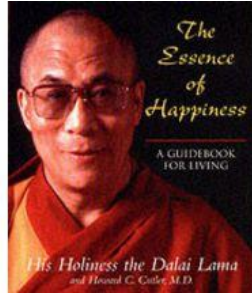


# BẢN CHẤT CỦA HẠNH PHÚC

Cẩm Nang Cho Đời Sống



Nguyên tác: The Essence Of Happiness – A Guidebook for living  
Tác giả: His Holiness The Dalai Lama và Howard C. Cutter, M.D.  
Chuyển ngữ: Tuệ Uyên Tỳ kheo Thích Từ Đức  
20 – 11 – 2010

---o0o---

*Nguồn*

<http://chuaadida.com/>

*Chuyển sang ebook 01-11-2016*

*Người thực hiện :*

Nguyễn Ngọc Thảo - thao.ksd.hng@gmail.com

Tuyết Nhung - tuyetnhungbc1617@yahoo.com.vn

Dũng Trần - dungxtr2004@gmail.com

Nam Thiên - namthien@gmail.com

**[Link Audio Tại Website http://www.phapthihoi.org](http://www.phapthihoi.org)**

## Mục Lục

LỜI NGƯỜI DỊCH  
VỀ TÁC GIẢ và DỊCH GIẢ  
VÀI NÉT VỀ BÁC SĨ HOWARD C. CUTLER  
VÀI NÉT VỀ TUỆ UYÊN  
SÁCH DO TUỆ UYÊN CHUYỂN NGỮ  
LỜI MỞ ĐẦU  
LỜI GIỚI THIỆU  
1- MỤC TIÊU CỦA ĐỜI SỐNG  
2- HƠI ẨM NHÂN LOẠI VÀ TỬ BI  
3- CHUYỂN HÓA KHỔ ĐAU  
4- VƯỢT THẮNG CHƯỚNG NGẠI  
5- SỐNG ĐỜI TÂM LINH

---o0o---

### LỜI NGƯỜI DỊCH

Lúc ban đầu tôi dịch tựa đề của quyển sách "*Nền Tảng của Hạnh Phúc*", nhưng khi tôi nói với Thầy thì Thầy bảo hãy để tựa sách là "*Bản Chất của Hạnh Phúc*" cho rõ hơn. Sau ba tháng, đến ngày 14- 01- 2011 thì tôi dịch xong, thế là tôi mang lên thư viện của Tu Viện Kim Sơn và nhờ sư cô Thanh Vân in ra một bản, và tôi để vào bìa cứng và trình lên cho Thầy Viện Trưởng. Mấy tuần sau đó, Thầy gọi tôi vào phòng, và bảo tôi đọc cho Thầy nghe một số đoạn của quyển sách. Chiều hôm nay, tôi đang ở trong cốc thì Thầy Viện Trưởng đến, Thầy gọi tôi và đưa cho tôi quyển sách này, Thầy nói: "Thầy thấy Từ Đức thích dịch sách của ngài Đạt Lai Lạt Ma nên Thầy mua quyển sách này, con đọc rồi dịch, khi nào xong thì đưa cho Thầy!". Tôi thích quá, thật khó tả. Tôi chỉ mỉm cười, khẽ nói "Dạ" và cầm lấy quyển sách. Thế là ngay hôm ấy tôi liền bắt tay vào dịch những dòng đầu tiên của quyển sách để lấy ngày, 20 – 11 – 2010.

Ngay sau khi nhận được những quyển sách "*Con Đường Đến Tĩnh Lặng*" và "*Tinh Thần Tuệ Giác Văn Thù*" khoảng tháng 3 năm 2011 thì tôi cũng gởi quyển sách này cùng với "*Ba Mươi Phẩm Trợ Đạo Giác Ngộ*" và "*Bừng Sáng Con Đường Giác Ngộ*" tiếp theo là quyển "*Nghệ Thuật Hạnh Phúc trong Thế Giới Phiền Nã*" cho ban biên tập Đạo Phật Ngày Nay. Và bây giờ quyển sách này đã được in như phần 4 - Bản Chất của Hạnh Phúc của quyển "*Nghệ Thuật Hạnh Phúc trong Thế Giới Phiền Nã*" và đã được Nhà Xuất Bản Hồng Đức phát hành cùng với quyển "*Ba Mươi Phẩm Trợ Đạo Giác Ngộ luận giải*" (một tác phẩm Tây Tạng chính tên là 'Ba mươi bảy điều thực hành của Bồ Tát') do Đức Đạt Lai Lạt Ma giảng.

Quyển sách này như Bác sĩ Howard Cutler nói là tinh hoa của loạt sách Nghệ Thuật Hạnh Phúc và nhờ quyển sách này mà tôi được biết tất cả những quyển sách của loạt sách này:

1- The Art of Happiness: Nghệ Thuật tạo Hạnh Phúc, đã được Thượng tọa Tâm-Quang, chùa Tam Bảo, Fresno, California, dịch thuật và ấn hành.

2- The Art of Happiness in the Trouble World: Nghệ Thuật Hạnh Phúc trong Thế Giới Phiền Nã, Tuệ Uyển đã dịch xong ngày 23-2-2012 và đã được nhà xuất bản Hồng Đức phát hành ở Việt Nam.

3- The Art of Happiness at Work: Nghệ Thuật Hạnh Phúc tại Việc Làm, tôi cũng đã dịch được khoảng 2/3 quyển sách này.

4- The Essence of Happiness: Bản chất của Hạnh Phúc, Tuệ Uyển dịch xong ngày 14- 01- 2011.

Tôi nhớ khi quyển Nghệ Thuật Hạnh Phúc thứ nhất được phát hành và thành công vang dội bất ngờ, và khi bác sĩ Howard Cutler báo tin này cho Đức Đạt Lai Lạt Ma, ngài chỉ hỏi lại: "Nó có ích lợi gì cho người đọc nó không?" tôi vô cùng xúc động khi đọc đến đoạn này. Nó có lợi gì cho người đọc không, chứ không phải vì nó bán chạy nhất, và làm cho tác giả hành diện hơn? Bây giờ tôi cũng cũng muốn nhắc lại câu hỏi này của Đức Đạt Lai Lạt Ma đến với những bạn đọc là khi bạn đọc một quyển sách nó có lợi gì cho bạn?

Vì cũng như Robert Bogoda đã nói: *"Phật Pháp không phải là sách tiểu thuyết để đọc rồi quên đi. Phật Pháp có liên quan đến đời sống – một đời sống thực, một đời sống mà bạn và tôi trải qua hằng ngày. Giá trị của đời sống này sẽ gia tăng đáng kể khi Phật Pháp được diễn dịch ra hành động, và thấm nhập vào tánh tình của chúng ta qua các nỗ lực thường xuyên, qua các thực tập mỗi ngày"*.

Xin thành kính dâng tất cả phước đức của việc chuyển dịch quyển sách này lên Đức Đạt Lai Lạt Ma, Thầy Viện Trưởng, Cha Mẹ tôi và tất cả những ai đã góp phần cho quyển sách này hiện diện và những ai được lợi lạc từ dịch phẩm này.

Nam mô A Di Đà Phật  
Tu Viện Kim Sơn ngày 28-4-2012  
Tuệ -Uyển  
Thích Từ-Đức



---o0o---

## VỀ TÁC GIẢ và DỊCH GIẢ

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA sinh ngày sáu tháng Bảy, năm 1935, trong một gia đình nông dân nghèo vùng Đông Bắc Tây Tạng. Vào năm hai tuổi, ngài được xác nhận là Đạt Lai Lạt Ma, lãnh tụ tâm linh và thế tục của Tây Tạng, thứ mười bốn trong một sự kế tục trải dài từ sáu trăm năm trước. Vào năm sáu tuổi, ngài đã bắt đầu sự rèn luyện kéo dài cả đời người như một tu sĩ Phật Giáo. Từ năm 1959, ngài đã sống lưu vong khỏi Tây Tạng ở Dharamsala, Ấn Độ. Nỗ lực không mệt mỏi của ngài vì quyền con người, hòa bình thế giới, và giá trị căn bản của loài người đã đưa ngài đến tầm vóc quốc tế. Ngài là người nhận nhiều sự vinh danh và phần thưởng, trong ấy có giải Nobel Hòa Bình năm 1989 và Huân Chương Vàng Quốc Hội Hoa Kỳ. Để tìm hiểu thêm về Đức Đạt Lai Lạt Ma, kể cả chương trình giảng dạy của ngài, xin hãy thăm trang [www.dalailama.com](http://www.dalailama.com)

---o0o---

## VÀI NÉT VỀ BÁC SĨ HOWARD C. CUTLER

HOWARD C. CUTLER, M.D., là một nhà tâm lý trị liệu, tác giả sách bán chạy nhất, và người giảng thuyết. Ông là đồng tác giả với Đức Đạt Lai Lạt Ma về loạt sách nổi tiếng Nghệ Thuật Sống Hạnh Phúc, đã từng được dịch ra trong năm mươi ngoại ngữ và đã xuất hiện trong danh sách bán chạy nhất trên thế giới. Như một nhà chuyên môn hàng đầu trên khoa học hạnh phúc con người và một người tiên phong trong lĩnh vực tâm lý tích cực. Bác sĩ Cutler đã công hiến những trình bày then chốt, hướng dẫn thảo luận, và giảng dạy những khóa tìm hiểu và thực hành trên vấn đề hạnh phúc trên toàn thế giới.

Ông là người có bằng chuyên nghiệp của Hội Đồng Tâm Lý Trị Liệu và Thần Kinh Học Hoa Kỳ và ở trong ban chủ bút của Tạp Chí Tâm Lý Trị Liệu Hoa Kỳ. Bác sĩ Cutler đã dâng hiến đời mình để giúp đỡ người khác tìm một niềm hạnh phúc, hoàn thành, và thành công to lớn hơn. Ông sống ở Phoenix, Arizona. Để biết thêm về Nghệ Thuật Sống Hạnh Phúc, bao gồm sách, thảo luận, và khóa học, hay để liên lạc với Bác sĩ Cutler, hãy thăm trang [www.theartofhappiness.com](http://www.theartofhappiness.com)

---o0o---

## VÀI NÉT VỀ TUỆ UYÊN

Tuệ -Uyển là bút danh của Tỳ kheo Thích Từ-Đức, hiệu Tuệ-Không xuất gia và tu học tại TU VIỆN KIM SƠN P.O. Box 1983 Morgan Hill, CA 95038

Hoa Kỳ

Phone: (408) 848-1541

---o0o---

**SÁCH DO TUỆ UYÊN CHUYÊN NGỮ**

- 1- Ba Mươi Bảy Phẩm Trợ Đạo Giác Ngộ, Luận Giải - Đức Đạt Lai Lạt Ma – Nhà xuất bản Hồng Đức.
- 2- Bản chất của hạnh phúc- Đức Đạt Lai Lạt Ma & Howard Cutler - in chung với quyển Nghệ Thuật Hạnh Phúc trong Thế Giới Phiền Não - Nhà xuất bản Hồng Đức.
- 3- Bừng Sáng Con Đường Giác Ngộ, His Holiness the Dalai Lama – Đã gửi nhà xuất bản
- 4- Tâm an bình tĩnh lặng – Lama Thubten Yeshe - đã dịch xong
- 5- Câu chuyện một giấc mơ – tác giả Paolo Ceoho – Sách truyện - đã dịch xong
- 6- Con Đường Đến Tĩnh Lặng, HH. the Dalai Lama - Tuệ Uyên chuyên ngữ - Nhà xuất bản Phương Đông phát hành tháng 10/2010
- 7- Làm thế nào để thấy mình thật sự - Đức Đạt Lai Lạt Ma - Sách - (dịch xong 4-2012)
- 8- Nghệ thuật của hạnh phúc trong thế giới phiền não - Đức Đạt Lai Lạt Ma & Howard Cutler - (dịch xong ngày 23-2-2012) - Nhà xuất bản Hồng Đức.
- 9- Nghệ thuật sống - Đức Đạt Lai Lạt Ma - ( dịch xong ngày 23-9-2011)
- 10- Con đường dẫn đến an bình chân thật - Đức Đạt Lai Lạt Ma - ( dịch xong ngày 25/09/2011)
- 11- Rộng mở từ ái - Đức Đạt Lai Lạt Ma - Sách - (dịch xong ngày 20-3-2012)
- 12- Tinh Thần Tuệ Giác Văn Thù - Đức Đạt Lai Lạt Ma - Tuệ Uyên chuyên ngữ - Sách - Nhà xuất bản Phương Đông phát hành tháng 10/2010
- 13- Tổng quan về những con đường của Phật Giáo Tây Tạng - Đức Đạt Lai Lạt Ma - in chung với quyển Ba Mươi Bảy Phẩm Trợ Đạo Giác Ngộ. Tuệ Uyên chuyên ngữ - 14/01/2011

---o0o---

## LỜI MỞ ĐẦU

Bản Chất của Hạnh Phúc được trích từ tác phẩm Nghệ Thuật Sống Hạnh Phúc: Cẩm Nang cho Đời Sống, một quyển sách căn cứ trên sự mở rộng những đối thoại giữa Đức Đạt Lai Lạt Ma và Bác sĩ Howard C. Cutter, một nhà tâm lý trị liệu phương Tây. Khuynh hướng của Bác sĩ Cutter là để thể nghiệm một tiến trình nhằm trình bày những quan điểm của Đức Đạt Lai Lạt Ma trong việc hướng dẫn một đời sống tốt đẹp hơn, tranh luận qua những quán chiếu và luận giải từ chính nhận thức Tây phương của ông.

