

Tôi tin rằng sự tri ến khai tâm t ỉ bi, mà hạnh phúc tùy thuộc vào đó, đòi hỏi một khuynh hướng nh phân. Một dĩn, chúng ta cần phải giữ ỉ hạnh các yếu tố ngăn tr t ỉ bi. Một khác, chúng ta cần vun b ỉ các yếu tố tiếp đ ến t ỉ bi. Nhưng chúng ta đã thấy, những gì có tính cách tiếp đ ến t ỉ bi là tình thương, nh n ỉ, bao dung, tha thứ, khiêm cung, vân vân. Dĩn ngăn tr t ỉ bi là thi u sự giữ ỉ hạnh n ỉ t ỉ mà ta có thể nh n ra như ngu ến g c c a m ỉ hành vi vô luân. Bởi sự chuy ến c ỉ thói quen và xu hướng, chúng ta có thể b ỉ t ỉ u ki ến toàn tr ng thái t ỉ ng quát c a tâm và trí (kun long) — n ỉ t ỉ đó hành đ ỉ ng phát kh ỉ.

Dĩn tr c tiên, b ỉ vì phạm ch ỉ tâm linh tiếp đ ến t ỉ bi sẽ kéo theo hành vi luân lý tích c c, nên cần phải vun b ỉ một thói quen giữ ỉ luật n ỉ t ỉ. Tôi không phải nh n đó là một quy ỉ t ỉ nh ch ỉ yếu, nhưng ít ra chúng ta v ỉ n đã quen thuộc v ỉ nguyên t ỉ c. Thí dĩ, khi b ỉ t ỉ c tánh ch ỉ t h ỉ y h ỉ, chúng ta sẽ giữ ỉ ch ỉ b ỉ n thân mình và con cái không đ ỉ d ỉ trong v ỉ c dùng thuộc. Tuy nhiên, r ỉ t quan tr ng phải nhìn nh n rằng, giữ ỉ hạnh các phạm ỉ ng tr c ý ni ỉ m và c ỉ m xúc tiêu c c không phải là v ỉ n đ ỉ ch ỉ đề nén chúng: dĩn quan yếu chính là nh n thấy rõ tánh ch ỉ t h ỉ y h ỉ c a chúng. Nếu ch ỉ đ ỉ c b ỉ o r ỉ ng ham mu ỉ n — một thể c ỉ m xúc có ti ỉ m ch ỉ t r ỉ t m ỉ nh m ỉ và h ỉ y h ỉ — là tiêu c c, sẽ không đ ỉ cung ỉ ng m ỉ t s ỉ c kháng c ỉ m ỉ nh m ỉ đ ỉ v ỉ nó. Nếu chúng ta ch ỉ ra ỉ nh cho đ ỉ s ỉ ng ngo ỉ dĩn nh ng ỉ b ỉ quên đ ỉ s ỉ ng n ỉ tâm, sẽ khó lòng tránh kh ỉ nghi h ỉ c, lo âu, và các th ỉ nhi ỉ u lo ỉ n khác b ỉ tr ng, r ỉ ỉ hạnh phúc xa ỉa ta. Đó là vì, không như giữ ỉ luật v ỉ t lý, giữ ỉ luật n ỉ t ỉ — h ỉ c tâm linh — không thể đ ỉ t đ ỉ n b ỉ ng áp ỉ c, mà ch ỉ b ỉ ng n ỉ ỉ c t ỉ nguy ỉ n và tinh t ỉ n. Nói cách khác, hành x ỉ m ỉ t cách đúng luân lý bao g ỉ m nhi ỉ u h ỉ n là ch ỉ tuân theo luật pháp hay giáo dĩn.

Tâm vô giữ ỉ luật ch ỉ ng khác nào như một con voi hoang. Nó đi phá b ỉ y ngoài t ỉ m ki ỉ m soát, sẽ gây tàn h ỉ ỉ n lao. Nhưng tác h ỉ và đau kh ỉ th ỉ ng g ỉ p nh k ỉ t qu ỉ c a th ỉ t b ỉ ỉ trong v ỉ c giữ ỉ ch ỉ các thúc đ ỉ y tiêu c c c a tâm còn v ỉ t quá tác h ỉ do một con voi phá phách. Không như các thúc đ ỉ y đó có thể mang đ ỉ n sự tàn phá s ỉ v ỉ t, chúng còn có thể t ỉ o thành m ỉ t n ỉ ỉ kh ỉ dài lâu cho ng ỉ ỉ khác và chính ta. Nói thể không nghĩa là tâm (lo) v ỉ n có tánh tàn phá. Dĩn ỉ ỉ nh h ỉ ng c a ý t ỉ ng h ỉ c c ỉ m xúc tiêu c c mãnh ỉ t, tâm có v ỉ nh ỉ ch ỉ có m ỉ t tánh ch ỉ t đ ỉ n b ỉ t. Nếu nh ỉ, ỉ y thí dĩ, thù ghét là đ ỉ c tánh không b ỉ n chuy ến c a tâm th ỉ c, thể thì tâm th ỉ c h ỉ n phải ỉ l ỉ n thù ghét. R ỉ r ỉ t không phải ỉ nh ỉ th ỉ. Cần có m ỉ t s ỉ phân b ỉ t quan tr ng giữ ỉ a tâm th ỉ c nh ỉ t ỉ nó, và các ý ni ỉ m cùng c ỉ m xúc do tâm kinh nghi ỉ m.

