiến thức trung thực bất thiếu kiến thức. Tôi nghĩ như thế.

HỎI: *Tôi nghĩ lòng từ bi cho tất cả mọi sự sống là quan trọng nhưng có nhiều người họ không yêu mến chính họ và không có lòng từ bi cho chính họ. Vậy thì làm sao chúng ta yêu mến chính mình và yêu mến người khác cùng những sự sống khác?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Lòng yêu mến hay từ ái chân thành, trước nhất là yêu mến chính mình. Đôi khi có sự lạ kỳ là có sự ghét bỏ chính mình, những người như vậy thì không thể phát triển lòng yêu thương từ ái cho người khác. Nên trước tiên là yêu mến chính mình, rồi thì nghĩ người khác cũng như chính mình, họ cũng muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau. Họ cũng cùng có những quyền như vậy. Thấu hiểu như vậy và mở rộng lòng yêu thương từ ái đến những người thân bạn bè rồi mở rộng ra đến láng giềng hàng xóm, rồi đến những kẻ thù của chính mình, rồi đến toàn thể chúng sanh.

Ngày trước tôi quên việc xem kẻ thù với hai trình độ của từ bi. Một trình độ của từ bi là nhân tố sinh học như chó, mèo, chim, một số côn trùng như muỗi, tôi thật sự nghi ngờ chúng có khả năng của từ bi hay không tôi không biết. Một lần ở Oxford, Anh Quốc, trong buổi nói chuyện của tôi, ở hàng đầu một số giáo sư Oxford đường hoàng, tôi hỏi họ một câu hỏi, trong não bộ chúng ta chúng ta có khả năng phát triển cảm kích việc làm của người khác về sự tử tế ân cần như thế, chúng ta có cơ sở ấy, chó mèo cũng có khả năng ấy, và dường như những con muỗi không có khả năng ấy (mọi người cười). Vì khi cảm thấy vui tôi cho muỗi máu của tôi, chúng hút máu của tôi và toàn thân chúng biến thành màu đỏ và rồi chúng bay đi không có biểu hiện gì của sự biết ơn (mọi người cùng cười). Nên tôi chỉ đơn giản hỏi những vị giáo sư ấy rằng, mức độ nào của não bộ biểu lộ khả năng biết ơn. Tôi nghĩ là một ngày nào đó khoa học sẽ khám phá ra. Cho đến bây giờ chưa có câu trả lời. Nên những con muỗi là việc khác. Còn nhiều động vật có vú và chim chóc chúng có khả năng để biểu lộ yêu thương mến mộ. Như những con chim và những con thú khác, khi có sự đe dọa nào đối với con cái chúng, mẹ chúng sẵn sàng để chiến đấu chống lại hiểm họa ấy. Điều ấy không phải đến từ tín ngưỡng tôn giáo. Nhưng đây là nhân tố sinh học. Chúng ta cũng có những khí cụ sinh học để phát triển lòng yêu mến hay quan tâm cho những người khác. Rõ chứ. Nhưng mà lòng yêu mến ấy là thiên vị và giới hạn với định hướng rất nhiều đối với thái độ của người khác. Lòng yêu mến ấy như hạt giống trong trí thông minh của con người và chúng ta thấy giá trị của sự nhiệt tình hay từ bi ấy và sự nguy hại của thù oán, sân hận. Qua cách ấy với sự hỗ trợ của trí thông minh loài người, lòng yêu mến hay từ bi sinh học giới hạn ấy với sự thông minh hay tuệ trí của con người có thể phát triển xa hơn bây giờ không bị định hướng bởi thái độ của người khác, mà chỉ xem họ như những chúng sanh mà thôi. Nên trình độ yêu thương hay từ bi rộng mở ấy có thể tiếp cận một cách dễ dàng đến kẻ thù của chúng ta. Cho đến khi chúng ta còn quan tâm đến những kẻ ấy như kẻ thù của ta, nhưng họ vẫn là những chúng sanh, đặc biệt trong loài người, họ là những người anh chị em, họ cũng xứng đáng cho lòng từ ái bi mẫn của chúng ta. Trình độ từ bi ấy là không thành kiên, không thiên vị, và không giới hạn. Giáo huấn về từ ái và bi mẫn là loại từ bi ấy, lòng từ bi không thành kiến.

Một người bạn Hồi Giáo của tôi, ông ấy nói với tôi rằng, một hành giả Hồi Giáo chân thành phải mở rộng lòng yêu thương đến tất cả những tạo vật của thánh Allah. Không có sự phân biệt bạn bè của tôi, kẻ thù của tôi. Không. Kẻ thù ta cũng là tạo vật của Allah, của Thượng Đế. Nên toàn bộ loài người, toàn bộ thế giới được tạo dựng bởi Thượng Đế. Có phải thế không? Nên những người tin tưởng chân thành hiến dâng trọn vẹn cho Thượng Đế thì phải tôn trọng, phải mở rộng lòng yêu thương đến tất cả những tạo vật do Thượng Đế tạo ra. Thế đấy. Nên như vậy là không thành kiên. Nên khi chúng ta nói về tha thứ, từ bi, bao dung, ... đôi khi người ta lầm lẫn bao dung, tha thứ có nghĩa là chấp nhận những việc làm sai trái của người khác. Không phải như thế. Chúng ta phải làm sự phân biệt giữa người làm và việc làm (của người ấy). Rõ

