

# ***LUẬT NHÂN QUẢ***



***Nguyên tác: Đức Đạt Lai Lạt Ma  
Chuyển ngữ: HT. Trí Chơn  
Trích từ cuốn sách: “An Open Heart”***

---o0o---

***Nguồn***

***<http://thuvienhoasen.org>***

***Chuyển sang ebook 10 – 8 - 2009***

***Người thực hiện : Nam Thiên – [namthien@gmail.com](mailto:namthien@gmail.com)***

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

## Mục Lục

### ĐAU KHỔ

Kẻ Thù Nguy Hiểm Nhất

Lòng Từ Bi

Sự Thông Cảm

Nhận Ra Sự Đau Khổ Của Mọi Người

### CHÍNH TRỊ VÀ KINH TẾ

TU LUYỆN TÂM XẢ

MỨC ĐỘ DẪN THÂN

GIÁO DỤC VÀ THÔNG TIN

---o0o---

Mục đích cuối cùng của những người thực hành theo Phật giáo là đạt đến quả vị hoàn toàn giác ngộ và thấu suốt mọi sự vật của một đức Phật. Phương tiện chúng ta nương vào để tu tập là cái thân người này với một tâm hồn thanh tịnh.

Hầu hết chúng ta sống một cuộc đời tương đối như những con người lạnh mạnh. Thật vậy, theo lời đức Phật dạy trong các kinh điển có được thân người hôm nay là một phước duyên thù thắng và vô cùng quý báu. Đó là kết

quả của vô lượng công đức trải qua nhiều kiếp tu hành của chúng ta. Mỗi cá nhân đã nỗ lực tinh tấn tu hành mới có được cái thân người này.

Tại sao nó quý báu như vậy? Bởi lẽ thân người giúp chúng ta có nhiều thuận duyên tu tập phát triển đời sống đạo đức hầu mưu tìm hạnh phúc cho chúng ta và những người khác. Loài vật không có khả năng thực hành đạo đức như con người vì chúng đang sống trong cõi vô minh.

Cho nên chúng ta nên biết quý trọng cái thân người này và cố gắng bằng mọi cách tinh tấn tu hành để mong được tái sinh làm thân người ở kiếp sau. Mặc dù chúng ta luôn mong ước đạt được sự giác ngộ hoàn toàn, chúng ta nên biết rằng con đường tu hành để thành Phật là rất dài mà chúng ta muốn thành tựu cần phải trải qua các khoảng thời gian ngắn để chuẩn bị tu tập.

Như chúng ta đã biết để bảo đảm được tái sinh làm người với đầy đủ khả năng có thể theo đuổi con đường tu tập, hành giả trước tiên phải áp dụng thực hành đạo đức. Điều này, theo giáo lý đức Phật, có nghĩa là con người cần tránh, không làm mười điều ác. Sự khổ gây ra do mỗi việc làm ác này, có nhiều mức độ khác nhau. Để đưa ra những lý do cho chính bản thân mình cần tránh các hành động bất thiện đó, chúng ta phải hiểu rõ về luật Nhân Quả.

“Nghiệp” hay “Karma” có nghĩa là “hành động” nhằm chỉ một việc làm chúng ta tham dự vào cũng như hậu quả của nó. Khi chúng ta nói hành vi sát hại thì chính tác động đó sẽ dẫn đến việc cướp đi mạng sống của một người. Kết quả tai hại hơn của hành động giết người này là gây đau khổ cho nạn nhân cũng như nhiều người thân yêu của họ.

Nghiệp nhân của việc làm ác đó còn gây ảnh hưởng xấu đến kẻ sát nhân. Những quả báo này không chỉ giới hạn trong cuộc đời hiện tại mà thôi. Thực ra kết quả của một hành vi bất thiện sẽ phát triển theo thời gian, cho nên sự thiếu từ tâm nơi kẻ sát nhân tàn bạo hủy diệt mạng sống con người nói trên được khởi đầu từ cuộc đời quá khứ của hắn đã từng xem nhẹ mạng sống mọi người cũng như loài vật và côn trùng.

Một tên sát nhân không chắc sẽ được tái sinh làm người ở kiếp sau. Những hoàn cảnh dẫn đến việc giết người sẽ quyết định quả báo khốc liệt mà kẻ sát nhân sẽ phải gánh chịu. Một tên giết người man rợ, vui sướng khi phạm tội ác, có lẽ sẽ được tái sinh trong một thế giới mà ta gọi là “Địa Ngục”. Một trường hợp kém tàn ác hơn – ví dụ giết người vì tự vệ – có thể

sẽ được tái sinh nơi “địa ngục” chịu ít đau khổ hơn. Những hành động thiếu đạo đức với hậu quả không nghiêm trọng lắm có thể khiến cho một người bị tái sinh làm con vật, thiếu khả năng tu tập cải thiện tâm hồn.

Khi một người được tái sinh làm người, các hậu quả của những hành vi bất thiện trong kiếp trước sẽ quyết định hoàn cảnh cuộc sống mới của người đó theo nhiều cách. Sát sinh nhiều trong đời trước thì kiếp này thọ mạng kẻ ấy sẽ ngắn ngủi hoặc thường hay bị ốm đau. Nó cũng hướng dẫn người đó có khuynh hướng giết chóc và chắc chắn họ sẽ chịu quả báo gặp nhiều khổ đau trong những kiếp tương lai.

Tương tự, đời trước hay trộm cắp thì kiếp này bị nghèo khổ hoặc bị trộm cướp. Nó cũng hướng dẫn kẻ ấy tiếp tục có ý tưởng trộm cắp trong nhiều đời sau. Hành động tà dâm hay ngoại tình dẫn đến hậu quả vợ chồng trong kiếp sau sẽ không tin cậy lẫn nhau và gặp cảnh khổ vì cuộc sống không chung thủy hay bị phản bội. Đây là những quả báo của ba việc làm ác gây ra từ nơi thân của chúng ta.

Trong bốn hành động ác xuất phát từ khẩu nghiệp nơi miệng thì người hay nói dối dẫn đến kết quả là sống ở đời thường hay bị người ta nói xấu. Vọng ngữ cũng khiến kẻ đó có khuynh hướng tiếp tục nói dối ở kiếp sau, cũng như bị người ta lừa gạt hoặc mọi người sẽ không tin dù bạn nói sự thật.

Hậu quả ở kiếp sau của người nói lời gây chia rẽ là cuộc sống cô độc và khuynh hướng tạo mối bất hòa với mọi người. Lời nói cộc cằn thô lỗ dẫn đến sự lăng mạ, ngược đãi người khác và khiến họ sanh tâm giận dữ. Người có tật nguyền lê đôi mách đưa tới hậu quả đời sau khi nói sẽ không có ai nghe và thường hay nói những câu chuyện nhảm nhí.

Cuối cùng, quả báo của ba việc làm ác phát xuất từ ý nghiệp là gì? Sau đây là các tánh xấu bất thiện thông thường nhất của chúng ta. Lòng tham khiến chúng ta không bao giờ biết đủ và luôn luôn bất mãn. Ác tâm và sân giận mang lại cho chúng ta sự sợ hãi và dẫn chúng ta đến hành động làm hại những kẻ khác. Si mê là đặt niềm tin vào điều trái với sự thật, dẫn đến kết quả là chúng ta không thể hiểu biết, chấp nhận lẽ phải và ngoan cố bảo thủ, chấp chặt tà kiến.

Trên đây là một vài ví dụ cho thấy kết quả của các hành động bất thiện. Cuộc sống hiện tại của chúng ta là kết quả của cái Nghiệp (Karma), việc làm quá khứ của chúng ta. Hoàn cảnh tương lai, các điều kiện mà trong đó chúng

ta sẽ tái sinh vào, những cơ hội mà chúng ta sẽ có hay không thể có được để tạo dựng một cuộc đời hạnh phúc tốt đẹp hơn sẽ tùy thuộc vào những hành động và việc làm hiện nay của chúng ta.

Mặc dù hoàn cảnh hiện tại của chúng ta được quyết định bởi những hành vi trong quá khứ, nhưng chúng ta vẫn phải chịu trách nhiệm về mọi hành động của chúng ta trong hiện tại. Chúng ta có khả năng và trách nhiệm để chọn lựa phương cách nhằm hướng dẫn mọi việc làm của chúng ta đi theo con đường đạo đức.

Khi chúng ta cân nhắc một hành động nào đó xem xét có hợp với đạo lý hay không, chúng ta nên tìm hiểu động cơ thúc đẩy của hành vi ấy. Một người lấy quyết định không trộm cắp, nếu anh ta chỉ vì sợ bị bắt hay trừng phạt bởi luật pháp, vậy thì hành động không trộm cắp của anh ta không phải là một việc làm đạo đức bởi lẽ những ý tưởng đạo đức không tác động lên quyết định của anh ta.

Một ví dụ khác, một người không dám trộm cắp vì sợ dư luận: “Nếu mình trộm cắp thì bạn bè hay hàng xóm sẽ nghĩ sao về mình? Chắc mọi người sẽ khinh bỉ và mình sẽ bị xã hội ruồng bỏ”. Mặc dù đó được xem như một quyết định tích cực nhưng nó vẫn không phải là một hành vi đạo đức.

Bây giờ, một người cũng có quyết định là sẽ không trộm cắp vì anh ta suy nghĩ rằng: “Nếu ta trộm cắp tức là ta đã hành động chống lại luật của trời đất và trái với đạo làm người?”. Hoặc là: “Trộm cắp là một việc làm ác, nó gây cho nhiều người khác bị tổn thất và đau khổ”. Với những động cơ suy nghĩ như vậy, quyết định của anh ta được xem như một hành vi đạo đức, hợp luân thường đạo lý. Theo giáo lý đức Phật, khi bạn suy nghĩ cân nhắc tránh không làm các hành động ác thì bạn sẽ khắc phục được những phiền não khổ đau. Sự kiềm chế đó của bạn được xem như một việc làm đạo đức.

Nếu bạn hiểu rõ mọi khía cạnh chi tiết của luật nhân quả thì bạn được gọi là người có trí tuệ thông suốt mọi việc. Kiến thức thông thường của chúng ta không thể thấu triệt đầy đủ về luật nhân quả. Muốn sống đúng theo luật nhân quả mà đức Phật đã dạy, chúng ta cần tin tưởng vào giáo lý của Ngài. Khi Ngài dạy sát sinh dẫn đến chịu sự đoán mệnh, trộm cắp phải gặp cảnh nghèo túng, thực sự không có cách nào để chứng minh được những lời Ngài nói là đúng với thực tại. Tuy nhiên, những điều đó chúng ta cũng không nên tin tưởng một cách mù quáng. Trước tiên chúng ta cần phải có một niềm tin

mạnh mẽ nơi đức Phật và giáo lý của Ngài. Chúng ta nên dùng lý trí, tìm hiểu thấu đáo trước khi tin những lời dạy của đức Thế Tôn.

