

Tôi tin rằng sự triền khai tâm trí bị, mà hạnh phúc tùy thuộc vào đó, đòi hỏi một khuynh hướng phân. Một diện, chúng ta cần phải giữ gìn các yếu tố ngăn trở trí bị. Một khác, chúng ta cần vun bồi các yếu tố tiếp dẫn trí bị. Nhưng chúng ta đã thấy, những gì có tính cách tiếp dẫn trí bị là tình thân ái, nhân ái, bao dung, tha thứ, khiêm cung, vân vân. Điểu ngăn trở trí bị là thói xấu giữ gìn nhân ái mà ta có thể nhận ra như nguỵ ngả cớ a mĩ hành vi vô luân. Bởi sự chuyển cần thói quen và xu hướng, chúng ta có thể bắt đầu kiên toàn trạng thái tâm quát cả a tâm và trí (kun long) — nơi đó hành động phát khởi.

Điểu trước tiên, bởi vì phạm chướng tâm linh tiếp dẫn trí bị sẽ kéo theo hành vi luân lý tích cực, nên cần phải vun bồi một thói quen giữ gìn luật nhân ái. Tôi không phải nhận đó là một quy tắc để nhay yếu, nhưng ít ra chúng ta vẫn đã quen thuộc với nguyên tắc. Thí dụ, khi bắt đầu các tánh chướng hay ho, chúng ta sẽ giữ gìn bản thân mình và con cái không dấn dãi trong việc dùng thuộc. Tuy nhiên, rất quan trọng phải nhìn nhận rằng, giữ gìn các phạm vi ngăn trở ý niệm và cảm xúc tiêu cực không phải là vấn đề chèn ép chúng: điểu quan yếu chính là nhận thấy rõ tánh chướng hay ho của chúng. Nếu chúng ta bắt đầu ham muốn — một thể cảm xúc có tiềm năng trở nên mãnh liệt và hủy hoại — là tiêu cực, sẽ không được ngăn một sự kháng cự mãnh liệt đối với nó. Nếu chúng ta chờ đợi cho đến sự ngạc nhiên diễn ra như ngộp bị quên đi sự ngộp tâm, sẽ khó lòng tránh khỏi nghi hoặc, lo âu, và các thiện hữu lo ngại khác bành trướng, rồi hạnh phúc xa lìa ta. Đó là vì, không như giữ gìn luật vật lý, giữ gìn luật nhân ái — hoặc tâm linh — không thể đặt trên bảng áp lực, mà chỉ bằng nỗ lực tự nguyện và tinh thần. Nói cách khác, hành xử một cách đúng luân lý bao gồm nhiều hơn là chỉ tuân theo luật pháp hay giáo điểu.

Tâm vô giữ gìn luật chướng khác nào như một con voi hoang. Nó đi phá bậy ngoài tầm kiểm soát, sẽ gây tàn hại lớn lao. Nhưng tác hại và đau khổ thực sự gặp phải khi vượt quá các tánh bị trong việc giữ gìn các thức dục tiêu cực của tâm còn vượt quá tác hại do một con voi phá phách. Không những các thức dục đó có thể mang đến sự tàn phá sâu sắc, chúng còn có thể trở thành một nỗi khổ dài lâu cho người khác và chính ta. Nói thì không nghĩa là tâm (lo) vẫn có tánh tàn phá. Đó là vì những cảm xúc của ý tưởng hoặc cảm xúc tiêu cực mãnh liệt, tâm có vẻ như chỉ có một tánh chướng dẫn dắt. Nếu như, lấy thí dụ, thù ghét là đức tánh không bị chuyển cần a tâm thức, thì tâm thức hơn phải luôn luôn thù ghét. Rõ ràng không phải như thế. Cần có một sự phân biệt quan trọng giữa tâm thức như thế nó, và các ý niệm cùng cảm xúc do tâm kinh nghiệm.

Trên đây, trong khi thỉnh thoảng một kinh nghiệm mãnh liệt có thể xâm nhập chúng ta, sau đó khi quán xét lại, ta sẽ không thấy cảm giác ngộp. Khi còn bé, tôi thỉnh thoảng hay kích động quá đáng, vào cuối năm, lúc nghỉ lễ "Monlam Chenmo". Đó là Đợi Lễ Cầu nguyện đánh dấu sự khởi đầu của Tân niên Tây tạng. Trong khi năng như một đợt lại Lát ma, tôi đóng vai trò quan trọng trong lễ này, phải đi tới Potala sang một dãy phòng tại đền Jokhang, một trong các thánh địa chính yếu của Tây tạng. Khi thời điểm càng gần kề, tôi càng bồn chồn hồi hộp khi gian điệu mừng giã bạn

ngày đến viếng thăm đó, nhà sư và nhà mạng, và ngày càng hiếm ít đi. Cảm giác sợ hãi của tôi là do ý tưởng đến bài thuyết giảng dài mà tôi phải đến thu xếp lòng trong chánh niệm, sợ khách đến là do ý tưởng đi ngang qua đám đông khiêng lư các người hành hương và thỉnh thoảng khách bày hàng dài nơi khu chợ ngay trước các cửa ngõ đi đến thung lũng. Mặc dù có hai cảm xúc vừa quá khích đến nỗi quá sợ hãi tôi cảm thấy lúc đó rất thảnh thơi, nhưng ngày nay, nghĩ lại, tôi chỉ cảm thấy vì các hoàn niệm đó. Bây giờ thì tôi khá quen thuộc với đám đông. Và, sau nhiều năm thảnh thơi hành, việc đến các không còn làm tôi bối rối nữa.