chứ. Đối với kẻ thù, người làm, thì tha thứ. Việc làm sai trái của người ấy, như hành động của người ấy, đôi khi chúng ta phải có hành động phản kháng lại. Không phải từ động cơ thù hận như từ lòng quan tâm đến sự cát tường của chính những người ấy. Nếu chúng ta để những hành vi sai trái của những người ấy tiếp tục, một cách rõ ràng những người ấy sẽ đau khổ. Nên nhằm để làm dừng lại hành động sai trái của những người ấy vì sự quan tâm của chính những người ấy đôi khi chúng ta phải phản kháng lại, sự phản kháng ấy vì sự cát tường của những người ấy. Nên quý vị thấy chúng ta cần làm sự phân biệt, tha thứ, đúng nghĩa của tha thứ là không bao giờ gia tăng cảm giác tiêu cực đối với những người ấy. Đây là ý nghĩa của tha thứ. Tha thứ không có nghĩa là quên lãng. Nếu quý vị quên lãng thì không liên hệ gì với tha thứ. Rõ chứ. Những người Tây Tạng bị người Trung Cộng giam cầm, tra tấn, giết hại, như hành động ấy được quan tâm, chúng tôi chống lại, nhưng những người làm ra quyết định ấy ở trình độ con người, chúng tôi luôn luôn giữ lòng từ bi. Nên hãy là sự phân biệt, những người thực hiện hành động ấy, và hành động của họ. Đây là hai việc riêng biệt.

Như sự thực tập của chúng ta về sám hối. Trong thời gian sám hối, chúng ta làm sự phân biệt: Tôi làm lỗi lầm, tôi làm những việc sai quấy như vậy như vậy. Nên ta tách biệt hành động của chúng ta, chúng ta nhận ra hành động của chúng ta là sai. Chúng ta có khả năng tách biệt rằng chúng ta đã làm những việc sai lầm, hôm nay tôi hối hận. Nên tương tự thế, kẻ thù ta, như hành động của họ được quan tâm, chúng ta cần đối kháng lại, nhưng người làm hành động ấy, chúng ta phải giữ lòng từ bi, tha thứ. Rõ chứ! Như thế đây.

Nên từ bi có những trình độ khác nhau lòng từ bi thành kiến và lòng từ bi vô giới hạn không thiên vị. Nên tự ghét bỏ mình là rất tệ hại. Và thực sự, khảo sát xa hơn, ta hỏi, tại sao người ta phát triển sự tự ghét bỏ chính mình? Sâu xa bên trong, ích kỷ ở đây, lòng vị kỷ ngu ngơ. Rồi thì chúng ta làm ra một số lỗi lầm nào đấy, và chúng ta cảm thấy với đời sống vật chất chúng ta cần mang đến điều gì đấy, qua cách ấy chúng ta phát triển sự tự ghét bỏ.

Tôi không nghĩ từ lúc sinh ra chúng ta đã có sự tự ghét bỏ. Tôi không nghĩ như thế. Dưới những hoàn cảnh nào đó, chúng ta có một viễn kiến nào đó, chúng ta có một hoài bão hay một tham vọng nào đó, cảm giác đó đã đưa đến sự vị kỷ và sự tự ghét bỏ. Nên sự tự ghét bỏ đó một cách căn bản liên hệ với động cơ vị kỷ và đầu óc hẹp hòi. Các bạn nghĩ thế nào? Quý vị có sự tranh luận nào sâu xa hơn không? (mọi người cười). Nếu có sự tranh luận nào đó, tôi rất hoan hỉ! Có sự tranh luận nào không? Đôi khi tôi cảm thấy hơi tự hào (?). Trong hệ thống học tập của chúng tôi thường tranh luận rất nhiều. Khi một người đưa ra một ý kiến thì có những ý kiến đối lập lại, đây là sự rèn luyện của chúng tôi. Tôi không phải là một người tranh luận giỏi, nhưng tôi có học tranh luận. Nên tôi cũng thích những sự tranh luận. Tôi nói một điều gì đó và có những sự tranh luận. Và có những sự tranh luận xa hơn, thật là hấp dẫn, thật là tốt đẹp. Có câu hỏi gì nữa không? (một người đưa tay lên) Ô, vâng.

HỎI: Ngài nói rằng chúng ta cần yêu mến chính mình, thế rồi rải lòng từ bi yêu thương đến người khác. Nhưng trước nhất là có những người họ không yêu mến chính họ, nhưng hiềm khi họ nhận được sự yêu mến họ không cảm thấy được yêu mến.

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Như tôi vừa mới đề cập, sự tự ghét bỏ, tôi không nghĩ là có từ lúc mới sinh ra đã có loại cảm nhận ấy. Tôi không nghĩ như thế. Sau này, khi tâm tư chúng ta trở nên phức tạp hơn, não bộ chúng ta. Rồi thì tự mình phát triển một hoài bão hay khát vọng nào đấy. Thế rồi những khát vọng không thực tế, hoài bão viển vông, một cách tự nhiên không bao giờ là đời sống vật chất rồi thì sự tự ghét bỏ phát sinh... Tôi nghĩ là quý vị phải học hỏi, nghiên cứu, khảo sát những người tự ghét bỏ họ, nó khởi đầu từ bao giờ? Quý vị có thể cha mẹ họ, khi họ là những đứa bé thiếu nhi. Tôi không nghĩ những đứa trẻ thơ có sự tự ghét bỏ. Tôi không nghĩ như thế. Rõ chứ? Bây giờ quý vị (người hỏi) có thêm trách nhiệm tiến hành nghiên cứu và viết thành sách (cùng mọi người cười). Và tôi cũng nghĩ, ngày nay, những nhà chuyên môn não bộ, và một số nhà khoa học về cảm xúc con người cũng gene di truyền học, đây là một chủ đề mới để khảo sát xa hơn, thảo luận xa hơn. Tôi cảm thấy như thế. Câu hỏi tiếp.

