

Hạnh phúc chân thường

HUẤN LUYỆN TÂM THỨC ĐỂ ĐÓN NHẬN HẠNH PHÚC

NGUYỄN ĐỨC

Chương 3

ĐƯỜNG VỀ HẠNH PHÚC

Nhận thức được rằng Tâm là nguyên nhân quan trọng nhất của hạnh phúc, dĩ nhiên không có nghĩa là từ bỏ những nhu cầu vật chất căn bản như cơm áo nhà cửa. Nhưng khi những nhu cầu này đã được thỏa mãn thì chúng ta nên biết rõ rằng : Chúng ta không cần thêm tiền bạc, không cần phải thành công và danh tiếng hơn, không cần phải có một thân thể tuyệt mỹ hay một người bạn tri âm. Ngay bây giờ, ngay chính giờ phút này, chúng ta có một cái TÂM và nó là tất cả những phương tiện chúng ta cần có để đạt được Hạnh Phúc. Đức Đạt Lai Lạt Ma nói về tâm như sau :

"Tâm hay tâm thức có nhiều dạng. Cũng giống như những điều kiện và đối tượng bên ngoài, có thứ hữu dụng, có thứ tác hại và có thứ trung tính. Khi đối diện với những điều kiện bên ngoài này, chúng ta phải nhận diện cái nào xấu, cái nào tốt. Tốt thì giữ lại để xài, xấu thì vứt bỏ. Tâm hay ý thức của chúng ta cũng có hàng ngàn dạng thức khác nhau và chúng ta cũng phải nhận diện để giữ lại những ý thức tích cực, tốt đẹp và cố gắng giảm bớt những ý thức tiêu cực, bất thiện".

"Vậy thì, bước đầu tiên đi tìm hạnh phúc là học tập". Trước nhất, phải

biết tại sao những cảm xúc hoặc hành vi xấu/có hại và những hành vi tốt /có lợi cho chúng ta. Rồi phải tìm hiểu tại sao những hành vi xấu không chỉ có hại cho cá nhân chúng ta, mà cả đến xã hội, cộng đồng và tương lai của cả thế giới. Hiểu được như vậy chúng ta mới đủ quyết tâm để trực diện mà khắc phục chúng. Bên cạnh đó là phải nhận thức được những lợi dưỡng do những hành vi tốt đem lại để từ đó cũng tạo một quyết tâm nuôi dưỡng, phát triển chúng bất chấp những khó khăn. Đây là một việc làm song đôi, hai việc một lúc. Trong tiến trình phân biệt những cảm xúc và hành vi tốt hoặc xấu, chúng ta dần dà phát triển cái quyết tâm thay đổi cách thể cảm nhận của chúng ta và thế là chúng ta đã có trong tay cái bí quyết của hạnh phúc.

"Trong Phật giáo, tương quan nhân quả được coi là một định luật tự nhiên và nó được áp dụng vào thực tại cuộc đời. Trong cuộc sống hàng ngày, cách tốt nhất để ngăn chặn những điều mình không thích là làm cho cái căn nguyên của những điều đó không phát sinh được. Tương tự như vậy, đối với những điều mình thích thì đương nhiên là phải vun trồng, bồi đắp cái nguyên ủy của nó. Đối với tâm thức cũng vậy. Muốn được

hạnh phúc hay muốn tránh đau khổ, chúng ta cũng phải tìm đến cội nguồn của chúng để phát triển hoặc ngăn chặn. Quan hệ nhân quả phải được thấu triệt một cách cẩn trọng.

"Chúng ta đã nói đến vai trò tối thượng của tâm thức đối với hạnh phúc cho nên công tác tiếp theo là khảo sát các hình thái khác nhau của tâm thức mà chúng ta thường cảm nhận được. Chúng ta phải phân biệt một cách rõ ràng những hình thái tâm thức này".