T ỉ ng t ỉ, trong khi th ỉ nh tho ỉ ng m ỉ t kinh nghi ỉ m m ỉ nh m ỉ có thể xâm ỉ n chúng ta, sau đó khi quán xét ỉ ỉ, ta sẽ không thấy c ỉ m đ ỉ ng n ỉ a. Khi còn bé, tôi th ỉ ng hay kh ỉch đ ỉ ng quá đáng, vào cu ỉ ỉ năm, lúc ngh ỉ ỉ "Monlam Chenmo". Đó là dĩn ỉ C ỉ u nguy ỉ n đánh đ ỉ u s ỉ kh ỉ ỉ đ ỉ u c a Tân niên Tây t ỉ ng. Trong kh ỉ năng nh ỉ m ỉ t dĩn lại L ỉ t ma, tôi đóng vai trò quan tr ng trong ỉ này, phải dĩn t ỉ Potala sang m ỉ t dãy phòng t ỉ dĩn Jokhang, m ỉ t trong các thánh dĩn ch ỉ yếu c a Tây t ỉ ng. Khi th ỉ dĩn m càng c ỉ n k ỉ, tôi càng b ỉ nhi ỉ u th ỉ ỉ gian đ ỉ m ỉ ng giữ ỉ a ban

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 khi gặp các người hành hương và những khách bày hàng dài nơi khu chợ ngay trước các cửa ngõ đi đến thung lũng. Mặc dù chỉ 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 hình ảnh đó. Bây giờ thì tôi khá quen thuộc với đám đông. Và, sau nhiều năm thảnh thơi hành, việc đến chợ 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 nó giống bão quây quay, bùn tối đen đầy sợ hãi và nỗi sợ đến nỗi. Nhưng bốn chất của những cái không phải là bốn chất. Khi cảm giác qua đi, bùn lắng xuống, và những cái trong sạch trở lại. Cũng thế, mặc dù chúng ta thường nghĩ cho là tâm, hoặc trí, là một thực thể cố định và bất biến, khi quán xét sâu xa hơn, ta thấy nó hàm chứa cảm giác quang phổ các sắc kiến và kinh nghiệm. Nhưng thế này gọi là các tri giác cảm xúc của ta, tiếp theo các đời tiếp theo một cách tiếp nối, cũng như các ý tưởng và tình cảm, qua những tiến trình đến từ các ngôn ngữ và khái niệm. Tâm rất năng động: bốn góc của tình thần ta có thể nhìn thấy những cái biến chuyển trong trạng thái tinh thần và cảm xúc. Chúng ta biết, chúng ta nhận thấy, sự thoải mái và tin cậy có thể giúp đánh tan sợ hãi. Tiếp theo, các hình thái của vốn dĩ 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 đi. Trước khi hành động, rất có một sự kiến tinh thần và tình cảm mà ta có thể đến một ít hiểu biết do phần này; mặc dù, trải nghiệm của biết gì về luật tâm trí, ta sẽ khó thể hành động một cách do vậy. Lại nữa, cách phần này trải nghiệm các sắc kiến và kinh nghiệm còn thêm nữa dung độ đến các hành động, trên tổng quát. Một cách giản dị, điều 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 này 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 vị thầy dạy dỗ hoặc một vị vua chúa rất liêm khiết, rất trong sạch. Dưới cái nhìn đó, ý niệm và cảm xúc của ta như các vị bề trên. Một sự trong bốn mặt đưa ra các loại của vốn dĩ, sự khác biệt của. Vài người đến sự an sinh của tha nhân làm một quan tâm chính yếu, người khác chỉ biết đến lợi ích của họ. Trách nhiệm của ý thức của chúng ta — lãnh đạo — là phán quyết những người nào hành nào đưa ra lợi ích vốn dĩ, và người nào xấu, người nào đáng tin cậy và người nào không, và phải hành động theo lời khuyên của người này chứ không phải người kia.