HỎI: *Một trong những quyển sách của ngài, có một đoạn nói về viễn ly nói rằng, viễn ly với thế gian là từ bỏ sự luyến ái hay dính mắc với thế gian không có nghĩa là ta tự tách rời với thế gian. Đối với những người dễ dàng bị dính mắc thì cân bằng giữa luyến ái và viễn ly như thế nào và làm sao chúng ta liên hệ trong việc giúp đỡ người khác nếu chúng ta chưa gắn bó (dính mắc) với tâm bồ đề ?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Tôi nghĩ là một ngày nào trước tôi đã đề cập. Dĩ nhiên tôi không biết ý nghĩa chính xác của chữ attachment (luyến ái, dính mắc, chấp trước) trong Anh Văn. Thông thường tôi thấu hiểu attachment là một loại là một loại tham muốn, một loại năng lượng hơi mù quáng, tương tự một loại khát vọng mù quáng,..., đấy là luyến ái... Tự tôi là một Phật tử không nên phát triển sự luyến ái dính mắc với Đạo Phật. Nếu tôi dính mắc Phật Pháp thế thì tâm tư bị thành kiến. Tâm tư thành kiến không thể là thực tế vì tâm thành kiến không thể thấy thực tại của những thứ khác, không thể thấy những thứ khác một cách khách quan, rất dính mắc với tham muốn của chính mình. Rõ chứ! Nếu tôi có thể nói rằng ai đó trong hàng ngũ lãnh đạo cứng rắn ở Bắc Kinh, họ nhìn nền văn hóa Tây Tạng hoàn toàn tiêu cực (cười). Do vậy, tâm tư họ trở nên thành kiến, như thế ấy.

Một lần nọ ở Úc Đại Lợi, nhiều năm về trước. Một cuộc gặp gỡ với những nhà khoa học. Mọi người tự giới thiệu. Vừa vào lúc bắt đầu, một nhà khoa học người Úc Đại Lợi, ông tự giới thiệu, “tôi là một nhà khoa học người luôn luôn phân biệt khoa học đối với những người có quan điểm khác biệt với khoa học”. Ông đã sẵn sàng phân biệt khoa học. Đối với những người như vậy, tôi nghĩ là rất khó khăn để chấp nhận về tâm thức, cảm xúc. Họ chỉ cảm nhận về não bộ mà thôi.

Nên một số nhà khoa học, với đầu óc rất cởi mở, vâng. Như tôi đã đề cập sáng nay, trình độ thô của cảm xúc, của tâm thức hoàn toàn lệ thuộc vào não bộ. Ngày nay các nhà khoa học bắt đầu chú ý đến việc rèn luyện tâm thức, một ý nghĩa, nghĩ nhiều hơn về từ bi. Thái độ tinh thần ấy, thật sự tác động đến não bộ, ảnh hưởng của khả tự điều chỉnh hay thay đổi của não bộ. Thái độ ấy và sự thiền tập hay sự rèn luyện tinh thần, thật sự vấn đề ấy đưa đến một số thay đổi, đôi khi có một số gia tăng. Cho nên một số nhà khoa học bây giờ thật sự cho thấy một sự quan tâm, đưa ra một số câu hỏi mở về một loại năng lượng nào đó riêng biệt với não bộ, có một sự nối kết gắn gũi giữa não bộ, hệ thống thần kinh và năng lượng ấy. Đôi khi não bộ, thần kinh thay đổi đưa đến sự thay đổi của một số tâm thức hay năng lượng nào đó.

Ô, có một trường hợp ở Hoa Kỳ, tôi nói chuyện với một số bác sĩ, nhà vật lý. Tôi chỉ hỏi, rõ ràng một số sự kiện trên trình độ vật lý và một số thay đổi trên trình độ não bộ. Một lần nữa, một số cảm xúc, một số thái độ cảm giác phát triển. Điều đó là rõ ràng. Nhưng có một số trường hợp, không có ảnh hưởng vật lý, không có gì cả, chúng ta chỉ ngồi im lặng, bỗng nhiên một tư tưởng phát sinh. Và tư tưởng ấy tác động đến não bộ và áp lực ấy cũng thay đổi. Nên dường như đôi khi chỉ một chút tư tưởng có thể đến và thay đổi tình trạng vật lý của thân thể. Nên dường như có năng lượng nào đó ở đấy. Nên đôi khi có một chuyển nào đó ở trình độ vật lý thân thể lại ảnh hưởng đến sự suy tư. Đôi khi ở trình độ tư tưởng, một số chuyển động nào đó xảy ra lại ảnh hưởng đến não bộ. Tôi đã hỏi một bác sĩ, họ trả lời dường như là thế, nhưng không phải như thế (cười). Như vậy là thành kiến có phải không? Họ tin rằng tâm thức chỉ bảo vệ não bộ, chứ không phải như thế.

Ngày nay những nhà khoa học chân thành lạnh lợi không làm như thế. Rồi thì khoảng 1979, lần thăm viếng đầu tiên của tôi ở Mongolia qua Liên Bang Sô Viết, qua Mosow, vẫn là cộng sản, tôi đã gặp một nhà khoa học ở đấy, tôi đề cập về cơ quan thần kinh, chúng tôi gọi như nhãn thức, nhĩ thức, ..., sáu thức. Một nhà khoa học Liên Sô đã bác bỏ, và nói đấy chỉ là những danh từ tôn giáo (cười). Thì đấy là một nhà khoa học, nhưng với đầu óc hẹp hòi (cười). Trong khi một số người bạn của tôi, các nhà khoa học Hoa Kỳ, một người rất nổi tiếng là Richard Davidson, Wisconsin University, là một người bạn rất gần gũi của tôi trong nhiều năm, và một người Chi Lê, và nhiều người khác, là những nhà khoa học rất lạnh lợi và chân thành. Khi những chủ đề mới xuất hiện, họ rất cởi mở đón nhận, có thể là đúng có thể là sai, tâm tư cởi mở, thái độ rất tốt. Không thành kiến, nhìn một cách khách quan, và luôn luôn khảo sát. 47:52