Bằng cách nghiên cứu những đề tài của Phật Pháp được thiết lập bởi những suy luận hợp lý – như những lời dạy của đức Phật về tánh không và vô thường của cuộc đời mà chúng ta sẽ khảo sát ở chương mười ba về “Trí Tuệ” – và nhận thấy rằng chúng thật sự là chính xác thì niềm tin của chúng ta nơi giáo lý về luật nhân quả – sẽ tự nhiên tăng lên.

Khi chúng ta muốn tiếp nhận một lời khuyên, chúng ta đi tìm gặp một người nào đó xứng đáng đề hướng dẫn giúp đỡ chúng ta. Lời khuyên của họ càng rõ ràng hợp lý, chúng ta càng quý trọng tin tưởng vào lời chỉ dẫn ấy. Nhằm phát triển: “đức tin sáng suốt”, đối với những lời dạy của đức Phật chúng ta cũng nên có sự tin tưởng như vậy.

Tôi tin rằng chúng ta cần phải có một ít kinh nghiệm và phần khởi trong sự thực hành để có được một niềm tin sâu xa và thành khẩn trong lòng. Hình như có hai loại kinh nghiệm khác nhau. Với những người sùng đạo họ có những kinh nghiệm mà chúng ta không thể có được. Và có những kinh nghiệm thế tục mà chúng ta đạt được qua sự tu tập hằng ngày.

Chúng ta có thể phát triển nhận thức, hiểu biết về sự ngắn ngủi, tạm bợ và vô thường của cuộc đời. Chúng ta có thể nhận thấy bản chất tàn phá của những cảm xúc khổ đau. Chúng ta có thể có được lòng từ bi quảng đại đối với mọi người hoặc nhiều kiên nhẫn hơn khi chúng ta đứng xếp hàng chờ đợi.

Những kinh nghiệm thực tế như vậy mang lại cho chúng ta cảm giác của nguồn vui và sự mãn nguyện. Hơn nữa, niềm tin của chúng ta vào những lời giảng dạy mà chúng ta đã được nghe cũng tăng lên. Đức tin của chúng ta vào bậc thầy của mình, người đã truyền cho chúng ta những kinh nghiệm này cũng được phát triển: Lòng tin vào học thuyết mà vị thầy của chúng ta đang theo đuổi sẽ được củng cố.

Từ những kinh nghiệm xác thực đó, chúng ta có thể tiên đoán rằng việc thường xuyên tu tập của chúng ta sẽ giúp chúng ta thành đạt những kết quả phi thường như các Thánh Nhân đã thực hiện lưu danh ngàn đời trong quá khứ.

Niềm tin sáng suốt như vậy có được do tinh thần tu tập của hành giả, sẽ giúp chúng ta củng cố lòng tin vào giáo lý Nhân Quả của đức Phật. Và điều này còn giúp chúng ta quyết tâm chừa bỏ không làm các việc ác mà chúng sẽ gây đau khổ cho chúng ta.

Niềm tin đó cũng hỗ trợ chúng ta cố gắng tập trung thiền định, thấu triệt đề mục chúng ta nghiên cứu, và sau cùng nhận biết rằng chúng ta có được trí tuệ này cũng như hiểu rõ tuệ giác đó xuất phát từ đâu. Sự phản chiếu ấy được xem như một phần trong quá trình tu tập thiền định của chúng ta. Nó giúp chúng ta củng cố đức tin vào ngôi Tam Bảo Phật, Pháp, Tăng và tinh tấn trong việc tu tập. Nó cũng giúp chúng ta có thêm nghị lực để tiếp tục dũng tiến trên đường đạo.

---o0o---

## **ĐAU KHỔ**

Nguyên tác: Đức Đạt Lai Lạt Ma - Chuyển ngữ: HT Thích Trí Chơn  
Trích từ cuốn sách: “An Open Heart”

Chúng tôi đã thuyết giảng về những cảm xúc đau khổ và các tai hại mà chúng sẽ gây ra cho việc hành trì tu tập của chúng ta. Tuy nhiên, điều ấy không có nghĩa là chúng ta không quan tâm đến những cảm xúc đó. Tôi biết rằng trường dạy Tâm Lý Học ở Tây Phương người ta thường khuyến khích việc bày tỏ những cảm giác và xúc cảm, ngay cả những cảm xúc tức giận.

Chắc hẳn có nhiều người đã gặp phải những nỗi đau buồn trong quá khứ của họ, nếu những cảm xúc này bị dồn ép, chúng có thể tạo nên sự tác hại tâm lý lâu dài. Trong những trường hợp như vậy, nói theo cách nói của người Tây Tạng: “khi vỏ sò khép kín, muốn làm sạch sẽ nó, cách tốt nhất là thổi vào nó”

Do đó, tôi nghĩ rằng điều quan trọng cho những ai muốn tu tập có kết quả cần tự mình kiểm chế chống trả lại những cảm xúc tai hại như sự tức giận, lòng tham luyến, và tính ganh ghét. Thay vì theo đuổi những tình cảm tiêu cực, chúng ta nên cố gắng giảm thiểu sự lôi cuốn hướng về chúng.

Nếu chúng ta tự hỏi bản thân là khi nóng giận, chúng ta sẽ hạnh phúc hơn hay lúc chúng ta điềm tĩnh thì câu trả lời thực rõ ràng. Như chúng ta đã thảo luận trước đây, sự rối loạn tinh thần là do kết quả gây nên bởi những cảm

xúc đau khổ khiến nội tâm bị xáo trộn và chúng ta cảm thấy bất an cũng như phiền não.

Muốn hạnh phúc, mục tiêu chính của chúng ta là phải chiến đấu với những cảm xúc khổ đau này. Chúng ta chỉ có thể đạt được hạnh phúc khi chúng ta quyết tâm và nỗ lực tu tập trong một thời gian dài - và theo cách nói của những người Phật tử chúng ta là có thể nhiều kiếp trong tương lai.

Như chúng ta đã thấy, những nỗi khổ đau tinh thần không bao giờ biến mất, chúng cũng không dễ dàng tiêu tan theo thời gian. Chúng chỉ chấm dứt khi tâm chúng ta nỗ lực hủy diệt, làm giảm khả năng tác hại và cuối cùng hoàn toàn loại bỏ chúng.

Nếu chúng ta muốn thành công, chúng ta phải biết chiến đấu chống lại những cảm xúc đau khổ đó. Chúng ta bắt đầu thực hành giáo pháp của đức Phật, bằng cách tìm đọc kinh sách và lắng nghe sự chỉ dạy của các bậc thầy kinh nghiệm. Điều này giúp chúng ta cải thiện hoàn cảnh khó khăn trong vòng luân quần khổ đau của đời sống và hiểu rõ phương pháp tu hành để vượt thoát khỏi cảnh phiền não ấy.

Qua việc nghiên cứu học tập như vậy chúng ta sẽ có được “những hiểu biết nhờ lắng nghe” Nó cũng là nền tảng cần thiết cho sự phát triển tâm linh. Sau đó, chúng ta nên triển khai những điều chúng ta đã học hỏi được đến một nhận thức sâu sắc hơn. Hành động này mang lại cho chúng ta có được “những hiểu biết nhờ sự quán chiếu”. Một khi chúng ta đã chọn lựa một chủ đề, chúng ta tập trung thiền quán vào đó cho đến lúc tâm chúng ta hòa nhập với nó. Điều này sẽ mang đến cho chúng ta một kiến thức kinh nghiệm gọi là “những hiểu biết nhờ thiền định”

Ba trình độ hiểu biết trên rất cần thiết trong việc làm thay đổi thực sự cuộc sống của chúng ta. Với những hiểu biết qua nghiên cứu học tập niềm tin của chúng ta trở nên vững chắc hơn, mang lại sự thấu triệt thông suốt về thiền định.

Nếu chúng ta thiếu những hiểu biết có được nhờ nghiên cứu học tập và suy niệm thì dù có chuyên tâm thiền định, chúng ta cũng sẽ gặp phải nhiều khó khăn trong chủ đề chúng ta đang thiền định. Đó là bản chất vòng luân quần sự khổ đau của chúng ta. Điều này cũng giống như là chúng ta bị ép buộc phải gặp một người mà chúng ta không muốn gặp. Do đó, điều quan

trọng là chúng ta cần phải cố gắng thực hiện được ba trình độ hiểu biết này liên tục với nhau.

Hoàn cảnh xung quanh ảnh hưởng nhiều đến chúng ta. Chúng ta cần có một nơi yên tĩnh để tu tập. Điều thiết yếu nhất là chúng ta nên hành thiền nơi vắng vẻ. Nhờ vậy, tâm hồn chúng ta mới không bị xáo trộn và phiền não.

---o0o---

### ***Kẻ Thù Nguy Hiểm Nhất***

Việc thực hành Phật Pháp của chúng ta phải là một sự tinh tấn lâu dài nhằm đạt mục đích thoát khỏi những điều đau khổ. Nó không đơn thuần là một hành vi đạo đức nhờ đó chúng ta tránh được các hành động tiêu cực và phát huy những việc làm tích cực.

Trong khi hành trì tu tập, chúng ta cố gắng tìm cách vượt qua hoàn cảnh mà tất cả chúng ta đều nhận thấy là nạn nhân của những đau khổ tinh thần - kẻ thù của sự bình an và thanh thản. Những khổ đau này - như là sự luyến ái, tức giận, tính kiêu ngạo và lòng tham v.v.. là những trạng thái tinh thần khiến chúng ta hành động tạo ra các phiền não và đau khổ cho bản thân mình.

Vào lúc tu tập nhằm đạt đến sự an lạc và hạnh phúc trong tâm hồn, chúng ta nên xem chúng như là ma quỷ, bởi vì giống như ma quỷ, chúng có thể ám ảnh chúng ta và mang đến cho chúng ta những điều khổ đau. Trạng thái vượt ra khỏi những cảm xúc và ý nghĩ tiêu cực, cũng như mọi nỗi buồn phiền âu lo gọi là Niết Bàn (Nirvana).

Đầu tiên, chúng ta không thể chiến đấu trực tiếp với những sức mạnh tiêu cực trên. Chúng ta phải từ từ đến gần chúng. Trước hết chúng ta nên áp dụng giới luật, chúng ta kiềm chế để khỏi bị tràn ngập bởi những ý nghĩ và cảm xúc tiêu cực này. Chúng ta hành động như vậy bằng cách chọn một cuộc sống đạo đức.

Theo Phật giáo, điều ấy có nghĩa là chúng ta nên cố gắng giữ gìn không làm mười điều ác nơi thân gồm có sát sanh hay trộm cắp; khẩu nghiệp ở miệng tức nói dối và nói lời đâm thọc cùng các việc làm ác phát xuất từ ý nghiệp như lòng tham, sự tức giận và hận thù.