Trong ý nghĩa đó, sắc kiến tinh thần và cảm xúc nào đưa ra các loại khuyên dạy, có thể xem như là một hình thái của đau khổ. Thấy vậy, ta thấy rằng nếu cho phép chúng phát triển một mặt

đó đáng kể, tâm sự bề dưới dễ cảm xúc, và ta sẽ kinh nghiệm một thứ rời loãn nơi tôi. Điều đó cũng có một diện vật lý. Vào một giai đoạn gần đây, chúng tôi, ta kinh nghiệm một thứ rời loãn mạnh mẽ đến sự quân bình thế giới, 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 nói gì, cảm giác của tôi về điều đó có xu hướng xa lánh. Đôi khi cảm giác rời loãn đó quá mạnh mẽ để thoát khỏi điều gì. Rồi có thể đi đến việc trút lên điều gì khác. Khi làm vậy, chúng ta thể hiện ra bên ngoài sự rời loãn bên trong của mình.

Không hẳn bất cứ tình cảm hoặc cảm xúc nào gây khó chịu cho ta đều như thể 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 nên một tiêu cực của nó. Một giây phút phiến loạn không trở thành nỗi sợ hãi thâm trọng khi chúng ta cảm thấy nó và thêm thắt vào đó các ý niệm và tưởng tượng tiêu cực.

Trong trường hợp tôi kể trên, ngoài hai cảm xúc nổi bật — vừa sẽ kích động tôi cảm thấy do đám đông ngược đãi hành động và thế giới khách, vừa nỗi lo sợ tôi có vì phải chờ đợi lòng bài kẻ quá dài — còn thêm vào trên đó một yếu tố nên thêm. Qua các giờ phút ban ngày khá ấm áp, sự tưởng tượng của tôi áp đặt một thứ gì đó trên thế giới của hoàn cảnh. Và đó là các câu chuyện tôi tự bịa mình với sự kiện xảy ra, đã làm tiêu hao sự thanh tịnh của tôi.

Không phải bất cứ nỗi lo sợ nào cũng trở nên như câu chuyện tôi vừa kể. Có những trường hợp chúng ta kinh nghiệm một nỗi sợ hãi duy lý hơn. Loại này, chúng ta không tiêu cực, loại còn có thể trở nên hữu ích. Nó có thể giúp chúng ta đạt được một thứ gì đó, và tạo một sự năng lực cần thiết để vượt qua. Vào đêm đầu tiên tôi trốn khỏi Lhasa năm 1959, khi rời nhà trong trang phục như một người lính, tôi đã cảm giác nỗi sợ hãi đó. Nhưng vì không có gì và cũng không muốn nghĩ đến, nó đã không làm phiền tôi là bao. Chính hành động của nó là giúp cho tôi thoát khỏi. Có thể nói đó là một giai đoạn sợ hãi vừa đáng vừa hữu ích.

Nếu sự chúng ta cảm thấy liên hệ đến một hoàn cảnh nào đó khá phức tạp và quan trọng, có thể xem như đáng kể. 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 loãn một cách nào đó. Nhưng nguy hiểm và tiêu cực nhất là nỗi sợ hoàn toàn phi lý loại có thể phá hỏng 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 để bên trong" hoặc như thế này để 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 phản ánh mặt trạng thái tâm tiêu cực và thiêu thiếu 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 thể phiến nhiên theo nghĩa đó. Chúng ta thấy các cảm xúc phiến nhiên này rất mạnh mẽ mà ta không làm việc gì để kháng cự chúng, mặc dù không có thể 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 cảm xúc đoạn 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 ngày nay. Tuy nhiên, nếu ta nhận thấy được bản chất của chúng, và nhận thấy hoàn toàn là phá hoại. Chúng là ngu ngốc cho ý của hành vi vô luân. Chúng là nỗi sợ hãi của lo âu, ghen ghét, lòng đố kỵ, và căng thẳng, và là nét đặc thù trong đời sống người để dưỡng dục.

Ý niệm và cảm xúc tiêu cực là các thể phiến nhiên hại nguy hiểm và cần nhận biết của chúng ta — muốn nhận phúc và tránh đau khổ. Khi ta hành động để giảm thiểu những cảm xúc của chúng, sự lãng quên tiềm ẩn những cảm xúc hành động mình đi với người khác: như thế chúng chính là nguyên nhân của hành vi phá hoại của đời với người khác liên chính mình. Giống người, xì căng đan, và lòng đố kỵ tất cả đều có cảm giác của cảm xúc phiến nhiên. Đó là lý do tôi cho rằng tâm vô giới luật — tức là tâm che giấu những cảm xúc giận ghét, thù hận, tham lam, kiêu mạn, ích kỷ, vân vân — là ngu ngốc của tất cả mọi khó khăn của ta, không phải là đau khổ không thể tránh (bệnh, lão, tử, vân vân). Thế bởi vì trong việc kiểm soát phần lớn trạng thái các cảm xúc phiến nhiên này là một của cho đau khổ của cả ta liên người.