Cho nên, não bộ, chúng tôi tin rằng ở trình độ thô của tâm thức, năng lượng hoàn toàn lệ thuộc vào não bộ. Như sáng nay tôi đã đề cập, trong thời gian ngủ, trong giấc mơ, các thức giác quan (mắt, tai, mũi, lưỡi, thân) không hoạt động; thức thứ sáu, ý thức làm việc. Với giấc mộng, chỉ tâm thức. Rồi thì giấc ngủ sâu, không mơ mộng, những kinh nghiệm vi tế hơn của tâm thức. Nên một cách kỹ thuật để nhận ra thời gian, nhận ra tôi đang mơ ngủ, với kinh nghiệm ấy nên kiểm soát giấc mộng. Và qua cách ấy,

cuối cùng, chúng ta có thể tách rời thân thể trong mộng với thân thể vật lý. Có một số trường hợp, qua rèn luyện. Các vấn đề này vẫn là huyền bí. Khả năng ở đây. Một số người thường, một số trường hợp đã trải nghiệm trong thời gian ngủ nhận thức được là, ‘tôi đang mộng’, ‘bây giờ tôi đang ngủ’. Có ai có kinh nghiệm ấy không?

Nên khi chúng ta trải nghiệm, thời gian mộng, thể trạng mơ ngủ, nhận ra rằng ‘tôi đang mơ ngủ’ và trường hợp ấy, việc tập trung xa hơn, một địa điểm nào trong thân thể, chính yếu ở đây (chỉ vào chần thủy) ở giữa hai vú (mọi người cười) ở đây. Nên trình độ ngủ mộng, trình độ thô của tâm thức, cảm giác, đã không hoạt động. Rồi thì tình trạng mơ ngủ, quý vị tập trung ở đây (chỉ vào giữa ngực) một cách thận trọng hòa tan tâm thức sâu hơn. Sự thực tập ấy là một trong những sự thực tập, hòa tan như thế nào đối với trình độ thô của tâm thức. Đối với những ai có kinh nghiệm tinh thức trong giấc mộng thì đừng thờ ơ với kinh nghiệm ấy, quý vị nên chú ý hơn về kinh nghiệm ấy thì ta sẽ biết tại sao khi ngủ mơ ta biết là ta đang ngủ mơ, nhớ là tập trung ở đây. Sự tan rã xa hơn trình độ tâm thức thô sẽ thâm nhập sâu hơn sâu hơn của tâm vi tế. Đây là một sự thực tập yoga như thế.

Trong một vài trường hợp tôi cũng nhận ra tình trạng khi mở ngủ, nhưng rồi không có tiến trình xa hơn, tôi là một người làm biếng, như thế ấy. Rồi thì như vấn đề chết, vị giáo thọ trưởng lão của tôi, sau khi ngài tịch, bác sĩ đến, khám nghiệm và tuyên bố ngài đã chết. Và 13 ngày sau, thân thể của ngài vẫn mềm mại tươi tắn. Và tôi nghĩ 2 năm trước đây, ở Nam An, đã có một vụ 3 tuần sau thân thể vẫn không bị phân hủy. Và một vấn đề hấp dẫn là trước khi chết, vì bị bệnh hoạn lâu ngày, thân thể rất yếu đuối, thân thể lại trở nên tươi tắn hơn, và duy trì trong 3 tuần.

Khoa học đến nay chưa có giải thích gì. Sự giải thích của chúng tôi là, tất cả trình độ thô của tâm thức và năng lượng tan biến nhưng tâm vi tế vẫn còn đây, và không chỉ vẫn ở đây mà lại hơi hoạt động hơn nên nó tác động đến thân thể vật chất.

Vào đầu năm nay, có một kinh nghiệm kỳ lạ, một vị thượng thủ của Mongolia, một vị Lạt ma nhưng là người Tây Tạng, đã một lần bị tai biến mạch máu não, nên thân thể rất yếu và khó khăn di chuyển. Năm ngoái tôi đã gặp gỡ khi tôi thăm viếng Mongolia, thật sự là lần gặp gỡ cuối cùng và tôi đã nói với cụ rằng, ‘bây giờ thân thể của ngài rất yếu, ngài nên nghĩ đến kiếp sống tới, ngài nên nghĩ thêm về kiếp sống tới ở Mongolia’, tôi đề nghị ngài như thế. Rồi thì gần ngày tết của Tây Tạng, ngài gọi tôi một thông điệp rằng, khi nào ngài nên tịch? (mọi người cười) Rồi tôi trả lời rằng, ‘ngài nên tịch ở Mongolia, thời gian ngài không phải bây giờ’, lúc tết của Tây Tạng, ‘và sau khi qua tết thì đây đúng là thời gian để tịch’, (mọi người cười). Tôi đề cập như thế và ngài đã làm theo đúng như vậy. Thật lạ kỳ. Sau đó vào ngày ngài tịch, và sáng hôm sau, tôi đã nhận được một tin từ thị giả hỏi là phải làm gì? Tôi đã gọi đại diện của tôi đến, nhưng máy bay không thể bay thẳng từ Ấn Độ đến Mongolia mà phải bay qua Đại Hàn hay Nhật Bản nên bốn ngày sau mới đến nơi, Ulanbato thủ đô Mongolia,

sáng hôm ấy tôi nhận được tin, là một số dung dịch đã tiết ra từ lỗ mũi của ngài, đây là dấu hiệu chấm dứt sự thiên định của ngài, và khi đại diện của tôi đến và làm lễ, thân thể của ngài nhũn xuống và lúc ấy ngài thật sự tịch. Nên dường như sự tịch của ngài đã được điều khiển từ Ấn Độ (mọi người cười). Khi tôi tịch ai điều khiển thì tôi không biết (mọi người cười). Nhưng việc này thật huyền bí có phải không?