Bác sĩ Cutter đã tốt nghiệp tại trường Đại học Y Dược Arizona. Ông đã hoàn tất chương trình huấn luyện đặc biệt về tâm lý trị liệu tại Trung Tâm Y Khoa Good Samaritan tại Phoenix, và là người đạt được bằng cấp đặc biệt của Hội Đồng Tâm Lý Trị Liệu và Thần Kinh Học Hoa Kỳ. Bác sĩ Cutter hiện đang cư trú tại Phoenix, nơi ông có một cơ sở tâm lý trị liệu tư nhân.

Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ mười bốn, Tenzin Gyatso, là linh tụ tâm linh và thế quyền Tây Tạng. Năm 1989, ngài đoạt giải Nobel Hòa Bình vì sự đấu tranh bất bạo động cho sự giải phóng Tây Tạng. Từ năm 1959, ngài đã sống lưu vong tại Ấn Độ. Tây Tạng tiếp tục bị Trung Cộng chiếm đóng.

VĂN PHÒNG CAO CẤP CỦA TÂY TẠNG  
DHARAMSALA, ẤN ĐỘ

---o0o---

## LỜI GIỚI THIỆU

Trong quyển sách này, chúng tôi trích dẫn chắc lọc những nguyên tắc và thực hành chính yếu từ quyển *Nghệ Thuật Sống Hạnh Phúc: Cẩm Nang Cho Đời Sống*, chọn lựa những thông điệp then chốt gói gọn những nhận thức nền tảng của quyển sách này. Để giới thiệu quyển sách này, tôi nghĩ, có thể rất hữu ích để nhìn nó trong phạm vi rộng rãi hơn của toàn bộ những tác phẩm về *Nghệ Thuật Sống Hạnh Phúc*, khởi đầu với một lược thuật tóm tắt.

*Nghệ Thuật Sống Hạnh Phúc* được xuất bản năm 1998, và mặc dù với số lượng ấn hành ít ỏi và những dự đoán khiêm nhường về thành công, nhưng nó nhanh chóng trở thành một quyển sách bán chạy nhất thế giới, và cuối cùng lên đến hàng triệu người đọc. Sau khi quyển sách được phát hành, tôi thấy mình vẫn ao ước khám phá chủ đề hạnh phúc với Đức Đạt Lai Lạt Ma, trong sự thâm sâu hơn. Mặc dù chúng tôi đã bao hàm những nguyên lý then chốt, nhưng tôi cảm thấy vẫn có nhiều điều để học hỏi, gọi lại nhiều lần đối thoại quá khứ mà trong ấy Đức Đạt Lai Lạt Ma đã từng nhắc nhở tôi, “Mặc dù việc đạt đến hạnh phúc chân thật là có thể hiện thực, nhưng đây không là một vấn đề đơn giản. Có rất nhiều trình độ... Chúng ta cần những

sự tiếp cận đa dạng... Trình độ học hỏi và kiến thức về những gì thực sự đưa đến hạnh phúc càng phong phú phức tạp, chúng ta càng được tác động hơn”.

Do thế, khi một sự hội tụ những sự kiện tạo nên cơ hội để tiếp tục sự gặp gỡ của chúng tôi, tôi rất vui mừng. Những sự thảo luận này đã tiến triển trong một sự cộng tác tiếp diễn trên một loạt những quyển sách, bao gồm *Nghệ Thuật Sống Hạnh Phúc Thực Hành*(2003), *Nghệ Thuật Sống Hạnh Phúc trong Thế Giới Phiền Nã*(2009). Hai quyển sách nữa đang được dự tính để hoàn tất toàn bộ loạt sách của chủ đề này.

Điều này đưa chúng ta đến tác phẩm *Bản chất của Hạnh Phúc*. Như tôi đã gợi ý nhân tố căn bản cho việc mở rộng tác phẩm nguyên thủy thành một loạt sách cùng chủ đề, thế thì ý tưởng của việc cô đọng hay tóm tắt một quyển sách tương tự có thể dường như mâu thuẫn. Nhưng không có sự mâu thuẫn. Có nhiều sự tiếp cận đối với hạnh phúc, mỗi thứ hữu dụng dưới những hoàn cảnh khác nhau. Và đôi khi, tất cả chúng ta cần một ít nhắc nhở đơn giản của những chân lý nền tảng.

Làm thế nào quyển sách này có thể hữu dụng? Đầu tiên, đối với những ai không chắc chắn về thái độ hay cư xử đưa đến hạnh phúc chân thành, nó có thể giúp để lèo lái một tiến trình diễn biến chân thật đối với hạnh phúc – với một sự tiếp cận được hỗ trợ bởi 2.500 năm theo lối kinh nghiệm thử thách bởi vô số hành giả Phật Giáo và mới gần đây hơn, bởi sự thẩm tra khoa học. Thứ hai, đối với những ai thật sự biết con đường chân lý đến hạnh phúc, nhưng họ quá bị vướng bận với sự cọ xát của cuộc sống hằng ngày cho nên người ta quên đi những chân lý nội tại căn bản này và đi chệch phương hướng, những hạt trân châu tuệ trí này có thể hoạt động như những người nhắc nhở để giúp đưa họ trở lại lối mòn chân chính. Và đối với những ai nhớ rõ ràng những nguyên tắc này nhưng thất bại trong việc thực hiện chúng, quyển sách này có thể thúc đẩy họ áp dụng những phương châm xử thế trong đời sống hằng ngày của họ, được gợi hứng bởi một vị hiền nhân đã tìm thấy hòa bình và hạnh phúc chân thật do theo đuổi con đường này.

Bởi vì cấu trúc và bố cục của quyển sách này khởi đầu một cách nhẹ nhàng từ bố cục thông thường của loạt sách *Nghệ Thuật Sống Hạnh Phúc*, thế nên trước khi chấm dứt tôi muốn thêm một ít bình luận về việc hiệu đính tác phẩm này.

*Nghệ Thuật Sống Hạnh Phúc* được chia làm năm phần chính, sau đó được chia nhỏ thành những chương. *Bản Chất của Hạnh Phúc* cũng theo cấu trúc năm phần giống như thế, và trong mỗi phần được trích dẫn liên hệ đến những chủ đề chính thấy trong những phần tương ứng của *Nghệ Thuật Sống Hạnh Phúc*. Những đoạn trích này được rút ra từ *Nghệ Thuật Sống Hạnh Phúc*, sau đó được tập hợp một cách đại thể theo từng đề mục và



tái cấu trúc, mà không có dấu chỉ dẫn đến vị trí nguyên thủy của chúng trong *Nghệ Thuật Sống Hạnh Phúc*. Do vậy, sự liên tục của những đoạn trích không nhất thiết theo thứ tự của những chương trong quyển sách trước đây. Cũng thế, khi rút ra những đoạn trích, thỉnh thoảng tôi thấy cần thiết thực hiện một số hiệu đính nào đấy, hoặc là vì ngữ pháp văn phạm hay để bảo toàn sự trong sáng và ý nghĩa đúng đắn của đoạn văn, một khi nó được trích ra từ phạm vi thảo luận rộng hơn. Trong một ít trường hợp, tôi cũng nhuận sắc vì tính súc tích, mặc dù một cách tổng quát tôi cảm thấy duy trì những lời của Đức Đạt Lai Lạt Ma như chúng xuất hiện trong những đối thoại ban đầu là quan trọng hơn, tôi thực hiện thoải mái hơn trong việc giáo chỉnh những phần bình luận của chính tôi.

Cuối cùng, trong kỷ niệm lần thứ mười xuất bản loạt sách *Nghệ Thuật Sống Hạnh Phúc*, Đức Đạt Lai Lạt Ma đã viết, “Mục tiêu của chúng tôi là chia sẻ với những người khác sự tin chắc rằng có nhiều người trong chúng ta có thể hành động để đạt được hạnh phúc to lớn hơn trong đời sống của chúng ta, và quan trọng hơn, để đưa sự chú tâm đến những cội nguồn nội tại sâu rộng vô vàn sẵn sàng phục vụ mỗi chúng ta”. Tôi hy vọng rằng tác phẩm này cũng đáp ứng những mục tiêu ấy và quý vị sẽ tìm thấy giá trị thực tiễn nào đấy trong những trang sách này, để hỗ trợ quý vị đạt đến hạnh phúc chân thật trường cửu.

---o0o---

## **1- MỤC TIÊU CỦA ĐỜI SỐNG**

Tôi tin rằng mục tiêu chính của đời sống chúng ta để mưu cầu hạnh phúc. Điều ấy là rõ ràng. Cho dù người ta tin tưởng tôn giáo hay không, cho dù người ta tin tưởng tôn giáo này hay tôn giáo kia, tất cả chúng ta đang tìm cầu điều gì đấy tốt đẹp hơn trong đời sống. Do thế, tôi nghĩ, động cơ chính của đời sống chúng ta là hướng đến hạnh phúc.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

*Những ngày của chúng ta được đánh số. Ngay lúc này, hàng nghìn người được sinh ra trên thế giới – do nghiệp duyên một số chỉ sống trong một vài ngày hay ít tuần, những người khác vận số kết thúc đánh dấu cả thế kỷ, thậm chí có thể vượt hơn một chút, thường thức tất cả những hương vị mà đời sống đã cung hiến: chiến thắng, thất vọng, vui sướng, hận thù và yêu thương. Chúng ta chẳng bao giờ biết. Nhưng cho dù chúng ta sống một ngày hay một thế kỷ, câu hỏi trung tâm luôn luôn hiện hữu: Mục tiêu đời sống của chúng ta là gì? Điều gì làm cho cuộc sống của chúng ta đầy đủ ý nghĩa?*

--- HOWARD CUTLER



Mục tiêu đời sống của chúng ta cần phải là tích cực. Chúng ta không phải được sinh ra với mục đích tạo nên những rắc rối, làm tổn hại người khác. Để đời sống chúng ta thật giá trị, tôi nghĩ chúng ta phải phát triển những phẩm chất lương thiện căn bản của con người – lòng nồng ấm, tính tử tế, bản chất từ bi. Rồi thì đời sống chúng ta sẽ trở nên đầy đủ ý nghĩa và hòa bình hơn – hạnh phúc hơn. Trong Đạo Phật, nguyên lý nhân quả được thừa nhận như một định luật tự nhiên – nếu quý vị muốn một sự kiện hay kinh nghiệm đặc biệt xảy ra, thế thì điều hợp lý để làm là tìm kiếm những nguyên nhân và điều kiện phát sinh ra hoàn cảnh như thế ... Do vậy, nếu quý vị khao khát hạnh phúc, quý vị phải tìm kiếm những nguyên nhân có thể sản sinh hạnh phúc, và nếu quý vị không mong ước khổ đau, thế thì những gì quý vị nên làm là bảo đảm rằng những nguyên nhân và điều kiện có thể phát khởi đau khổ không còn sinh khởi nữa.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

*Mục tiêu đời sống chúng ta là hạnh phúc. Lời tuyên bố đơn giản ấy có thể được sử dụng như một khí cụ năng động trong việc hỗ trợ chúng ta vượt qua những vấn nạn trong đời sống hằng ngày. Từ viễn tượng ấy, nhiệm vụ của chúng ta trở thành việc loại bỏ những thứ có thể đưa đến khổ đau và tích tập những điều dẫn đến hạnh phúc. Phương pháp, sự thực tập hằng ngày, liên hệ đến việc tăng trưởng dần dần sự tỉnh thức và hiểu biết của chúng ta về những gì thật sự đem đến hạnh phúc và những gì không mang lại hạnh phúc.*

--- HOWARD CUTLER

Mặc dù có thể đạt được hạnh phúc, nhưng hạnh phúc không là một vấn đề đơn giản. Có nhiều trình độ. Thí dụ, trong Đạo Phật có một liên hệ đến bốn nhân tố của việc hoàn thành, hay hạnh phúc: sự thịnh vượng, mãn nguyện trần gian, tính chất tâm linh, và ánh sáng giác ngộ. Cùng với nhau tất cả những điều này bao hàm nhu cầu của con người cho hạnh phúc.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

*Khi cuộc sống trở nên quá phức tạp, tràn ngập bối rối, hay mê muội, thật hữu ích để đứng lại và nhắc nhở chính mình về mục tiêu hay ý định của mình. Hãy để một giờ, một buổi chiều, hay ngay cả một vài ngày để quán chiếu trên những gì sẽ thật sự đem đến hạnh phúc, và rồi thì điều chỉnh những ưu tiên của chúng ta căn cứ trên ấy. Việc này có thể đưa cuộc sống chúng ta trở lại trong phạm vi thích hợp, cho phép một nhận thức rõ ràng mới mẻ, và có thể cho làm cho chúng ta thấy phương hướng nào để tiến tới... Sự chuyển hướng đối với hạnh phúc như một mục tiêu đúng đắn và quyết định tỉnh thức đến việc tìm cầu một cách có phương pháp có thể thay đổi sâu sắc toàn bộ cuộc sống còn lại của chúng ta.*