Khi nghĩ tưởng đến các hành vi bất thiện trên, chúng ta sẽ nhận thấy rằng những cảm xúc như lòng quyến luyến đắm say - đặc biệt là tánh nóng giận và lòng thù hận là những cảm xúc rất tai hại khi chúng xuất hiện nơi chúng ta và nhiều kẻ khác. Người ta có thể nói rằng những xúc cảm này là một sức mạnh thực sự phá hoại trên thế gian hiện nay. Chúng ta cũng có thể bảo rằng phần lớn mọi phiền não và khổ đau mà chúng ta gặp phải, căn bản chúng ta đã tự tạo, đều hoàn toàn xuất phát từ những cảm xúc tiêu cực nói trên. Thực vậy tất cả mọi nỗi khổ đau đều là hậu quả trực tiếp của những cảm xúc tiêu cực này như sự quyến luyến, lòng tham, tánh ganh ghét, kiêu ngạo, sự tức giận và hận thù.

Mặc dù ngay từ đầu chúng ta không thể tận diệt hết những cảm xúc tiêu cực, nhưng ít ra cũng không hành động theo chúng. Từ đây, chúng ta nỗ lực phát triển sự tu tập thiền định của mình để trực tiếp chống lại những khổ đau nội tâm và luyện tập sâu sắc đức tính từ bi của chúng ta. Sau cùng, chúng ta cần diệt trừ hết mọi nỗi khổ đau, bằng cách nhận thức rõ cuộc đời vốn là không.

---o0o---

### ***Lòng Từ Bi***

Lòng Từ Bi là gì? Lòng Từ Bi là điều mong ước mọi người khác không còn đau khổ. Nhờ thực hành tâm từ bi chúng ta đạt đến sự giác ngộ. Lòng từ bi khích lệ chúng ta thực hành những việc làm đạo đức nhằm hướng đến quả vị thành Phật. Do đó, chúng ta cần nỗ lực tinh tấn phát triển tâm từ bi.

---o0o---

### ***Sự Thông Cảm***

Bước đầu tiên để có được lòng từ bi là chúng ta nên thông cảm xót thương hoặc sống gần gũi với người khác. Chúng ta cũng phải thấu hiểu những hoàn cảnh khổ đau của họ. Càng sống gần gũi với một người nào đó, chúng ta càng nhận thấy sự đau khổ không chịu đựng nổi của kẻ ấy. Sự gần gũi mà tôi nói ở đây không phải là sự gần gũi về thể xác, cũng không phải là sự gần gũi về tình cảm. Đó là ý thức trách nhiệm, sự quan tâm của chúng ta đến mọi người.

Để phát huy sự gần gũi như vậy, chúng ta cần bày tỏ tấm lòng đạo đức muốn thương yêu tất cả mọi người. Chúng ta phải nhận thức rằng sự gần gũi sẽ giúp cho tâm con người an lạc và hạnh phúc. Chúng ta cũng hiểu mọi người sẽ kính trọng và mến yêu chúng ta biết bao khi chúng ta đối xử tốt với họ.

Chúng ta cần suy nghĩ đến những khuyết điểm của tánh tự cao tự đại, nhận thức rằng nó gây ảnh hưởng xấu đến các hành động vô đạo đức của chúng ta ra sao và sự giàu sang hiện nay của chúng ta đã tước đoạt nhiều quyền lợi của những người kém may mắn như thế nào.

Việc quan trọng là chúng ta nên bày tỏ lòng thương yêu đối với mọi người. Điều này là kết quả của hành động tu tập đức tính hỷ xả và thông cảm. Chúng ta cần nhận biết rằng tài sản của chúng ta tùy thuộc vào sự hợp tác và đóng góp của nhiều người khác. Mọi khía cạnh phúc lợi hiện nay của chúng ta là do sự nỗ lực làm việc của mọi người.

Khi chúng ta nhìn xung quanh mình, ngôi nhà chúng ta đang ở, con đường mà chúng ta đi, quần áo chúng ta mặc, thực phẩm mà chúng ta ăn, chúng ta phải hiểu rằng tất cả các thứ này đều do mọi người làm ra. Không có cái gì tồn tại cho chúng ta thụ hưởng và sử dụng mà không xuất phát từ lòng tốt của nhiều người vô danh đã giúp chúng ta. Khi chúng ta suy nghiệm theo cách này, lòng cảm mến của chúng ta đối với mọi người sẽ phát triển, sự thông cảm và gần gũi với họ cũng tăng lên.

Chúng ta phải ý thức rõ sự nương tựa, tùy thuộc của chúng ta vào những người mà chúng ta cảm thấy thương yêu. Sự nhận thức này giúp chúng ta gần gũi với họ hơn. Nó đòi hỏi sự quan tâm đến những người khác hơn là nghĩ đến bản thân mình. Chúng ta phải nhận thấy rằng tác động ảnh hưởng to lớn của chúng đối với nguồn phúc lợi hạnh phúc của mọi người. Khi chúng ta chống trả lại cái nhìn thế giới với tánh ngã mạn kiêu căng của mình, chúng ta có thể thay thế vào đó là một thái độ biết tôn kính mọi người. Chúng ta cũng không nên mong chờ sự thay đổi nhanh chóng cái nhìn của chúng ta đối với những kẻ khác.

---o0o---

***Nhận Ra Sự Đau Khổ Của Mọi Người***

Sau khi phát triển sự thông cảm và gần gũi, hành động quan trọng tiếp theo là tu tập hạnh từ bi để hiểu rõ bản chất của sự khổ đau. Lòng từ bi của chúng ta đối với mọi chúng sinh phải xuất phát từ nhận thức nỗi đau khổ của họ. Điều đặc biệt khi nghĩ tưởng đến sự khổ đó là nó có khuynh hướng trở nên mạnh mẽ và hiệu quả hơn nếu chúng ta tập trung vào chính đau khổ của chúng ta rồi sau đó mở rộng nghĩ đến sự đau khổ của những người khác. Lòng từ bi của chúng ta đối với mọi người sẽ phát triển khi sự nhận biết của chúng ta về nỗi đau khổ của họ tăng lên.

Tất cả chúng ta hẳn nhiên có thiện cảm với những người đang chịu đựng sự khổ đau về bệnh tật hoặc buồn khổ khi gặp cảnh mất mát người thân. Loại đau khổ này theo Phật giáo gọi là “khổ khổ” hay nỗi khổ của sự khổ.

Người có lòng từ bi xót thương những kẻ khổ đau mà Phật giáo gọi là “nỗi đau khổ của sự đổi thay” thì khó khăn hơn. Đây là loại khổ đau thứ hai. Khi chúng ta nhìn thấy mọi người thích thú với những thành công trần tục đó, thay vì cảm thấy xót thương vì chúng ta biết rằng niềm vui ấy cuối cùng rồi sẽ chấm dứt và bỏ lại cho họ với những nỗi thất vọng chán chường, thường thì phản ứng của chúng ta cảm thấy ngưỡng mộ và đôi khi là ganh ghét.

Nếu chúng ta thực sự thấu hiểu về nỗi khổ và bản chất của nó, chúng ta sẽ nhận biết rằng danh tiếng cũng như của cải đều là tạm bợ và niềm vui cuối cùng sẽ phải tự nhiên kết thúc, để rồi gây khổ đau cho con người.

Có một loại đau khổ thứ ba sâu sắc hơn và tinh vi nhất. Chúng ta thường xuyên chịu đựng sự đau khổ này, nó là sản phẩm của cái vòng lẩn quẩn. Bản chất của nó là cuộc sống lẩn quẩn mà chúng ta chịu ảnh hưởng liên tục của những cảm xúc và ý nghĩ tiêu cực. Và khi chúng ta dưới sự kiểm soát của nó, cuộc sống của chúng ta là một hình thức đau khổ.

Loại đau khổ này ngập tràn cuộc sống của chúng ta, quay chúng ta trong cái vòng lẩn quẩn của những cảm xúc tiêu cực và các hành động vô đạo đức. Tuy nhiên, hình thức đau khổ này rất khó nhận ra. Nó không phải là trạng thái đau khổ rõ rệt mà chúng ta gặp phải ở loại “đau khổ trong khổ đau”. Nó cũng không phải là điều ngược lại của sự giàu sang và danh vọng như chúng ta tìm thấy trong “đau khổ của sự đổi thay”. Nhưng sự đau khổ tỏa khắp này là loại khổ đau sâu sắc nhất. Nó ngập tràn trong mọi khía cạnh của cuộc đời.

Một khi chúng ta trau dồi được sự thấu hiểu sâu sắc về ba mức độ đau khổ này qua chính kinh nghiệm bản thân của chúng ta, dễ dàng cho chúng ta tập trung tìm hiểu và nhận ra được ba mức độ đau khổ của nhiều người. Từ đó, chúng ta có thể phát triển lòng ước mong mọi người thoát khỏi sự khổ đau.

Một khi chúng ta kết hợp được ý nghĩ cảm thông với mọi người với sự thấu hiểu sâu sắc về nỗi khổ đau mà họ chịu đựng, chúng ta sẽ có khả năng phát huy lòng từ bi chân thành đối với nhiều kẻ khác. Chúng ta phải thực hiện điều này liên tục, chúng ta có thể so sánh sự kiện này với việc chúng ta mỗi lửa bằng cách cọ xát hai viên đá với nhau.

Để có thể cháy được, chúng ta biết rằng chúng ta cần phải liên tục duy trì sự mài xát làm tăng nhiệt độ lên tới một mức mà gỗ có thể bén lửa cháy được. Tương tự khi chúng ta cố gắng phát triển các năng lực tinh thần như lòng từ bi, chúng ta phải tinh tấn áp dụng những kỹ thuật tâm linh cần thiết để đạt đến kết quả mong muốn. Nếu mãi dùng các phương pháp may rủi chúng ta sẽ không bao giờ thành công.

---o0o---

## **CHÍNH TRỊ VÀ KINH TẾ**

Nguyên tác: Đức Đạt Lai Lạt Ma - Chuyển ngữ: HT Thích Trí Chơn  
Trích từ cuốn sách: Ethics for the New Millennium

Tất cả chúng ta đều mong ước sống trong một thế giới an lạc và hạnh phúc hơn. Nhưng nếu chúng ta muốn biến nó trở thành hiện thực, chúng ta phải bảo đảm rằng lòng từ bi là nền tảng của mọi hành động. Điều này lại đặc biệt đúng đối với các đường lối chủ trương về chính trị và kinh tế.

Chúng ta biết hơn nửa thế giới hiện nay đang thiếu thốn về các nhu cầu căn bản như thức ăn, nhà ở, thuốc men và giáo dục. Tôi tưởng nghĩ chúng ta nên đặt câu hỏi, phải chăng chúng ta đang theo đuổi một chiều hướng sáng suốt nhất đối với các vấn đề này?