Theo sự giải thích của Đạo Phật, vâng có một số lý do được giải thích. Còn bằng không thì chỉ là một kỳ lạ.

HỎI: *Ngày nay thì ngày càng có nhiều người đồng tính luyện ái hơn trên thế giới, những trung tâm Phật Giáo Đài Loan chấp nhận hôn nhân đồng tính. Quan điểm của Phật Giáo về đồng tính luyện ái là như thế nào?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Kinh điển Phật Giáo đề cập rõ ràng rằng, tình dục giữa những người đồng giới là sai. Nhưng đây là qua những người tín ngưỡng, rồi thì những người không tín ngưỡng thì tình dục giữa những nam với nam, nữ với nữ cho đến khi nào mà nó an toàn thì okay thôi (mọi người cùng cười và vỗ tay). Nhưng việc hôn nhân là tùy thuộc vào luật pháp của quốc gia chỉ tuân theo luật lệ nhà nước thôi. Thế thôi. Rồi thì đối với những người tu tập nghiêm túc trong Phật Giáo thì nên tránh. Thế thôi. Ngay cả đối với thú vật chúng không ngại gì (cười). Nên chúng ta tin tưởng một cách căn bản, loài người cũng là một loại động vật. Có phải không?

HỎI: *Trong xã hội hiện đại người ta ngày càng bị căng thẳng, chán chường hơn xa rời sự cống hiến, tôi có thể làm gì cho họ và cho chính tôi?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Tôi tin rằng tôi đã đề cập việc này trong một ngày nào đó rồi. Hệ thống giáo dục. Tôi nghĩ chỉ vấn đề sống với cuộc đời của chính mình như thế nào với sự phát triển vật chất, với tiện nghi vật chất mà phải hiểu về trình độ vật lý hay tinh thần. Trình độ vật lý, những cảm xúc vui sướng hay khổ đau; trình độ tinh thần cũng thế. Đây là hai vấn đề khác nhau. Giữa hai trình độ này thì trình độ tinh thần siêu việt hơn nhiều. Sự đau đớn về thể xác có thể được làm giảm thiểu, chinh phục bằng trình độ tinh thần. Sự lo lắng, phiền muộn của tinh thần không thể bị chinh phục bằng trình độ vật lý, bằng phương tiện vật chất. Điều ấy là rõ ràng. Có phải không? Cho nên con người không có ý kiến gì về hai trình độ này; trình độ thân thể vật lý và trình độ tinh thần tâm linh.

Cho nên tôi nghĩ trước nhất, thật sự tôi nghĩ tôi thiếu là hai năm, chúng tôi đã có những thảo luận nghiêm túc về điều này. Bây giờ, những giáo sư đại học và chúng tôi đang tiến hành một số hoạt động nghiên cứu vấn đề làm sao áp dụng trong nền giáo dục hiện đại, có nghĩa là nền giáo dục thế gian về đạo đức thế tục. Vấn đề giới thiệu nhằm để giảng dạy như thế nào, giải thích thế nào cho những sinh viên học sinh. Chúng ta phải giải thích về tâm thức và cảm xúc, ngoại trừ chúng ta có những ý tưởng

về bản đồ của tâm thức, mô hình của cảm xúc; trừ khi chúng ta có những ý tưởng thô sơ về bản đồ cảm xúc của tâm thức. Sau đó những cảm xúc khác nhau, các cảm xúc nào rất tai hại cho sức khỏe chúng ta, những cảm xúc nào rất tốt lành cho sức khỏe chúng ta. Rồi thì phát triển những cảm xúc này như thế nào, những nguyên nhân nào, những điều kiện nào. Một số kiến thức thô sơ về toàn bộ hệ thống tinh thần. Qua cách ấy chúng ta có thể dạy về từ ái, bi mẫn,..., những thứ này. Không phải từ căn bản quá khứ tôn giáo mà chỉ vì sức khỏe thân thể, và sức khỏe tinh thần.

Tôi nghĩ là tháng Giêng tới, chúng tôi sẽ có những cuộc gặp gỡ và thảo luận xa hơn. Tôi nghĩ là năm tới chúng tôi sẽ có những chương trình không căn cứ trên tôn giáo, mà chỉ đơn giản là những chủ đề chuyên môn. Thế thì chúng tôi hy vọng rằng, một số trường học, một số ở Hong Kong cũng như ở Ấn Độ tôi nghĩ một số trường đã bao gồm môn học về đạo đức thế tục. Một số trường đã tiến hành chương trình này say đó chúng ta sẽ thấy tác dụng như thế nào.

Vài năm trước đây Đại học Wisconsin, Stanford,... họ đã tiến hành một số chương trình thể nghiệm hai tuần, ba tuần,... về rèn luyện tâm thức. Việc nghiên cứu rất đáng thuyết phục. Trước khi tiến hành, họ đo áp huyết, và những kiểm nghiệm y tế khác. Và rồi sau hai hay ba tuần được rèn luyện, họ được khám y tế lại, những nổi bật là áp huyết giảm xuống, căng thẳng giảm xuống, các người ấy vui vẻ hơn, và mối quan hệ với thân quyến, đồng nghiệp, bè bạn trở nên thân mật hơn hạnh phúc hơn. Nên có một số thí nghiệm đã tiến hành, và trường Wisconsin đã có một số bài học về điều này, đạo đức thế tục, về từ ái, bi mẫn, những thứ này, với một số giải thích về các chức năng tinh thần và chủ yếu dựa trên các khám phá của khoa học. Chứ không phải dựa trên những trích dẫn hay lý thuyết tôn giáo, không. Chỉ đơn giản là những khám phá của khoa học. Đây là hy vọng duy nhất còn sự phát triển vật chất, và tiện nghi vật chất là giới hạn.