Tôi nói : "Xin Ngài cho vài thí dụ cụ thể về những trạng thái khác nhau của ý thức và làm sao để phân loại chúng". Đức Đạt Lai Lạt Ma giảng giải :

"Ví dụ như ghét bỏ, ganh tỵ, giận dữ... là những cảm xúc nguy hại. Chúng ta coi chúng là những cảm xúc tiêu cực vì chúng hủy diệt hạnh phúc. Khi đã ghét bỏ một người nào đó hoặc nếu trong lòng đầy ắp thù hận thì đối với bạn, tha nhân chỉ toàn là thù nghịch. Kết quả của trạng thái này là bạn sợ hãi nhiều hơn, do dự hơn và cảm thấy bất an hơn. Trái lại, những xúc cảm như thương yêu, từ ái thì rất tích cực và hữu ích...."

Tôi ngắt lời : "Tôi muốn biết... như Ngài đã nói là có hàng ngàn loại cảm xúc khác nhau, vậy Ngài có

thể định nghĩa thế nào là một người có tâm lý khỏe mạnh, dễ hòa đồng? Tôi nghĩ là chúng ta có thể dùng định nghĩa đó như là một chỉ dẫn để phân biệt những cảm xúc cần được vun trồng hay cần được ngăn chặn".

Đức Đạt Lai Lạt Ma cười và Ngài trả lời tôi với vẻ khiêm tốn cố hữu : "Là một tâm lý gia thì anh biết rõ hơn tôi thế nào là một người có tâm lý khỏe mạnh chứ !"

"Nhưng tôi có ý nói đến quan niệm của Ngài".

"Theo tôi thì từ tâm, nồng nhiệt, tốt bụng là người có tâm lý khỏe mạnh. Nếu cứ giữ gìn cảm xúc từ ái, yêu thương, tâm của bạn sẽ rộng mở và qua đó, bạn sẽ truyền đạt rất dễ dàng với tha nhân. Sự nồng ấm thân thiện sẽ tạo ra tính phóng khoáng, chân tình. Bạn sẽ nhận ra rằng tất cả mọi người cũng giống như bạn và do vậy, bạn dễ dàng liên hệ với tất cả mọi người. Tình bằng hữu sẽ nảy sinh và do vậy không cần phải dấu diếm và kết quả là cảm giác sợ hãi, nghi ngại, bất an sẽ tự nhiên tan biến. Nó cũng tạo ra lòng tin đối với người khác: thí dụ như bạn biết một người nào đó có khả năng và bạn biết họ làm được việc mà bạn đang cần đến,

nhưng nếu bạn nghĩ rằng người đó không tử tế lắm thì bạn có vẻ nghi ngại và từ đấy, tạo ra một khoảng cách giữa người đó và bạn.

"Do vậy, tôi nghĩ rằng vun bồi những trạng thái tâm lý tích cực như từ ái, yêu thương sẽ khiến người ta có được một tâm lý khỏe mạnh và hạnh phúc".

NGUYÊN TẮC TINH THẦN

Nghe đức Đạt Lai Lạt Ma nói, tôi nhận thấy khuynh hướng đạt đến hạnh phúc của Ngài thật lời cuốn vì rất thực tế và hợp lý : Nhận diện rồi bồi dưỡng các trạng thái tinh thần tích cực- nhận diện rồi loại bỏ các trạng thái tinh thần tiêu cực. Mặc dù mới nghe qua thì hình thức loại suy này có vẻ khó khăn nhưng tôi như bị hấp dẫn bởi lối lập luận đúng phương pháp của nó. Tôi cũng thích cách phân loại các trạng thái tinh thần của đức Đạt Lai Lạt Ma. Thay vì sử dụng những tiêu chuẩn phê phán có tính cách luân lý như : "Tham lam là tội lỗi", "Thù hận là xấu xa", Ngài lại phân biệt những cảm xúc tích cực hay tiêu cực dựa trên căn bản là những cảm xúc này có dẫn chúng ta đến hạnh phúc đích thực hay không.