Chúng ta có thể nhận thấy bốn chất của tâm thức là những cái trong đó. Khi những cái bốn mặt của giống bão quây quay, bùng nổ đầy sợ hãi và nỗi sợ hãi, và nỗi sợ hãi của người. Nhưng bốn chất của những cái không phải là bốn chất. Khi cảm giác qua đi, bùng nổ xuống, và nỗi sợ hãi trong sự chờ đợi. Cũng thế, mặc dù chúng ta thỉnh thoảng cho là tâm, hoặc trí, là một thứ gì đó đơn giản và bất biến, khi quán xét sâu xa hơn, ta thấy nó hàm chứa cảm giác quang phổ các sợ hãi và kinh nghiệm. Nhưng thời gian này gồm có các tri giác cảm xúc của ta, tiếp theo các đời sống một cách trực tiếp, cũng như các ý tưởng và tình cảm, qua phương tiện truy cập đến các ngôn ngữ và khái niệm. Tâm rất năng động: bốn ng năm loại tình cảm ta có thể nhận thấy những cái biến chuyển trong trạng thái tinh thần và cảm xúc. Chúng ta biết, chúng ta nhận thấy, sợ hãi, thất vọng và tin tưởng có thể giúp đánh tan sợ hãi. Thỉnh thoảng, các hình thái của vốn dĩ đến đến một sự thanh thản cao hơn, cùng với sự thân ái, có thể giúp giảm bớt áp lực tinh thần.

Số nhận xét thấy cảm xúc và tâm thức không cùng là một, cho biết chúng ta không phải bốn cảm xúc đi đâu khi nào. Trước khi hành động, một cái gì đó có một sự kiện tinh thần và tình cảm mà ta có thể đến đến ít nhiều từ do phần nào; mặc dù, trải nghiệm của biết gì về luật tâm trí, ta sẽ khó thể hành động một cách do này. Lại nữa, cách phần nào trải nghiệm các sợ hãi và kinh nghiệm còn thêm đến nỗi dung đến đến các hành động, trên tổng quát. Một cách gì đó, đi đâu đó có nghĩa, nếu chúng ta hành xử một cách tích cực, đến ích lợi của tha nhân trước bốn thân, hành động của ta sẽ tích cực. Nếu ta phần nào tiêu cực, bỏ quên tha nhân, hành động của ta tiêu cực và vô luân.

Theo sự hiểu biết đó, chúng ta có thể nhìn tâm, hoặc trí, như là một vài tình huống hoặc một vài vua chúa rất liêm khiết, rất trong sạch. Dưới cái nhìn đó, ý niệm và cảm xúc của ta như các viên bi lăn. Một sự trong bốn mặt đưa ra các loại của vốn dĩ, sợ hãi khác loại khác. Vài người đến đến sự an sinh của tha nhân làm một quan tâm chính yếu, người khác chỉ biết đến nỗi sợ hãi hơn hết. Trách nhiệm của ý thức của ý — lãnh đạo — là phán quyết những người nào hành nào đưa ra loại của vốn dĩ, và người nào xấu, người nào đáng tin cậy và người nào không, và phải hành động theo loại khuyến cáo của người này chứ không phải người kia.

Trong ý nghĩa đó, sợ hãi tinh thần và cảm xúc nào đưa ra các loại khuyến khích, có thể xem như là một hình thái của đau khổ. Thỉnh thoảng, ta thấy rằng nếu cho phép chúng phát triển một mặt một

đó đáng kể, tâm sự bề dưới dễ cảm xúc, và ta sẽ kinh nghiệm một thứ rời lo lắng nội tại. Điều đó cũng có một diện vật lý. Vào một giai đoạn gần đây, chúng tôi, ta kinh nghiệm một thứ rời lo lắng như một sự quân bình thường lệ, điều đó ngược lại khác có thể cảm nhận được. Tất cả chúng ta đều quen thuộc cùng sự kiện toàn bộ không khí bị phá hỏng khi chúng tôi trong gia đình đang khó chịu.

Khi chúng ta nội gián, chúng tôi nhìn vào một thứ có xu hướng nguy hiểm xa lánh. Đôi khi chúng tôi rời lo lắng đó quá như một thứ thật khó chịu đáng ngại. Rồi có thể điều này vì chúng tôi trút lên điều ngược lại khác. Khi làm vậy, chúng ta thể hiện ra bên ngoài sự rời lo lắng bên trong của mình.

Không hẳn biết cả tình cảm hoặc cảm xúc nào gây khó chịu cho ta đâu như thật là tiêu cực. Sự đóng góp tiên khởi làm phân biệt được loại cảm xúc bình thường và loại làm tiêu hao an bình chính là sự chuyển thành nhận thức tiêu cực của nó. Một giây phút phiến loạn không trở thành nỗi sợ hãi thâm trầm khi chúng ta nắm lấy nó và thêm thắt vào đó các ý niệm và tưởng tượng tiêu cực.

Trong trường hợp tôi kể trên, ngoài hai cảm xúc nội tại — vừa sẽ kích động tôi cảm thấy do đám đông ngược đãi hành hạ và thường khách, vừa nỗi lo sợ tôi có vì phải được thu hút lòng bài kẻ quá dài — còn thêm vào trên đó một yếu tố nhận thức. Qua các giờ cảm nhận ngày khá ấm áp, sự tưởng tượng của tôi áp đặt một thứ gì đó trên thực tế của hoàn cảnh. Và đó là các câu chuyện tôi tự bịa mình với sự kiện sắp xảy ra, đã làm tiêu hao sự thanh tịnh bên trong tôi.

