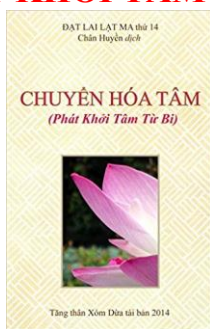


CHUYỂN HÓA TÂM

(PHÁT KHỞI TÂM TỪ BI)



Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14
Nguyên tác: TRANSFORMING THE MIND (Teaching on
Generating Compassion)
Anh Ngữ: Geshe Thupten Jinpa
Việt Ngữ: Chân Huyền dịch

---o0o---

Nguồn

<http://www.tuvienquangduc.com.au>

Chuyển sang ebook 09-12-2017

Người thực hiện :

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

Nam Thiên - namthien@gmail.com

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

Mục Lục

CHƯƠNG I: CĂN BẢN CỦA SỰ CHUYỂN HÓA

Ý nghĩa của từ ngữ chuyển hóa

Thiền tập: một thứ kỷ luật tâm linh

Những trở ngại khi thiền tập

Bản chất và chuỗi liên tục của các Thức

Bốn dấu ấn của Phật pháp

Vấn đề thẩm lượng con đường tâm linh

Vấn Đáp

CHƯƠNG II: CHUYỂN HÓA QUA TÁNH VỊ THA

Các tính chất của Bồ Đề Tâm, ý hướng vị tha

Con đường của một hành giả thông minh

Hai ước nguyện lợi tha

Nghĩ tới tha nhân như những người thương

Quán chiếu về lòng từ bi của chúng sinh

Vấn Đáp

CHƯƠNG III: CHUYỂN HÓA NHỜ TUỆ GIÁC HIỂU BIẾT VỀ BẢN CHẤT CỦA ĐAU KHỔ

Lý lẽ, lòng tin và kinh nghiệm

Giác ngộ về bản thể chân thật của thực tại

Vấn Đáp

CHƯƠNG IV: TÁM BÀI KỆ VỀ CHUYỂN HÓA TÂM

Tám Bài Kệ Chuyển Hóa Tâm

Phát Triển Tâm Giác Ngộ

CHƯƠNG V: PHỤ LỤC

I - Tám Bài Kệ Chuyển Hóa Tâm

II - Đạo Đức Cho Thiên Kỳ Mới

Pháp Thoại Của Đạt Lai Lạt Ma

Vấn Đáp

---o0o---

*Với quyết tâm thành tựu ước nguyện cao quý
Mang lợi lạc tới cho chúng sanh
Quý giá hơn bảo châu như ý
Tôi xin trân quý lý tưởng này không ngừng nghĩ.
Khi nào tiếp xúc với mọi người
Tôi xin được coi mình thấp kém hơn tất cả.
Và tự thâm tâm
Tôi xin kính quý hết mọi tha nhân....*

---o0o---

CHƯƠNG I: CĂN BẢN CỦA SỰ CHUYỂN HÓA

Ý nghĩa của từ ngữ chuyển hóa

Từ ngữ *Lo-Jong* trong tiếng Tây Tạng có nghĩa đen là “huân luyện tâm” hay “chuyển hóa tâm”, ngụ ý nói về một thứ kỹ luật nội tại. Điểm chính yếu của sự chuyển đổi tấm lòng và tâm trí ta là để tìm thấy hạnh phúc.

Khi chúng ta nói về hạnh phúc hay khổ đau, dĩ nhiên đó là những kinh nghiệm của chúng ta về hai tình trạng này – nghĩa là chúng ta bàn về những gì trực tiếp ảnh hưởng lên tâm trí con người. Hãy để sang một bên những câu hỏi triết lý “có hay không có” cái gọi là Thức, phân biệt với cơ thể ta; điều ai cũng thấy rõ là làm người, ai cũng có nhu cầu tự nhiên mong được hạnh phúc và vượt thoát được khổ đau. Đây là một sự thật, vậy chúng ta hãy bắt đầu từ điểm này.