Tiếp tục cuộc đàm thoại vào buổi

chiều hôm sau, tôi hỏi: "Nếu hạnh phúc đơn giản chỉ là chuyện vun xới những cảm xúc tích cực như tâm từ, tâm hỷ... tại sao nhiều người vẫn không vui vẻ, hạnh phúc?".

Đức Đạt Lai Lạt Ma trả lời :

"Muốn đạt được chân hạnh phúc người ta phải thay đổi quan niệm về cuộc đời, cách thế suy nghĩ và đây không phải là chuyện dễ dàng. Nó đòi hỏi chúng ta phải áp dụng nhiều nhân tố từ nhiều cách thế khác nhau. Thí dụ như không nên nghĩ rằng chỉ có một chiếc chìa khóa hay một bí quyết có thể giải quyết được tất cả mọi sự. Như khi chăm sóc cơ thể vật lý của mình, chúng ta cần rất nhiều sinh tố và chất dinh dưỡng chứ không phải chỉ cần vài thứ- cũng vậy, muốn đạt được hạnh phúc, người ta cần rất nhiều phương pháp và cách thế khác nhau. Đồng thời để khắc phục những suy nghĩ tiêu cực, chúng ta cũng không thể chỉ sử dụng một vài phương pháp hành trì. Thay đổi cần thời gian. Ngay cả những thay đổi vật lý cũng vậy, như trường hợp đi từ vùng này đến vùng khác, người ta cần thời gian để làm quen với môi trường mới. Chuyển hóa tâm thức cũng cần nhiều thời gian. Có rất nhiều trạng thái tinh thần tiêu cực mà chúng ta cần ghi nhớ và đề kháng từng điểm một. Chuyện này không phải dễ, nó đòi hỏi chúng ta phải lập đi lập lại nhiều lần những kỹ thuật khác nhau cũng như cần thời gian để chúng ta làm quen với những cách thực tập đó. Đây là một tiến trình học tập.

"Tuy vậy, theo với thời gian người ta cũng tạo được những thay đổi tích cực. Mỗi buổi sáng thức dậy, chúng ta có thể phát huy một động lực rất tích cực bằng cách



nghĩ rằng : "Tôi sẽ dùng ngày hôm nay một cách hữu ích hơn, tôi không nên lãng phí ngày hôm nay." Rồi đêm đến trước khi đi ngủ, xét lại những việc đã làm, hãy tự hỏi rằng : "Tôi có dùng ngày hôm nay như tôi dự định không ?". Nếu đúng như đã dự định, chúng ta hãy vui thích. Nếu không, hãy hối cãi và tự phê bình. Với những phương pháp như vậy, chúng ta có thể dần dà củng cố tính tích cực của tâm thức.

"Trong trường hợp của riêng tôi, vì là một tu sĩ Phật giáo nên tôi tin vào đạo Phật và qua kinh nghiệm cá nhân, tôi biết rằng thực hành Phật pháp rất tốt cho tôi. Tuy nhiên do thói quen đã huấn tập từ nhiều kiếp, các cảm xúc giận hờn hay tham đắm vẫn nổi lên. Và tôi làm như thế này : Đầu tiên, tôi nghĩ đến giá trị tích cực của sự hành trì, rồi bỏ bỏ mối quyết tâm, rồi sau cùng là tìm cách thực hiện. Lúc đầu, những hành trì tích cực được thực hiện rất ít nên ảnh hưởng tiêu cực vẫn còn mạnh, nhưng từ từ, sự tăng trưởng của các hành trì tích cực sẽ khiến cho những cảm xúc tiêu cực tự động giảm bớt. Cho nên hành trì CHÁNH PHÁP là một cuộc chiến trường kỳ của nội tâm để thay thế các thói quen tiêu cực đã có từ xưa bằng những quy định mới tích cực hơn.