Không phải biết cả nỗi lo sợ nào cũng trở nên như câu chuyện tôi vừa kể. Có những trường hợp chúng ta kinh nghiệm một loại sự hồi duy lý hơn. Loại này, chúng tôi không tiêu cực, lại còn có thể thật sự hữu ích. Nó có thể giúp chúng ta đạt cao sự thực tại, và tạo một sự năng lực cần thiết để vượt bủa toàn. Vào đêm đầu tiên tôi trốn khỏi Lhasa năm 1959, khi rời nhà trong trạng thái như một người lính, tôi đã cảm giác lo lắng sự hồi đó. Nhưng vì không có gì gì và cũng không muốn nghĩ đến, nó đã không làm phiền tôi là bao. Như những người nhận thức của nó là giúp cho tôi thật tinh táo. Có thể nói đó là một giai đoạn sự hồi vừa chánh đáng vừa hữu ích.

Nếu sự chúng ta cảm thấy liên hệ đến một hoàn cảnh nào đó khá tinh nhạy và quan trọng, có thể xem như chánh đáng. Ở đây tôi nghĩ đến điều mà chúng ta cảm thấy khi phải đưa ra một quyết định có một tầm ảnh hưởng đáng kể đến đời sống của người khác. Nếu sự này có thể làm ta rời lo lắng một cách nào đó. Nhưng nguy hiểm và tiêu cực nhất là nỗi sợ hoàn toàn phi lý lại có thể phản ứng và làm tê liệt chúng ta.

Tây tạng, chúng tôi gọi là sự kiêu n và cảm xúc tiêu cực đó là "nyong mong", nghĩa là "điều phiến nhiên điều bên trong" hoặc như thế này được dịch là "cảm xúc phiến nhiên." Qua nhãn quan đó, nói chung, tất cả các ý niệm, cảm xúc, và sự kiêu n tinh thần phần ánh mặt trời thái tâm tiêu cực và thiêu hủy ái sự làm tiêu hao kinh nghiệm và an bình nội tâm của ta. Tất cả các ý niệm và cảm xúc — như hận thù, giận dữ, ham muốn, tham lam, tự hiềm, vân vân — đều xem như là các thế phiến nhiên theo nghĩa đó. Chúng ta thấy các cảm xúc phiến nhiên này rất mạnh mẽ nhưng ta không làm việc gì để kháng cự chúng, mặc dù không có thế nào có giá trị đáng tin cậy, chúng lại có thể đưa ta đến một điên loạn và có khi tự tử.

Nhưng bởi vì các cực đoan đó thường đi kèm, ta cần hay xem cảm xúc tiêu cực như thành phần dính liền cùng tâm mà ta cần có thể làm rất ít việc kháng cự chúng. Tuy nhiên, nếu không nhận ra tiềm năng phá hoại của chúng, ta không thể thấy sự cần thiết phải đối phó chúng. Trái lại, ta còn có xu hướng nuôi dưỡng và tăng cường chúng. Điều này tạo thêm đau khổ cho chúng ta. Tuy nhiên, nếu ta nhận thấy được bản chất của chúng, và nhận thấy hoàn toàn là phá hoại. Chúng là nguỵ nhân cho mọi hành vi vô luân. Chúng là nguồn gốc của lo âu, ghen ghét, lòng đố kỵ, và căng thẳng, và là nét đặc thù trong đời sống người đời.

Ý niệm và cảm xúc tiêu cực là các thế nhiên hậu nguy hiểm và cần nhận biết của chúng ta — muốn hạnh phúc và tránh đau khổ. Khi ta hành động đúng đắn như những người của chúng, sự lãng quên tiềm năng của hành động mình đối với người khác: như thế chúng chính là nguyên nhân của hành vi phá hoại của đời với người khác là chính mình.

Giận dữ, giận dữ, và lòng đố kỵ tất cả đều có cái nguỵ nhân của cảm xúc phiến nhiên. Đó là lý do tôi cho rằng tâm vô giới luật — tức là tâm chủ yếu như những người của giận ghét, hận thù, tham lam, kiêu mạn, ích kỷ, vân vân — là nguỵ nhân của tất cả mọi khó khăn của ta, không phải là điều đau khổ không thể tránh (bệnh, lão, tử, vân vân). Thế nhưng trong việc kiêu mạn so sánh phần lớn trong tất cả các cảm xúc phiến nhiên này là một của đau khổ của cả ta lẫn người.

Bởi vì ngay khi khi người khác đau khổ chính ta cũng đau khổ, không phải hàm ý có thể áp dụng điều đó một cách hợp lý bất cứ lúc nào; chúng ta nhận ra, ta đánh người nào đó cũng tức là tự đánh mình. Tôi đưa ra một đề nghị tổng quát hơn thế. Đúng hơn, tôi muốn nêu rõ là tiềm năng của hành động của ta — cả tích cực lẫn tiêu cực — đã ghi sâu trong tâm ta. Nếu quả đúng là mọi người đều có khả năng tiến hành một trình độ nào đó, tiếp theo đó, khi một cá nhân này hay cá nhân kia, tiềm năng đó bộc phát tràn lên, hoặc ngược lại xuống bằng cách nào đó. Lý tưởng hợp một người hành động tàn nhẫn người khác. Trí (lo) của họ, hoặc thói quen hoặc trình độ ý thức của họ, có thể bộc lộ một cách rõ ràng trong một thế giới này hoặc lý tưởng tác động nào đó khi nhận ra

nghĩ n^h nhân đáng b^h hành x^h nh^h th^h. Ni^h m^h tin đó — m^h t^h m^h c^h đ^h có th^h đã đ^h c^h ch^h n^h l^h a^h tr^h c^h — cho phép ng^h i^h tàn ác kia đè nén đ^h c^h c^h m^h xúc c^h a^h mình. Tuy nhiên, t^h n^h trong chi^h u^h sâu, v^h n^h b^h ràng bu^h c^h tr^h thành m^h t^h m^h c^h nh^h h^h ng^h nào đó. V^h lâu sau, có m^h t^h m^h c^h xác xu^h t^h cao là ng^h i^h hành h^h s^h c^h m^h th^h y^h khó ch^h u^h. Đ^h a^h vào khuôn kh^h này m^h t^h thí d^h đã nói đ^h n^h tr^h c^h đây — v^h các nhà đ^h c^h tài b^h t^h nhân nh^h Hitler hay Stalin. Đ^h ng^h nh^h lúc g^h n^h tàn đ^h i^h, h^h tr^h nên cô đ^h n^h, lo l^h ng^h, đ^h y^h s^h u^h th^h m^h và nghi ng^h, gi^h ng^h nh^h con qu^h s^h chính cái bóng c^h a^h mình.