Trước khi khai triển sâu hơn, chúng ta hãy nhìn qua vào bản chất của các kinh nghiệm sống chúng ta đã trải qua. Tôi nghĩ rằng chúng ta có thể khẳng định là những kinh nghiệm sống đều bắt nguồn ở Tâm hay Thức¹ (Mind or Consciousness) của chúng ta, vì dù khi nói tới những gì xảy ra nơi thân mạng ta, chúng cũng không chỉ có một nguồn gốc từ cơ thể ra mà thôi. Nếu chúng ta có một phần thân thể bị tê bại chẳng hạn, chúng ta sẽ không có cảm giác gì nơi đó nữa. Vậy thì “cảm thấy” gì, đó là chuyện liên quan tới Thức. Nói rộng ra, các kinh nghiệm có thể chia ra làm hai loại: một loại liên quan nhiều hơn tới cơ thể ta – do các giác quan tạo ra, và một loại liên quan nhiều hơn tới trạng thái ta gọi là Tâm hay Thức.



Về những kinh nghiệm thể xác thì chúng ta không khác gì lắm với những gì các loài vật trải qua. Súc vật cũng có khả năng cảm thấy đau đớn hay dễ chịu. Những có lẽ điều làm cho loài người khác biệt với các sinh vật khác, đó là vì chúng ta có rất nhiều sinh hoạt tinh thần mạnh mẽ – dưới dạng tình cảm và tư tưởng. Dĩ nhiên chúng ta có thể cho rằng vài giống vật cũng có khả năng này ở một mức độ nào đó – tỷ như chúng có trí nhớ chẳng hạn. Nhưng tựu chung, ta có thể nói một cách công bằng là loài người có khả năng lớn hơn để kinh qua những hoạt động về tinh thần.

Sự kiện phân biệt ra hai loại kinh nghiệm như thế có vài hàm ý đáng để tâm. Chuyện quan trọng nhất là nếu một con người có cái tâm thánh thiện và trầm tĩnh thì sự an bình nội tại của người đó có thể giúp họ vượt qua được những đau đớn thể xác. Trái lại, khi người ta bị khổ não vì trầm cảm (depression), lo âu hoặc bất kỳ loại phiền muộn nào, thì dù cho lúc đó họ đang hưởng thụ các sung túc vật chất, họ cũng không có khả năng thật sự hưởng được hạnh phúc do các thứ đó mang lại.

Điều này chứng tỏ rằng chính trạng thái tâm thần của ta – chính thái độ và tâm tư của ta đóng vai trò quyết định cho chúng ta hạnh phúc hay đau khổ. Những bài giảng *Lo-Jong* về sự chuyển hóa tâm đưa ra một loạt những phương pháp để ta có thể đem tâm mình vào vọng kỷ luật, tức là tạo ra căn bản cho hạnh phúc mà ta muốn tìm cầu.

Chúng ta đều biết rằng có một tương quan chặt chẽ giữa sự khỏe mạnh của thân thể và trạng thái bình an trong tâm hồn. Thân bệnh tật thì ảnh hưởng tới tâm, cơ thể càng khỏe mạnh thì tâm thần càng dễ an ổn. Thường mỗi chúng ta đều công nhận sự liên hệ này nên người ta đi tập thể dục để cho thân thể cường tráng hơn, giúp cho đời sống tinh thần được tươi vui. Cũng có những truyền thống tập tành để luyện tập các nguồn năng lượng gọi là “Khí”², như trong phép luyện tập Prana Yoga. Ngày nay chuyện tập Yoga rất phổ thông trong thế giới tân tiến. Sở dĩ họ chịu tập luyện vì chắc nhiều người đã thấy rằng nhờ tập Yoga, họ được khỏe mạnh hơn, do đó tinh thần họ cũng được thoải mái hơn.