"Bất luận phương pháp hành trì nào cũng đều giúp ích chúng ta trong việc thay đổi, chuyển hóa bản thân. Có rất nhiều phương cách giúp chúng ta giữ cho tâm được an ổn khi có những biến cố xảy ra làm rối loạn tâm trí. Nếu cứ tập đi tập lại những phương pháp này, chúng ta có thể đạt đến trạng thái mà những rối loạn có thể xảy ra nhưng những ảnh hưởng tiêu cực của chúng chỉ xuất hiện ở bề mặt của tâm thức giống như

những gợn sóng lăn tăn trên mặt nước chứ không ảnh hưởng gì đến đáy hồ. Mặc dù không có nhiều kinh nghiệm lắm, tôi cũng thật chứng điều này trong quá trình tu tập. Cho nên đôi khi nhận được những tin tức bi đát, tôi cũng bị bối rối ngay trong lúc đó nhưng rồi cảm giác ấy qua đi khá nhanh. Hoặc những cảm tưởng khó chịu hay giận dữ cũng vậy, thoáng qua rồi thôi chứ không chìm sâu vào tâm thức. KHÔNG HẬN THÙ - Điều này không xảy ra một sớm một chiều mà chỉ có được sau nhiều công lao tu tập".

Dĩ nhiên không phải một sớm một chiều, đức Đạt Lai Lạt Ma đã được huấn luyện tâm thức từ khi Ngài mới 4 tuổi.

Rèn luyện tâm thức một cách có hệ thống là một công tác khả thi do cấu trúc và chức năng của não bộ. Chúng ta ra đời với một bộ óc bao gồm những mẫu mực xúc cảm có tính cách di truyền. Chúng ta đối phó với hoàn cảnh chung quanh bằng những cách thể giúp chúng ta sống còn dựa trên những điều kiện tinh thần và vật chất bẩm sinh. Những điều kiện này được mã hóa (encoded) vào vô số các mô thức được dùng để khởi động các tế bào thần kinh, đặc biệt là các tế bào não bộ sẽ phản ứng khi một biến cố, một kinh nghiệm hay một tư tưởng hiện ra. Nhưng các mô thức khởi động này không tĩnh, mà lại rất dễ thích ứng, dễ thay đổi. Các nhà thần kinh học đã ghi nhận rằng não bộ có thể tạo ra những mẫu mực mới, tổng hợp mới giữa các tế bào thần kinh và chất xúc tác để đáp ứng với những đòi hỏi mới. Nói đúng ra, não bộ của chúng ta rất dễ uốn nắn, luôn luôn thay đổi, tái sắp xếp tùy theo những ý tưởng và những kinh nghiệm mới. Kết quả là chức năng của từng tế

bào thần kinh tự thay đổi để cho các tín hiệu di chuyển được dễ dàng hơn. Các khoa học gia gọi đây là tính tạo hình (plasticity) của não bộ. Hai bác sĩ Avi Kami và Leslie Underleider tại National Institute of Mental Health đã làm thí nghiệm như sau : Các đối tượng được yêu cầu làm các động tác đơn giản như nhíp ngón tay chẳng hạn. Phần não bộ liên hệ đến việc điều khiển các động tác này được nối liền với một máy phân hình (MRI scan). Các đối tượng thi hành động tác này trong bốn tuần lễ liên tiếp, càng lâu thì động tác càng nhanh và nhiều hiệu năng hơn. Sau 4 tuần, máy phân hình cho thấy phần não bộ liên hệ trở nên lớn hơn. Điều này có nghĩa là sự lặp đi lặp lại một động tác làm gia tăng số lượng tế bào thần kinh và làm thay đổi sự nối kết giữa các tế bào này với nhau.

Đặc tính kỳ diệu này của não bộ là điểm căn bản của việc chuyển hóa tâm thức về phương diện vật lý. Bằng cách vận động các tư tưởng cũng như thực hành những phương thức suy nghĩ mới, chúng ta có thể sắp xếp lại các tế bào thần kinh cũng như thay đổi cách làm việc của não bộ. Nó cũng là nền tảng của ý tưởng cho rằng chuyển hóa nội tại bắt đầu bằng sự học tập (nhập liệu mới), thay đổi dần dần các quy trình cũ (các mô thức khởi động thần kinh hiện có) bằng các quy trình mới (tạo các mạch thần kinh mới).