Nhiều năm trước đây, khi kinh tế Nhật Bản mỗi năm đi lên như vậy, trong một vài trường hợp nào đó tôi đã tuyên bố, sự phát triển vật chất đi đến một trình độ nào đó sẽ không thể đi xa hơn nữa, có một giới hạn nào đó. Và đúng như vậy sau một vài năm, kinh tế Nhật Bản gặp phải một vài sự khó khăn nào đó.

Nên kinh tế, những giá trị vật chất, trong bất cứ trường hợp nào cũng là giới hạn. Sự phát triển tinh thần là vô giới hạn, những thường thì chúng ta tùy theo trình độ kiến thức, trình độ kinh nghiệm chúng ta đã mong đợi quá nhiều ở những giá trị vật chất, phát triển hơn, phát triển hơn, nhưng thật sự nó bị giới hạn.

Sự phát triển trình độ tâm linh là vô giới hạn, nhưng người ta không thích thú lắm. Rõ chứ! Cho nên, tôi nghĩ trong khi phát triển chủ nghĩa vật chất, dĩ nhiên là rất quan trọng, rất hữu ích, nhưng cùng lúc ấy, hãy chú ý đến hệ thống tinh thần như một bộ phận trong sự giáo dục của chúng ta. Rồi thì thôi nghĩ toàn bộ suy nghĩ sẽ thay đổi.

Giáo dục khắp nơi, không về những chủ đề tôn giáo, nhưng hoàn toàn không tôn giáo, giới thiệu trong nền giáo dục hoàn toàn là những kiến thức khoa học về tâm thức, về cảm xúc. Như thế tôi nghĩ qua cách ấy sẽ có thể có một loại cách mạng, có phải thế không? Tôi nghĩ là có thể, tôi nghĩ rất triển vọng. Tôi đã nói với người phương Tây rằng, quý vị trong quá khứ đã khai thác quá nhiều, chủ nghĩa đế quốc phương Tây, nhiều quốc gia Á châu, nhiều quốc gia Phi châu, nhiều quốc gia châu Mỹ La tinh bị kiểm soát bởi những quốc gia phương Tây, đế quốc Anh; có phải bạn đến từ Anh quốc không? Chủ nghĩa thực dân trước đây hả? (mọi người cười). Còn bạn? Tôi là người Mỹ. Tổ tiên của bạn đến từ ... Ý Đại Lợi à. A, một số nước Phi châu cũng bị Ý Đại Lợi chiếm làm thuộc địa. Rồi thì Hòa Lan, Đức, ... Nhưng cùng lúc ấy ý tưởng về dân chủ, nhà nước pháp quyền, tôi nghĩ là Anh quốc, rất thực tế, duy trì quốc vương như một biểu tượng, nhưng đồng thời thực hành hoàn toàn hệ thống dân chủ. Rõ chứ? Pháp thì hơi khó khăn, hoàn toàn dẹp bỏ chế độ quân chủ. Vậy thì thế nào đó, các nước phương Tây, trông như với chế độ thuộc địa thực dân rồi trao trả độc lập cho các nước. Rồi thì khoa học kỹ thuật chính yếu phát triển từ các nước phương Tây. Tôi nghĩ trong anh chị em loài người, các bạn trưởng thành hơn.

Trong những năm 60 hay 70 tôi có cơ hội thăm Singapore, và khi tôi giảng dạy, những người ở đây chủ yếu là Phật tử Trung Hoa, khi tôi ban lễ quán đảnh, họ rất chú tâm, khi tôi giảng giải về Đạo Phật họ ngủ gật thế này (mọi người cười). Còn đối với những người phương Tây, khi tôi giảng giải giáo lý, họ biểu lộ sự thích thú vô cùng, họ ghi chú, thu băng, ... tôi nghĩ là họ rất cởi mở, và nghiêm túc hơn nên khi tôi thuyết giảng về những thứ này ở những quốc gia Âu châu, Mỹ châu tôi nghĩ là rất dễ lãnh hội. Một số quốc gia khác không [nghiêm túc] như thế (cười). Nên tôi nghĩ những tư tưởng mới, tôi nghĩ có khả năng hơn để có những thay đổi nào đó bắt đầu từ những quốc gia Âu Mỹ, như vài năm trước đây, tôi ở Quebec, thật sự thường thì những trường Đại Học ở vùng này họ khóa tu nghiệp cho những giáo viên về đạo đức thế tục. Thông thường các giáo dục về đạo đức liên hệ với tôn giáo địa phương, thí dụ, những quốc gia Ki Tô với niềm tin Ki Tô.

Thực tế một lần ở Đức Quốc, lúc còn phân chia Đông Tây, trong trường hợp vào buổi thuyết giảng của tôi, ở Bonn, có Bộ Trưởng Gia Cư của chính quyền đến dự. Rồi thì vào lúc trước buổi giảng của tôi, khi tôi đề cập đến đạo đức, vị bộ trưởng ấy nói với tôi rằng bất cứ đạo đức hạnh kiểm nào cũng phải căn cứ trên đạo đức tôn giáo. Tôi giữ im lặng lúc ấy. Rồi một lần với Giáo Hoàng John Paul II, một vị giáo hoàng tuyệt vời người Ba Lan. Từ lần gặp gỡ đầu tiên, chúng tôi đã trở thành những người bạn vô cùng thân thiết. Một người tuyệt vời! Có một lần tôi hỏi ngài, những nguyên tắc đạo đức có thể căn cứ trên chủ nghĩa thế tục mà không căn cứ trên nền tảng tôn giáo hay không? Có thể hay không? Tôi hỏi Đức Giáo Hoàng. Và ngài im lặng. Rồi thì một vị Hồng Y trả lời tôi rằng: Không! Đạo đức hạnh kiểm phải căn cứ trên nền tảng tôn giáo.