Tôi tin rằng không. Nếu như năm mươi năm qua, chúng ta có thể hoàn toàn diệt trừ hết nạn nghèo đói thì sự phân chia không quân bình các tài sản hiện nay của chúng ta may ra còn có thể bào chữa. Nhưng trái lại, nếu tình trạng này cứ tiếp diễn, điều chắc chắn là người nghèo lại càng nghèo hơn.

Chỉ riêng ý thức căn bản của chúng ta về sự công bằng và hợp lý đã đề nghị rằng chúng ta không nên bằng lòng để cho sự việc trên tiếp tục xảy ra.

Dĩ nhiên, tôi không biết nhiều về kinh tế. Nhưng tôi thấy khó tránh để kết luận rằng tài sản của người giàu được bảo vệ qua sự bỏ mặc không quan tâm đến những kẻ nghèo khổ, đặc biệt do phương tiện của các món nợ quốc tế.

Nói lên điều này tôi không có ý bảo rằng các quốc gia nghèo kém mở mang khỏi cần phải chia xẻ trách nhiệm đối với các vấn đề khó khăn của họ. Cũng chẳng phải chúng ta nên qui trách tất cả mọi điều xấu xa về chính trị cũng như kinh tế cho các chính trị gia và nhân viên công quyền.

Tôi không phủ nhận ngay cả trong thế giới có nền dân chủ vững mạnh nhất cũng vẫn thường thấy xuất hiện các nhà chính trị đưa ra những lời hứa hẹn không thực tế và ồn ào phô trương về nhiều việc họ sẽ làm sau khi đắc cử. Nhưng các người ấy không phải từ trên trời rớt xuống.

Do vậy, nếu các nhà chính trị ở một quốc gia nào đó tham nhũng, chúng ta thường lên án rằng xã hội ấy thiếu đạo đức và những cá nhân tạo thành dân tộc đó sống không có luân lý. Trong các trường hợp này, thực sự không mấy công bằng khi chỉ có những cử tri chỉ trích các chính trị gia.

Mặt khác, khi người ta có những giá trị cao quý và khi họ thực hành giới luật đạo đức trong đời sống biết quan tâm giúp đỡ mọi người thì các công chức sinh ra từ xã hội đó đương nhiên cũng biết tôn trọng cùng thứ giá trị ấy. Cho nên, mỗi người chúng ta đều giữ vai trò trong việc xây dựng một xã hội đặt trên nền tảng của tình thương, dành ưu tiên cho sự quý trọng và lo nghĩ đến người khác.

Trên phương diện áp dụng cho chính sách kinh tế, cùng ý tưởng đó cần được thực hiện trong sinh hoạt của mỗi người. Một ý thức về trách nhiệm toàn cầu rất quan trọng. Tuy nhiên, tôi phải nói rằng rất khó đề nghị những ý kiến thực tiễn cho sự áp dụng các giá trị tinh thần trong lãnh vực thương mại. Bởi lẽ sự cạnh tranh đóng vai trò chủ yếu. Vì lý do đó, liên hệ giữa thiện ý và lợi tức rất mỏng manh.

Nhưng tôi chẳng hiểu tại sao không thể tạo một sự cạnh tranh xây dựng. Yếu tố căn bản là động cơ của những người tham dự. Khi chủ ý là lợi dụng hoặc tiêu diệt kẻ khác, hẳn nhiên hậu quả sẽ không thể nào tích cực. Nhưng khi sự cạnh tranh được hướng dẫn với một tinh thần nhân đạo và thiện chí

thì kết quả, mặc dù gây nên sự khổ đau cho người thua lỗ, nhưng ít ra cũng không đến nỗi quá tàn hại.

Hơn nữa điều có thể phản đối là trong thực trạng thương mại, chúng ta không thể nào hy vọng các thương vụ đặt con người vượt lên trên lợi tức. Nhưng ở đây, chúng ta nên nhớ rằng những kẻ điều hành ngành kinh doanh và các thương vụ trên thế giới cũng vẫn là con người. Ngay các phần tử cứng rắn nhất, chắc hẳn đều phải nhận thấy rằng đi tìm lợi tức mà không nghĩ đến hậu quả tai hại là sai lầm. Nếu điều ấy đúng thì buôn bán ma túy cũng chẳng sai.

Cho nên một lần nữa, điều cần thiết đòi hỏi ở đây là mỗi người chúng ta nên tự phát triển tâm từ bi của mình. Chúng ta càng gia tăng được điều đó thì công việc doanh thương càng phản ảnh được các giá trị đạo đức căn bản của con người.

Trái lại, nếu chúng ta không quan tâm đến các giá trị ấy thì thương mại chắc chắn cũng sẽ không chú ý tới chúng. Đây không phải là vấn đề lý tưởng. Lịch sử chứng minh cho thấy trong xã hội con người có nhiều phát triển tích cực diễn ra do kết quả của lòng từ bi. Chẳng hạn sự huỷ diệt thương vụ buôn bán người nô lệ.

Nếu nhìn vào sự tiến hoá của xã hội loài người chúng ta thấy cần thiết phải có viễn ảnh nhằm mang lại các thay đổi tích cực. Lý tưởng là động cơ thúc đẩy cho sự tiến bộ. Không biết điều này và chỉ bảo rằng chúng ta cần phải “thực tiễn” trong chính trị là một sai lầm nghiêm trọng.

Các vấn đề của chúng ta trong việc phân phối kinh tế thiếu quân bình đã tạo nên một thử thách lớn lao cho toàn thể gia đình nhân loại. Tuy nhiên, khi chúng ta bước vào thiên niên kỷ mới, tôi tin rằng có nhiều lý do để lạc quan. Trong những năm đầu và giữa thế kỷ 20, có một nhận thức tổng quát rằng quyền lực chính trị và kinh tế là hậu quả chứ không phải sự thật. Nhưng tôi nghĩ ý tưởng đó nay đã thay đổi.

Ngay cả các quốc gia giàu có và hùng mạnh nhất đã nhận biết rằng không thể bỏ quên những giá trị căn bản về nhân sinh. Ý niệm về đạo đức dành cho bang giao quốc tế ngày càng được xây dựng vững chắc. Đó là chưa kể đến những điều đã được diễn tả biến thành các hành động ý nghĩa, ít ra là những danh từ như “sự hoà hợp”, “bất bạo động” và “sự cảm thông” đã trở thành các từ ngữ của nhiều chính trị gia ngày nay. Đó là một sự phát triển hữu ích.

Theo kinh nghiệm cá nhân trong những chuyến công du ngoại quốc đã ghi nhận, tôi được yêu cầu thuyết giảng về hoà bình và từ bi trước cử toạ đoàn, thường vượt quá số ngàn. Tôi không tin khoảng bốn mươi hay năm mươi năm về trước, các đề tài đó được lôi cuốn hấp dẫn số đông người như thế. Những tiến triển trên đây chứng tỏ tập thể loài người chúng ta ngày càng quan tâm nhiều hơn đến các giá trị căn bản như sự công bằng và chân lý.

Tôi cũng rất an tâm trước sự kiện là, nền kinh tế thế giới càng phát triển, sự tuỳ thuộc vào nhau càng rõ ràng. Kết quả, mỗi quốc gia này, không nhiều thì ít đều phải liên hệ đến một quốc gia khác. Nền kinh tế tân tiến, như là môi sinh không có biên giới. Ngay cả những quốc gia thù nghịch với nhau cũng phải hợp tác trong việc sử dụng các tài nguyên thiên nhiên của thế giới.

Lấy ví dụ thông thường họ phải tuỳ thuộc chung vào một con sông. Và sự liên hệ kinh tế của chúng ta càng nương nhờ vào nhau thì tương quan chính trị càng phải hợp tác với nhau. Do vậy, chúng ta đã chứng kiến, chẳng hạn sự lớn mạnh của Liên Hiệp Châu Âu, khởi đầu chỉ từ vài khách hàng trao đổi mậu dịch nho nhỏ dẫn đến sự kết hợp của các quốc gia thành một liên bang với số thành viên hiện nay đã tăng gấp đôi.

Chúng ta cũng nhận thấy hình thức tương tự, mặc dù kém phát triển, sự hợp tác trên thế giới của ba tổ chức: Hiệp Hội các Quốc Gia Đông Nam Á (ASEANS), Tổ Chức Phi Châu Hợp Nhất (OAU) và Tổ Chức các Quốc Gia Xuất Cảng Dầu Hoả (OPEC). Mỗi tổ chức chứng minh một động lực nhân sinh về sự hợp tác vì lợi ích chung và phản ảnh sự liên tục tiến hoá không ngừng của xã hội con người.

Khởi đầu từ các bộ lạc nho nhỏ đã phát triển hình thành các đô thị tiểu quốc rồi đến quốc gia và hiện nay là các đồng minh bao gồm nhiều trăm triệu người, tiếp tục lớn mạnh vượt trên mọi lần ranh phân chia địa dư, văn hoá và chủng tộc. Đây là chiều hướng tôi tin rằng sẽ và phải tiếp tục.

Tuy nhiên, chúng ta không thể phủ nhận rằng, song song với sự tăng trưởng của các liên minh chính trị và kinh tế, rõ ràng còn có sự tập hợp lớn lao hơn vượt các đường ranh phân chia giữa chủng tộc, ngôn ngữ, tôn giáo và văn hoá - lại thường có bạo động tiếp diễn theo việc huỷ bỏ sự liên kết vào thể chế quốc gia.

Chúng ta nên làm gì trước sự kiện có vẻ mâu thuẫn đó - một bên là khuynh hướng hợp tác vượt quốc gia, còn phía kia là sự thúc đẩy của địa phương hoá? Thực ra, không cần thiết có sự chống đối giữa hai mặt. Chúng ta có thể hình dung nhìn thấy các cộng đồng địa phương hợp tác trong chính sách mậu dịch, xã hội và kế hoạch an ninh chung; nhưng vẫn duy trì được sự đa dạng độc lập về nhân chủng, văn hoá, tôn giáo và các thứ khác.

Có thể thiết lập một hệ thống luật pháp, bảo vệ nhân quyền căn bản trong các cộng đồng lớn hơn mà vẫn để cho các cộng đồng nhỏ có quyền tự do theo đuổi đường lối sinh hoạt riêng của họ. Đồng thời, điều quan trọng trong việc xây dựng các loại hợp tác đó là sự tự nguyện và đặt nền tảng trên nhận thức về quyền lợi của các phần tử đều được phục vụ tốt đẹp hơn qua sự hợp tác. Họ không bị áp đặt.