Như thế, huấn luyện tâm thức để đón nhận hạnh phúc là một công tác khả thi.

NGUYÊN TẮC ĐẠO ĐỨC

Trong một buổi đàm đạo khác về việc huấn luyện tâm thức để đón nhận hạnh phúc, đức Đạt Lai Lạt Ma đã vạch rõ :

"Tôi cho rằng những hành vi đạo đức là một đặc tính khác của các nguyên tắc nội tại nhằm dẫn đến một cuộc sống hạnh phúc hơn. Người ta gọi là những nguyên tắc đạo đức. Các bậc đạo sư vĩ đại như đức Phật khuyên nhủ chúng ta hãy làm lành và tránh dữ. Một hành động được coi là lành hay dữ tùy theo trạng thái tâm thức (tạo tác ra hành động này) có hay không có kỷ luật. Người ta cho rằng tâm thức có kỷ luật đưa đến hạnh phúc và tâm thức không có kỷ luật dẫn đến khổ não. Áp dụng kỷ luật này vào trong tâm thức con người là cốt lõi của Phật pháp.

"Khi đề cập đến kỷ luật, tôi muốn nói đến kỷ luật tự giác chứ không phải thứ kỷ luật được áp đặt bởi người khác, đồng thời tôi cũng muốn nói đến thứ kỷ luật được người ta áp dụng để chiến thắng tình trạng tiêu cực. Một bằng đảng có thể cần đến kỷ luật để thành công trong các hoạt động cướp bóc nhưng loại kỷ luật này vô dụng".

Đức Đạt Lai Lạt Ma ngưng lại một lúc như có vẻ suy nghĩ hoặc tập trung tư tưởng. Cũng có thể là Ngài đang tìm một danh từ Anh ngữ thích hợp. Tôi không chắc



lắm nhưng về sau, khi suy nghĩ về chuyện này tôi thấy như việc học hỏi và áp dụng kỷ luật có vẻ như không thuận với những mục đích cao quý của chân hạnh phúc, thăng tiến tâm linh hay một sự chuyển hóa toàn thể nội tâm. Theo tôi thì sự chinh phục hạnh phúc phải là một tiến trình tự nguyện và tự phát.

Tôi nêu lên thắc mắc này và nói : "Ngài mô tả những cảm xúc và hành vi tiêu cực là dữ còn các cảm xúc và hành vi tích cực là lành. Sau đó, Ngài cho rằng tâm thức vô kỷ luật thường tạo ra hành vi tiêu cực/dữ, cho nên chúng ta phải học cách luyện tập tâm thức để gia tăng các hành vi tích cực/lành. Nhưng điều làm tôi băn khoăn là theo như Ngài định nghĩa thì những hành vi tiêu cực/dữ là những hành vi dẫn đến khổ não, còn những hành vi tích cực/lành thì đưa đến hạnh phúc. Ngài cũng đưa ra một tiền đề là tất cả chúng sinh đều muốn được hạnh phúc và tránh xa khổ não và ước muốn này là một yếu tố bẩm sinh chứ không phải do luyện tập. Câu hỏi được đặt ra là : Nếu bẩm sinh chúng ta không muốn khổ não thì tại sao con người không tự động thoát thác những hành vi tiêu cực/ dữ trong lúc ngày càng khôn lớn. Cũng thế, nếu bẩm sinh chúng ta muốn hạnh phúc thì tại sao con người không tự động đến gần những hành vi tích cực/lành khi ngày càng có nhiều kinh nghiệm? Tôi muốn nói rằng nếu làm lành dẫn đến hạnh phúc và con người muốn được hạnh phúc thì con người phải tự nhiên làm lành (làm một cách tự phát, vô thức) chứ tại sao chúng ta lại phải cần đến giáo dục, huấn luyện và kỷ luật để làm lành ?".