Bởi vì ngay khi khiếm khuyết 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, 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 ẩn những cảm xúc hành động của ta — cảm tích cực liên 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 lòng để ng xu hướng bằng cách nào đó. Lý tưởng hợp lý một người hành động tàn nhẫn người khác. Trí (lo) của họ, hoặc thô thiển hoặc trình độ ý thức của, có thể bộc lộ một cách trong một thể để tiếp nhận hoặc lý tưởng tác hại nào đó khiếm khuyết nghĩ nhận nhân đáng bị hành xử như thế. Niềm tin đó — một mặt một để có thể đã được chấp nhận là a trình độ — cho phép người tàn ác kia đè nén được cảm xúc của mình. Tuy nhiên, tiềm ẩn trong chi tiết sâu, và nhận rằng bước trở thành một mặt một những cảm xúc nào đó. Về lâu sau, có một mặt xác suất

cao là người hành họ sẽ cảm thấy khó chịu. Đưa vào khuôn khổ này một thí dụ đã nói đến trước đây — với các nhà độc tài bất nhân như Hitler hay Stalin. Dù người lúc gần tàn đời, họ trở nên cô đơn, lo lắng, dè dặt và nghi ngờ, giống như con quạ sẽ chính cái bóng của mình.

Dĩ nhiên, sẽ người đi vào các đoạn như vậy rất ít. Như họ nói về các hành động tiêu cực của mình còn vì họ nhìn là các thói quen xấu. Thế lý một thí dụ ít các đoạn về phương cách mà hành động tiêu cực tạo đau khổ cho ta và người, hãy quan sát câu chuyện của một đứa bé ra ngoài chơi và đánh lợn cùng một đứa khác. Ngay sau đó, đứa bé đánh thẹn có thể kinh nghiệm một cảm giác thoải mái. Nhưng khi về nhà, cảm xúc đó tan biến đi, và một thói quen thái độ vì họ nhìn ra. Điềm đó, một cảm thức khó chịu nhìn ra. Có thể mô tả cảm thức đó như một thói quen thân khi bị buồn bã: cá nhân cảm thấy không "đúng." Trong thói quen hợp đưa trở ra ngoài chơi và vui vẻ cảm thấy chiểu cùng đứa bạn đó, sau đó, chúng như có một cảm giác thoải mái ngay, nhưng khi tâm đã lắng xuống và sẽ kích động đã tiêu tan, sẽ có một cảm thức bình tĩnh và thoải mái.

Một thí dụ khác về phương cách hành động tiêu cực tác hại đến người đời dài với chúng, có thể thấy qua câu chuyện về tình cảm của một cá nhân. Thông thường, người ta — ngay cả thú vật, trong vấn đề này — ghét từ bỏ sự ác, hung tợn, là đạo vô nhân. Điều này cho thấy nếu chúng ta có sinh hoạt tác hại đến người khác, mặc dù có thể được thoải mái nhất thời, người khác sẽ bắt đầu nhìn ta khác đi. Họ sẽ ngược lại trước chúng ta, bởi vì và nghi ngờ trước các tình huống của ta. Với thời gian, ta sẽ mất dần bạn bè. Theo cách đó, có tình huống cũng là một ngu ngốc như phúc, chúng ta mang lại đau khổ cho chính mình nếu phá hoại nó.

Thật thế, dù có vài ngoại lệ, chúng ta thấy nếu một người sống đời vô cùng ích kỷ, không quan tâm gì đến sự an sinh của kẻ khác, họ sẽ trở nên cô đơn và khổ não. Mặc dù họ có thể được một nhóm bạn vây quanh vì sẽ giàu có hoặc bởi vì cần họ, khi cá nhân ích kỷ hay hung hăng đó gặp thêm kẻ khác, không những các người gọi là bạn đó biến mất, họ còn có thể thêm khoai trái nữa. Và họ nhận ra, nếu người đó thật quá, có thể khi chết đi cũng chẳng ai nhớ đến. Có khi người ta còn cảm thấy hài lòng — như nhiều người bị nhốt trong các trại tập trung giết người của Đức quốc xã họ cảm thấy thoải mái khi các tay đỡ tay bắt giam họ lên lối bắt xử quyết.

Người khác, chúng ta thấy như người thật lòng quan tâm đến kẻ khác, họ rất được kính trọng, có khi đến cả tôn thờ. Nhưng người như thế khi chết đi, rất nhiều người buồn thối và tiếc nuối sẽ ra đi của họ. Lý tưởng hợp của Mahatma Gandhi. Mặc dù họ ở Tây phương, và có hoàn cảnh khác họ nói một điều sống thoải mái, ông chọn vì họ cho người khác và sống gần như là một khổ sĩ đơn giản họ có thể nhìn thấy mình cho công cuộc đấu tranh. Mặc dù tên ông giờ chỉ còn là kỷ niệm, nhưng nhiều tri thức người và tập thể họ nói ích và cảm thấy hành động cao thượng của ông.