--- HOWARD CUTLER

Nếu chúng ta sử dụng những hoàn cảnh thuận lợi của chúng ta, như sức khỏe tốt, hay sự giàu có của chúng ta, trong những phương thức tích cực, trong việc giúp đỡ những người khác, chúng có thể là những nhân tố đóng góp trong việc đạt đến một đời sống hạnh phúc hơn. Và dĩ nhiên, chúng ta thụ hưởng những điều này – những điều kiện thuận tiện, sự thành công vật chất, và v.v... Nhưng không có thái độ tinh thần đúng đắn, những thứ này có tác động rất nhỏ nhoi trong những cảm giác lâu dài về hạnh phúc. Nếu chúng ta nuôi dưỡng những tư tưởng thù ghét hay giận hờn dữ dội sâu thẳm bên trong chúng ta, nó sẽ tàn phá sức khỏe chúng ta; vì thế nó phá hoại một trong những nhân tố theo thói thường được xem như cần thiết cho một đời sống hạnh phúc... Hay, ngay cả nếu chúng ta có những sở hữu vô cùng quý giá, trong một thời khắc giận dữ, chúng ta có thể cảm thấy như quẳng đi hay làm vỡ chúng, chúng không có nghĩa gì, do vậy, không có gì bảo đảm rằng chỉ giàu sang có thể đem lại niềm vui sướng hay đầy đủ mà chúng ta đang tìm kiếm ... Những thí dụ này đương cử sự ảnh hưởng vô hạn của thể trạng tinh thần, nhân tố tâm thức, có trên kinh nghiệm của đời sống hằng ngày. Thế thì tự nhiên, chúng ta phải đón nhận nhân tố ấy một cách nghiêm chỉnh.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Bây giờ đôi khi người ta lẫn lộn giữa hạnh phúc và khoái lạc ... Hạnh phúc chân thật liên hệ nhiều đến tâm thức và trái tim. Hạnh phúc phụ thuộc một cách chính yếu trên khoái lạc vật lý là không bền vững: hôm nay nó ở đây, nhưng ngày sau nó có thể không ở đây nữa.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

*Đôi khi thực hiện “sự lựa chọn đúng đắn” trong đời sống là khó khăn bởi vì nó liên hệ đến việc hy sinh nào đấy đến những khoái lạc hiện thời ... Nhưng đặt để bất cứ sự lựa chọn nào thì chúng ta phải đối diện với câu hỏi: “Điều này sẽ mang đến hạnh phúc cho tôi chứ?” có thể là một tiến trình năng động để hỗ trợ chúng ta thực hiện một cách thiện xảo tất cả mọi lĩnh vực của đời sống chúng ta, không chỉ trên quyết định chỉ làm thỏa thích trong ma túy hay miếng bánh kem chuối nướng. Tự vấn chính chúng ta câu hỏi căn bản này đặt một quan điểm mới về mọi thứ, thay đổi sự tập trung từ những gì chúng ta đang tự phủ nhận đến những gì chúng ta thật sự đang tìm cầu – đấy là niềm hạnh phúc cơ bản.*

---HOWARD CUTLER

Tôi hỏi Đức Đạt Lai Lạt Ma: “Ngài hạnh phúc chứ?”

“Vâng, ngài nói. Ngài dừng lại, rồi thì thêm rằng.

“Vâng... Một cách chắc chắn . “Có một sự chân thành lặng lẽ trong giọng nói của ngài mà nó làm chúng ta không nghi ngờ gì nữa.

*“Nhưng có phải hạnh phúc là một mục tiêu hợp lý cho phần lớn mọi người chúng ta? Có phải nó thật sự có thể hiện thực?”*

*“Vâng,” ngài đáp. “Tôi tin rằng hạnh phúc có thể đạt được qua việc rèn luyện tâm thức.”*

---HOWARD CUTLER

Khi tôi nói “rèn luyện tâm thức” trong phạm vi này, tôi không liên hệ đến “tâm thức” đơn thuần như một khả năng nhận thức hay thông minh. Đúng hơn, tôi đang sử dụng thuật ngữ trong ý nghĩa của từ ngữ Tây Tạng “sem”, mà nó có một ý nghĩa rộng rãi hơn nhiều, gần hơn với “tâm hồn” (psyche) hay “tâm linh” (spirit): nó bao hàm thông minh, và cảm giác, trái tim và tâm thức. Bằng việc đem đến một nguyên tắc nội tại nào đây, chúng ta có thể trải qua một sự chuyển hóa về tâm thức của chúng ta, toàn bộ sự tiếp cận và quan điểm của chúng ta đến đời sống.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

*Khái niệm đạt đến hạnh phúc chân thật ở phương Tây dường như luôn luôn không xác định rõ ràng, có tính chất thoái thác, không thể nắm bắt. Ngay cả từ ngữ hạnh phúc (happy) xuất phát từ một chữ Ái Nhĩ Lan: happ, có nghĩa là may mắn (luck) hay cơ hội (chance) ... Dường như không là một loại sự việc có thể được phát triển đơn giản bằng việc “rèn luyện tâm thức” – một ý tưởng nền móng của sự thực hành của Đạo Phật 2.500 năm qua. Tuy thế, mới gần đây với sự hỗ trợ của những nghiên cứu khoa học có hệ thống đối với quan điểm của Đức Đạt Lai Lạt Ma, chúng ta đã thấy những nguyên tắc Phật Giáo đồng quy với khoa học Tây phương, khi hiện tại những nhà nghiên cứu nhất trí rằng hạnh phúc an lạc có thể trau dồi một cách thận trọng được, rất giống việc nghiên cứu học hỏi những kỹ năng khác.*

---HOWARD CUTLER

Mức độ tĩnh lặng của tâm thức, và niềm hòa bình của chúng ta càng sâu rộng, chúng ta càng có khả năng để hưởng thụ một đời sống hạnh phúc và hỉ lạc sâu xa hơn.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Khi chúng ta nói về thể trạng tĩnh lặng hay hòa bình của tâm thức, chúng ta không nên lẫn lộn với một tình trạng lãnh đạm, vô cảm hoàn toàn của tâm thức. Có một thể trạng tĩnh lặng hay hòa bình của tâm thức không có nghĩa hoàn toàn phù phiếm hay hoàn toàn trống rỗng. Sự hòa bình của tâm thức hay thể trạng tĩnh lặng của tâm tư được bén rễ trong tác động và từ bi. Có một trình độ cảm xúc và thông cảm cao cả ở đây.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Cho đến khi nào vẫn thiếu vắng nguyên tắc nội tại đem đến sự tĩnh lặng của tâm thức, bất kể phương tiện và điều kiện thuận lợi ngoại tại mà

chúng ta có, chúng sẽ chẳng bao giờ cho chúng ta cảm giác hỉ lạc và hạnh phúc mà chúng ta tìm kiếm. Trái lại, nếu chúng ta sở hữu phẩm chất nội tại này, sự tĩnh lặng của tâm thức, một trình độ vững vàng nội tại, rồi thì ngay cả nếu chúng ta thiếu vắng những điều kiện thuận tiện đa dạng nội tại mà thông thường chúng ta xem như cần thiết cho hạnh phúc, thì chúng ta vẫn có thể sống một đời sống vui sướng và hân hoan.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

*Chúng ta không cần nhiều tiền hơn nữa, chúng ta không cần sự thành công và danh tiếng to lớn hơn, chúng ta không cần một thân thể hoàn hảo hay ngay cả một người phối ngẫu hoàn toàn – ngay bây giờ, tại lúc này, chúng ta có một tâm thức có tất cả những khí cụ căn bản mà chúng ta cần để đạt đến một niềm hạnh phúc toàn vẹn.*

---HOWARD CUTLER

Như được cảm thấy rằng một tâm thức kỷ luật đưa đến hạnh phúc và một tâm tư vô nguyên tắc dẫn tới khổ đau, và thật sự như được nói rằng đem kỷ luật vào trong một tâm thức con người là căn bản giáo huấn của Đức Phật... Ở đây, tôi đang liên hệ đến kỷ luật tự giác, không phải nguyên tắc bên ngoài áp đặt lên chúng ta bởi những người nào đấy. Cũng thế, tôi đang liên hệ đến kỷ cương [hay giới luật] áp dụng để vượt thắng những tính chất tiêu cực. Một nhóm tội phạm có thể cần những nguyên tắc nào đấy để tiến hành một vụ trộm cướp thành công, nhưng những nguyên tắc ấy là vô dụng.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Khi chúng ta nói về nguyên tắc nội tại này, dĩ nhiên, nó có thể liên hệ đến nhiều thứ, nhiều phương pháp. Nhưng nói một cách tổng quát, chúng ta bắt đầu bằng việc xác định những nhân tố nào điều đưa đến hạnh phúc, những nhân tố nào dẫn tới khổ đau. Đã làm điều này, sau đó chúng ta thực hiện dần dần việc loại bỏ những nhân tố tinh thần, cảm xúc, hay thái độ đưa đến khổ đau và trau dồi những nhân tố nào dẫn tới hạnh phúc. Đây là phương thức.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Đạt đến hạnh phúc chân thật có thể đòi hỏi một sự chuyển hóa quan niệm của chúng ta, cung cách chúng ta suy nghĩ, và điều này không phải là vấn đề đơn giản. Chúng ta không nên có ý tưởng rằng chỉ có đơn thuần một chìa khóa, một bí mật, và nếu chúng ta có thể tiếp nhận căn nguyên ấy, rồi thì mọi thứ sẽ được giải quyết. Tương tự như chăm sóc thích đáng thân thể vật lý; chúng ta cần những sinh tố và dinh dưỡng đủ loại, không chỉ một hay hai loại. Cùng cách như thế, nhằm để đạt đến hạnh phúc, chúng ta cần những sự tiếp cận và phương pháp đa dạng để đối phó và vượt thắng những thể trạng tinh thần tiêu cực muôn màu muôn vẻ và phức tạp.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Bước đầu tiên trong việc tìm cầu hạnh phúc là học hỏi. Trước nhất chúng ta phải học hỏi về việc những cảm xúc và thái độ tiêu cực tai hại như thế nào, không chỉ đối với cá nhân một người, mà cũng gây hại đến xã hội và tương lai của toàn thế giới. Điều này nâng cao quyết tâm của chúng ta để đối diện và vượt thắng chúng. Rồi thì có nhận thức về những khía cạnh lợi ích của thái độ và cảm xúc tích cực. Một khi chúng ta nhận ra điều này, chúng ta sẽ trở nên quyết tâm yêu mến, phát triển, và gia tăng những cảm xúc tích cực bất chấp điều ấy khó khăn như thế nào. Từ trong ấy cũng có một loại ý chí phát sinh đồng thời.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

*Những nghiên cứu và quán sát liên tục đã cho thấy rằng những người có khuynh hướng tập trung sự chú ý nhiều nhất vào chính họ thì không hạnh phúc và thường rút lui, nghiên ngẫm ủ ê, và ngay cả trái ngược hay đối kháng tính chất xã hội ... Trái lại, nghiên cứu cho thấy rằng những người hạnh phúc thì thích hợp với những người đồng nghiệp và có những cuộc hôn nhân mạnh mẽ hơn và những mối quan hệ tốt đẹp hơn trong phổ thông. Những người ấy thụ hưởng một thân thể mạnh khỏe hơn, sống lâu hơn người khác mười năm. Hạnh phúc cũng đưa đến sức khoẻ tinh thần tốt hơn, khả năng sáng tạo và phục hồi to lớn hơn, và tăng trưởng năng lực để đối phó với nghịch cảnh. Thêm nữa, những cá nhân hạnh phúc đạt được sự thành công trong nghề nghiệp to lớn hơn, thu hoạch nhiều tài chính hơn, hưởng thụ sự thành công cá nhân rộng rãi hơn trên mọi mức độ... Và điều quan trọng nhất, những người ấy được thấy là yêu đời hơn, tha thứ hơn những người không hạnh phúc, có ý chí hơn trong việc mở rộng vòng tay để giúp đỡ những người khác.*

---HOWARD CUTLER

Chuyển hóa tâm thức chúng ta cần thời gian. Có nhiều điểm tinh thần tiêu cực, vì thế chúng ta cần chăm chú và làm mất tác dụng từng thứ này. Điều ấy không dễ dàng. Nó đòi hỏi sự áp dụng liên tục những kỹ năng đa dạng và cũng cần thời gian để chính chúng ta quen thuộc với những sự thực hành. Đây là một tiến trình học hỏi.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Bất chấp hành động hay thực tập nào chúng ta đang theo đuổi, không có điều gì không được làm dễ dàng hơn qua sự quen thuộc và rèn luyện liên tục. Qua rèn luyện, chúng ta có thể thay đổi; chúng ta có thể chuyển hóa chính chúng ta.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

*Cải thiện niềm hạnh phúc to lớn hơn bằng việc rèn luyện tâm thức là có thể được do bởi chính cấu trúc và chức năng của não bộ. Mặc dù theo di truyền học mạch điện trường liên kết với kiểu mẫu thái độ bẩm sinh hay bản*

*năng nào đấy, nhưng não bộ không tĩnh lặng im lìm, không phải không thể thay đổi sửa chữa. Nó có thể thích ứng, dễ uốn nắn, thay đổi những thần kinh cá nhân và thay đổi vị thế mạch điện trường của nó thích ứng đến những tư tưởng và kinh nghiệm mới. Khả năng cố hữu của não bộ để thay đổi trong việc đáp ứng đến việc học hỏi được biết là “tính tạo hình của não bộ” – một tiến trình cung cấp căn bản sinh lý học cho những ý tưởng rèn luyện tâm thức cho hạnh phúc và khả năng của sự chuyển hóa nội tại.*

---HOWARD CUTLER

Vào lúc bắt đầu, sự thực hành đầy đủ những thực tập tích cực rất khiêm tốn, vì thế những ảnh hưởng tiêu cực vẫn rất mạnh liệt. Tuy thế, cuối cùng, khi chúng ta dần dần bồi đắp những thực hành tích cực, những thái độ tiêu cực tự động giảm bớt... Qua sự thực hành lặp đi lặp lại những phương pháp này, chúng ta có thể đạt đến điểm, nơi mà một quấy nhiễu nào đấy có thể xảy ra nhưng những ảnh hưởng tiêu cực trong tâm thức chúng ta vẫn duy trì trên ngoài, giống như những làn sóng có thể làm cho gợn sóng lăn tăn trên bề mặt của đại dương nhưng không có nhiều tác động đến chiều sâu bên dưới.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Chúng ta không bao giờ được đánh mất cảnh giác về sự quan trọng của việc có một thái độ thực tiễn – của việc thể hiện thật nhạy cảm và tôn trọng đến thực tại cụ thể của hoàn cảnh chúng ta khi chúng ta cất bước trên con đường tiến tới mục tiêu cơ bản. Hãy nhận ra những khó khăn cố hữu trên con đường của chúng ta, và sự kiện rằng nó có thể cần thời gian và nỗ lực liên tục. Cũng quan trọng để làm một sự phân biệt rõ ràng trong tâm thức chúng ta giữa những ý tưởng và tiêu chuẩn mà chúng ta phán xét chương trình của chúng ta.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Thay đổi cần thời gian .