Thực vậy, sự thử thách của thiên niên kỷ mới chắc chắn là sự đi tìm phương cách nhằm đạt đến sự hợp tác quốc tế - hay tốt hơn nữa, cộng đồng toàn thế giới - trong đó sự đa dạng của loài người được công nhận và quyền lợi của tất cả được tôn trọng.

---o0o---

## **TU LUYỆN TÂM XÃ**

(Cultivating Equanimity)

Nguyên tác: Đức Đạt Lai Lạt Ma - Chuyển ngữ: HT Thích Trí Chơn

Trích từ cuốn sách: “An Open Heart”

Để bày tỏ lòng thương chân thật đối với mọi người, chúng ta phải xoá bỏ sự thiên vị trong thái độ của chúng ta đối với họ. Ý nghĩ bình thường của chúng ta đối với kẻ khác luôn bị khống chế ảnh hưởng bởi những cảm xúc phân biệt và dao động. Chúng ta có cảm giác gần gũi với người chúng ta thương. Đối với những người lạ hay không quen chúng ta cảm thấy xa cách. Và đối với những kẻ chúng ta thù ghét, không thân thiện hay cách biệt, chúng ta cảm thấy ác cảm hay khinh miệt.

Tiêu chuẩn mà chúng ta phân loại mọi người thành kẻ thù hay bạn bè rất rõ ràng. Nếu một người gần gũi hay tử tế tốt bụng với ta, người đó là bạn của ta. Nếu một người làm hại hoặc gây khó khăn cho ta, người đó là kẻ thù của ta. Kèm với sự ưa thích mà chúng ta dành cho các người thân thương là những tình cảm như lòng quyến luyến và sự mong ước được gần gũi mến yêu. Tương tự, chúng ta dành cho những người chúng ta không thích với



những cảm xúc tiêu cực như tức giận hay oán thù. Do đó, lòng từ bi của chúng ta dành cho mọi người luôn có giới hạn, thiên vị, thành kiến và với điều kiện là liệu chúng ta cảm thấy có gắn gũi được với họ hay không.

Lòng từ bi chân thật phải là vô điều kiện. Chúng ta nên thực hành tâm xả để vượt qua những cảm xúc phân biệt và thiên vị. Phương cách để tu luyện tâm xả là chúng ta suy nghiệm về tính không bền chắc của tình bạn. Trước hết chúng ta cần suy xét để nhận thấy không có gì bảo đảm rằng người bạn thân của chúng ta hôm nay sẽ mãi mãi là bạn thân suốt đời. Tương tự chúng ta có thể tưởng tượng rằng người mà chúng ta không ưa thích không hẳn sẽ mãi mãi như vậy. Các suy nghĩ đó khuếch tán những cảm xúc mạnh mẽ của sự thiên vị và huỷ diệt tính bất biến của tình cảm lưu luyện trong chúng ta.

Chúng ta cũng có thể suy niệm về những hậu quả tiêu cực của lòng quyến luyến mà chúng ta dành cho bạn bè và ác cảm đối với kẻ thù. Những cảm giác của chúng ta đối với bạn bè và người yêu đôi khi làm cho chúng ta mù quáng. Chúng ta phóng đại những phẩm chất mà mình khao khát nơi người đó và tin chắc là mình không hề sai lầm. Sau đó, khi chúng ta nhận thấy sự việc không đúng với những gì mà chúng ta phóng đại rồi chúng ta choáng váng. Chúng ta đu đưa rơi từ đỉnh cao tốt cùng của tình yêu và mong ước xuống đến sự thất vọng, chán ghét và thậm chí là tức giận. Ngay cả cảm giác hài lòng và thoả mãn trong mối liên hệ với một người nào đó mà chúng ta yêu thương có thể dẫn đến sự thất vọng, chán nản và căm thù. Các phần tử có cảm xúc mạnh mẽ như những người có tình yêu lãng mạn và lòng căm thù chính trực thường bị lôi cuốn bởi những cảm xúc này và niềm vui của họ chỉ thoáng qua. Theo quan điểm Phật giáo, tốt hơn hết chúng ta không nên nắm giữ những cảm xúc như vậy ngay từ lúc đầu.

Những hậu quả khi bị chế ngự bởi lòng hận thù là gì? Danh từ “Shedang” hay “căm thù” của Tây Tạng có nghĩa là sự thù nghịch từ nơi sâu thẳm trong lòng. Có một điều gì đó không hợp lý khi chúng ta phản ứng lại những điều bất công hoặc gây tổn hại bằng tâm thù hận. Lòng căm thù của chúng ta chẳng gây ảnh hưởng đến thân xác kẻ thù của chúng ta, nó không làm tổn hại cho họ. Đúng hơn, chính chúng ta lãnh chịu những hậu quả xấu, đắng cay do lòng hận thù của chúng ta gây ra. Nó đục khoét chúng ta từ bên trong. Khi tức giận, chúng ta ăn chẳng biết ngon. Chúng ta không thể ngủ thẳng giấc, nằm lăn qua trở lại suốt đêm mà không cách nào chợp mắt được. Nó ảnh hưởng sâu xa đến chúng ta trong khi đó kẻ thù của chúng ta tiếp tục sống vui vẻ hạnh phúc không biết gì đến tình trạng phiền muộn của chúng ta.

Vượt thoát ra khỏi lòng hận thù và tức giận, chúng ta có thể xử lý mọi tình huống có kết quả tốt hơn nhiều. Nếu chúng ta tiếp xúc mọi việc với tâm xả chúng ta sẽ nhìn thấy vấn đề một cách rõ ràng hơn và từ đó giúp chúng ta áp dụng phương pháp tốt nhất để giải quyết vấn đề. Ví dụ, nếu một đứa bé đang làm một hành động gì đó gây nguy hiểm cho chính nó và mọi người như là chơi với những que diêm, chúng ta có thể trừng phạt nó. Khi chúng ta đối xử một cách thẳng thắn như vậy, một điều rất có thể xảy ra là đứa bé sẽ không phản ứng sự tức giận của chúng ta mà đáp lại ý thức khẩn cấp và lo ngại của chúng ta.

Đây là cách giúp chúng ta nhận biết rằng kẻ thù đích thực hiện đang nằm trong lòng chúng ta. Đó là tính ích kỷ, lòng quyến luyến và sự tức giận của chúng ta. Chúng ta nên biết khả năng kẻ thù gây hại cho chúng ta rất hạn hẹp. Nếu một người nào đó thách thức kích động chúng ta, chúng ta nên kiểm chế bản thân mình không trả đũa lại, thì dù cho người đó có làm gì đi nữa họ cũng không thể gây hại cho chúng ta. Trái lại, khi những cảm xúc mạnh mẽ như vô cùng tức giận, căm thù hay lòng ham muốn xuất hiện, chúng ta tạo nên sự rối loạn trong tâm hồn chúng ta. Ngay lập tức chúng phá hoại sự an lạc trong tâm chúng ta cũng như tạo nên sự buồn phiền, đau khổ và huỷ diệt công đức tu hành của chúng ta.

Khi chúng ta hành trì tâm xả, chúng ta có thể nhận thức được rằng những khái niệm về “kẻ thù” và “bạn bè” có thể thay đổi và tùy thuộc vào nhiều yếu tố khác. Không có ai vừa mới sinh ra đã là bạn bè hay là kẻ thù của chúng ta và cũng không có gì bảo đảm rằng các thân hữu mãi mãi sẽ là bạn bè của chúng ta. “Bạn bè” và “kẻ thù” được phân chia tùy thuộc vào thái độ cư xử của họ đối với chúng ta. Những người mà chúng ta tin rằng họ yêu thương và chăm sóc chúng ta, chúng ta thường xem họ như những người bạn thân và thương mến của mình. Những người mà chúng ta tin rằng họ có những ý nghĩ xấu và muốn làm hại chúng ta là những kẻ thù của chúng ta. Cho nên, chúng ta xem mọi người là bạn bè hay kẻ thù đều dựa trên nhận thức về những ý tưởng và cảm xúc mà họ dành cho chúng ta. Vậy thì, không có ai thực sự là bạn bè hay kẻ thù của chúng ta.

Chúng ta thường nhầm lẫn giữa hành động của một người và con người thực sự của họ. Thói quen này khiến chúng ta quyết định rằng bởi vì một hành vi hay lời nói nào đó, người ấy trở thành kẻ thù của chúng ta. Tuy nhiên, thực ra người đó không hẳn là bạn và cũng không phải là thù. Họ không phải là Phật tử hay Thiên Chúa giáo; không phải là người Trung Hoa;

cũng không phải là người Tây Tạng. Trong nhiều trường hợp, một người mà chúng ta liên hệ lâu dài có thể thay đổi và trở thành người bạn thân nhất của mình. Cho nên, chẳng có gì lạ khi chúng ta nghĩ rằng: “Ồ! Bạn đã từng là kẻ thù của tôi trong quá khứ, nhưng hiện tại chúng ta là những người bạn tốt”.

Phương pháp khác để tu tập tâm xả, cũng như vượt qua cảm xúc thiên vị và phân biệt là chúng ta nên suy nghĩ rằng mọi người đều bình đẳng và khao khát được có hạnh phúc cũng không thích khổ đau. Thêm nữa, tất cả chúng ta đều cảm thấy rằng mình có quyền hoàn thành khát vọng này. Làm sao chúng ta biện hộ cho điều ấy? Rất đơn giản, nó là một phần trong bản chất căn bản của con người. Tôi không phải là người duy nhất, bạn cũng không có một đặc quyền nào cả. Khao khát của tôi muốn được hạnh phúc và vượt qua đau khổ là một phần trong bản tính của tôi; đó cũng là một phần trong bản tính của bạn. Như vậy, tất cả mọi người đều có quyền hưởng hạnh phúc và tránh khổ đau, đơn giản vì mọi người có chung bản tính căn bản này.

Dựa trên nền tảng của sự bình đẳng này, chúng ta nên phát triển tâm xả đối với mọi người. Trong lúc thiền định, chúng ta cần luyện tập tư tưởng “Chính bản thân tôi muốn sống có hạnh phúc và không thích khổ đau, mọi người khác cũng vậy; chính bản thân mình đương nhiên có quyền thoả mãn khát vọng này và mọi người cũng có”. Chúng ta nên lập lại ý tưởng này vào lúc chúng ta thiền định và cả trong cuộc sống hằng ngày cho đến khi nó thấm nhuần vào tâm hồn chúng ta.

Còn một điều quan trọng cuối cùng, là con người, hạnh phúc của chúng ta tùy thuộc rất nhiều vào đời sống của mọi người và chính sự sống của chúng ta là kết quả của sự đóng góp của nhiều người khác. Sự ra đời của chúng ta phụ thuộc vào cha mẹ chúng ta. Sau đó, chúng ta cần sự chăm sóc và tình thương của cha mẹ chúng ta trong nhiều năm. Sinh kế, nơi ở và phương tiện sinh sống của chúng ta; ngay cả sự thành công và danh tiếng của chúng ta cũng là kết quả của nhiều đóng góp của vô số người khác. Trực tiếp hay gián tiếp, nhiều người liên hệ đến sự tồn tại của chúng ta – chưa kể đến hạnh phúc của chúng ta.