Khi quán sát về nguyên nhân thật sự của cảm xúc phiền nhiễu, chúng ta có thể nhìn 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 phóng các đức đi lên sự tốt và sự kiên trì trước khi và bên ngoài thực tế xảy ra — như sự nhậm nhiệm của dây thừng thành con rắn. Nhưng với tất cả trên đó, bởi vì ý niệm và cảm xúc tiêu cực không hiện hữu để cùng các hiện tượng khác, nên sự tốt và sự kiên trì mà ta tiếp xúc đóng một vai trò quan trọng trong việc tạo thành phẩm hạnh của ta. Nhờ thế không có thể gì là bất khả phát triển chúng. Bởi vì thế gì cũng có thể là nguồn của cảm xúc phiền nhiễu — không phải chỉ có đức của ta mà cả bản năng hữu và các thế sự hữu quý báu nhất, kể cả chính bản thân ta.

Điều này đưa ra, bằng cách đưa tiên của tiến trình để phó thật sự cùng các ý niệm và cảm xúc tiêu cực là tránh các trường hợp và sinh hoạt thông thường có thể khiến chúng khập khiễng. Chẳng hạn như, nếu ta thấy mình sợ hãi nên giữ mình khi gặp một người nào đó, tất nhiên nên tránh đi cho đến khi phát huy được một nguồn nội lực nào khác hơn. Bằng cách này là tránh các điều kiện hiện thực đến đến các ý niệm và cảm xúc mạnh. Tuy nhiên, điều này đòi hỏi ta phải học nhận thức các loại cảm xúc phiền nhiễu khi chúng khập khiễng trong ta. Việc đó không phải dễ. Trong lúc thù hận là một cảm xúc rất mạnh mẽ khi phát huy trên võn, trong các giai đoạn đầu tiên của sự chán ghét mà ta cảm thấy trước một điều gì đó không hợp với hiện tượng nào đó có thể rất nhỏ. Và ngay trong các giai đoạn tiến triển hơn, cảm xúc phiền nhiễu cũng không luôn luôn thể hiện rõ nét. Kể gì từ người có thể thông để bình tĩnh vào lúc hận 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 thận trọng trước bất cứ sự tiêu cực nào, và luôn tự hỏi các câu hỏi, "Tôi hạnh phúc hơn 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 hiện hữu trong nó và do nó hay không, hoặc chỉ hiện hữu 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 đến tri kiến về tánh chất tiêu cực của mình là một công tác trên đời, và một công tác có khả năng cứu khổ vì thế. Những triết lý chúng ta thực hành, sự không thể nào thấy được phải làm từ điếm nào để chuyển hóa thị lực của chúng ta.

Chúng ta có nên bước ra một phần thời gian và nỗ lực thông thường chỉ dùng vào các việc tâm thông thường — nói chuyện tầm phào và các thói quen thông thường — hữu ích đến một tri kiến về thế giới của cảm xúc phiền nhiễu chẳng. Tôi tin rằng việc đó có một ảnh hưởng rất lớn lao đến phẩm chất của cuộc đời. Các cá nhân hiện xã hội đều hướng về lợi ích. Một trong các điều trước tiên chúng ta cần khám phá là cảm xúc phiền nhiễu tác động đến thế nào. Và khi càng phát huy được sự thanh tịnh về bản chất tác động của chúng, ta càng xa rời xu hướng theo đuổi chúng. Chẳng phải điều đó cũng

có mặt nh hình ng đ ý nghĩa cho đ i ta.

C n quán xét không nh ng ý ni m và c m xúc tiêu c c phá h y kinh nghi m an bình c a chúng ta nh th nào, mà còn làm hao mòn c s c kh e. Trong h th ng y khoa Tây t ng, gi n đ là ngu n g c đ u tiên c a nhi u b nh ch ng, k c các b nh liên quan đ n áp huy t cao, m t ng , và suy nh c b t th ng — quan đ m này ngày càng đ c y khoa thay th ch p nh n.

M t h i ni m tu i th c a tôi có th phác h a đ c ph ng cách c m xúc phi n nhi u tác h i nh th nào. Khi còn tu i v thành niên, m t trong các gi i trí a thích c a tôi là c táy máy s a m y chi c xe h i cũ c a v ti n nhi m, Đ t lại L t ma th 13 đã s h u không lâu tr c khi ngài m t năm 1933. Có t t c là b n chi c, hai chi c Austins nh c a hãng ch t o Anh, m t chi c Dodge, m t chi c Jeep x p x , c hai đ u c a M . B n chi c này c ng l i h u nh là các chi c xe h i duy nh t t i Tây t ng lúc b y gi . Đ i v i m t Đ t lại L t ma tr tu i, các c v t b i b m đó th t vô cùng thu hút, và tôi c mu n làm cho chúng ch y tr l i.