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Mỗi ngày ngay sau khi thức dậy, chúng ta có thể bày tỏ một thái độ tích cực chân thành của mình, hãy suy nghĩ, “Tôi sẽ sử dụng ngày hôm nay trong một cung cách tích cực hơn, tôi không nên làm uổng phí ngày quan trọng này.” Và rồi, lúc đêm về trước khi lên giường, kiểm soát lại những gì chúng ta đã làm, hãy tự hỏi mình: “Có phải tôi đã sử dụng ngày hôm nay như tôi đã dự tính?”

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Ranh giới giữa những hành động hay khát vọng tích cực và thèm khát tiêu cực không phải là nó cho chúng ta một cảm giác tức thời của sự thỏa mãn hay không mà là nó có kết quả trong những hậu quả tích cực hay tiêu cực.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Những khao khát nào đây là tích cực: một sự mong muốn cho hạnh phúc, cho hòa bình, cho một thế giới thân hữu hơn. Những điều này rất hữu ích. Nhưng tại những lúc nào đây, những khát vọng có thể trở thành vô lý ... Tham lam là một hình thức cường điệu của khát vọng, và điều đó dẫn đến rắc rối. Mặc dù động cơ ẩn tàng của tham lam là để tìm kiếm sự thỏa mãn, những mĩ mai thay khi đạt được đối tượng mà chúng ta thèm khát, chúng ta vẫn không thỏa mãn. Thuộc đối trị cho tham lam là lòng toại nguyện. Nếu chúng ta có ý thức mạnh mẽ về toại nguyện, thì có đạt được đối tượng hay không cũng chẳng hề gì, cách nào thì chúng ta cũng toại nguyện.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

*Những cảm giác về toại nguyện của chúng ta ảnh hưởng mạnh mẽ bởi khuynh hướng so sánh của chúng ta... liên tục so sánh với những người thông minh hơn, xinh đẹp hơn hay thành công hơn chúng ta cũng có khuynh hướng phát sinh ra sự ganh tỵ, chán nản, và không vui. Nhưng chúng ta có thể sử dụng cùng nguyên tắc trong một cung cách tích cực. Chúng ta có thể phát triển cảm nhận toại nguyện của chúng ta về đời sống bằng việc so sánh chính mình với những người kém may mắn hơn chúng ta bằng việc phản chiếu đối với tất cả những gì chúng ta có...*

*Thế nên, làm thế nào để đạt được sự toại nguyện nội tại? Có hai phương pháp. Một phương pháp là đạt được tất cả những gì chúng ta mong muốn và thèm khát – tất cả những thứ như tiền bạc, nhà cửa, xe cộ, người phối ngẫu toàn hảo và thân thể không chê vào đâu được. Đức Đạt Lai Lạt Ma đã chỉ ra những bất lợi của cách tiếp cận này – nếu những thứ chúng ta mong muốn và thèm khát tiếp tục không được kiểm soát, chẳng chóng thì chầy chúng ta sẽ đi đến chống lại những thứ chúng ta muốn nhưng không thể có. Phương pháp thứ hai là không có những gì chúng ta muốn, nhưng tốt hơn là muốn những gì chúng ta có.*

---HOWARD CUTLER

Việc sử dụng thời gian thích đáng là rất quan trọng. Trong khi chúng ta có thân thể này, và đặc biệt là bộ não con người tuyệt vời này, tôi nghĩ mỗi phút là một điều gì đấy quý giá. Ngày từng ngày chúng ta hiện hữu là rất sống động với niềm hy vọng, mặc dù không có gì bảo đảm về tương lai của chúng ta. Không có gì bảo đảm rằng ngày mai vào giờ này chúng ta sẽ hiện diện ở đây. Nhưng chúng ta vẫn đang làm việc hoàn toàn trên căn bản của nguồn hy vọng. Vì thế chúng ta cần thực hiện việc sử dụng thời gian của chúng ta trong một cung cách toàn hảo nhất. Tôi tin rằng việc sử dụng thời gian thích đáng là thế này: nếu chúng ta có thể, phụng sự người khác, những chúng sinh khác. Nếu không, tối thiểu hãy tránh làm tổn hại họ. Tôi nghĩ rằng đây là toàn bộ căn bản triết lý của tôi.



--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

*Một nghiên cứu hấp dẫn gần đây đã thấy rằng hạnh phúc có thể lan truyền cao độ, trải rộng trong mạng lưới xã hội giống như vi trùng. Những nghiên cứu khác cho thấy rằng những cảm xúc tích cực hoạt động như một loại thuốc đối trị với chứng thành kiến, là nguyên nhân làm thay đổi trong não bộ ngăn chặn những khuynh hướng bản năng chống lại những ai chúng ta nhận định là khác biệt, đánh đổ những ranh giới giữa Chúng Ta và Họ! Những điều tra cũng liên hệ đến những mức độ cao hơn của hạnh phúc với tự do và dân chủ trong một quốc gia! Do vậy, có thể biện luận rằng nếu chúng ta thật sự quan tâm về việc xây dựng một thế giới tốt đẹp hơn, thì nhiệm vụ của chúng ta phải là vui tươi.*

---HOWARD CUTLER

*Tôi thường chứng kiến niềm hạnh phúc cá nhân của Đức Đạt Lai Lạt Ma dường biểu hiện như một sự sốt sắng để dang tay ra đến những người khác, tạo nên một sự đồng cảm thân thuộc và trải rộng thiện chí, ngay cả trong một cuộc chạm trán ngắn ngủi nhất.*

*Một buổi sáng nọ, Đức Đạt Lai Lạt Ma đang đi trở lại phòng của ngài trong khách sạn. Thấy một người nữ phục vụ bên cạnh thang máy, ngài dừng lại để hỏi, “Cô là người ở đâu?” Sau một khoảng khắc ngạc nhiên bởi một tu sĩ trong y áo nâu đỏ đoàn tùy tùng, nhưng cô ta mỉm cười và trả lời bẽn lẽn, “Mễ Tây Cơ.” Hai người đối thoại một cách ngắn ngủi trước khi ngài bước đi, để lại cô nàng cái nhìn thích thú và hài lòng. Sáng hôm kế, cô ta xuất hiện ngay hiện trường hôm qua với một người phục vụ nữa và họ chào ngài một cách nồng ấm trước khi ngài bước lên thang máy. Sự tiếp xúc tuy ngắn ngủi, nhưng cả hai dường như chứa chan hạnh phúc khi họ trở lại làm việc. Mỗi ngày sau đấy, họ kết hợp với vài người phục vụ nữa tại những thời điểm và nơi chốn quy định, cho đến cuối tuần có cả chục nữ phục vụ trong đồng phục trắng xám sinh động hình thành một hàng tiếp nhận trải dọc theo con đường đưa đến những thang máy.*

---HOWARD CUTLER

---o0o---

## **2- HỜI ÁM NHÂN LOẠI VÀ TỪ BI**

*Nếu chúng ta muốn người khác hạnh phúc, hãy thực hành từ bi; và nếu chúng ta muốn chính mình hạnh phúc, hãy thực tập từ bi.*

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

*Không có câu hỏi về việc hạnh phúc mang đến những phần thưởng cá nhân bao la. Nhưng cũng cần yếu để cho thấy rằng trau dồi niềm hạnh phúc to lớn hơn lợi lạc không phải cho chính mình, mà cũng hữu ích cho gia đình,*

*cộng đồng, và xã hội của chúng ta. Đây là một trong những nhân tố then chốt cơ bản của Nghệ Thuật Sống Hạnh Phúc.*

---HOWARD CUTLER

Bây giờ, chúng ta chuẩn bị để tìm kiếm hạnh phúc. Và rõ ràng rằng những cảm giác của từ ái, thiện ý, thân cận và bi mẫn đem đến hạnh phúc. Tôi tin rằng mỗi người chúng ta có căn bản để hạnh phúc, để tiếp cận những thể trạng âm áp, và yêu thương của tâm thức mà những điều ấy mang đến hạnh phúc.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

*Một trong những cuộc thí nghiệm mà tôi thích thú, Bác sĩ thần kinh học Richard Davidson đã yêu cầu một tu sĩ Phật Giáo thiền quán một cách sâu sắc về từ bi trong khi ông ấy ghi nhận chức năng não bộ của vị tu sĩ thể hiện trong phòng thí nghiệm. Sự kiểm tra não bộ cho thấy một sự gia tăng xúc động mạnh mẽ trong hoạt động của vỏ não phía trước bên trái của tu sĩ khi ngài phát sinh một thể trạng tâm thức từ bi một cách cẩn trọng – bật sáng vùng não bộ phối hợp với cảm giác hạnh phúc... Trong một nghiên cứu khác, những chủ đề thể hiện năm “hành vi ngẫu nhiên của ân cần tử tế” mỗi lần một tuần trong sáu tuần. Điều này đưa đến một sự tăng trưởng nổi bật trong những mức độ của hạnh phúc và toại nguyện của đời sống.*

---HOWARD CUTLER

Trong tất cả chúng sinh, có hạt giống của toàn hảo. Tuy thế, từ bi được đòi hỏi nhằm để khởi động hạt giống ấy mà nó vốn có trong trái tim và tâm thức chúng ta.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Tôi xem một người với lòng từ bi, âm áp, và tốt bụng là mạnh khỏe. Nếu chúng ta duy trì một cảm nhận bi mẫn, từ ái yêu thương, thế thì điều gì đẩy tự nhiên khai mở cánh cửa nội tại của chúng ta. Qua điều ấy, chúng ta có thể giao tiếp một cách dễ dàng hơn nhiều với những người khác. Và cảm nhận âm áp ấy tạo nên một loại cởi mở. Chúng ta thấy rằng tất cả chúng sinh đều giống như chúng ta, vì thế chúng ta có thể liên hệ với họ một cách dễ dàng hơn ... Tiếp cận với người khác bằng tư tưởng từ bi tự nhiên thay đổi thái độ chúng ta đối với họ, giảm thiểu sợ hãi, tự nghi ngờ, và không an toàn.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Tôi nghĩ rằng thường có nguy cơ về việc làm lẫn giữa từ bi với luyến ái. Do vậy, khi chúng ta thảo luận về từ bi, đầu tiên chúng ta phải làm một sự phân biệt rõ ràng giữa hai loại này, luyến ái bị nhuộm màu của chấp trước hay vướng mắc – cảm giác của việc kiểm soát hay không chế người nào đấy, hay thương yêu người ai đấy thì người kia phải yêu thương lại. Đây là loại thương mến hay tình yêu cục bộ và thiên kiến. Nó căn cứ trên dự kiến tình

thần của chúng ta, trên việc chúng ta nhận định người kia như một người bạn hay một người yêu. Và một mối quan hệ chỉ căn cứ trên điều này thôi thì không vững vàng.