Dĩ nhiên, s^h ng^h i^h đi vào c^h c^h đoạn nh^h v^h y^h r^h t^h ít. Nh^h h^h ng^h c^h a^h các hành đ^h ng^h tiêu c^h c^h t^h m^h nh^h còn vì t^h h^h n^h là các th^h tr^h ng^h y^h u^h. Th^h l^h y^h m^h t^h thí d^h ít c^h c^h đoạn v^h ph^h ng^h cách mà hành đ^h ng^h tiêu c^h c^h t^h o^h đau kh^h cho ta và ng^h i^h, hãy quan sát câu chuy^h n^h c^h a^h m^h t^h đ^h a^h bé ra ngoài ch^h i^h và đánh l^h n^h cùng m^h t^h đ^h a^h khác. Ngay sau đó, đ^h a^h bé đánh th^h ng^h có th^h kinh nghi^h m^h m^h t^h c^h m^h giác th^h a^h m^h n^h. Nh^h ng^h khi v^h nh^h a^h, c^h m^h xúc đó tan bi^h n^h đi, và m^h t^h tr^h ng^h thái tâm vi^h t^h h^h n^h hi^h n^h ra. đ^h i^h m^h đó, m^h t^h c^h m^h th^h c^h khó ch^h u^h hi^h n^h ra. Có th^h mô^h t^h c^h m^h t^h ng^h đó nh^h m^h t^h th^h vong thân kh^h i^h b^h n^h ng^h: cá nhân c^h m^h th^h y^h không "đúng." Trong tr^h ng^h h^h p^h đ^h a^h tr^h ra ngoài ch^h i^h v^h i^h b^h n^h và vui v^h c^h bu^h i^h chi^h u^h cùng đ^h a^h b^h n^h đó, sau đó, ch^h ng^h nh^h ng^h có m^h t^h c^h m^h giác th^h a^h m^h n^h ngay, nh^h ng^h khi tâm đã l^h ng^h xu^h ng^h và s^h kh^h i^h ch^h đ^h ng^h đã tiêu tan, s^h có m^h t^h c^h m^h th^h c^h bình tĩnh và tho^h i^h mái.

M^h t^h thí d^h khác v^h ph^h ng^h cách hành đ^h ng^h tiêu c^h c^h tác h^h i^h đ^h n^h ng^h i^h đ^h d^h i^h v^h i^h chúng, có th^h th^h y^h qua câu chuy^h n^h v^h ti^h ng^h t^h m^h c^h a^h m^h t^h cá nhân. Thông th^h ng^h, ng^h i^h ta — ngay c^h thú v^h t^h, trong v^h n^h đ^h này — ghê^h t^h m^h s^h đ^h c^h ác, hung^h t^h n^h, l^h a^h đ^h o^h v^h n^h v^h n^h. Đi^h u^h này cho th^h y^h n^h u^h chúng ta có sinh ho^h t^h tác h^h i^h đ^h n^h ng^h i^h khác, m^h c^h dù có th^h đ^h c^h th^h a^h m^h n^h t^h th^h i^h, ng^h i^h khác s^h b^h t^h đ^h u^h nhìn ta khác đi. H^h s^h e^h ng^h i^h tr^h c^h chúng ta, b^h i^h r^h i^h và nghi ng^h tr^h c^h ti^h ng^h x^h u^h c^h a^h ta. V^h i^h th^h i^h gian, ta s^h m^h t^h đ^h n^h b^h n^h bè. Theo cách đó, có ti^h ng^h t^h t^h cũng là m^h t^h ngu^h n^h h^h nh^h phúc, chúng ta mang l^h i^h đau kh^h cho chính mình n^h u^h phá ho^h i^h nó.

Th^h t^h th^h, dù có vài ngo^h i^h l^h, chúng ta th^h y^h n^h u^h m^h t^h ng^h i^h s^h ng^h đ^h i^h vô cùng ích k^h, không quan tâm gì đ^h n^h s^h an sinh c^h a^h k^h khác, h^h s^h tr^h nên cô đ^h n^h và kh^h n^h kh^h. M^h c^h dù h^h có th^h đ^h c^h m^h t^h nhóm b^h n^h vây quanh vì s^h giàu có ho^h c^h b^h i^h c^h nh^h c^h a^h h^h, khi cá nhân ích k^h hay hung h^h ng^h đó g^h p^h th^h m^h k^h ch^h, không nh^h ng^h các ng^h i^h g^h i^h là b^h n^h đó bi^h n^h m^h t^h, h^h còn có th^h th^h m^h kho^h i^h trá n^h a^h. Và h^h n^h n^h a^h, n^h u^h ng^h i^h đó th^h t^h qu^h qu^h i^h, có th^h khi ch^h t^h đi cũng ch^h ng^h m^h y^h ai nh^h đ^h n^h. Có khi ng^h i^h ta còn c^h m^h th^h y^h hài lòng — nh^h nhi^h u^h ng^h i^h b^h nh^h t^h trong các tr^h i^h t^h p^h trung gi^h t^h ng^h i^h c^h a^h Đ^h c^h qu^h c^h xã h^h n^h c^h m^h th^h y^h th^h khi các tay đ^h t^h b^h t^h giam h^h l^h n^h l^h t^h b^h x^h quy^h t^h.