Đức Đạt Lai Lạt Ma lắc đầu và đáp : "Trong cuộc sống hàng ngày

và nói theo thói thường thì giáo dục là yếu tố quan hệ để có được một cuộc sống thành đạt và sung sướng. Nhưng kiến thức thì không phải tự nhiên mà có- chúng ta phải kinh qua một quá trình học hỏi có hệ thống. Tuy biết rằng tiến trình huấn luyện này rất khó khăn (nếu không thì các em học sinh đã chẳng mong đợi các dịp nghỉ hè một cách quá đáng!) nhưng chúng ta cũng vẫn phải cần đến nó để đạt đến một đời sống thành đạt và sung sướng.

"Cũng thế, làm lành không tự nhiên mà có, chúng ta phải tự huấn luyện để làm lành. Điều này càng cần thiết hơn trong các xã hội tân tiến vì khuynh hướng cho rằng thiện và bất thiện là một vấn đề thuộc phạm vi tín ngưỡng. Con người vẫn thường nghĩ rằng tôn giáo có trách nhiệm trong việc định nghĩa thế nào là thiện và thế nào là bất thiện- nhưng ngày nay, tôn giáo đã mất nhiều thanh thế và ảnh hưởng trong khi không có những nguyên tắc đạo đức thế tục để thay thế, cho nên người ta ngày càng ít để ý đến việc sống một cuộc đời đạo hạnh. Do vậy mà tôi nghĩ rằng con người cần phải cố gắng đặc biệt để có một kiến thức đúng đắn về vấn đề này.

"Như tôi chẳng hạn, tôi vẫn cho rằng tự tính của con người là thân thiện và từ ái- nhưng tự tính này không đủ mạnh (để thúc đẩy con người sống thân thiện và từ ái) nên chúng ta phải phát triển tự tính này; và bằng cách thay đổi nhận thức về chính chúng ta qua học hỏi và cảm thông, chúng ta có thể tạo được một ảnh hưởng to lớn trong mối tương giao với tha nhân cũng như trong đời sống thường nhật của mọi người".

Tôi vẫn ngoan cố cãi lại : "Ngài nói đến điểm tương đồng giữa

giáo dục thuần túy và huấn luyện- Tôi đồng ý- Nhưng Ngài còn nói về những hành vi mà Ngài gọi là lành dẫn đến hạnh phúc và dữ dẫn đến khổ não. Tại sao chúng ta phải học hỏi khó nhọc mới nhận biết được hành vi nào là lành và hành vi nào là dữ, cũng như phải khổ công luyện tập mới thực hiện được những hành vi tích cực và tránh những hành vi tiêu cực ? Nói cho dễ hiểu hơn, nếu đưa tay vào lửa Ngài sẽ bị phỏng. Ngài rút tay lại và biết rằng hành động đưa tay vào lửa sẽ làm Ngài đau đớn. Ngài không cần phải học hành hay luyện tập gian khổ mới biết rằng không nên đưa tay vào lửa một lần nữa.

"Do đó, tại sao tất cả những hành vi hay cảm xúc dẫn đến đau khổ lại không được dễ dàng nhận diện như đưa tay vào lửa ? Thí dụ như Ngài cho rằng giận dữ và thù hận rõ ràng là những cảm xúc tiêu cực dẫn đến khổ não, nhưng tại sao con người lại phải cần đến giáo dục mới biết được những tác hại của chúng mà tránh xa ? Vì giận dữ và thù hận khiến người ta cảm thấy khó chịu, không thoải mái, vậy tại sao người ta không tự nhiên tránh xa chúng trong tương lai ?"