Nếu chúng ta mở rộng sự suy luận vượt khỏi giới hạn của một đời người, chúng ta có thể nhận thấy rằng trải qua nhiều kiếp trước của chúng ta - thực ra, kể từ lúc khởi thủy khai thiên lập địa, rất nhiều người đã đóng góp vô số kẻ vào hạnh phúc của chúng ta. Chúng ta có thể kết luận: “Ta dựa vào đâu để mà đối xử phân biệt? Tại sao mình có thể bày tỏ thân thiện với một số người và thù nghịch với một số người khác? Ta phải vượt qua mọi cảm xúc

phân biệt và thiên vị. Mình phải giúp đỡ cho mọi người một cách bình đẳng như nhau”.

---o0o---

## **MỨC ĐỘ DẪN THÂN**

Nguyên tác: Đức Đạt Lai Lạt Ma - Chuyển ngữ: HT Thích Trí Chơn  
Trích từ cuốn sách: Ethics for the New Millennium

Qua sự phát triển một thái độ trách nhiệm đối với người khác, chúng ta có thể khởi đầu thiết lập một thế giới thân ái và từ bi hơn mà tất cả chúng ta hằng mơ ước. Độc giả có thể đồng ý hay không sự ủng hộ của tôi về trách nhiệm toàn cầu. Nhưng nếu các điều trên là đúng, về bản chất tùy thuộc rộng rãi của thực tế, và về thói quen phân biệt giữa ta và người khác, trong một ý nghĩa nào đó là quá phóng đại, và nếu trên nền tảng tôi nói đúng khi bày tỏ rằng mục đích của chúng ta là nên mở rộng lòng từ bi của mình đến với tất cả mọi người, chúng ta không khỏi kết luận rằng từ bi – đòi hỏi hành vi đạo đức - nằm ngay giữa mọi hành động của ta, kể cả cá nhân lẫn xã hội.

Hơn nữa, mặc dù những chi tiết còn mở ra cho các cuộc bàn thảo, tôi tin rằng trách nhiệm toàn cầu có nghĩa từ bi cũng liên quan nằm trong lãnh vực chính trị. Nó cho chúng ta biết điều quan trọng về phương cách chúng ta hành động trong cuộc sống hằng ngày nếu muốn có hạnh phúc theo ý nghĩa đặc biệt của hạnh phúc đã đề ra.

Nói lên điều này, rõ ràng là tôi không kêu gọi mọi người nên từ bỏ lối sống của họ hiện nay và tuân theo một luật lệ hay phương cách suy nghĩ mới nào khác. Đúng hơn, ý muốn của tôi là đề nghị các cá nhân trong khi vẫn giữ lối sống hằng ngày, có thể chuyển hoá và trở nên con người đạo đức, từ bi và hạnh phúc hơn. Và qua những cá nhân đạo đức và từ bi hơn, chúng ta có thể khởi đầu xúc tiến cuộc cách mạng nội tâm của mình.

Chẳng hạn, công tác của một nông dân trong việc làm khiêm nhường của mình cũng không kém phần hữu ích cho xã hội giống như một bác sĩ, một thầy giáo, một tăng sĩ, hay một nữ tu. Tất cả mọi đóng góp của con người đều lớn lao và cao quý. Khi chúng ta làm việc với thiện chí tốt, nghĩ rằng: “Việc làm của tôi là giúp cho người khác”, nó sẽ mang lại phúc lợi cho cộng đồng rộng lớn hơn.

Nhưng khi thiếu sự quan tâm đến tình cảm và hạnh phúc của kẻ khác, mọi hoạt động của chúng ta sẽ dẫn đến chỗ hư hỏng. Do sự thiếu vắng các tình cảm đạo đức nhân bản, tôn giáo, chính trị và kinh tế vân vân đều có thể biến thành điều dơ nhớp. Thay vì phục vụ cho nhân loại, chúng trở thành những tác nhân gây nên sự tàn phá.

Cho nên, ngoài sự phát triển một tinh thần trách nhiệm phổ biến toàn cầu, chúng ta thực sự cần những người có ý thức trách nhiệm. Chờ đến khi nào các nguyên tắc được đưa vào hành động còn không thì chúng vẫn chỉ là nguyên tắc.

Vì thế, chẳng hạn như là điều rất thích hợp cho một chính trị gia thành thực chịu trách nhiệm trong hành động của mình với sự thành thực và liêm chính. Rất thích đáng cho một thương gia hết sức quan tâm đến nhu cầu của khách hàng qua mọi nghiệp vụ của mình. Rất thích hợp cho một luật sư dùng kinh nghiệm chuyên môn của mình để biện hộ tranh đấu cho công lý.

Dĩ nhiên rất khó trình bày thực chính xác là bằng cách nào mà thái độ của chúng ta sẽ có thể hình thành qua sự uỷ thác, giao phó cho nguyên tắc của trách nhiệm toàn cầu. Bởi lý do đó, tôi không có một tiêu chuẩn đặc biệt nào trong tâm trí.

Mọi việc tôi hy vọng là nếu những điều gì tôi viết ra đây có lợi ích cho các độc giả, mong quý vị cố gắng phát triển tâm từ bi trong cuộc sống hằng ngày. Bằng tinh thần trách nhiệm đối với mọi người khác, các bạn hãy nỗ lực làm bất cứ điều gì có thể để giúp đỡ cho họ.

Khi đi ngang qua một vòi nước đang chảy nhỏ giọt quý vị sẽ khoá chặt lại. Khi nhìn thấy một ngọn đèn cháy phí phạm một cách vô ích, bạn sẽ tắt đi. Nếu là một người đang hành đạo và ngày mai nếu gặp một tín đồ theo tôn giáo khác quý vị cũng sẽ bày tỏ sự tôn kính đối với họ tương tự như các bạn mong muốn họ kính trọng tín ngưỡng của mình.

Nếu là một khoa học gia, và nhận thấy chương trình nghiên cứu của mình đang thực hiện có thể gây tai hại cho người khác, vì tinh thần trách nhiệm, quý vị sẽ tự huỷ bỏ không làm. Tùy theo năng lực và giới hạn của hoàn cảnh, các bạn sẽ thực hiện được bất cứ điều gì có thể làm. Ngoài các việc trên, tôi không kêu gọi quý vị một sự dấn thân nào khác.

Và nếu một ngày kia, hành động của quý vị có thể trở nên từ bi hơn những kẻ khác – vâng, điều đó rất bình thường. Thêm nữa, nếu lời tôi nói có vẻ như không hữu ích gì mấy, cũng chẳng sao. Điều quan trọng là việc chúng ta làm cho người khác, và bất cứ sự hy sinh nào được thực hiện, đều phải do tự nguyện và phát sinh từ nhận thức hiểu rõ lợi ích của hành động ấy.

Trong chuyến viếng thăm gần đây tại Nữu Ước (New York), một người bạn cho tôi biết con số tỷ phú tại Hoa Kỳ đã tăng từ mười bảy người vài năm trước đây, ngày hôm nay đã lên đến nhiều trăm người. Nhưng đồng thời những người nghèo vẫn nghèo và lắm khi còn nghèo hơn nữa. Tôi xem điều này như hoàn toàn vô đạo đức. Đó cũng là nguồn gốc của những khó khăn của xã hội.

Trong khi nhiều triệu người không có được các nhu cầu tối thiểu cần thiết của đời sống như thực phẩm, chỗ ở, giáo dục và dịch vụ y tế - sự phân chia tài sản bất công thực là một điều xấu xa. Nếu đó là trong trường hợp mà mọi người đã có đầy đủ và dư thừa các nhu cầu thì một cuộc sống xa hoa như vậy, ta có thể chấp nhận được. Nhưng nếu đó chỉ là ý muốn của cá nhân, thực khó mà có thể khuyên họ nên kiềm chế bớt việc thực hiện quyền sống theo ý muốn của họ.

Hơn nữa, vấn đề lại không phải như vậy. Trên thế giới chúng ta đang sống hiện nay, có nhiều khu vực, người ta vứt bỏ các đồ ăn dư thừa đi trong khi những đồng loại ở sát bên cạnh - kể cả các trẻ em vô tội – quá thiếu thốn đến mức phải đào bới đồng rác để kiếm thức ăn và nhiều người đã chết đói. Như vậy, mặc dù tôi không thể nói đời sống xa hoa của những kẻ giàu có, tự nó là sai lầm, bởi lẽ họ tiêu xài chính đồng tiền của họ làm ra, chứ không kiếm tiền bằng cách bất chính, nhưng tôi phải nói rằng đó là điều không lương thiện, đã làm hư hỏng con người.

Thêm nữa, tôi bị kích động vì lối sống quá phức tạp vô lối của những người giàu. Một người bạn của tôi cùng ở chung với một gia đình rất giàu có, cho biết mỗi lần họ bơi lội lên, họ được trao cho một cái áo choàng tắm mới. Và cứ mỗi lần họ đến hồ bơi tắm đều phải thay một cái áo mới như vậy, cho dù họ tắm nhiều lần trong ngày. Thực lạ kỳ! Nếu không muốn nói là quái gở.

Tôi không thấy lối sống xa xỉ hoang phí đó có góp thêm được gì cho sự tiện nghi cá nhân. Là con người, chúng ta ai cũng chỉ có một cái bao tử với

số lượng thức ăn hạn chế để nuốt vào. Tương tự, chúng ta chỉ có mười ngón tay, do vậy chúng ta không thể đeo cả trăm chiếc nhẫn. Dù lý luận thế nào trong cách chọn lựa, vào lúc chúng ta mang nhẫn, sự dư thừa chẳng có một ý nghĩa gì. Các chiếc còn lại vẫn chỉ vô dụng nằm trong hộp.

Sử dụng sự giàu có thích đáng nhất, như tôi đã từng trình bày với các thành viên trong một gia đình Ấn Độ rất giàu sang, là nên làm phước bố thí từ thiện. Trong trường hợp đặc biệt đó, khi họ hỏi, tôi đã đề nghị nếu có thể, nên dùng tiền vào sự phát triển giáo dục là tốt nhất.

Tương lai thế giới nằm trong tay của những con em chúng ta. Do đó, nếu muốn giúp cho xã hội có cuộc sống nhân đạo và từ bi hơn, điều quan trọng là nên giáo dục cho các trẻ em trở thành những người có trách nhiệm, và biết yêu thương đồng loại.