Ng^h c^h l^h i^h, chúng ta th^h y^h nh^h ng^h ng^h i^h th^h t^h lòng quan tâm đ^h n^h k^h khác, h^h r^h t^h đ^h c^h kính n^h, có khi đ^h n^h c^h tôn th^h. Nh^h ng^h ng^h i^h nh^h th^h khi ch^h t^h đi, r^h t^h nhi^h u^h ng^h i^h bu^h n^h th^h ng^h và ti^h c^h nu^h i^h s^h ra đi c^h a^h h^h. L^h y^h tr^h ng^h h^h p^h c^h a^h Mahatma Gandhi. M^h c^h dù h^h c^h Tây ph^h ng^h, và có hoàn c^h nh^h đ^h h^h ng^h th^h m^h t^h đ^h i^h s^h ng^h tho^h i^h mái, ông ch^h n^h vi^h c^h ho^h t^h đ^h ng^h cho ng^h i^h khác và s^h ng^h g^h n^h nh^h

là một kẻ sĩ. Ông đã hiểu có thể tiến hành để mình cho công cuộc đấu tranh. Mặc dù tên ông giờ còn là kẻ niếm, nhưng nhiệm vụ tri thức và văn nghiệp của ông là ích và cảm hứng từ các hành động cao thượng của ông.

Khi quán sát về nguyên nhân thất bại của cảm xúc phi nhân thiện, chúng ta có thể đưa ra một số các yếu tố khác. Trong đó bao gồm cả thói quen của tất cả mọi người và thói quen nghĩ đến chính bản thân trước khi đến người khác. Có thể kể cả xu hướng dè phớt các đức điếm lên số vật và số kiến thức khi và bên ngoài thực tế xảy ra — như số nhóm làm việc này thành công rồi. Nhưng với tất cả trên đó, bởi vì ý niệm và cảm xúc tiêu cực không khiến họ đi cùng các hành động khác, nên số vật và số kiến thức mà ta tiếp xúc đóng một vai trò quan trọng vì các tiêu chuẩn phẩm hạnh của ta. Nhưng không có thể gì là bất khả phát động chúng. Bất cứ thứ gì cũng có thể là nguồn của cảm xúc phi nhân thiện — không phải chỉ có đức của ta mà cả bản năng họ và các thói quen họ quý báu nhất, kể cả chính bản thân ta.

Điều này đưa ra, bởi vì để tiên đoán trình độ phổ thông của cùng các ý niệm và cảm xúc tiêu cực là tránh các thói quen hợp và sinh hoạt thông thường có thể khiến chúng khập khiễng. Chẳng hạn như, nếu ta thấy mình sợ hãi nên giờ đây khi gặp một người nào đó, tất nhiên nên tránh đi cho đến khi phát huy được một nguồn nội lực nào khác hơn. Bởi vì thế nên là tránh các điều kiện khiến họ thất vọng đến các ý niệm và cảm xúc mạnh. Tuy nhiên, điều này đòi hỏi ta phải học hỏi những thói quen các loại cảm xúc phi nhân thiện khi chúng khập khiễng trong ta. Vì vậy đó không phải là điều. Trong lúc thù hận là một cảm xúc rất mạnh mẽ khi phát huy trên văn, trong các giai đoạn tiên của sự chán ghét mà ta cảm thấy trước một điều gì đó hoặc hành động nào đó có thể rất tồi tệ. Và ngay trong các giai đoạn tiến triển hơn, cảm xúc phi nhân thiện cũng không luôn luôn thể hiện rõ nét. Kể giờ đây người có thể tiến hành bình thường vào lúc họ bóp cò súng.

Chính vì vậy, chúng ta cần phải chú ý kỹ lưỡng và tinh thần về thân xác và hành động của nó, về ngôn ngữ và điều gì mình phát biểu, và về tâm và trí cùng những gì ta nghĩ và cảm thấy. Chúng ta phải tiến hành trước khi bắt đầu sự tiêu cực như bé nào, và luôn tiến hành các câu hỏi, "Tôi hạnh phúc khi mang ý niệm và cảm xúc tiêu cực phá hoại, hoặc khi chúng tiến hành?" "Bản chất của tâm thức là gì? Nó có thể khiến họ trong nó và do nó hay không, hoặc chỉ khiến họ tùy thuộc vào các yếu tố khác?" Chúng ta cần phải nghĩ, nghĩ, nghĩ. Chúng ta phải làm như một nhà khoa học góp nhặt dữ kiện, phân tích, và thu hoạch các kết luận thích đáng. Để tiến hành tri kiến về tánh chất tiêu cực của mình là một công tác trên đời, và một công tác có khả năng của kẻ vĩ đại. Nhưng trước tiên chúng ta phải hành, sẽ không thể nào thấy được phải làm điều gì mà nào đó chuyển hóa thì yếu kém của mình.

Chúng ta có nên bỏ ra một phần thời gian và nỗ lực thường xuyên chỉ dùng vào các việc tầm thường — nói chuyện tầm phào và các thói quen — hay để dành một trí kiến về thế giới của cảm

xúc phiến nhiếu chẳng. Tôi tin rằng vì có đó có một tình huống rất lớn lao đến phẩm chất của cuộc đời. Có cá nhân lớn xã hội đều hướng tới điều này.