Gi c m th m kín c a tôi là h c lái xe. Nh ng sau m t th i gian đ y phi n toái cùng các viên ch c chính quy n khác nhau, cu i cùng tôi m i tìm ra đ c m t ng i bi t chút đ nh v xe h i. Đó là Lhakpa Tsering, đ n t Kalimpong, m t thành ph n m c nh biên gi i n đ . M t hôm, tôi còn nh , anh ta đang làm vi c v i cái máy c a m t trong các chi c xe, thỉnh linh, anh buông cái m l t xu ng, ch i th l n ti ng, và đ ng b t đ y. Ch ng may, anh l i quên cái n p xe còn đang m phía trên đ u mình, và đ ng vào đó th t m nh. Nh ng r i tr c s s ng s t c a tôi, thay vì c n th n cúi đ u lùi ra, anh l i càng n i gi n thêm lên, và đ ng b t đ y m t l n n a, đ ng đ u m t l n th nh i càng m nh h n n a. Tôi đ ng s ng s m t h i tr c m y món đ c đó. R i sau đó, tôi không th nào ng ng c i đ c.

Lhakpa Tsering n i gi n nh th ch mang đ n k t qu là hai v t tr y khá n ng. Đó ch là chuy n xui c a anh. Nh ng t đ i u đó, chúng ta có th th y ph ng cách mà c m xúc phi n nhi u phá ho i m t trong các ph m ch t quý giá nh t c a ta, g i là, kh năng th c giác phân bi n. M t kh năng này, chúng ta s không th đánh giá gi a đúng và sai, th m đ nh đ i u gì mang đ n l i l c dài lâu và đ i u ch có l i t m th i cho ta và ng i, và nh n th c đ c k t qu t hành đ ng c a mình; do đó s không h n gì loài thú m y. Tuy có v nh nh nh t, nh ng d i nh h ng c a chúng, ta có th làm nh ng gì mà bình th ng ta không bao gi nghĩ đ n làm đ i u đó.

S b t c c a c năng quan y u này cho th y m t đ c đ m tiêu c c khác c a lo i s ki n tinh th n và c m xúc. Các c m xúc phi n nhi u l a đ i chúng ta. Chúng có v nh trao t ng s th a

Mặc dù cảm xúc đó đến với ta một cách nhanh chóng là bởi vì, nó mang đến sự cảm nhận và sự tác động, thoát ra khỏi năng lực đó trên căn bản chỉ là mù quáng. Quyết định đưa ra dưới ánh sáng của nó thì công việc là nguồn gốc của sự hiểu biết. Lo ngại sâu sắc nhất thì rốt cuộc là chỉ để duy trì sự yên ổn của sự cảm nhận. Những người kinh nghiệm với các tranh cãi thì hiểu đến nỗi người ta bắt đầu hành động nhau bằng ngôn ngữ, một điều hiểu cho thấy sự yên ổn của cả hai. Hơn nữa, chúng ta không cần phải suy nghĩ mà chỉ có thể phát huy được cái can đảm và tự tin. Như chúng ta thấy, các phẩm tính đó chỉ là những cái qua các phương thức khác.

Các cảm xúc phiến nhiễu còn vô ích. Càng tiếp xúc chúng nhiễu, ta lại càng ít dành các phẩm tánh — như lòng từ và tâm từ bi — và càng ít khả năng hiểu quy tắc các vấn đề. Thời 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 thời cơ khai triển các liên hệ thích đáng cùng người khác, và càng cô đơn hơn.

Hãy xem người có sinh hoạt bị đổi do những phần lớn do các cảm xúc phần nhiều, họ nói cách khác, do các ràng buộc của ghét thù hận, đố kỵ tham dục, vọng chấp, kiêu mạn, vân vân. Người như vậy cũng có thể trở nên rất quyên luyến và nể ái tình. Tên của họ có khi còn ghi vào lịch sử. Nhưng sau khi họ chết, số mệnh của họ cũng đi theo và danh vọng của họ còn là một ngôn từ trống rỗng. Như thế quả thật họ đã đổi do điều gì?

Không đâu sỡ vô ích cớ a cớ m xúc phiến nhiệ u lợ liệ u bợ ng trợ ng hợ p sôn hợ n. Khi trợ nên sôn giợ n, chúng ta ngợ ng cợ t mợ i thợ t bi, thợ ng yêu, rợ ng lợ ng, tha thợ , bao dung, và nhợ n nợ i cùng mợ t lúc. Chúng ta tợ dợ p mợ t các thợ mà hợ nh phúc hàm chợ a. Và chợ ng nhợ ng cợ n giợ n phá hợ y tợ c khợ c các cợ năng chợ yợ u cợ a ta, nó còn đợ a ta vào phợ n nợ , khinh bợ , thù hợ n, và đợ c ác — mợ i thợ đó đợ u luôn luôn tiêu cợ c vì là nguyên do trợ c tiợ p tác hợ i đợ n ngợ i khác. Sôn giợ n gây đau khợ . Ít nhợ t là nó tợ o nợ i khợ cợ a sỡ bợ i rợ i. Mợ t thí đợ , tôi luôn luôn thích viợ c sỡ a đợ ng hợ .