Bây giờ ở Quebec, họ đang cố gắng tìm kiếm đạo đức hạnh kiểm không căn cứ trên niềm tin tôn giáo. Họ đang tổ chức những khóa tu nghiệp cho giáo viên, tôi nghĩ là một vài tuần và họ mời tôi có một vài thuyết giảng ở đây và những suy nghĩ thông thường của tôi, tôi nói về những vấn đề như thế. Nên quý vị thấy đây những khởi đầu nào đó đang diễn tiến trong những lãnh vực này.

Một trường hợp những nhà khoa học gặp gỡ với nhau, tôi nghĩ là mười năm trước đây, có vài nhà khoa học Nhật Bản, có một nữ khoa học gia tham dự. Ngày thứ nhất, thứ hai, nữ khoa học gia ấy giữ im lặng, không bình luận gì cả. Ngày thứ ba bà đề cập, thường thường bà cảm thấy, chúng tôi những người Á Đông, chúng tôi có những tài liệu mà những nhà khoa học phương Tây tiến hành thí nghiệm, khảo sát, nhưng chính chúng tôi lại không có khả năng để khảo sát, nhưng lần này, sau hai ngày quán sát, bây giờ những người Á Đông chúng tôi có khả năng để khảo sát. Tôi nghĩ là người Á Đông thường thực hành một số giáo huấn tôn giáo, nhưng không khảo sát nhiều, không thắc mắc nhiều. Tôi nghĩ là chúng tôi phải thay đổi điều này.

Như tôi đã đề cập trước đây, người Trung Hoa theo truyền thống Na Lan Đà và một số theo truyền thống Pali chúng ta đã tranh luận về những khảo sát này, như ngày xưa chúng ta căn cứ trên Bốn Chân Lý Cao Quý. Nên tôi nghĩ người Phật tử chúng ta tối thiểu bây giờ nên thắc mắc nhiều hơn, nên đặt câu hỏi nhiều hơn. Và nhằm để phát triển vấn đề đặt câu hỏi thì chủ nghĩa hoài nghi là rất cần thiết. Chúng ta không nên có niềm tin mù quáng. Chúng ta phải hoài nghi hơn. Càng hoài nghi càng dễ đưa đến việc đặt câu hỏi. Câu hỏi đưa đến việc khảo sát. Khảo sát đưa đến câu trả lời, câu trả lời đúng. Chỉ là niềm tin mù quáng chỉ là thể trạng của Đức Phật, hay thể trạng của thầy tôi, thế là dừng lại ngay đây, không có khảo sát xa hơn. Nên tôi muốn lập lại lời của Đức Phật, “Tất cả những môn đồ của ta, tì kheo, học giả không nên chấp nhận giáo huấn của ta vì lòng tin, vì sự tận tụy mà đúng hơn là sự khảo sát và thể nghiệm tường tận.” Cung cách khoa học ấy.

Một lần nữa tôi nghĩ là bốn mươi năm trước đây, khởi đầu sự suy nghĩ nghiêm túc của tôi trong việc đối thoại với khoa học hiện đại và vào lúc ấy, một phụ nữ Hoa Kỳ, có chồng Tây Tạng, tôi đã đề cập với phụ nữ ấy nguyện vọng của tôi trong việc tiến hành thảo luận, đàm luận với khoa học hiện đại. Rồi thì bà ta nói với tôi rằng, “Ồ, hãy cẩn thận, khoa học là những kẻ giết tôn giáo.” Sau đó tôi nghĩ, không, truyền thống Na Lan Đà, và chính Đức Phật luôn luôn thúc đẩy việc khảo sát xa hơn, ngay chính lời của Đức Phật. Nên chúng ta có quyền tự do để khảo sát. Khoa học hiện đại cũng khảo sát. Cả khoa học và Phật tử qua khảo sát chính yếu dùng lý luận hợp lý (logic) trong kinh nghiệm. Nhà khoa học khảo sát căn cứ trên khí cụ và toán học, như thế đấy. Nên những phương pháp tiếp cận khác nhau. Nhưng cả hai khảo sát: thực tại là gì?

Cho đến bây giờ, khoa học chủ yếu trên vấn đề vật lý là điều có thể chuyên về và dựa vào người thứ ba. Những chuyên đề của Phật Giáo không thể dựa vào người thứ ba

mà chủ yếu là thể nghiệm chủ đề, như thế ấy. Nên có một ít khác biệt, nhưng ngày nay, trong những nhà khoa học đã bắt đầu thích thú về tâm thức và cảm xúc bởi vì nó vô cùng quan yếu cho sức khỏe, cho một gia đình lành mạnh, một xã hội lành mạnh.

Trong xã hội ngày nay, rất nhiều khủng hoảng tinh thần, có khi có những biểu hiện đẹp đẽ nhưng tiềm tàng là sự khủng hoảng đạo đức, khủng hoảng tinh thần. Hãy nhìn Nhật Bản có nền giáo dục phát triển cao độ nhưng có nhiều vụ tự tử trong sinh viên học sinh. Ở Singapore thế nào? Không nhiều hả? (trả lời: có một số). Ở [Ladakh](#) trước đây không hề có tự tử, nhưng bây giờ trong sinh viên học sinh đã có những vụ tự tử. Nên sự phát triển vật chất đưa đến cạnh tranh nhiều hơn, qua cách ấy đưa đến nhiều tham vọng khát vọng hơn, qua cách ấy tạo ra nhiều khủng hoảng. Tâm thức chúng ta không được cân bằng.