Một trong các điều kiện tiên chúng ta cần khám phá là cảm xúc phiến nhiếu tác động đến thế nào. Và khi càng phát huy được sự thanh minh về bản chất tác động của chúng, ta càng xa rời xu hướng theo đuổi chúng. Chúng ta đi đâu đó cũng có một tình huống đầy ý nghĩa cho đời ta.

Cần quán xét không những ý niệm và cảm xúc tiêu cực phá hủy kinh nghiệm an bình của chúng ta như thế nào, mà còn làm hao mòn sức khỏe. Trong học thuyết y khoa Tây phương, gần đây là nguỵ năng của tiên của nhiếu bệnh tật, kể cả các bệnh liên quan đến áp huyết cao, mất ngủ, và suy nhược bất thường — quan điểm này ngày càng được y khoa thay thế chấp nhận.

Một hồi niệm tuổi thơ của tôi có thể phác họa được phong cách cảm xúc phiến nhiếu tác động như thế nào. Khi còn là một trẻ thành niên, một trong các giới trí của thích của tôi là cưỡi máy sà máy chiếc xe hơi cũ của vị tiên nhiếu, Đột lại Lọt ma thì 13 đã sáu sáu không lâu trước khi ngài mất năm 1933. Có tất cả là bốn chiếc, hai chiếc Austins như của hãng chế tạo Anh, một chiếc Dodge, một chiếc Jeep xộp xộp, cả hai đều của Mỹ. Bốn chiếc này cũng là những chiếc xe hơi duy nhất tại Tây phương lúc bấy giờ. Đợi vài phút Đột lại Lọt ma trở lại, các chiếc xe đó thì vô cùng thu hút, và tôi cũng muốn làm cho chúng chạy trở lại.

Giữa một đám kín của tôi là chiếc lái xe. Nhưng sau một thời gian đầy phiến toái cùng các viên chức chính quyền khác nhau, cuối cùng tôi mới tìm ra được một người biết chút ít về xe hơi. Đó là Lhakpa Tsering, đến từ Kalimpong, một thành phố nằm trên biên giới Ấn Độ. Một hôm, tôi còn nhớ, anh ta đang làm việc với cái máy của một trong các chiếc xe, thỉnh thoảng, anh buông cái mũ xuống, chỉ thì lộn ngược, và đang bắt đầu. Chẳng may, anh lại quên cái nắp xe còn đang mở phía trên đầu mình, và đang vào đó thì mất. Nhưng rồi tôi nhớ lại rằng, thay vì cần thì cúi đầu lùi ra, anh lại càng ngẩng đầu thêm lên, và đang bắt đầu một lần nữa, đang đầu một lần thì nhìn càng mạnh mẽ hơn nữa. Tôi đang sống sống một hồi trước cơn cơn đó. Rồi sau đó, tôi không thể nào ngừng cười được.

Lhakpa Tsering nói gần như thế cho mang đến kết quả là hai vết trụ khá nặng. Đó chỉ là chuyện xui của anh. Nhưng từ điều đó, chúng ta có thể thấy phong cách mà cảm xúc phiến nhiếu phá hoại một trong các phẩm chất quý giá nhất của ta, gần đây, khả năng thức giác phân biệt. Một khả năng này, chúng ta sẽ không thể đánh giá đúng và sai, thậm chí điều gì mang đến lợi ích dài lâu và điều gì chỉ có lợi tức tạm thời cho ta và người khác, và nhận thức được kết quả của hành động của mình; do đó sẽ không còn gì loài thú máy. Tuy có vẻ như như như, nhưng

Đôi khi những hành động của chúng ta có thể làm những gì mà bình thường ta không bao giờ nghĩ đến làm điếu đó.

Số bất tận của các năng lượng này cho thấy một điểm tiêu cực khác của loài sống kiên nhẫn và cảm xúc. Các cảm xúc phi nhân tính là đối chúng ta. Chúng có vẻ như trao tặng sự tha mãi.

Mặc dù cảm xúc đó đến với ta mang danh nghĩa là báo oán, nhưng mang đến sự cảm nhận và sự táo bạo, thoát ra khỏi năng lực đó trên căn bản chính là mù quáng. Quyết định đưa ra để đối phó với những hành động của nó thường chỉ là ngu ngốc của sự hiểu lầm. Loài sâu giun như thằn lằn thường là chủ đầu một sự yếu đuối của sức mạnh. Những người kinh nghiệm về các tranh cãi thì hiểu đến nỗi người ta bắt đầu hành hạ nhau bằng ngôn ngữ, một đầu hiểu cho thấy sự yếu đuối của họ. Hơn nữa, chúng ta không cần sâu giun mới có thể phát huy được can đảm và tin. Như chúng ta thấy, các phẩm tánh đó chỉ làm được qua các phẩm tính khác.

Các cảm xúc phi nhân tính còn chứa một điểm phi lý. Chúng khích lệ ta ghét bỏ các thói xấu ngoài là luôn cân xứng với thói xấu. Khi chúng ta bắt đầu giận dữ hoặc cảm thấy thù ghét, ta có xu hướng nhìn người khác như là các đối tượng của họ không thể nào bị tổn thương. Một người có thể trông thật đáng chú ý trích từ một người cho đến nỗi giày dép của chân họ. Chúng ta quên khuấy đi, cũng như ta, họ là chúng sanh đau khổ với cùng thói xấu của chúng ta và tránh đau khổ. Dù vậy, khi sức mạnh của cảm giác đã giảm bớt, chỉ cần dùng lý thường, ta cũng biết là họ trông không đến nỗi tồi tệ. Cùng tiến trình này như người ngốc chỉ hiểu, là trình bày cá nhân bị say đắm quá. Đôi khi người sống trở thành thói xấu đáng ham muốn, cho đến khi móng vuốt của cảm xúc phi nhân tính buông lỏng, thì họ trông cũng không có gì đáng ghét là hoàn hảo. Thật vậy, khi đam mê của chúng ta khi dấy quá mạnh, có một sự nguy hiểm đáng kể hướng về phía đối diện kia. Cá nhân đã từng được tôn thờ trở nên đáng khinh hoặc đáng ghét, mặc dù đó cũng chỉ là một người tốt đầu chí cuội.