Trong khi đó, *Lo-Jong* dạy chúng ta một phương cách hơi khác biệt. Phương pháp này chú trọng trực tiếp tới sự phát triển tâm, qua sự chuyển đổi thái độ và cách suy nghĩ của ta.

Điều quan trọng nên hiểu rõ là *không một phương thức nào dựa vào áp lực mà có thể giúp ta chuyển hóa tâm tính được*. Trong trường hợp tập luyện thân thể, trái lại: một sức ép nào đó có thể tạo nên kỷ luật – nhưng đối với các kỷ luật tinh thần cần thiết cho việc chuyển hóa tâm thì sức mạnh không có hiệu quả chi hết. Chuyện này phải bắt rễ từ sự tự nguyện. Và sự chấp nhận kỷ luật đó chỉ xảy ra sau khi ta nhận diện được thái độ hoặc lối sống nào là có ích lợi cho chính mình. Chỉ khi nhận biết rõ những điều đó, chúng ta mới cam lòng tự nguyện tập luyện các kỷ luật tâm linh. Và *chỉ có con đường tâm linh ta quyết tâm theo đuổi mới có thể giúp ta chuyển hóa tâm mình*.

Chìa khóa của sự chuyển hóa tâm là hiểu biết về sự vận hành của tình cảm và tư tưởng trong ta, biết được chúng hoạt động ra sao. Chúng ta phải học cách nhận diện được các bình diện đối nghịch trong những xung đột nội tâm.

Tỷ dụ như cái giận, ta phải tìm hiểu xem cái giận có những tác hại gì, đồng thời ta phải tìm ra các đối lực trong tâm tư mà ta có thể dùng để chống lại cái giận. Vậy thời trước hết, ta nhận biết rằng những phiền não đem lại các cảm nghĩ bất thiện, có tính cách phá hoại. Sau đó do sự cố gắng phát triển những cảm nghĩ đối nghịch với chúng, ta dần dà sẽ giảm thiểu được sân si...

Dù sao khi ta nhất định giải quyết những hờn giận, ghen ghét trong ta mà chỉ cầu nguyện suông thì không đủ. “Xin cho cái giận đừng phát khởi trong tôi” hoặc là “Xin cho tôi không bị vướng vào sân si” chỉ là những lời ước nguyện sùng tín. Dù cầu nguyện có thể ích lợi, sự mong tưởng đó không đưa bạn đi xa. Bạn cần có nỗ lực trong khi thực hành các kỷ luật tâm linh, áp dụng nó cả đời, thì mới có thể giảm thiểu sức mạnh của sân si và gia tăng đối lực của nó là lòng Từ bi. Đây là cách cho Tâm vào kỷ luật.

Qua việc tự xét mình (tự kỷ), chúng ta có thể nhận xét những tư tưởng và cảm xúc phát khởi ra sao trong tâm. Có nhiều cảm nghĩ dấy lên trong tâm trí ta là chuyện tự nhiên. Vì sao chúng dấy lên dĩ nhiên là một vật đề triết lý. Theo giáo lý đạo Phật, nhiều cảm xúc và ý tưởng hiện ra vì các thói quen hay nghiệp dĩ xưa cũ tạo cho ta khuynh hướng hay suy nghĩ liên miên. Có thể là vì chúng ta có nhiều cảm nghĩ mà ta không quan sát và kiểm soát được chúng nên hay bị kéo vào những vấn đề rối ren, khủng hoảng và khổ đau.

Vì thế nên chúng ta cần phải theo một thứ kỷ luật tâm linh như trên đã nói. Để giảm thiểu những năng lực bất thiện như giận ghét, ta phải kích thích các đối trọng của nó là tình thương và lòng từ bi.