Nhợ ng tôi còn nhợ mợ t sỡ trợ ng hợ p hợ i còn bé, khi tợ ng mợ t hợ t nhợ n nợ i vợ i các thợ phợ từng nhợ nhợ t và phợ c tợ p. Tôi nhợ t mợ t bợ máy và đợ p mợ nh nó lên bàn. Dĩ nhiên, tôi cợ m thợ y ân hợ n và hợ thợ n vì thái đợ cợ a mình — đợ c biợ t là khi, vào mợ t trợ ng hợ p nợ , tôi phợ i trợ đợ ng hợ lợ i cho ngợ i chợ trong tình trợ ng tợ i tợ hợ n trợ c khi sỡ a.

Câu chuyợ n này tuy rợ t tợ m thợ ng, nhợ ng đợ a đợ n mợ t điợ m là, mợ c dù chúng ta có nhiệ u cợ a cợ i vợ t chợ t thợ nào — thợ c ăn ngon, bàn ghợ tợ t, máy truyợ n hình tợ i tân — khi giợ n đợ cũng đợ u bợ mợ t hợ t an bình nợ i tợ i. Chúng ta không còn hợ ng thợ bợ a ăn ngon đợ c. Và mợ t khi trợ thành thói quen, ta sỡ hợ c tợ đó, là dù giàu, dù mợ nh, các ngợ i khác cũng chợ tránh né ta. Hợ sỡ bợ o, "ợ , vâng, ông ợ y rợ t khôn khéo, nhợ ng ông ợ y xợ u nợ t quá, ai cũng biợ t," và ngợ i khác sỡ tránh xa. Hợ c là hợ sỡ bợ o, "Vâng bà ợ y quợ thợ t có tài đợ c biợ t, nhợ ng hay đợ nợ i cợ n quá. Tợ t hợ n hợ t là nên coi chợ ng." Cũng nhợ khi con chó hay gợ m gợ và nhe răng, chúng ta cợ n cợ n thợ n đợ phòng nhợ ng kợ có con tim đợ bợ rợ i loợ n bợ i cợ n giợ n đợ . Tợ t hợ n hợ t ta tránh đợ n gợ n đợ khợ i bợ lãnh cợ n bợ t tợ .

Tôi không phợ nhợ n sỡ kiợ n, tợ ng tợ nhợ trong trợ ng hợ p sỡ hợ i, có mợ t thợ sôn giợ n "thợ" nào đó mà chúng ta kinh nghiợ m nhợ là mợ t sỡ đợ đợ n năng lợ c vào ngợ i, hợ n là mợ t cợ m xúc tăng cợ ng có nhợ n thợ c. Hình thợ c sôn giợ n này đợ c tợ ng chợ ng nhợ có thợ mang lợ i kợ t quợ tích cợ c. Thợ tợ ng tợ ng đợ n cợ n giợ n trợ c sỡ bợ t công khiợ n ngợ i ta hành đợ ng mợ t cách vợ tha. Cợ n giợ n khiợ n ta xông vào giúp đợ cho ngợ i nào đó bợ tợ n công ngoài đợ ng phợ , cũng có thợ xem nhợ tích cợ c. Nhợ ng nợ u nó vợ t qua mợ c tiợ p giao cùng sỡ bợ t công, hợ c nợ u nó trợ thành viợ c cá nhân và chuyợ n sang trợ thù hợ c đợ c ác, thì nguy hiợ m khợ i đợ y. Khi chúng ta làm đợ u gì tiêu cợ c, vợ n có thợ nhợ n ra sỡ khác biợ t giợ a ta và hành đợ ng tiêu cợ c đó. Nhợ ng ta lợ i thợ ng thợ t bợ i trong viợ c tách biợ t hành đợ ng và tác nhân khi nó đợ n tợ ngợ i khác. Điợ u này cho thợ y cợ n giợ n dù đợ c bợ ngoài có vợ đợ c xác nhợ n nhợ đúng, cũng vợ n khó tin cợ y.

Nợ u thợ y hợ i quá đáng khi bợ o sôn giợ n là mợ t cợ m xúc hoàn toàn vô ích, chúng ta có thợ xét lợ i xem có ngợ i nào tợ ng bợ o là sôn giợ n có thợ mang lợ i hợ nh phúc chợ? Không ai cợ . Có y sĩ nào cho toa dùng giợ n đợ chợ a bợ nh chợ a? Không mợ t ai. Đợ c giợ thợ tợ hợ i mình: khi ta trợ

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 an?