Đức Đạt Lai Lạt Ma nghe tôi nói một cách chăm chú với đôi mắt mở rộng và Ngài có vẻ ngạc nhiên về câu hỏi quá khờ khạo của tôi. Ngài bật cười với vẻ thân thiện và nói : "Khi nói đến kiến thức để giải phóng hay giải quyết một vấn đề, anh nên hiểu rằng kiến thức có nhiều mức độ khác nhau. Thí dụ như vào thời đại đồ đá, con người không biết nấu nướng thức ăn nhưng vẫn phải ăn vì nhu cầu sinh học, cho nên họ ăn như những động vật hoang dã. Đến lúc nhân loại tiến hóa, con người biết nấu nướng thức ăn, rồi

lại biết thêm gia vị cho hợp khẩu, sau đó lại biết cách làm thành nhiều món khác nhau. Ngày nay nếu chúng ta bị một chứng bệnh và biết rằng một số thức ăn nào đó không tốt cho cơ thể thì chúng ta tránh không dùng đến, mặc dù có thể vẫn thèm ăn những món này. Vậy thì, rõ ràng là sự hiểu biết của con người càng tinh tế thì chúng ta sẽ đối đầu với thế giới chung quanh một cách hữu hiệu hơn.

Anh cũng cần đến khả năng phán đoán những hệ quả đoản kỳ và trường kỳ của những hành vi của mình và cần nhắc chúng một cách kỹ lưỡng. Thí dụ như khắc phục sự giận dữ. Súc vật có thể có cảm giác giận dữ nhưng chúng không thể hiểu được rằng cảm xúc này là tác hại. Con người chúng ta ở một mức độ khác hơn vì chúng ta có khả năng tự nhận thức, nghĩa là chúng ta có thể tự quan sát mình khi cảm giác giận dữ dâng lên, đồng thời biết rằng cảm giác này làm tổn hại chúng ta- Đó là khả năng suy luận- Cho nên không đơn giản như việc đưa tay vào lửa, bị phỏng, rồi biết rằng không nên làm như vậy nữa trong tương lai. Mức độ giáo dục và kiến thức càng tinh tế trong việc nhận thức đâu là lành và đâu là dữ càng khiến cho anh chúng đắc hạnh phúc một cách hữu hiệu hơn. Do vậy mà tôi nói rằng giáo dục và kiến thức rất quan trọng".

Nhận thấy tôi vẫn chưa hoàn toàn đồng ý với quan niệm cho rằng giáo dục là phương cách duy nhất để chuyển hóa nội tại, đức Đạt Lai Lạt Ma nói tiếp :

"Xã hội đương thời của chúng ta có một vấn đề, đó là chúng ta có khuynh hướng cho rằng giáo dục chỉ có mục đích làm cho con người thông thái hơn và mưu lược hơn. Đến nỗi đôi khi có vẻ như là

những người không có học vấn cao, không tinh tế lắm lại là những người ngay thẳng, chân thật hơn. Tuy vậy, xã hội của chúng ta cũng không nhấn mạnh lắm về điểm này. Ứng dụng quan yếu nhất của giáo dục và kiến thức là giúp chúng ta thấu hiểu được tầm quan trọng của việc HÀNH THI?N cũng như áp dụng kỷ luật vào tâm thức- Ứng dụng thích đáng nhất của kiến thức và thông minh là tạo ra những thay đổi bên trong để phát huy một tâm hồn cao thượng. □

ⁱ PHÁP - DHARMA

Nghĩa đơn giản nhất là giáo lý do Đức Phật truyền giảng (Phật pháp). Tất cả tam tạng kinh điển -Kinh, Luật, Luận- được gọi chung là Pháp (Giáo pháp)

Trong nhà Phật, Pháp được dùng với một ý nghĩa rộng hơn, ý nói tất cả hiện tượng trong vũ trụ do nhân duyên mà sinh hay diệt (Vạn pháp)

Chánh pháp hay Phật pháp thường được dùng để nói về những phương pháp thực hành hay tu trì Phật đạo. Trong ngôn ngữ Sanskrit, Dharma theo từ nguyên có nghĩa là giữ gìn, bảo hộ một chúng sinh khỏi bị trầm luân khổ não.