Nếu chỉ biết rằng những đối lực này là cần thì không đủ, nếu chỉ mong ước mình từ bi hơn, thương yêu hơn cũng không đủ. Chúng ta phải cố gắng liên tục, cố gắng hoài hoài để nuôi dưỡng những tính thiện trong ta. Chìa khóa là sự luyện tập không ngừng nghỉ. Bản chất của các cảm nghĩ trong con người là khi ta càng để tâm tới chúng và biết cách khai triển thì chúng càng lớn mạnh. Vậy nên ta phải có ý thức về việc phát triển lòng từ bi và tình yêu thương trong tâm thức để chúng ngày một lớn hơn. Chúng ta đang nói tới chuyện nuôi dưỡng các tính thiện. Chúng ta thực hiện việc huân tập này khi thiền quán.

---o0o---

Thiền tập: một thứ kỷ luật tâm linh

Chúng ta hiểu thiền là gì? Theo quan điểm của Phật giáo, Thiền là một thứ kỷ luật tâm linh giúp chúng ta có thể kiểm soát các tư tưởng và cảm xúc ở một mức độ nào đó.

Vì sao trong cuộc đời, chúng ta không thể an hưởng hạnh phúc lâu dài như ý nguyện mà lại thường bị khổ đau phiền lụy? Đạo Phật giải thích rằng bình thường cái tâm chúng ta đầy những cảm nghĩ hoang đàng, vô kỷ luật, và vì ta không có những kỷ luật tâm linh để kiểm soát chúng nên chúng ta đành bất lực. Kết quả là các cảm xúc và tư tưởng kiểm soát chúng ta. Và những cảm xúc đó lại thường bị những năng lượng tiêu cực, bất thiện trong ta khống chế chút nhiều hơn là những khuynh hướng tích cực³. Ta cần phải lật ngược cái vòng tròn này lại để cho các cảm nghĩ của ta không còn phải phục tòng các lực bất tòng các lực bất thiện nữa và chúng ta thì có khả năng kiểm soát được tâm mình.

Ý tưởng muốn thay đổi tận gốc rễ trong con người chúng ta khởi đầu hình như một chuyện không thể thực hiện được. Nhưng thật ra, chúng ta có thể làm được khi ta theo một thứ kỷ luật như thiền tập chẳng hạn. Chúng ta chọn một đối tượng đặc biệt và luyện tập để cho mình có thể chú tâm vào đối tượng đó. Bình thường nếu ta tự quán sát một thời gian ngắn thôi, ta cũng thấy ngay là tâm trí ta không dễ dàng tập trung. Đang suy nghĩ về chuyện gì đó, bỗng nhiên ta thấy đầu óc mình bị lãng ra, lại để ý sang một chuyện khác. Ý tưởng trong đầu ta chạy từ chuyện này sang chuyện kia vì ta không có kỷ luật tập chú tâm. Qua thiền quán, ta có thể luyện được khả năng chú tâm vào một đối tượng nhất định.

Dĩ nhiên chúng ta không chọn để chú ý vào một chuyện gì bất thiện. Nếu như bạn đang si mê một người nào, và bạn chỉ chú tâm và tư tưởng tới những tính cách hấp dẫn của người đó thì kết quả là bạn sẽ thêm khát có liên hệ xác thân với đối tượng. Nhưng thiền không phải để làm những chuyện như thế. Theo quan điểm của đạo Phật, thiền là cách thực tập trên một đối tượng thiện – nghĩa là một đối tượng có thể làm tăng tiến khả năng định tâm cho ta. Theo cách đó, càng ngày ta càng trở nên gần gũi, hòa đồng với đối tượng mà ta quán chiếu. Phương pháp này trong đạo Phật được gọi là *Shamatha – thiền chỉ hay thiền vắng lặng*: Tâm chỉ chăm chú vào một đối tượng nào đó mà thôi.