Nhưng có một loại lòng thương thứ hai tự do khỏi sự vướng mắc hay chấp trước, đây là từ bi. Đây là lòng thương yêu chân thành. Loại thương yêu này, hay còn gọi là từ bi không căn cứ quá nhiều trên sự kiện người này hay người kia thiết tha chân thành với chúng ta hay không. Đúng hơn, lòng thương chân thành hay từ bi căn cứ trên nhân tố cơ bản rằng tất cả những con người có một khao khát bẩm sinh đối với hạnh phúc và vượt thắng khổ đau, giống như cá nhân của ta. Và giống như ta, người ta có quyền tự nhiên để thực hiện khát vọng căn bản này. Với điều này như nền tảng, chúng ta có thể cảm nhận từ bi yêu thương bất chấp chúng ta xem người kia như một người bạn hay một kẻ thù.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Từ bi yêu thương có thể khó khăn để định nghĩa trong hình thức của một thể trạng tinh thần bất bạo động, vô tổn hại, và không gây hấn. Đây là một thể trạng tinh thần căn cứ trên nguyện ước vì sự do khỏi khổ đau của người khác và được phối hợp với một ý nghĩa của cống hiến, trách nhiệm, và tôn trọng người khác.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Chữ Tây Tạng của từ bi là tse-wa, liên hệ đến một thể trạng của tâm thức bao gồm không chỉ một nguyện ước vì lợi ích cho người khác, một nguyện ước cho người khác tự do khỏi khổ đau, mà cũng là một nguyện ước vì cát tường cho chính mình.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Trong việc phát triển từ bi yêu thương, có lẽ chúng ta nên bắt đầu với nguyện ước choc hung ta được thoát khỏi khổ đau, và rồi thì đem cảm giác tự nhiên đối với chính mình và trau dồi nó, nâng cao nó, và mở nó ra để bao gồm và ôm ấp những người khác.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Nếu chúng ta nguyện ước phát triển một cảm giác về mối tương quan hay liên hệ với người khác, một cảm giác cởi mở, mà không sợ hãi hay e ngại, rồi thì lòng tin tưởng căn bản của tôi là đầu tiên chúng ta cần nhận ra sự lợi ích của từ bi yêu thương. Đây là nhân tố chìa khóa. Một khi chúng ta chấp nhận sự kiện rằng từ bi yêu thương không phải là điều gì đấy trẻ con hay ủy mị, một khi chúng ta nhận ra nó là điều gì đấy thật sự đáng giá, nhận ra giá trị sâu xa hơn của nó, rồi thì chúng ta lập tức phát triển một sự hấp dẫn đối với nó, một ý chí để trau dồi nó.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Từ bi yêu thương không chỉ là một vấn đề tôn giáo, nó là một nhân tố không thể thiếu được trong đời sống hằng ngày, bắt đầu từ lúc sinh ra. Hành động đầu tiên ngay sau khi sinh ra là bú sữa mẹ chúng ta. Đó là một hành vi của tình cảm, của từ bi yêu thương. Không có điều này, chúng ta không thể tồn tại. Rồi thì, cấu tạo thân thể chúng ta dường như thích ứng hơn với từ ái, bi mẫn, yêu thương, và tình cảm; đây là những cảm xúc có những ảnh hưởng lợi ích trên sức khỏe thân thể và tình trạng lành mạnh của cảm xúc. Những cảm xúc và thái độ dịu dàng này cũng đưa đến một gia đình và một đời sống cộng đồng hạnh phúc hơn.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Có một trình độ căn bản của nhân loại nơi mà những sự phân biệt giữa con người về giới tính, chủng tộc, tôn giáo, văn hóa, và ngôn ngữ bị phá vỡ. Tại trình độ nền tảng này, tất cả chúng ta là giống nhau; mỗi người chúng ta khát vọng đến hạnh phúc và không mong muốn khổ đau... Dĩ nhiên có những khác biệt trong quá khứ văn hóa, lối sống, tín ngưỡng hay màu sắc, nhưng tất cả chúng ta là những con người, tương ứng với một thân thể con người, tâm thức con người, và những cảm xúc. Bất cứ khi nào tôi gặp con người, tôi có một cảm giác rằng tôi đang chạm trán với một con người khác, giống như tôi... Nếu chúng ta có thể liên hệ đến người khác trên trình độ căn bản này và bỏ qua một bên những khác biệt, tôi nghĩ chúng ta có thể dễ dàng để đối thoại, trao đổi tư tưởng, và chia sẻ những kinh nghiệm.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Chúng ta có thể trau dồi chính mình để từ bi yêu thương hơn không? Nếu được, thì chúng ta làm thế nào? Ở đây, tôi tin rằng nhận thức sâu sắc về sự tương đồng nền tảng của gia đình con người và bản chất tự nhiên liên kết nội tại sâu xa về sự cát tường phúc lợi của chúng ta là quan trọng cơ bản... Tôi tin rằng như một chủng loại chúng ta cần đặt nền tảng sự tương tác của chúng ta với những đồng loại con người của chúng ta trên nhận thức về những chân lý thậm thâm nhưng giản dị này.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Trong việc phát sinh từ bi yêu thương, chúng ta bắt đầu bằng việc nhận thức rằng chúng ta không muốn khổ đau và chúng ta có quyền để có hạnh phúc. Điều này có thể thẩm tra hay đánh giá bằng kinh nghiệm của chúng ta. Rồi thì chúng ta nhận ra rằng những người khác, cũng chỉ là giống như chính chúng ta, cũng không muốn khổ đau, và họ có quyền để có hạnh phúc. Thế nên điều này trở thành căn bản cho việc bắt đầu phát sinh lòng từ bi yêu thương.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Trong mặt ý nghĩa, chúng ta có thể định nghĩa từ bi yêu thương cảm giác không thể chịu đựng nổi trước cảnh khổ đau của người khác, những

chúng sinh khác. Và nhằm để phát sinh cảm giác ấy, trước tiên chúng ta phải có một nhận thức sâu sắc về sự nghiêm trọng hay tính dữ dội của nỗi khổ đau của người khác. Vì thế, tôi nghĩ rằng nếu chúng ta thấu hiểu càng trọn vẹn hơn về khổ đau và những loại khổ đau khác nhau mà chúng ta phải chịu, thì trình độ từ bi yêu thương của chúng ta sẽ càng sâu xa hơn.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Khi chúng ta nghĩ về những khổ đau của chính mình, chúng ta có thể cảm thấy bị tràn ngập, vô vọng. Có một cảm giác nặng nề, một loại u tối hay tê liệt. Bây giờ, trong việc phát sinh từ bi yêu thương, khi chúng ta đang đón nhận khổ đau của người khác, chúng ta có thể cũng kinh nghiệm vào lúc đầu một sự không thoải mái nào đó, một cảm giác không chịu nổi. Nhưng với từ bi yêu thương, cảm giác khác biệt hơn nhiều, bên dưới của cảm giác khó chịu là một trình độ tỉnh giác và quyết tâm cao thượng bởi vì chúng ta chia sẻ khổ đau của người khác một cách tự nguyện và cố ý cho một mục tiêu cao cả hơn. Có một cảm giác liên hệ và dẫn thân, một ý chí để vươn tới người khác, một cảm giác tươi sáng hơn là u tối.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Trong việc nhìn vào những phương tiện khác nhau của việc phát triển từ bi yêu thương, tôi nghĩ rằng sự đồng cảm là một nhân tố quan trọng, khả năng để đánh giá đúng nỗi khổ của người khác ... Chúng ta có thể cố gắng để gia tăng lòng từ bi yêu thương bằng việc thử đồng cảm với cảm giác hay kinh nghiệm của người khác, bằng việc sử dụng sự tưởng tượng của chúng ta, sự sáng tạo của chúng ta, để tự hình dung trong những tình cảnh của người khác.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Bất cứ khi nào tôi gặp con người, tôi luôn luôn tiếp cận với họ từ một quan điểm của những điều căn bản nhất mà chúng ta có thông thường. Mỗi chúng ta có một cấu trúc thân thể, một tâm thức, và những cảm xúc. Tất cả chúng ta sinh ra trong cùng một cách, và tất cả chúng ta cùng sẽ chết. Tất cả chúng ta muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau. Nhìn những người khác từ quan điểm này tốt hơn là nhấn mạnh những khác biệt thứ yếu, chẳng hạn sự kiện tôi là người Tây Tạng, hay một màu sắc hay tôn giáo khác biệt, hay một quá khứ văn hóa khác biệt, cho phép tôi có một cảm giác rằng tôi đang gặp gỡ một người cũng giống như tôi. Tôi thấy rằng sự liên hệ đến những người khác trên bình độ ấy làm cho tôi dễ dàng hơn để trao đổi và đối thoại với mỗi người khác nhau.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Tôi nghĩ rằng đồng cảm là quan trọng không chỉ như một phương tiện của việc làm nổi bật từ bi yêu thương, mà tôi nghĩ, nói một cách thông thường, khi đối diện với người khác trên bất cứ trình độ nào, nếu chúng ta có

một vài khó khăn nào đấy, cực kỳ hữu ích để có thể cố gắng đặt chính mình trong vị trí của người khác và thấy để thấy chúng ta đáp ứng đến hoàn cảnh như thế nào.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Trên trình độ cá nhân, biểu hiện cởi mở và chia sẻ mọi thứ có thể rất hữu ích. Do bởi tính tự nhiên này, tôi có thể kết bạn một cách dễ dàng hơn, và không chỉ là vấn đề biết người và có một sự trao đổi bề ngoài nhưng là một sự thay đổi thật sự những vấn nạn và khổ đau sâu thẳm của tôi. Và cũng giống như khi tôi nghe một tin tức tốt đẹp; tôi lập tức chia sẻ với người khác. Do vậy, tôi cảm nhận một tình cảm và liên hệ thân mật với những người bạn của tôi.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Tôi nghĩ rằng nếu chúng ta đang tìm cách xây dựng một mối quan hệ toại nguyện, điều tốt nhất đem đến điều này là phải tìm hiểu để biết bản chất tự nhiên sâu xa của người ấy và liên hệ với người ấy trên trình độ ấy, thay vì chỉ đơn thuần trên căn bản của những đặc trưng bề ngoài. Và đây là loại quan hệ có vai trò của lòng từ bi chân thành.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Nếu chúng ta đang gặp phải rắc rối trong những mối quan hệ, thường thì rất hữu ích để dừng lại và quán chiếu một cách đơn giản trên bản chất tự nhiên nền tảng và căn bản của mối quan hệ ấy. Thí dụ, trong những mối quan hệ thân hữu, có thể một số đã đặt căn cứ trên sự giàu sang, quyền lực, hay vị thế. Những mối quan hệ thân hữu này sẽ tiếp tục khi mà sự giàu sang, quyền lực hay vị thế của chúng ta kéo dài, nhưng quan hệ thân hữu ấy sẽ bắt đầu biến mất một khi những thứ kể trên mà chúng ta vốn có không còn nữa. Trái lại, có thể có một loại tình thân hữu căn cứ trên cảm giác chân thật của con người, một cảm giác gần gũi, trong ấy có một ý nghĩa của chia sẻ và liên hệ.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Nhân tố kéo dài một tình thân hữu chân thành là một cảm giác ảnh hưởng.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Một số mối quan hệ căn cứ trên sự hấp dẫn tình dục. Nhưng có thể có hai loại quan hệ chính căn cứ trên sự hấp dẫn tình dục: loại thứ nhất căn cứ đơn thuần trên sự thèm khát tình dục. Một mối quan hệ xây dựng chủ yếu trên sự thèm khát tình dục giống như một ngôi nhà xây dựng trên nền tảng của băng đá – ngay khi mà băng tan, tòa nhà sẽ sụp đổ. Trong loại thứ hai, thêm vào sự hấp dẫn thân thể là một nhận thức nền tảng đúng đắn về giá trị của người kia, một sự tôn trọng hỗ tương, căn cứ trên việc có đủ thời gian để

hiểu biết một cách chân thành những đặc tính căn bản của người kia. Mỗi quan hệ này sẽ tồn tại lâu dài và đáng tin cậy hơn nhiều.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Tôi nghĩ rằng, bỏ qua một bên sự theo đuổi không bao giờ chấm dứt về tình yêu lãng mạn có thể ảnh hưởng sự lớn mạnh tâm linh sâu xa của chúng ta như thế nào, ngay cả từ nhận thức của lối sống quy ước thế gian, lý tưởng hóa tình yêu lãng mạn có thể được xem như là một cực đoan. Không giống như những mối quan hệ của những ai căn cứ trên sự quan tâm và ảnh hưởng chân thành, đây là một vấn đề khác ... Nó là điều gì đấy căn cứ trên sự tưởng tượng, không thể đạt được, và do thế, có thể là một nguồn gốc của sự thất vọng. Thế nên, trên căn bản ấy tình yêu lãng mạn không thể được xem như là một vấn đề tích cực.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Tôi nghĩ rằng trong nhiều trường hợp, người ta có khuynh hướng trông chờ người khác đáp ứng đến họ trong một cách tích cực trước, hơn là tự họ khởi xướng để tạo nên sự tích cực đấy. Tôi nghĩ rằng điều ấy là sai; nó đưa đến rắc rối và có thể hành động như rào chắn chỉ phục vụ để thúc đẩy một cảm giác cô lập từ những người khác. Do vậy, nếu chúng ta mong ước chiến thắng cảm giác cô lập và đơn độc, tôi nghĩ rằng thái độ tiềm tàng của chúng ta đã làm nên một sự khác biệt vô cùng. Và sự tiếp cận của người khác với tư tưởng từ bi yêu thương trong tâm hồn của chúng ta là cung cách tốt nhất để làm điều này.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Một trong những niềm tin nền tảng của tôi là không chỉ chúng ta vốn sở hữu khả năng cho từ bi yêu thương, mà tôi tin rằng căn bản hay tiềm tàng tự nhiên của con người là hiền lành và trắc ẩn... Đây là đặc trưng tự nhiên ưu thế của con người. Tuy nhiên, tôi cảm thấy chỉ tính tự nhiên tiềm tàng này của con người thì không đủ --*chúng ta cũng phải phát triển một sự tỉnh thức sâu xa và đánh giá đúng sự kiện này, thay đổi việc chúng ta nhận thức như thế nào. Điều này có thể có một tác động thật sự trên việc chúng ta tương tác như thế nào đối với người khác và hướng dẫn đời sống hằng ngày của chúng ta như thế nào.*