HỎI: *Làm thế nào để can đảm hơn trong việc tiếp nhận khổ đau của người khác để tự hoá đổi mình với người khác?*

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA: Như tôi đã đề cập trước đây, tuệ giác với quan điểm thánh thiện hơn là rất quan yếu. Như thế ấy chúng ta nhìn sự việc với lòng từ bi chúng ta thể hiện lòng quan tâm thật mãnh liệt, thật kiên nhẫn đối với người khác, nhìn quán chiếu và quan tâm sâu xa về sự việc ngày qua ngày, tuần này đến tuần khác, tháng này đến tháng khác đôi khi tự mình thấy thấm nhuần toàn triệt,... trường hợp này tôi cảm thấy rằng chúng ta cần có một quan điểm thánh thiện hơn. Nghĩ về những điều chúng ta có thể đảm đương, chúng ta hành động. Thứ nào ngoài khả năng thì hãy chấp nhận thực tế. Trường hợp của chính tôi, đôi khi có những vấn nạn, chính yếu ở bên trong Tây Tạng, khi tin tức đến đây, thật đau lòng. Nhưng rồi thì nếu chỉ nghĩ về những vấn đề này, tôi nghĩ một ngày nào đó Đức Đạt Lai Lạt Ma tuyệt vọng, một Đạt Lai Lạt Ma chán đời (mọi người cười). Nhưng cho đến bây giờ không có gì nguy hiểm (cười). Tôi luôn luôn nhìn trong một nhận thức bao quát hơn. Như thế rất lợi lạc. Như vậy không có nghĩa là dửng dưng, thật sự là quan tâm rất nghiêm túc. Nhưng, trong một trường hợp, tôi nói với những người bạn của tôi ở Hoa Kỳ ở Tòa Bạch Ốc, một ngày nọ tôi nói rằng, “Ngày qua ngày, vô số rắc rối,” một người bạn nói với tôi, “Nhiều khó khăn lắm”. Và tôi nói với ông là, “Vâng, có thể có một cách nào đó trình độ khái quát bên ngoài, trình độ cảm xúc bên trong. Trước nhất ở trình độ khái quát bên ngoài, thì nhìn vấn đề và tìm cách để vượt thắng. Và ở trình độ cảm xúc ta có thể duy trì sự tĩnh lặng. Tôi thường trình bày rằng, như một đại dương, trên bề mặt sóng gió luôn luôn quấy động, nhưng bên dưới luôn luôn duy trì sự tĩnh lặng. Hãy cố gắng để phân biệt trình độ biểu hiện bên ngoài và cảm xúc bên trong. Việc ấy có thể làm ở trình độ khái quát bên ngoài, những tin tức quấy rầy, những tin tức buồn đau đến hãy phân tích làm sao để chiến thắng chúng. Nhưng cố gắng làm sự phân biệt trình độ khái quát bên ngoài và trình độ cảm xúc sâu bên trong có thể hỗ trợ cho sự thông minh. Một câu châm ngôn thường được nêu lên là, “Nếu ta có thể giải quyết được vấn đề thì không vì phải lo lắng, hãy nỗ lực. Còn nếu không giải quyết được thì có lo lắng cũng không ích gì!”

Rất thực tiễn. Có phải thế không? Lo lắng quá, tự mình thối chí nản lòng thì thật đáng thương. Cho nên phải giữ sự quyết tâm, năng lực của quyết tâm. Từ bi không hành động chỉ là sự phụng sự trên đầu môi. Trường hợp của chính tôi chỉ là lời nói mà thôi. Chỉ nói, từ bi từ bi, mà không làm gì cả (cười). Cho nên những người liên hệ trong những việc làm ở nhà thương, hay giáo viên ở trường học thật sự áp dụng từ bi trong đời sống hàng ngày. Thật là tuyệt vời. Nếu tôi làm việc trong nhà thương, tôi nghĩ một tuần sẽ rất bận rộn. Tuần thứ hai, tuần thứ ba chắc không thể như thế, kiệt lực rồi (cười). Cho nên tôi thật sự cảm kích những người làm việc thật sự dâng hiến cả cuộc đời để phục vụ người khác, giúp đỡ người khác. Thật tuyệt vời!

(Nói với những tu sĩ trước mặt) Cho nên chúng ta là những tu sĩ Đạo Phật, lần đầu tiên tôi thăm viếng Bangkok, Thái Lan, tôi nêu lên câu hỏi, Chúng ta là tu sĩ Phật Giáo, hơi bị cô lập, không như những tu sĩ Ki Tô Giáo liên hệ sâu đậm trong việc phục vụ xã hội. Chủ yếu trong lãnh vực giáo dục, sức khỏe. Có phải thế không? Những tu sĩ nam nữ Ki Tô Giáo thật sự đảm nhận trách nhiệm với công việc xã hội. Chúng ta những tu sĩ Đạo Phật thường giam mình trong những tu viện nên tôi đã nêu câu hỏi với vị Vua Sãi Thái Lan (Sangha Rajar) trong lần thăm viếng đầu tiên của tôi, và ngài đã có lý khi nói, Chúng ta những tu sĩ cụ túc, chúng ta phải duy trì sự cách biệt với đời sống bình thường, đời sống thế tục. Điều ấy cũng đúng. Nhưng chúng ta cũng phải tìm đường lối trung đạo. Viễn ly có nghĩa là rũ bỏ. Thật sự lòng từ bi vô giới hạn, lòng từ bi không thành kiến nhằm để phát triển được như vậy, lòng từ bi giới hạn và thành kiến phải được giảm thiểu. Ở trình độ ấy rũ bỏ, rồi thì lòng từ ái không giới hạn, lòng từ bi mãi không thành kiến phát triển. Rõ chứ. Như thế đấy. Chân thành cảm ơn!

Tác giả: Đức Đạt Lai Lạt Ma / 4-9-2012

Chuyển ngữ: Tuệ Uyển / 11-9-2012

Nguyên tác: Question and Answer Session with a Group from Southeast Asia

Ân Tâm Lộ / Tuesday, October 16, 2012 / 11:05:34 AM

<http://dalailama.com/webcasts/post/251-question-and-answer-session-with-a-group-from-southeast-asia>