Khi một người may mắn được sinh trong một gia đình phú quý hay thành công đạt đến sự giàu sang bằng các phương tiện nào đó, họ có cơ hội giúp đỡ cho nhiều người khác một cách lớn lao. Thực là điều phí uổng khi quý vị đã tiêu dùng cơ hội đó trong hành động quá đọa lạc bê tha.

Thực sự tôi cảm thấy lỗi sống xa hoa là không thích đáng. Tôi phải nhìn nhận rằng mỗi khi tôi ở trong một khách sạn đầy đủ tiện nghi và nhìn thấy những kẻ ăn uống quá đắt tiền trong lúc nhiều người ở bên ngoài không có chỗ ngủ qua đêm, tôi cảm thấy vô cùng khó chịu.

Điều ấy càng làm tăng cường cảm xúc rằng tôi không khác gì những người giàu lẫn nghèo đó. Chúng ta cùng giống nhau ở điểm muốn có hạnh phúc và không thích khổ đau. Và chúng ta có quyền bình đẳng được hạnh phúc như nhau. Như một kết quả, khi nhìn thấy một cuộc biểu tình của công nhân đang xảy ra, chắc chắn tôi sẽ tham dự vào.

Và, dĩ nhiên, người đang nói những điều trên đây lại là người được thụ hưởng các tiện nghi trong khách sạn. Thực vậy, tôi phải tiến xa hơn nữa. Đúng là hiện nay tôi có nhiều đồng hồ tay đắt tiền. Và trong khi tôi cảm thấy nếu bán chúng đi, tôi có thể xây vài túp lều cho những người nghèo khổ nhưng mãi đến nay tôi vẫn chưa làm được.

Cùng lúc, tôi cảm thấy rằng, nếu tôi tuyệt đối ăn chay trường, không phải chỉ vì muốn nêu một tấm gương tốt, mà còn muốn cứu giúp mạng sống cho các con thú vô tội. Cho đến nay, tôi vẫn chưa hoàn toàn làm đúng và phải

thừa nhận rằng có điều trái ngược, không nhất trí ở một vài phương diện, giữa lý thuyết và sự thực hành của tôi. Cùng lúc, tôi không tin là bất cứ ai cũng có thể và nên theo gương Thánh Gandhi của Ấn Độ, sống cuộc đời như một nông dân nghèo khổ. Sự hiến dâng đó thực cao cả và đáng được ngưỡng mộ. Nhưng câu châm ngôn của tôi là “cố gắng hết khả năng” mà không rơi vào cực đoan.

---o0o---

## **GIÁO DỤC VÀ THÔNG TIN**

Nguyên tác: Đức Đạt Lai Lạt Ma - Chuyển ngữ: HT Thích Trí Chơn  
Trích từ cuốn sách: Ethics for the New Millennium

Muốn sống một cuộc sống đạo đức, trước tiên chúng ta nên nghĩ đến nhu cầu của người khác nhằm đáp ứng hạnh phúc của họ, có nhiều liên quan đến xã hội ngày nay. Nếu chúng ta tu sửa nội tâm, tự loại bỏ các ý nghĩ và tình cảm tiêu cực để xây dựng, chúng ta có thể thay đổi toàn thế giới. Chúng ta có nhiều công cụ mạnh mẽ để xây dựng một xã hội đạo đức và hoà bình. Tuy nhiên, một vài khí cụ đó chưa được sử dụng đúng mức. Về điểm này, tôi muốn chia sẻ vài ý kiến về các lãnh vực nào chúng ta có thể bắt đầu một cuộc cách mạng tinh thần của lòng nhân đạo, tâm từ bi, sự nhân nhượng, bao dung, tha thứ và khiêm tốn.

Khi chúng ta dẫn thân vì lý tưởng giúp cho tất cả mọi người, tiếp theo đó cần thông báo các chính sách về xã hội và chính trị của chúng ta. Tôi nói vậy không phải giả định rằng chúng ta có thể giải quyết mọi vấn đề xã hội trong một đêm. Đúng hơn, tôi tin rằng trừ phi một ý thức rộng rãi về tâm từ bi mà tôi đã kêu gọi nơi các độc giả sẽ gây nguồn cảm hứng cho đường hướng chính trị và chủ trương của chúng ta thì các chính sách chỉ gây tai hại thay vì phục vụ cho toàn thể nhân loại.

Tôi tin rằng chúng ta cần phải có những bước tiến thực tiễn hầu nhận thức trách nhiệm của mình đối với mọi người khác trong hiện tại cũng như tương lai. Điều này là đúng thực cho dù có những sai biệt nhỏ giữa các chính sách với động cơ là tâm từ bi và đường lối khác, chủ yếu vì quyền lợi quốc gia.

Giờ đây, cho dù trong trường hợp chắc chắn là các lời đề nghị của tôi liên hệ đến từ bi, giới luật nội tâm, nhận thức trí tuệ và tu tập đạo đức được thực hành rộng rãi, thì thế giới tự động sẽ trở thành nơi chốn an lạc và hoà bình hơn. Tôi tin rằng thực tại bắt buộc chúng ta phải giải quyết các vấn đề trên



bình diện xã hội cũng như cá nhân. Thế giới sẽ được chuyển hoá khi mỗi cá nhân đều cố gắng chống lại các ý tưởng và cảm xúc tiêu cực và khi chúng ta thực hành tâm từ bi đối với những người dù có hay không liên hệ trực tiếp với mình.

Với quan điểm đó, tôi tin có một số vấn đề trên thế giới mà chúng ta cần đặc biệt quan tâm và nêu lên trước ánh sáng của trách nhiệm toàn cầu. Chúng bao gồm các vấn đề giáo dục, thông tin, môi sinh, chính trị, kinh tế, hoà bình, giải giới và đoàn kết tôn giáo. Mỗi lãnh vực đều giữ một vai trò cốt yếu trong việc tạo thành thế giới chúng ta đang sống, và tôi đề nghị nên lần lượt phân tích ngắn gọn từng vấn đề.

Trước khi làm việc này, tôi cần nhấn mạnh rằng các ý kiến tôi trình bày hoàn toàn với tư cách cá nhân. Đó cũng là quan điểm của một người không hề tự xưng là thành thạo với sự tôn trọng các kỹ thuật chuyên môn về các vấn đề này. Nhưng nếu điều tôi nói có thể bị phản đối, tôi hy vọng là ít ra nó sẽ khiến độc giả ngừng lại giây lát để suy nghĩ. Vì dù không có gì đáng ngạc nhiên khi thấy một sự sai khác trong ý kiến liên hệ đến các điều đang được trình bày trong các chính sách hiện nay, nhu cầu của tâm từ bi, như là nền tảng căn bản cho các giá trị tâm linh, giới luật nội tâm và sự quan trọng của hành vi đạo đức, nói chung là quan điểm hiển nhiên của tôi.

Tâm con người là nguồn gốc và nếu được hướng dẫn đúng đắn, sẽ là giải pháp cho tất cả mọi vấn đề của chúng ta. Những người có trình độ kiến thức cao nhưng thiếu tâm từ bi sẽ làm mối nguy hiểm cho các sự lo lắng và bất an như là kết quả của lòng ham muốn không bao giờ biết đủ và mẫn nguyện. Trái lại, một sự hiểu biết chân thực các giá trị tâm linh sẽ có ảnh hưởng đối nghịch.

Khi chúng ta nuôi dạy con trẻ mình cho có kiến thức mà thiếu từ bi, thái độ của chúng đối với người khác sẽ giống như một hỗn hợp của các tính xấu đố kỵ với kẻ hơn mình, tranh chấp với người ngang hàng và khinh miệt kẻ thua kém. Điều này dẫn đến một khuynh hướng về lòng tham, tánh tự cao, sự thái quá và nhanh chóng đánh mất hạnh phúc. Kiến thức rất quan trọng. Nhưng việc cần thiết hơn là biết cách sử dụng nó cho có lợi ích. Điều đó tùy thuộc vào tâm và trí của người sử dụng.

Giáo dục là một công tác lớn hơn là chỉ nhằm mang lại kiến thức và sự tinh xảo hầu thành đạt các mục tiêu giới hạn. Nó còn giúp làm mở mắt cho con trẻ thấy được nhu cầu và quyền lợi của người khác. Chúng ta phải dạy

dễ cho các trẻ em hiểu rằng hành động của chúng có ảnh hưởng đến toàn cầu. Và chúng ta phải tìm cách xây dựng một tình cảm tự nhiên hướng thiện hầu giúp chúng có được ý thức trách nhiệm đối với tha nhân. Vì đây chính là điều thúc đẩy chúng ta hành động.

Thực vậy, nếu chúng ta phải chọn lựa giữa học vấn và đạo đức thì thứ sau hẳn nhiên có giá trị nhiều hơn. Một trái tim biết thương yêu như là kết quả của đức hạnh, tự nó sẽ mang lợi lạc to lớn đến cho nhân loại. Chỉ riêng kiến thức, không làm được vậy. Tuy nhiên, làm sao chúng ta dạy luân lý cho các trẻ em? Tôi nhận thấy rằng nói chung hệ thống giáo dục hiện nay không quan tâm đến vấn đề đạo đức. Đây có thể không phải là cố ý mà gần như là một thứ sản phẩm phụ của thực tại lịch sử. Hệ thống giáo dục thế tục được phát triển vào thời kỳ các cơ sở tôn giáo đang còn có ảnh hưởng lớn lao trong xã hội.

Vì các giá trị đạo đức và nhân bản vẫn còn đặt trong phạm vi của tôn giáo cho nên vấn đề giáo dục trẻ em hầu như được chăm sóc, đảm trách bởi tôn giáo. Công việc này đã hoạt động khá tốt cho đến lúc ảnh hưởng của tôn giáo bắt đầu sút giảm mặc dù nhu cầu vẫn còn đó nhưng lại không được đáp ứng. Do đó, chúng ta phải tìm một phương pháp khác nhằm hướng dẫn cho trẻ em hiểu rõ sự quan trọng về những giá trị căn bản của con người. Và chúng ta cần giúp chúng phát huy được các giá trị đó.

Sau cùng, dĩ nhiên việc quan trọng giúp đỡ tha nhân được học hỏi không chỉ bằng lời nói mà còn qua hành động. Ví dụ như từ chính chúng ta. Đó là lý do tại sao môi trường gia đình là thành phần chủ yếu trong việc dạy dỗ một đứa trẻ. Khi một không khí chăm sóc và tình thương thiếu vắng trong nhà, khi trẻ em bị cha mẹ hắt hủi, kết quả tai hại rất có thể xảy ra. Trẻ em có khuynh hướng cảm thấy mình không được giúp đỡ và thiếu an toàn và tâm trí chúng thường bị rối loạn.