Nếu muốn giữ được tâm an bình hầu như tất cả hạnh phúc, theo đó phải áp dụng khuynh hướng duy lý và vô vị liên đến các ý niệm và cảm xúc tiêu cực, ta cần phải vun trồng một thói quen vững chắc giữ gìn các phẩm hạnh tốt đẹp của 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 của bản thân, lòng lo lắng, bất an, lo lắng, và một tập hợp của những tiêu hao lòng tin — cho nên thật bất lợi khi làm việc đó khiến ta phải rơi trong trạng thái khó chịu tinh thần và cảm xúc thường xuyên. An bình nội tại không thể có được. Lo lắng và bản thân sẽ 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 mất đi sự đồng cảm với người khác và các cảm xúc và giữ gìn luật tâm trí. Thật ra, chính điều này là điều 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 ngấm. Chúng còn có một xu hướng bành trướng, giống như dòng sông lớn đổ vào mùa hè khi băng tuyết tan. Do đó, thay vì được tự do, trái lại tâm ta còn bị nô lệ và trở nên bất lực trước chúng. Khi ta đi dãi cùng các ý niệm và cảm xúc tiêu cực, ta sẽ quên thu được chúng không thể tránh khỏi. Kết quả, dần dần ta càng nghiêng về chúng hơn và càng bị chúng điều khiển. Ta sẽ quên rằng một khi đi đến cùng các trạng huống không thú vị.

An bình nội tại, như được tìm thấy ở người có hạnh phúc, và sân hận không thể nào cùng hận hận 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. Thật đáng ngạc nhiên, thật hoàn toàn phi lý khi tìm hạnh phúc mà không làm gì để giữ gìn hạnh phúc, kính trọng, và các ý niệm và cảm xúc ác đức. 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 mất trong các điều kiện tốt đẹp của chính hạnh phúc.

Bởi rằng ta cần phải ngăn chặn giận dữ cùng các ý niệm và cảm xúc tiêu cực, không có nghĩa ta phải phủ nhận các cảm xúc. Có một sự khác biệt quan trọng giữa phủ nhận và giữ gìn luật. Ví dụ sau khi bị tổn thương bởi một kẻ thù và bị tổn thương trên sự tôn trọng ích lợi của nhân. Điều đó rất khác với trạng thái của người ta đè nén các cảm xúc như là giận dữ chỉ vì họ cảm thấy cần phải phô bày một bộ ngoài có vẻ tốt đẹp, hoặc vì lo sợ đến ý nghĩ của người khác. Thái độ đó giống như khép miệng ngậm trong khi nó còn nhấm nháp. Lại nữa, chúng ta không phải nói đến chuyện các luật lệ phải tuân theo. Khi phủ nhận và áp dụng xảy ra chỉ tạo nguy hiểm, vì cá nhân đó sẽ trở nên trở các sự giận dữ và thù ghét. Vì vậy đây là trong một thời điểm tiếp theo lại nào đó, họ có thể thấy mình không còn chịu đựng được nữa các cảm xúc đó lâu hơn nữa.

Nói cách khác, dĩ nhiên có các ý niệm và cảm xúc thích đáng, còn quan trọng là khác, để mà bày tỏ tình nguyện — kể cả các thói tiêu cực — dù có các cách thích hợp ít hoặc nhiều để làm thế. Tất nhiên là nên đi đến với người hoặc hoàn cảnh hữu ích quy tụ, chứ đừng che giấu người giận, nghi ngờ người nó, và nuôi oán hận trong tâm. Tuy vậy, nếu ta bày tỏ một cách không biết biết các thói ý niệm và cảm xúc tiêu cực, chỉ trên nền tảng là chúng cần được bộc lộ rõ ràng, thì rốt cuộc — qua các lý do tôi đã nêu trên — sẽ khiến ta mất đi sự bình tĩnh và làm quá đáng. Do đó, để quan trọng là phải biết biết biết, kể cả trên diện các cảm xúc mà ta bày tỏ theo cách thức bày tỏ chúng.

Theo tôi hiểu, hạnh phúc chân thật có đức tánh là an bình nội tâm và đặt trên nền tảng liên hệ hài hòa cùng tha nhân. Do đó nó tùy thuộc vào hành vi luân lý. Hành vi này là bao gồm những hành động lấy lợi ích tha nhân làm trọng. Nhờ thế, nếu chúng ta muốn hạnh phúc, cần phải kiểm soát các phản ứng trước các ý niệm và cảm xúc tiêu cực. Tôi muốn nhấn ý như khi báo động, chúng ta cần phải thu nạp con voi hoang dã và vốn là cái tâm vô gia luật của ta. Khi tôi thất bại trong việc gia hạn các phản ứng trước cảm xúc tiêu cực, hành động của tôi trở thành vô luân lý và khiến cho các nguyên nhân đưa đến hạnh phúc. Ở đây, chúng ta không phải nói đến việc đức quỳ Phật quỳ, mà cũng không nói đến việc hợp nhất cùng Thế giới. Chúng ta chỉ nhận thức được thu nạp rằng, các lợi ích và hạnh phúc tương lai của tôi, vốn nên kết quả gửi cùng cộng đồng khác, vì thế cần phải hành xử cho thích ứng.