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

*Một khi chúng ta kết luận rằng tự nhiên căn bản của con người là trắc ẩn động lòng hơn gây hấn xung đột, mối quan hệ của chúng ta với thế giới chung quanh thay đổi một cách lập tức. Việc thấy người khác vốn là yêu thương trắc ẩn thay vì thù địch và vị kỷ giúp chúng ta thư giãn, tin tưởng, sống thanh thản. Nó làm chúng ta hạnh phúc vui tươi hơn.*

---HOWARD CUTLER



Khi sự thông minh của con người và thiện ý hay lòng yêu thương của con người được sử dụng phối hợp với nhau, tất cả những hành động của con người trở nên xây dựng. Khi chúng ta kết hợp một trái tim ấm áp với tri thức và học vấn, chúng ta có thể học để tôn trọng quan điểm và quyền lợi của người khác. Điều này trở thành căn bản của tâm linh hòa hợp có thể được sử dụng để vượt thắng tính gây hấn và giải quyết sự xung đột của chúng ta. Do vậy, bất kể sự bạo động là bao đi nữa hay bao nhiêu điều xấu mà chúng ta phải trải qua, tôi tin rằng giải pháp cơ bản cho những xung đột của chúng ta, cả bên trong lẫn bên ngoài, dựa trên nền tảng hay tính tự nhiên tiềm tàng của con người, mà đây là hiền lành và trắc ẩn yêu thương.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

---o0o---

### 3- CHUYÊN HÓA KHỔ ĐAU

Rắc rối chực chờ để sinh khởi trong đời sống. Cố gắng để tránh hay đơn giản không nghĩ về chúng có thể làm cho chúng ta tạm thời thoải mái, nhưng có một sự tiếp cận tốt hơn: nếu chúng ta ở trong một chiến trận, cho đến khi nào mà chúng ta còn mờ mịt về vị thế và khả năng chiến đấu của kẻ thù, chúng ta sẽ hoàn toàn không thể chuẩn bị và tê liệt bởi sợ hãi. Nhưng nếu chúng ta biết khả năng chiến đấu, vũ khí của đối phương, và v.v..., rồi thì chúng ta sẽ ở trong một vị thế khá hơn nhiều khi chúng ta dấn thân vào cuộc chiến. Tương tự như thế, đối diện một cách trực tiếp khổ đau của chúng ta tốt hơn là lẩn tránh nó sẽ giúp chúng ta đánh giá đúng chiều sâu và bản chất của vấn đề, và chúng ta sẽ ở trong một vị thế tốt hơn để đối phó với nó.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

*Cho đến khi nào chúng ta nhìn khổ đau như một thể trạng không tự nhiên, một điều kiện bất bình thường mà chúng ta sợ hãi, lẩn tránh, và phủ nhận, chúng ta sẽ không bao giờ nhỏ được gốc những nguyên nhân của khổ đau và bắt đầu sống một cuộc đời hạnh phúc hơn.*

---HOWARD CUTLER

Thái độ của chúng ta đối với khổ đau trở nên rất quan trọng bởi vì nó có thể ảnh hưởng đến việc chúng ta đương đầu với đau khổ khi nó sinh khởi. Bây giờ, thái độ thông thường của chúng ta trùng hợp một khuynh hướng ác cảm và không bao dung với nỗi đớn đau và khổ sở của chúng ta. Tuy nhiên, nếu chúng ta có thể chuyển hóa thái độ của chúng ta đối với khổ đau, đón nhận một thái độ cho phép chúng ta kiên nhẫn sâu rộng hơn với nó, rồi thì điều này có thể hoạt động nhiều hơn để giúp làm mất tác dụng những cảm giác của nỗi bất hạnh, bất mãn, và bất toại nguyện của tinh thần .

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

*Trong khi chùn lại với khổ đau là tự nhiên, đôi khi nó có thể làm chúng ta mạnh mẽ, ngay cả đem ra cái tuyệt hảo nhất của chúng ta. Như một nhân vật trong tác phẩm Người Thứ Ba của Graham Green quán sát, “Ở Ý Đại Lợi trong ba mươi năm dưới triều đại Borgia, người ta có chiến tranh, nổi kinh hãi, ám sát, và tắm máu – nhưng chúng đã sản sinh ra Michelangelo, Leonardo da Vinci, và thời đại Phục Hưng. Ở Thụy Sĩ, người ta có tình huynh đệ, năm trăm năm dân chủ và hòa bình, và người ta đã sản xuất được gì? Cái đồng hồ cuckoo.” Ở những thời điểm khác, khổ đau có thể làm dịu chúng ta xuống, nguyên nhân của một sự tổn thương có thể làm sâu xa thêm mối liên hệ của chúng ta với người khác – như nhà thơ William Wordsworth đã nói, một nỗi khổ đau sâu lắng đã nhân tính hóa tâm hồn tôi.”*

---HOWARD CUTLER

Trong việc tìm kiếm cho một ý nghĩa hay giá trị thực tiễn nào đây của khổ đau, có một khía cạnh khổ đau của chúng ta mà nó quan trọng thiết yếu: sự tỉnh thức về sự đón đau và khổ sở của chúng ta hỗ trợ chúng ta phát triển khả năng cho sự đồng cảm của chúng ta, khả năng cho phép chúng ta liên hệ đến cảm giác và khổ đau của người khác. Điều này làm nổi bật khả năng cho sự từ bi yêu thương đối với người khác. Do vậy, như một sự hỗ trợ trong việc giúp chúng ta liên hệ với người khác, nó có thể được thấy như có giá trị. Nhìn vào khổ đau trong cách này, thái độ của chúng ta có thể bắt đầu thay đổi – sự khổ đau của chúng ta không đến nỗi tệ hại như chúng ta nghĩ.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

*Thời gian và nỗ lực mà chúng ta dành để tìm ý nghĩa trong khổ đau sẽ tặng cho chúng ta những phần thưởng quan trọng khi những vấn đề tệ hại bắt đầu lên tiếng. Nhưng nhằm để thu hoạch những phần thưởng ấy, chúng ta phải bắt đầu sự tìm tòi nghiên cứu của chúng ta cho ý nghĩa ấy khi mọi việc đang diễn tiến tốt lành. Một cây to với rễ cắm sâu, bủa rộng có thể đứng vững trước những cơn gió bão mạnh nhất, nhưng cây không thể phát triển bộ rễ giống như cơn bão xuất hiện nơi chân trời.*

---HOWARD CUTLER

Phản chiếu trên khổ đau quan trọng vô cùng bởi vì bằng vào việc nhận ra bản chất tự nhiên của khổ đau, chúng ta sẽ phát triển một giải pháp to rộng hơn để chấm dứt những nguyên nhân của khổ đau và những hành vi bất thiện đưa đến đau khổ. Và nó sẽ gia tăng nhiệt tình của chúng ta cho việc dẫn thân trong những hành vi và cung cách đưa đến hạnh phúc và niềm vui.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Quan điểm phải được phát sinh trong tâm thức, là lý do tại sao phản chiếu trên sự kiện khổ đau là rất quan trọng, là có một khả năng cho một con

đường để thoát ra; có một phương cách. *Có một khả năng để thoát khỏi khổ đau.*

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Có nhiều phương cách mà trong ấy chúng ta có thể góp phần một cách hiệu lực cho kinh nghiệm của chúng ta về sự bần khổ và khổ đau tinh thần. Mặc dù, trong phổ thông, những cảm xúc phiền não có thể đến một cách tự nhiên, thông thường nó là sự tăng cường của chính chúng ta cho những cảm xúc tiêu cực ấy làm cho vấn đề tệ hại thêm rất nhiều. Thí dụ, khi chúng ta giận dữ hay thù hận một người, nếu chúng ta nghĩ về sự bất công đã làm cho chúng ta, những cung cách mà chúng ta đã bị đối xử không công bằng, và cứ nghĩ đi nghĩ lại về điều ấy, thì nó sẽ nuôi dưỡng cho thù hận. Qua sự lẩn quẩn và suy nghĩ liên tục này, chính chúng ta có thể làm cho những cảm xúc của chúng ta căng thẳng hơn và mạnh mẽ hơn.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Chúng ta thường tô bồi cho sự đớn đau và khổ sở của chúng ta bằng việc thể hiện nhạy cảm thái quá, phản ứng dữ dội đến những vấn đề không quan trọng, và đôi khi ôm đồm một cách quá cá nhân. Chúng ta có khuynh hướng đem những vấn đề nhỏ bé một cách quá nghiêm trọng và thổi phồng kích thước của chúng, trong khi cùng lúc chúng ta thường dửng dưng đối với những vấn đề thật sự quan trọng, những vấn đề có ảnh hưởng sâu đậm và hậu quả lâu dài cùng những liên can trên đời sống của chúng ta. Vì thế, tôi nghĩ đến một phạm vi rộng, cho dù chúng ta đau khổ hay không tùy thuộc trên việc chúng ta đáp ứng đến hoàn cảnh nào đấy ra sao.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

*Bắt đầu của việc giải thoát chúng ta khỏi khổ đau là khảo sát một trong những nguyên nhân chính: sự đề kháng để thay đổi.*

---HOWARD CUTLER

Điều cực kỳ quan trọng là khảo sát những nguyên nhân hay nguồn gốc của khổ đau, nó khởi sinh như thế nào. Chúng ta phải bắt đầu tiến trình ấy bằng việc đánh giá đúng bản chất tự nhiên vô thường và nhất thời đối với sự tồn tại của chúng ta. Mọi vật, mọi sự kiện, và mọi hiện tượng là năng động, thay đổi trong từng thời khắc, không có điều gì là không chuyển động... Do vậy, tại bất cứ thời điểm nào, bất kể trải nghiệm của chúng ta có thể là dễ thương hay vừa ý, nó sẽ không bền lâu. Điều này trở thành một đặc trưng căn bản của khổ đau được biết trong Đạo Phật là “khổ đau của thay đổi” (hoại khổ).

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

*Hành động thừa nhận hay công nhận rằng thay đổi là một bộ phận tự nhiên của sự tương tác của chúng ta với người khác, có thể đóng một vai trò quan trọng trong những mối quan hệ của chúng ta. Chúng ta có thể khám*

*phá ra rằng chính ngay khi chúng ta có thể cảm thấy chán chường nhất, giống như điều gì đó đã đi ra khỏi mối quan hệ, thì lúc ấy, một sự chuyển hóa sâu sắc có thể xảy ra.*

---HOWARD CUTLER

Mặc dù chúng ta không thể luôn luôn có thể tránh những tình huống khó khăn, chúng ta có thể điều chỉnh mức độ đến vấn đề chúng ta khổ đau bằng việc chúng ta chọn lựa để đáp ứng đến hoàn cảnh như thế nào.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

*Mỗi chúng ta đã từng làm điều gì đấy sai trái. Có những thứ chúng ta hối hận – những thứ chúng ta đã làm, những thứ chúng ta đã phải làm, hay những thứ chúng ta đã không làm. Công nhận những việc làm sai trái của chúng ta với một cảm giác chân thành của sự hối hận có thể giữ cho chúng ta đi trên lối mòn đúng đắn, động viên chúng ta sửa chữa những sai lầm và điều chỉnh mọi việc của chúng ta trong tương lai. Nhưng nếu chúng ta cho phép hối hận để thoái hóa thành tội lỗi, chấp giữ trong ký ức về những sai phạm quá khứ của chúng ta với sự tự trách móc và tự thù hận, điều này sẽ không phục vụ cho một mục tiêu nào hơn là một nguồn gốc của sự tàn nhẫn không thương xót tự trừng phạt và tự đem lại khổ đau.*

---HOWARD CUTLER

Khả năng đề nhìn vào những sự kiện từ những quan điểm khác nhau có thể rất lợi ích. Rồi thì, thực tập điều này, chúng ta có thể sử dụng những kinh nghiệm nào đấy, những bi kịch nào đấy để phát triển một sự tĩnh lặng của tâm hồn. Chúng ta phải nhận thức rằng mỗi hiện tượng, mỗi sự kiện, có những khía cạnh khác nhau. Mỗi thứ có một bản chất tự nhiên tương đối.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

*Trong đời sống hằng ngày của chúng ta, rắc rối sinh khởi lúc nào cũng vậy. Nhưng những rắc rối tự chúng không làm đau khổ một cách tự động. Nếu chúng ta có thể đối diện với những rắc rối của chúng ta một cách trực tiếp và tập trung năng lượng trong việc tìm kiếm một giải pháp, thì dụ, rắc rối có thể được chuyển biến thành một sự thử thách.*

---HOWARD CUTLER

Nói một cách phổ thông, một khi chúng ta đã ở trong một tình huống khó khăn rồi, thì không thể thay đổi thái độ chúng ta một cách đơn giản bằng việc tiếp nhận một tư tưởng đặc thù nào đấy một lần hay hai lần. Đúng hơn, đây là một tiến trình của học hỏi, nghiên cứu, rèn luyện, và trở nên quen thuộc với những quan điểm mới mà có thể cho phép chúng ta đối phó với sự khó khăn.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

*Một tâm thức mềm mẫn, một kiểu mẫu uyển chuyển của suy tư, giúp cho chúng ta đối diện với những vấn đề của chúng ta từ những quan điểm*