Trái lại, khi trẻ em nhận được sự trìu mến và bảo bọc thường xuyên chúng cảm thấy hạnh phúc và tự tin vào khả năng của mình hơn, sức khỏe thể xác của chúng cũng tốt hơn. Và ta thấy chúng không phải quan tâm nghĩ tưởng riêng chúng mà cả đến người khác nữa. Môi trường gia đình cũng rất quan trọng vì trẻ em học hỏi thái độ tiêu cực từ cha mẹ chúng. Thí dụ, nếu người cha thường hay tranh chấp với bạn bè, hoặc có người cha hay mẹ luôn luôn gây gổ cãi cọ nhau, mặc dù lúc đầu đứa trẻ cảm thấy điều ấy đáng chê trách nhưng lâu ngày chúng xem như việc bình thường. Rồi chúng mang sự học hỏi ấy ra khỏi nhà và áp dụng vào trong thế giới.

Khỏi cần nói, các trẻ em sẽ đem ra thực hành trước tiên những điều mà chúng học biết những hành vi đạo đức ở nhà trường. Về điểm này, các thầy giáo phải đặc biệt chịu trách nhiệm. Bằng chính thái độ của họ khiến các em sẽ nhớ đến họ suốt đời. Nếu hành vi này là nguyên tắc kỷ luật và tình thương thì những giá trị đó sẽ gây ấn tượng tốt đẹp trong tâm trí các em. Bởi vì những bài học do các thầy dạy dỗ với sự tích cực xây dựng sẽ thấm sâu vào tâm trí những học sinh của họ. Nhờ chính kinh nghiệm bản thân mà tôi biết rõ điều này. Lúc đó còn nhỏ tôi rất lười biếng, nhưng khi tôi nhận thức được tình thương và sự chăm sóc của các thầy giáo, những bài giảng của họ sẽ được khắc ghi vào tâm não sâu đậm hơn là nếu vào thời ấy có một vị trong nhóm lại quá khắt khe hoặc thiếu tình thương.

Cho đến bây giờ các giáo chức phục vụ trong ngành giáo dục đều do các chuyên gia đảm trách. Vì thế tôi chỉ xin lược tóm vài đề nghị. Trước hết để thức tỉnh lớp người trẻ hiểu biết được tầm quan trọng của những giá trị nhân bản, tốt hơn không nên trình bày các vấn đề xã hội thuần túy như là chủ đề đạo đức hay tôn giáo. Điều quan trọng cần nhấn mạnh rằng đó là trụ cột cho sự tiếp tục sinh tồn của chúng ta.

Bằng cách ấy, giới trẻ sẽ nhận thấy rằng tương lai nằm trong tay của chúng. Kế đến, tôi tin rằng cuộc đối thoại đó nên được dạy trong lớp học. Trình bày với các học sinh một đề tài có tính cách tranh luận và để các em bàn cãi thảo luận với nhau, đó là phương pháp rất hiệu quả nhằm giới thiệu cho lớp trẻ khái niệm giải quyết cuộc tranh chấp một cách bất bạo động. Thực vậy, hy vọng rằng khi học đường ưu tiên quan tâm đến việc này sẽ mang lại kết quả lợi lạc cho chính đời sống của gia đình. Khi thấy cha mẹ gây gổ cãi cọ với nhau, một đứa trẻ hiểu được giá trị của đối thoại sẽ tự nhiên nói: “Ồ, không nên. Cách đó không phải rồi. Cha mẹ cần nói chuyện, thảo luận với nhau một cách nhã nhặn ôn hoà hơn”.

Sau cùng, điều cốt yếu là phải loại khỏi chương trình giảng dạy bất cứ khuynh hướng nào mang màu sắc tiêu cực. Ví dụ, tại vài nơi trên thế giới, người ta giảng dạy lịch sử với lý thuyết cuồng tín hoặc kỳ thị chủng tộc đối với các cộng đồng khác. Dĩ nhiên đó là điều sai lầm. Nó chẳng đóng góp được gì cho hạnh phúc nhân loại. Bây giờ hơn lúc nào hết, chúng ta cần chỉ dẫn cho các em hiểu rằng sự phân biệt giữa “nước ta” và “nước người”, “tôn giáo ta” và “tôn giáo người” là không quan trọng. Đúng hơn, ta phải nhấn mạnh trên sự nhận thức rằng quyền hưởng hạnh phúc của tôi không cân nặng hơn quyền của người khác. Nói vậy không phải bảo rằng chúng ta nên

dạy con em từ bỏ và không biết đến truyền thống văn hoá và lịch sử của nơi chúng sinh ra. Trái lại, điều quan trọng là phải đặt nền tảng trên đó.

Rất tốt cho trẻ em được học biết yêu quê hương, tôn giáo và văn hoá của chúng. Nhưng nguy hiểm sẽ đến khi điều đó phát triển thành một thứ chủ nghĩa dân tộc hẹp hòi, chủ nghĩa vị chủng và cuồng tín tôn giáo. Thí dụ của thánh Gandhi rất thích hợp nhắc tới ở đây. Mặc dù chịu ảnh hưởng sâu đậm phương pháp giáo dục của Tây Phương, nhưng ngài không bao giờ lãng quên hay trở thành xa lạ với di sản phong phú từ nền văn hoá Ấn Độ của ông.

Nếu giáo dục thành lập được một trong các loại vũ khí mạnh mẽ nhất với sự tìm cầu mang lại một thế giới an lạc và hoà bình hơn thì truyền thông là một thứ khác. Mọi chính trị gia đều biết họ không còn duy nhất là những người có quyền lực trong xã hội. Thêm vào đó còn có sách báo, truyền thanh, điện ảnh và truyền hình đã cùng chung tạo ảnh hưởng lớn lao trên những cá nhân không thể tưởng tượng nổi vào khoảng một trăm năm trước. Sức mạnh này đã ban cho những người hoạt động trong lãnh vực thông tin cũng như mỗi chúng ta, các cá nhân được nghe, đọc và xem một trách nhiệm lớn lao. Chúng ta cũng có dự phần vào. Trong truyền thông chúng ta không phải vô quyền lực. Một cái bấm nút để kiểm soát đài nằm trong tay chúng ta.

Điều này không có nghĩa là tôi biện hộ cho các báo cáo khô khan hay giải trí thiếu hấp dẫn. Trái lại, cho đến nay trong lãnh vực báo chí điều tra, tôi kính trọng và đánh giá cao sự can thiệp của giới thông tin. Không phải mọi người phục vụ công cộng đều thành thực trong khi thi hành bổn phận của họ. Cho nên, rất thích hợp cần có các ký giả với mũi dài như vòi của voi đánh hơi rình mò xung quanh để phơi bày các điều sai quấy mà họ khám phá ra. Chúng ta cần biết đến những cá nhân rất nổi tiếng đã che giấu một khía cạnh đặc biệt nào đó bên dưới vẻ mặt dễ mến của họ. Có thể có sự khác biệt giữa bề ngoài và đời sống nội tâm của một cá nhân. Rốt cuộc cũng chỉ là cùng một người. Sự khác nhau đó đã khiến họ trở nên khó tin cậy. Cùng lúc, việc quan trọng là nhân viên điều tra không thể hành động vì những lý do không chính đáng. Không công bằng và không kính trọng lẽ phải của người khác thì cuộc điều tra tự nó đã bị ung thối.

Trong vấn đề thông tin, người ta thường nhấn mạnh về đức tính và bạo động có nhiều yếu tố cần cứu xét. Trước hết rõ ràng là đa số quần chúng và khán giả đều ham muốn các cảm giác được kích thích bởi loại chất liệu đó.

Thứ đến, tôi nghĩ rằng các sản phẩm chứa đựng nhiều hình ảnh kêu gọi dục tình và bạo động ấy có ý định gây tai hại. Mục đích của họ chắc chắn chỉ nhằm vào thương mại. Dù cho tự nó là tích cực hay tiêu cực, theo tôi điều đó không quan trọng bằng vấn đề nó có mang lại ảnh hưởng đạo đức lành mạnh gì không? Nếu kết quả sau khi xem một phim với nhiều bạo động giúp khơi dậy được lòng từ bi nơi khán giả thì việc diễn tả hành vi bạo động đã được chứng minh. Nhưng nếu sự tích lũy nhiều hình ảnh bạo động dẫn đến sự thờ ơ không để ý thì kết quả ngược lại. Thực vậy làm chai đá con tim là một điều rất tai hại. Nó dễ dàng đưa đến khiến lòng người không còn tình thương.

Khi giới truyền thông chú trọng quá nhiều vào các khía cạnh tiêu cực của bản tính con người, điều nguy hiểm là chúng ta sẽ được thuyết phục để tin rằng bạo lực và sự gây hấn là các đặc điểm chính yếu. Tôi tin đó là một điều sai lầm. Sự kiện bảo rằng chỉ có tin tức bạo hành mới đáng xem là ý kiến hoàn toàn trái ngược. Những tin tức hấp dẫn ít khi được chú ý bởi vì có quá nhiều. Hãy xem vào bất cứ thời điểm nào cũng có hàng trăm triệu hành động tốt đang xảy ra khắp nơi trên thế giới. Mặc dù cùng lúc cũng có nhiều việc làm bạo động đang diễn tiến, nhưng chắc chắn con số sẽ ít hơn. Do đó, nếu thông tin có trách nhiệm đạo đức cần nên phản ánh sự thực đơn giản đó.

Việc đưa ra các luật lệ truyền thông rõ ràng là cần thiết. Sự kiện ngăn cấm con em chúng ta không nên xem một số tin tức nào đó, chứng tỏ chúng ta đã phân biệt những điều gì có lợi và bất lợi tùy theo các hoàn cảnh khác nhau. Nhưng pháp luật có phải là phương cách đúng để giải quyết công việc ấy chẳng là một việc khó xét đoán. Trong tất cả những vấn đề đạo đức, giới luật chỉ thực sự có kết quả khi phát xuất từ nội tâm. Cách tốt nhất để bảo đảm sự lành mạnh của sản phẩm đa dạng xuyên qua truyền thông là chúng ta cần giáo dục cho các trẻ em. Nếu ta hướng dẫn các em biết ý thức trách nhiệm của mình, chúng sẽ trở nên có kỷ luật hơn khi tham dự vào truyền thông.

Mặc dù không mấy hy vọng giới thông tin sẽ truyền bá các lý tưởng và nguyên tắc của tâm từ bi, ít ra chúng ta mong chờ những người liên hệ sẽ quan tâm khi có tiềm ẩn ảnh hưởng tiêu cực. Ít ra không nên dành chỗ cho sự khuyến khích các hành động tiêu cực như bạo hành và kỳ thị chủng tộc. Nhưng vượt lên trên điều đó, tôi chưa biết thế nào. Chúng ta có thể tìm phương cách gì hầu liên kết trực tiếp hơn những người viết ra các câu chuyện cho nguồn tin tức và giải trí cùng với các khán giả, độc giả và thính giả chẳng?

Hết