Các cảm xúc phi nhân tính còn vô ích. Càng tiếp xúc chúng ta, ta lại càng ít dành các phẩm tánh — như lòng từ và tâm từ bi — và càng ít khả năng hiểu quý trọng các vị khác. Thật vậy, không khi nào các ý niệm và cảm xúc tiêu cực này lại giúp ích cho ta hoặc người khác. Chúng ta càng sân hận, thì người khác càng e dè xa lánh. Càng nghi hoặc, thì càng mất đi các người có thể tin cậy và trở nên cô độc. Càng tham dục, thì càng ít có khả năng khai thác các liên hệ thích đáng cùng người khác, và càng cô đơn hơn.

Hãy xem người có sinh hoạt bắt đầu những phẩm tính do các cảm xúc phi nhân tính, hoặc nói cách

Tôi không phải nhìn thấy kiến, tôi nghe thấy tiếng trong rừng rậm rạp sâu thẳm, có một thứ âm thanh gọi là "thô" nào đó mà chúng ta kinh nghiệm như là một sự đột ngột nảy lên vào ngóc ngách, như là một cảm xúc tăng cường có như một thực thể. Hình thức âm thanh này được tôi nghe thấy như có thể mang lại một kết quả tích cực. Tôi thấy rằng tôi đang nhìn thấy một cái gì đó trong một sự bất công khi tôi nghe thấy ta hành động một cách vô tha. Cái gì đó khi ta xông vào giúp đỡ cho người nào đó bị tổn thương ngoài đường phố, cũng có thể xem như tích cực. Nhưng nếu nó vượt qua mức tiếp xúc cùng sự bất công, hoặc nếu nó trở thành việc cá nhân và chuyển sang trở thù hoặc đố kỵ, thì nguy hiểm khi đi. Khi chúng ta làm điều gì tiêu cực, và nó có thể như là ra sự khác biệt giữa ta và hành động tiêu cực đó. Nhưng ta lại thấy rằng một cái gì đó trong việc tách biệt hành động và tác nhân khi nó đến từ người khác. Điều này cho thấy cái gì đó dù được bắt ngoài có vẻ được xác nhận như đúng,

cũng vậy nên khó tin cậy.

Nếu chúng ta quá đáng khi bỏ qua sân hận là một cảm xúc hoàn toàn vô ích, chúng ta có thể xét lại xem có người nào từng bỏ qua sân hận có thể mang lại hạnh phúc chăng? Không ai cả. Có ý kiến nào cho rằng dùng giận dữ chữa bệnh chữa? Không một ai. Đọc gì thấy thế này: khi ta trở nên giận dữ, ta có hạnh phúc chăng? Tâm ta có bình tĩnh và thân ta có thoải mái chăng? Hay trái lại ta còn cảm thấy thân như căng thẳng và tâm bất ổn?

Nếu muốn giữ được tâm an bình hoặc đạt được hạnh phúc, theo đó phải áp dụng khuyến khích duy lý và vô vọng lại lên các ý niệm và cảm xúc tiêu cực, ta cần phải vun trồng một thói quen vững chắc giữ gìn các phẩm hạnh trong chúng. Các ý niệm và cảm xúc tiêu cực chỉ xui khiến ta đi vào hành động vô luân. Hơn nữa, bởi vì cảm xúc tiêu cực còn là nguồn đau khổ nội tại — đó là nỗi sợ hãi, lo lắng, bất an, lo lắng, và một tập trung đến nỗi tiêu hao lòng tin — cho nên thói xấu khi làm việc đó khiến ta phải ở trong trạng thái khó chịu tinh thần và cảm xúc thường xuyên. An bình nội tại không thể có được. Lo lắng và nỗi sợ hãi không bao giờ biến mất.

Vài người cảm thấy mặc dù có thể đúng khi phải ngăn các cảm xúc hận thù khiến cho ta trở thành hung bạo và đi đến giết chóc, nhưng ta sẽ bị nguy hiểm một đi không trở lại nếu chỉ các cảm xúc và giới luật tâm trí. Thật ra, chính điều này người ta lại mắc đúng. Giữ gìn như các điều thiện của tình thương yêu và tâm từ bi, sân hận và các cảm xúc tiêu cực không bao giờ biến mất. Chúng còn có một xu hướng bành trướng, giống như dòng sông lụt lội vào mùa hè khi băng tuyết tan. Do đó, thay vì để mặc nó, trái lại tâm ta còn bị nô lệ và trở nên bất lực trước chúng. Khi ta dấn dãi cùng các ý niệm và cảm xúc tiêu cực, ta sẽ quên thuộc cùng chúng không thể tránh khỏi. Kết quả, đến nỗi ta càng nghiêng về chúng hơn và càng bị chúng điểu khiển. Ta sẽ quên bồng nỗi sợ hãi khi đi đến cùng các trạng huống không thú vị.