*phong phú đa dạng. Và thậm tra nghịch đảo, thậm trọng những vấn đề “từ những góc cạnh khác nhau” là một loại rèn luyện uyển chuyển cho tâm thức... Cuộc sống ngày nay được đặc trưng bởi đột ngột, bất ngờ, và đôi khi thay đổi bạo động. Một tâm thức mềm mẫn có thể giúp chúng ta điều hòa những thay đổi xảy ra chung quanh chúng ta. Không có sự trau dồi một tâm thức mềm dẻo, quan điểm của chúng ta trở nên giòn cứng, dễ gãy vỡ và mối quan hệ của chúng ta với thế giới trở nên biểu thị bằng sợ hãi. Nhưng bằng việc tiếp nhận một sự tiếp cận mềm dẻo đến đời sống, chúng ta có thể duy trì sự điềm tĩnh của chúng ta ngay cả khi ở dưới những điều kiện náo động nhất. Qua nỗ lực để đạt đến một tâm thức uyển chuyển mà chúng ta có thể nuôi dưỡng khả năng phục hồi hay sức bật của tâm linh nhân loại.*

---HOWARD CUTLER

Dường như rằng bất cứ khi nào có cảm xúc sôi nổi liên hệ, thì ở đây có những khuynh hướng của một sự không tương ứng giữa việc sự vật xuất hiện như thế nào và chúng thật sự như thế nào.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Thông thường, nếu chúng ta thẩm tra bất cứ tình huống nào một cách cẩn thận trong một cung cách vô tư và chân thành, thì chúng ta sẽ nhận thấy rằng đối với một phạm vi rộng rãi chúng ta cũng có trách nhiệm cho việc hiển lộ sự kiện... Sự thực tập này liên hệ đến việc nhìn vào sự vật trong một cung cách chính thể luận (tương tức tương nhập) – chính là việc nhận ra rằng có nhiều sự kiện góp phần đến một hoàn cảnh.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Sự tiếp cận cân bằng và thiện xảo đến đời sống, chăm sóc để tránh những cực đoan, trở thành một nhân tố rất quan trọng trong việc hướng dẫn sự hiện hữu mỗi ngày của chúng ta. Điều này quan trọng trong tất cả mọi khía cạnh của đời sống.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

*Ngày xưa, có một người đệ tử của một triết gia Hy Lạp, được Thầy mình ra lệnh, trong ba năm, cho tiền đến mọi người lãng mạ anh ta. Khi thời gian ấy đã qua, vị Thầy nói, “Bây giờ con có thể đến Athens (thủ đô Hy Lạp) và học Tuệ Trí.” Trong lúc đi vào Athens, người đệ tử gặp một người thông tuệ nào đấy ngồi tại cổng, xỉ vả mọi người qua lại. Ông ta cũng xỉ nhục người đệ tử, người bật ra cười. “Tại sao ngươi cười? “người thông tuệ hỏi. Người đệ tử trả lời, “Bởi vì trong ba năm, tôi đã trả tiền cho những việc như thế này và bây giờ ông tặng nó cho tôi chẳng nhằm gì cả!” “Hãy đi vào thành,” người thông tuệ nói, “tất cả là của ngươi.”*

---HOWARD CUTLER

Khả năng để thay đổi viễn tượng tương lai – việc hỏi, “Làm thế nào tôi có thể thấy việc này một cách khác biệt?” có thể là một trong những khi

*cụ mạnh mẽ và hiệu quả nhất mà chúng ta có để giúp chúng ta đương đầu với những vấn nạn của đời sống.*

---HOWARD CUTLER

---o0o---

#### **4- VƯỢT THẮNG CHƯỚNG NGẠI**

Bước đầu tiên trong việc tìm kiếm hạnh phúc là học hỏi nghiên cứu – nghiên cứu những cảm xúc và thái độ tiêu cực tồn tại đến chúng ta như thế nào và những cảm xúc tích cực lợi ích như thế nào ... Trong việc đem đến những thay đổi tích cực trong chính mình, mặc dù học hỏi chỉ là bước đầu tiên, cũng có những nhân tố khác: tin chắc, quyết tâm, hành động, và nỗ lực. Bước kế tiếp là phát triển sự tin chắc. Học hỏi và giáo dục là quan trọng bởi vì chúng giúp chúng ta phát triển sự tin tưởng chắc chắn đối với việc cần thiết của sự thay đổi. Sự tin tưởng chắc chắn để thay đổi này rồi thì phát triển thành sự quyết tâm. Tiếp theo, chúng ta chuyển biến thành hành động – sự quyết tâm mạnh mẽ để thay đổi có thể cho phép chúng ta thực hiện một nỗ lực kiên nhẫn để thực hiện đầy đủ những thay đổi thật sự. Nhân tố nỗ lực sau cùng này là đầy sức sống.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Bây giờ, bất kể thái độ nào chúng ta đang tìm kiếm để thay đổi, bất chấp mục tiêu nào hay hành động nào chúng ta đang hướng nỗ lực chúng ta đến, chúng ta cần bắt đầu bằng việc phát triển một ý chí hay nguyện ước mạnh mẽ để làm việc ấy. Chúng ta cần phát sinh một nhiệt tình mãnh liệt. Và ở đây, một ý nghĩa khẩn cấp là nhân tố then chốt. Cảm giác khẩn trương này là một nhân tố đầy năng lực trong việc giúp chúng ta vượt thắng những rắc rối.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Nhằm để phát sinh một cảm giác khẩn cấp để tiến hành trong những thực hành tâm linh, hành giả được nhắc nhở về sự vô thường, sự chết của chúng ta ... Sự tỉnh thức ấy về vô thường được cổ vũ, vì thế khi kết hợp với việc đánh giá đúng đắn về khả năng to lớn của sự tồn tại của con người, nó sẽ cho chúng ta một cảm giác khẩn cấp là chúng ta phải sử dụng mỗi thời khắc quý báu [mà không lãng phí].

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Bằng việc thực hiện một nỗ lực đều đặn vững chắc, tôi nghĩ chúng ta có thể vượt thắng bất cứ một hình thức của điều kiện tiêu cực nào và làm nên những thay đổi tích cực trong đời sống của chúng ta. Nhưng chúng ta vẫn cần nhận thức rằng sự thay đổi chân thành không xảy ra qua trong một sớm một chiều.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

*Không có việc quanh co đối với những thành phần thiết yếu: quyết tâm, nỗ lực, và thời gian. Đây là những bí mật thật sự đối với hạnh phúc.*

---HOWARD CUTLER

Những thể trạng ‘lừa dối’ của tâm thức, tất cả những cảm xúc và tư tưởng phiền não bị bóp méo biến dạng, trong ấy chúng có gốc rễ trong nhận thức sai lạc về thực tại chân thật của hoàn cảnh. Bất kể những cảm xúc tiêu cực này mạnh mẽ, sâu xa bao nhiêu, chúng không có nền tảng vững chắc. Chúng căn cứ trên vô minh si ám. Trái lại, tất cả những cảm xúc tích cực hay những thể trạng của tâm thức, chẳng hạn như: từ ái, bi mẫn, tuệ giác, và v.v ... có nền tảng đáng tin cậy. Khi tâm thức trải nghiệm những thể trạng tích cực này, không có sự bóp méo hay xuyên tạc.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Những thể trạng tích cực của tâm thức chúng ta có thể hành động như những loại đối trị đến những khuynh hướng tiêu cực và thể trạng vọng tưởng của tâm thức chúng ta... Khi chúng ta làm nổi bật khả năng của những nhân tố đối trị này, năng lực của chúng càng mạnh mẽ hơn, chúng ta càng có thể giảm thiểu năng lực của những phiền não tinh thần và cảm xúc, chúng ta sẽ càng có thể giảm thiểu những ảnh hưởng và hậu quả của những thứ này.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Một số người cho rằng vì những cảm xúc phiền não là một phần “tự nhiên” của tâm thức chúng ta, nên không có cách nào để chiến thắng chúng một cách thật sự. Nhưng như vậy là sai. Thí dụ, tất cả chúng ta đều sinh ra trong một tình trạng si mê, vì thế si mê cũng hoàn toàn “tự nhiên”. Nếu chúng ta bỏ mặc chính chúng ta trong tình trạng tự nhiên mà không làm một nỗ lực nào để học hỏi, thì chúng ta sẽ không thể xua tan si mê. Nhưng khi chúng ta lớn lên, chúng ta có thể tích tập được kiến thức và xua tan si mê ngu muội qua học vấn. Tương tự thế, qua những tập luyện thích hợp nào đây, chúng ta có thể dần dần giảm thiểu những cảm xúc phiền não của chúng ta và gia tăng những thể trạng tích cực của tâm thức như từ ái, bi mẫn, và tha thứ.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

*Chính sự kiện rằng chúng ta có thể thay đổi những cảm xúc của chúng ta và đối trị những tư tưởng tiêu cực qua việc áp dụng những phương cách lựa chọn bằng việc thêm vào sự hỗ trợ bởi những quan điểm của Đức Đạt Lai Lạt Ma mà chúng ta có thể vượt thắng những thể trạng tinh thần tiêu cực của chúng ta qua việc áp dụng những phương pháp đối trị, hay những thể trạng tinh thần tích cực tương ứng. Và khi sự kiện này được phối hợp với những bằng chứng khoa học hiện đại là chúng ta có thể thay đổi cấu trúc và chức năng của não bộ bằng việc trau dồi những tư tưởng mới, thế thì*



*những ý tưởng mà chúng ta có thể đạt được hạnh phúc qua việc rèn luyện tâm thức dường như là một khả năng rất thực.*

---HOWARD CUTLER

Đối phó với những dự đoán thật sự là một vấn đề phức tạp. Nếu chúng ta có những mong đợi quá đáng mà không có một nền tảng chính đáng, thế thì điều ấy thường đưa đến những rắc rối. Trái lại, không có dự tính và hy vọng, không có khát vọng, sẽ không có chương trình. Một hy vọng nào đấy là cần yếu. Vì thế sự tìm kiếm một sự cân bằng thích đáng không dễ dàng. Chúng ta cần phán đoán mỗi hoàn cảnh trong phạm vi của nó.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Tính bản nhiên của tâm thức là trong sáng. Điều ấy căn cứ trên niềm tin rằng tâm thức nền tảng căn bản vì thế không bị nhiễm ô bởi những cảm xúc phiền não. Tính bản nhiên của nó là thanh tịnh, một thể trạng được liên hệ như “Tâm Tịnh Quang” hay “Linh Quang”. Tính bản nhiên căn bản của tâm thức cũng được gọi là Phật tính. Do vậy, vì những cảm xúc phiền não không phải là một bộ phận bản chất nội tại của Phật tính này, nên có khả năng để tẩy xóa chúng và tịnh hóa tâm thức.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Thù hận và giận dữ được xem là những thứ độc hại nhất bởi vì chúng là những chướng ngại lớn nhất để phát triển lòng từ bi và vị tha, và chúng tàn phá đạo đức và sự tĩnh lặng của tâm thức.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

*Những hậu quả tàn hại của giận dữ và thù hận được chứng minh bằng tài liệu hữu hiệu bởi nhiều nghiên cứu khoa học cho thấy rằng những cảm xúc này là những nguyên nhân quan trọng của bệnh tật và chết yếu hay đột ngột... Thực tế, thái độ thù nghịch bây giờ được xem là một nhân tố nguy hại quan trọng trong bệnh tật về tim mạch. Dĩ nhiên, người ta không cần những chứng cứ khoa học về bản chất tàn phá của những cảm xúc này để nhận ra chúng có thể làm mờ mịt sự phán xét của chúng ta, làm cảm giác cực kỳ khó chịu, hay trút những cơn tàn phá hả giận trong những mối quan hệ cá nhân của chúng ta. Kinh nghiệm cá nhân có thể nói với chúng ta điều này.*

---HOWARD CUTLER

Chúng ta không lo lắng băn khoăn nhiều về giận dữ và thù hận, vì thế chúng chỉ khởi lên. Nhưng một khi chúng ta phát triển một thái độ cân trọng đối với những cảm xúc này, thì thái độ khó bảo này tự nó có thể hành động như một biện pháp ngăn ngừa chống lại giận dữ hay thù hận.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Những cảm nhận giận dữ và thù hận sinh khởi từ một tâm thức bị quấy rầy bởi sự bất mãn và không hài lòng. Vì thế chúng ta có thể chuẩn bị

trước thời gian bằng việc hành động liên tục đối với sự xây dựng lòng toại nguyện bên trong và trau dồi lòng tử tế ân cần và từ bi. Điều này mang đến một sự tĩnh lặng nào đấy của tâm hồn có thể hỗ trợ để ngăn ngừa khỏi sự sinh khởi từ lúc ban sơ. –

-- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Chúng ta không thể vượt thắng giận dữ và thù hận đơn giản bằng cách kiềm chế chúng. Chúng ta cần trau dồi một cách năng động những đối trị đối với chúng: nhẫn nại và bao dung... Một người nào đấy chiến thắng giận dữ và thù hận qua một tiến trình miệt mài là một anh hùng thật sự.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Nếu chúng ta có thể học hỏi để phát huy nhẫn nại và bao dung đối với kẻ thù của chúng ta, rồi thì mọi thứ khác sẽ trở nên dễ dàng hơn nhiều – lòng từ bi yêu thương của chúng ta đối với người khác sẽ bắt đầu tuôn chảy một cách tự nhiên.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Bây giờ có rất nhiều người trên thế giới, nhưng tương đối có ít người tác động qua lại với chúng ta, và thậm chí có ít người hơn làm rắc rối cho chúng ta. Vì vậy, khi chúng ta tình cờ gặp một cơ hội như vậy để thực hành kiên nhẫn và bao dung, thì chúng ta nên cư xử với lòng biết ơn. Điều này hiếm hoi. Giống như không ngờ tìm ra một kho báu trong nhà của chúng ta, chúng ta nên vui mừng và biết ơn đối với kẻ thù của chúng ta cho việc cung ứng cơ hội quý giá ấy. Bởi vì nếu chúng ta có bao giờ thành công trong việc thực tập kiên nhẫn và bao dung, những nhân tố quan trọng trong việc đối trị những cảm xúc phiền não, là qua việc phối hợp với những nỗ lực của chúng ta và cũng như cơ hội cung ứng bởi kẻ thù của chúng ta.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Thật sự, kẻ thù là điều kiện cần thiết cho việc thực hành nhẫn nhục. Không có hành động của kẻ thù, thì không có điều kiện để nhẫn nhục và bao dung sinh khởi. Bạn hữu chúng ta không thường thử thách chúng ta và cung ứng cơ hội để trau dồi nhẫn nhục; cho có kẻ thù mới làm điều này. Vì thế, từ quan điểm này chúng ta cần xem kẻ thù chúng ta như một vị thầy lớn, và tôn trọng người ấy vì đã cho chúng ta cơ hội quý báu này để thực hành nhẫn nhục.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Vì nhẫn nhục và bao dung đến từ một khả năng duy trì sự vững vàng, không dao động và không bị nhấn chìm bởi những tình cảnh hay điều kiện thù địch mà chúng ta đối diện, chúng ta không nên xem bao dung hay nhẫn nhục như một dấu hiệu của yếu đuối hay chịu thua, nhưng đúng hơn như một dấu hiệu của sức mạnh, đến từ một khả năng sâu sắc để duy trì sự vững vàng.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Kết quả chung cuộc hay thành quả của nhẫn nhục và bao dung là tha thứ. Khi chúng ta thật sự nhẫn nhục và bao dung, thế rồi tha thứ đến một cách tự nhiên.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Những cảm giác sâu khổ và bồn khoăn là sự trả lời tự nhiên đến mát mát. Nhưng nếu chúng ta cho phép những cảm giác mát mát và lo lắng cứ dai dẳng, thì có một hiểm họa: Nếu những cảm giác này bị bỏ rơi, không kiểm soát, chúng có thể đưa đến một loại tự bần tâm ám thị với những thứ khác.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Chúng ta thấy mình lo lắng quá nhiều, nghĩ đến những người có tầm ảnh hưởng tự hay thậm chí tệ hơn có thể giúp chúng ta. Một khi chúng ta nhận ra điều ấy, thế rồi chúng ta sẽ không còn cảm thấy bị cô lập, giống như chúng ta bị chọn lựa một cách riêng lẻ. Điều ấy có thể cho chúng ta một loại chia buồn nào đấy.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Nếu một hoàn cảnh hay một vấn đề khó khăn như thế mà có thể sửa chữa, thế thì không cần phải lo lắng. Nói cách khác, nếu có một giải pháp hay một lối thoát cho sự khó khăn, thế thì người ta không cần bị nó lấn áp... Thật có ý nghĩa hơn để dành năng lượng trong cho giải pháp hơn là lo lắng về vấn đề rắc rối. Như một sự lựa chọn, nếu không có lối thoát, không giải pháp, không có sự quyết khả dĩ, thế thì cũng không có điểm nào để lo lắng về nó – bởi vì chúng ta không thể làm bất cứ điều gì về nó bất cứ cách nào.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

*Trong phương pháp rèn luyện tâm thức và đạt hạnh phúc của Đức Đạt Lai Lạt Ma, điều gần nhất mà người ta tiếp nhận được thúc đẩy bởi lòng vị tha, càng sợ hãi người ta càng đối diện với những hoàn cảnh bị kích động bồn khoăn ngay cả một cách cực đoan.*

---HOWARD CUTLER

Động cơ là rất quan trọng. Thật sự tất cả những hành vi của con người có thể được thấy trong những dạng thức của động cơ, và chuyển động phía sau tất cả những việc làm là động cơ của con người. Nếu chúng ta phát triển một động cơ trong sạch và chân thành, nếu chúng ta được thúc đẩy bởi một nguyện ước để hỗ trợ trên căn bản của tử tế ân cần, từ bi yêu thương, và tôn trọng, thế thì chúng ta có thể xúc tiến bất cứ loại hành vi nào, trong bất cứ lĩnh vực nào, và thể hiện chức năng một cách hiệu quả hơn với ít lo sợ và lo âu hơn, không lo lắng về những gì người khác nghĩ hay cho dù chúng ta sẽ thành công trong việc đạt đến mục tiêu căn bản của chúng ta hay không.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Tôi nghĩ rằng động cơ chân thành hành động như một loại đối trị đến việc làm giảm thiểu sợ hãi và lo lắng.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Khi nhìn vào ý nghĩa căn bản của “tự ngã”, tôi nghĩ chúng ta có thể định rõ đặc trưng thành hai loại. Ý nghĩa thứ nhất của tự ngã, hay ‘cái tôi’, được xem như chỉ với sự đáp ứng cho quyền lợi bản thân, những sự tham muốn vị kỷ, với việc bất chấp những sự cát tường của người khác. Loại kia của cái tôi hay cảm giác tự ngã được căn cứ trên một sự quan tâm chân thành vì người khác và lòng khao khát được phụng sự. Nhằm hoàn thành nguyện ước được phục vụ ấy, người ta cần một cảm giác mạnh mẽ của tự ngã, và một cảm giác tự tin tưởng. Loại tự tin tưởng này là thứ đưa đến những kết quả tích cực.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Càng là con người trung thực, càng cởi mở, chúng ta càng có ít sợ hãi hơn, bởi vì không có sự lo lắng về việc bị phơi bày hay bị phát giác đến người khác. Vì thế, tôi nghĩ rằng càng lương thiện hơn, chúng ta sẽ càng tự tin tưởng hơn.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Dường như khi rắc rối sinh khởi, quan điểm của chúng ta thường trở nên hẹp hòi hơn. Tất cả mọi sự chú ý của chúng ta có thể bị tập trung trên sự lo lắng về rắc rối, cảm giác giống như chúng ta là kẻ duy nhất đang trải qua những khó khăn như vậy, là điều làm cho vấn đề dường như rất căng thẳng. Khi điều này xảy ra, tôi nghĩ rằng sự thay đổi quan điểm, thấy mọi việc từ một nhận thức rộng rãi hơn, có thể hỗ trợ một cách rõ ràng... Nếu chúng ta chỉ nhìn tại một sự kiện ấy, nó hiện hữu to lớn hơn và to lớn hơn. Nếu chúng ta tập trung quá gần gũi, quá mạnh mẽ, trên vấn đề. Nhưng nếu chúng ta so sánh trường hợp ấy với một vấn đề nào đấy to lớn hơn, hãy nhìn vào vấn đề từ một nhận thức khác, từ một khoảng cách, rồi thì nó sẽ hiện hữu nhỏ bé hơn và ít dữ dội hơn.

---o0o---

## **5- SỐNG ĐỜI TÂM LINH**

Chúng ta thường nghe người ta nói rằng tất cả con người là bình đẳng. Qua điều này chúng ta muốn nói rằng mọi người có một khao khát rõ ràng về hạnh phúc. Mọi người có quyền là một con người hạnh phúc. Và mọi người có quyền chiến thắng khổ đau. Vì thế nếu ai đấy tìm thấy hạnh phúc hay lợi ích từ một truyền thống tôn giáo đặc thù, thì điều trở nên quan trọng là để tôn trọng những quyền căn bản của người khác; vì thế chúng ta phải

học hỏi để tôn trọng tất cả những truyền thống tôn giáo quan trọng. Điều này là rõ ràng.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Một cách của việc làm mạnh sự tôn trọng hỗ trợ giữa những tôn giáo tín ngưỡng khác nhau là qua việc tiếp xúc. Sự tiếp xúc cá nhân. Qua loại tiếp xúc gần gũi này, chúng ta có thể học hỏi về những sự công hiến hữu ích rằng những tôn giáo này đã làm cho con người, những việc tích cực, vì thế khi đối diện với những tôn giáo khác, vào lúc ban đầu một cảm giác tích cực, một cảm giác thoải mái, sẽ sinh khởi. Chúng ta sẽ cảm thấy nếu người ấy tìm thấy một truyền thống khác thích hợp hơn, hiệu quả hơn, thế thì điều ấy là tốt! Rồi thì nó giống như đi đến một nhà hàng – chúng ta có thể ngồi xuống tại một bàn ăn và gọi những món ăn khác nhau tùy theo khẩu vị của mỗi người – chúng ta có thể ăn những món ăn khác nhau, nhưng không ai tranh cãi về nó!

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Có quá nhiều thứ đã chia cách con người, quá nhiều vấn đề trên thế giới. Tôn giáo nên là một phương pháp cứu chữa để giúp làm giảm thiểu xung đột và khổ đau trên thế giới – chứ không phải là một nguồn gốc nữa cho việc xung đột.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Có thể có hai trình độ của tâm linh. Một, người ta phải hành động với niềm tin tôn giáo. Nếu chúng ta tin tưởng bất cứ tôn giáo nào, điều ấy là tốt. Nhưng nếu ngay cả không có một niềm tin tôn giáo, chúng ta vẫn có thể giải quyết được. Trong một vài trường hợp, chúng ta có thể xoay sở thậm chí tốt hơn. Nhưng đây là quyền cá nhân của chúng ta; nếu chúng ta mong ước một niềm tin, tốt! Nếu không, cũng tốt thôi. Nhưng thế thì có một trình độ khác của tâm linh. Đây là điều mà tôi gọi là tâm linh căn bản – những phẩm chất căn bản của con người của lòng hào hiệp, tử tế, từ bi, ân cần. Cho dù chúng ta là những người có tín ngưỡng hay không, loại tâm linh này là căn bản.

Cá nhân tôi xem trình độ tâm linh thứ hai này quan trọng hơn trình độ thứ nhất, bởi vì bất chấp một tôn giáo đặc thù nào có thể diệu kỳ như thế nào, nó sẽ vẫn chỉ được chấp nhận bởi một số giới hạn con người, chỉ một phần của nhân loại. Nhưng cho đến khi nào mà chúng ta vẫn là con người, cho đến khi nào mà chúng ta vẫn là những thành viên của gia đình nhân loại, tất cả chúng ta cần những giá trị tâm linh căn bản này. Không có những điều này, sự tồn tại của con người vẫn là khó khăn, rất khô khan. Như một kết quả, không ai trong chúng ta có thể là một con người hạnh phúc, toàn thể gia đình chúng ta sẽ khổ đau, và rồi, cuối cùng, xã hội sẽ rắc rối hơn. Do thế, rõ ràng rằng trau dồi những loại giá trị tâm linh cơ bản này trở nên cần yếu.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Nếu chúng ta thấu hiểu sự thực hành tâm linh trong ý nghĩa chân thật của nó, rồi thì chúng ta có thể sử dụng toàn bộ hai mươi bốn giờ một ngày của chúng ta cho việc thực hành của chúng ta. Tâm linh chân thật là một thái độ tinh thần mà chúng ta có thể thực hành bất cứ lúc nào.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Sự thực tập tâm linh thực sự trong một ý nghĩa nào đấy giống như một bộ ắc-ắc áp điện thế. Chức năng của bộ ắc-ắc áp là để ngăn ngừa những năng lực bất thường dấy lên và thay vì thế cho chúng ta một nguồn năng lực ổn định và liên tục.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Dẫn thân vào việc rèn luyện hay một phương pháp của việc đem đến những sự luyện tập trong tâm thức con người là cốt lõi của đời sống tôn giáo, một sự luyện tập có mục tiêu của việc trau dồi những thể trạng tinh thần tích cực. Do thế, con người có hướng đến một đời sống tinh thần hay không tùy thuộc trên việc con người có thành công trong việc đem đến sự luyện tập ấy hay không, đấy là thuần hóa thể trạng của tâm thức và biến thể trạng tâm thức ấy vào trong những hành vi hằng ngày của chúng ta.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

*Những người nghiên cứu đã thấy rằng ngay cả một nét cau mày hay mỉm cười cảm ứng giả tạo có khuynh hướng để cảm sinh cảm giác tương ứng của sân hận hay hạnh phúc, điều này thừa nhận rằng chỉ “đi qua những cảm xúc” và lập lại sự tiến hành trong một thái độ tích cực có thể cuối cùng đem đến một sự thay đổi nội tại chân thành.*

---HOWARD CUTLER

Mặc dù những kinh nghiệm của con người là một kết quả của những hành vi quá khứ, điều ấy không có nghĩa là cá nhân không có sự lựa chọn hay không có chỗ cho việc bắt đầu để thay đổi... Chúng ta không nên trở thành thụ động và cố gắng để miễn trừ chính mình đối với việc tiếp nhận sự thay đổi cá nhân trên những nền tảng mà mọi thứ là một kết quả của nghiệp thức, bởi vì nếu chúng ta thấu hiểu khái niệm nghiệp báo một cách chính xác, chúng ta sẽ thấu hiểu rằng nghiệp báo có nghĩa là “hành động”... Vì thế, loại tương lai nào sẽ đến, trong một phạm vi rộng, tùy thuộc trong chính bàn tay của chúng ta trong hiện tại. Nó sẽ quyết định bằng những thứ mà chúng ta bắt đầu hành động bây giờ.

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

Bây giờ, bí mật hạnh phúc của chính tôi, tương lai tốt đẹp của chính tôi, là nằm trong tay tôi. Tôi không được đánh mất cơ hội ấy!

--- ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA

HÉT