An bình nội tại, như được điều chỉnh yếu của hạnh phúc, và sân hận không thể nào cùng khiến họ mà không làm tiêu hao lẫn nhau. Thật vậy, ý niệm và cảm xúc tiêu cực làm tiêu hao các nguyên nhân tạo ra an bình và hạnh phúc. Thế nên cho đúng, thế hoàn toàn phi lý khi tìm hạnh phúc mà không làm gì để giữ gìn chữa, khinh bỉ, và các ý niệm và cảm xúc ác độc. Hãy nghĩ khi ta trở thành giận dữ, ta thường dùng các lời lẽ nặng nề. Lời lẽ nặng nề có thể phá hủy tình bạn. Hạnh phúc đặt trên các mối liên hệ cùng người khác, nếu ta hủy diệt tình bạn, thì đã làm tiêu mòn một trong các điều kiện tốt đẹp của chính hạnh phúc.

Bỏ qua rằng ta cần phải ngăn chặn giận dữ cùng các ý niệm và cảm xúc tiêu cực, không có nghĩa ta phải phải nhận các cảm xúc. Có một sự khác biệt quan trọng giữa phải nhận và giữ giới luật. Ví dụ sau

thì t ếp m ết th ếp k ếp lu ết c ết n ếp ng và t ếp nguy ết n ết t ếp trên s ếp tôn t ếp ng ích l ếp i tha nhân. Đi ếp u đó r ết khác v ếp i t ếp ng h ếp p c ếp a ng ếp i đề nén các c ếp m xúc nh ếp là gi ếp n đ ếp ch ếp vì h ếp c ếp m th ếp y c ếp n ph ếp i phô bày m ết t b ếp ngoài có v ếp t ếp ch ếp, ho ếp c vì lo s ếp đ ếp n ý nghĩ c ếp a ng ếp i khác. Thái đ ếp đó gi ếp ng nh ếp khép mi ếp ng v ếp t th ếp ng l ếp i trong khi nó còn nhi ếp m đ ếp c. L ếp i n ếp a, chúng ta không ph ếp i nói đ ếp n chuy ếp n các lu ết t ếp ph ếp i tuân theo. Khi ph ếp nh ếp n và áp l ếp c x ếp y ra ch ếp t ếp o nguy hi ếp m, vì cá nhân đó s ếp t ếp n t ếp các s ếp gi ếp n đ ếp và thù ghét. V ếp n đ ếp ếp đây là trong m ết t th ếp i đ ếp m t ếp ng lai nào đó, h ếp có th ếp th ếp y mình không còn ch ếp u đ ếp ng n ếp i các th ếp c ếp m xúc đó lâu h ếp n n ếp a.

Nói cách khác, dĩ nhiên có các ý ni ếp m và c ếp m xúc thích đáng, còn quan t ếp ng là khác, đ ếp mà bày t ếp th ếp ng th ếp n — k ếp c ếp các th ếp tiêu c ếp c — dù có các cách thích h ếp p ít ho ếp c nhi ếp u đ ếp làm th ếp. T ếp t h ếp n là nên đ ếp i đ ếp n v ếp i ng ếp i ho ếp c hoàn c ếp nh h ếp u gi ếp i quy ếp t, ch ếp đ ếp ng che đ ếp u n ếp i gi ếp n, nghi ếp n ng ếp m nó, và nuôi oán h ếp n trong tâm. Tuy v ếp y, n ếp u ta bày t ếp m ết cách không bi ếp n bi ếp t các th ếp ý ni ếp m và c ếp m xúc tiêu c ếp c, ch ếp trên n ếp n t ếp ng là chúng c ết n đ ếp c b ếp c l ếp rõ ràng, thì r ết có th ếp — qua các lý do tôi đã nêu trên — s ếp khi ếp n ta m ết đi s ếp bình t ếp nh và làm quá đáng. Do đó, đi ếp u quan t ếp ng là ph ếp i bi ếp t bi ếp n bi ếp t, k ếp c ếp trên đ ếp n các c ếp m xúc mà ta bày t ếp l ếp n cách th ếp c bày t ếp chúng.

Theo tôi hi ếp u, h ếp nh phúc chân th ếp t có đ ếp c tánh là an bình n ếp i t ếp i và đ ếp t trên n ếp n t ếp ng liên h ếp hài hòa cùng tha nhân. Do đó nó tùy thu ếp c vào hành vi luân lý. Hành vi này l ếp i bao g ếp m nh ếp ng hành đ ếp ng l ếp y l ếp i ích tha nhân làm t ếp ng. Nh ếp th ếp, n ếp u chúng ta mu ếp n h ếp nh phúc, c ết n ph ếp i k ếp m ch ếp b ếp t các ph ếp n ếp ng t ếp c ý ni ếp m và c ếp m xúc tiêu c ếp c. Tôi mu ếp n ng ếp ý nh ếp khi b ếp o r ếp ng, chúng ta c ết n ph ếp i thu ếp n con voi hoang đ ếp i v ếp n là cái tâm vô gi ếp i lu ết c ếp a ta. Khi tôi th ếp t b ếp i trong vi ếp c gi ếp i ch ếp các ph ếp n ếp ng t ếp c c ếp m xúc tiêu c ếp c, hành đ ếp ng c ếp a tôi t ếp thành vô luân lý và nhi ếp u h ếp i các nguyên nhân đ ếp a đ ếp n h ếp nh phúc. ếp đây, chúng ta không ph ếp i nói đ ếp n vi ếp c đ ếp c qu ếp Ph ếp t qu ếp, mà cũng không nói đ ếp n vi ếp c h ếp p nh ếp t cùng Th ếp ng đ ếp. Chúng ta ch ếp nh ếp n th ếp c đ ếp n thu ếp n r ếp ng, các l ếp i l ếp c và h ếp nh phúc t ếp ng lai c ếp a tôi, v ếp n n ếp i k ếp t r ết g ếp n gửi cùng c ếp a ng ếp i khác, vì th ếp c ết n ph ếp i h ếp c đ ếp hành x ếp cho thích ếp ng.