Shamatha thôi không đủ. Trong đạo Phật, chúng tôi kết hợp phép Thiền Chỉ với *Thiền Quán hay Thiền Minh Sát* gọi là Vipasyana. Trong pháp thực tập Vipasyana, chúng tôi dùng pháp quán phân tích. Do sự nhận biết sức mạnh và nhược điểm của các loại cảm nghĩ khác nhau, nhận biết những điểm lợi hại của chúng, chúng ta có thể làm tăng tiến những trạng thái tích cực của tâm, giúp cho tâm hướng tới sự thanh thoát, an bình và hạnh phúc, cũng như giảm thiểu những thái độ, những cảm xúc đưa tới khổ đau, thất vọng. Thiền quán phân tích là điều khá bổ ích trong tiến trình này.

Tôi có thể nói là hai loại thiền kể trên – thiền chỉ và thiền quán (hoặc thiền vắng lặng và thiền minh sát) không có gì khác biệt trên bình diện đối tượng. Nó khác nhau về phương thức áp dụng, không phải về đối tượng quán chiếu.

Để làm sáng tỏ điều này tôi lấy thí dụ khi thiền quán về vô thường chẳng hạn. Nếu người nào luôn luôn chú tâm vào ý tưởng “mọi sự vật đều thay đổi từ phút này sang phút khác”, thì đó là thiền chỉ hay thiền vắng lặng, có định tâm nhờ chỉ chú ý vào đối tượng vô thường. Nếu người nào thiền quán về vô thường bằng cách luôn luôn áp dụng luân cứ vô thường vào mọi sự vật, làm mạnh thêm tin tưởng về vô thường trong họ bằng những phép quán phân tích.. thì người đó đang thực tập thiền minh sát. Cả hai người có cùng đối tượng là vô thường, nhưng họ dùng phương pháp thiền khác nhau. Tôi có cảm tưởng như cả hai phương pháp trên ngày nay đều được thực hành trong đa số các tôn giáo lớn. Tại Ấn Độ thời xưa chẳng hạn, hai phép thiền quán này đều được thực hành trong Phật giáo cũng như trong các tôn giáo khác.

Trong khi trò chuyện với một người bạn theo đạo Thiên Chúa hồi 9 năm về trước, tôi được biết rằng trong truyền thống này, nhất là ngành Cơ Đốc giáo chính thống của Hy Lạp, quán tưởng đã có từ thời rất xưa. Tương tự như vậy, trong Do Thái giáo, mấy vị Rabbis nói chuyện với tôi về một vài thực tập bí truyền trong tôn giáo này, họ đã dùng phép thiền vắng lặng, chỉ chú tâm vào một đối tượng.

Ta có thể sử dụng hai phương pháp thiền kể trên trong một tôn giáo hữu thần. Như người Cơ Đốc giáo chẳng hạn, họ có thể thiền quán bằng cách suy ngẫm sâu xa về những bí mật của vũ trụ hay về quyền năng của ân sủng Thượng Đế hoặc chú tâm vào một đề mục nào khác mà người đó thấy hứng thú – và nhờ đó mà có thêm tin tưởng vào đấng Sáng Thế. Qua tiến trình đó, người ta có thể đạt tới sự tin tưởng tuyệt đối vào Thượng Đế, tâm thức sẽ được an bình vì chỉ còn định tâm vào ngài mà thôi. Trong phép thiền này, người đó đã qua cách phân tích mà đi tới sự định tâm vào một đối tượng (Thượng Đế): vậy là hai phép thiền quán trên đều hiện diện.

---o0o---

Những trở ngại khi thiền tập

Kinh điển Phật giáo đề cập tới 4 loại trở ngại chính một thiền giả phải vượt qua để đi tới mức thành công. Thứ nhất là các vọng tâm hay những ý tưởng tán loạn khởi lên trên bình diện thô thiền của tâm thức làm cho ta không thể định tâm được. Loại thứ hai là sự buồn chán, hôn trầm khiến cho thiền giả ngủ gục. Loại thứ ba là sự buông lung, giải đãi, tâm ta không giữ được sự tinh tường sáng sủa. Cuối cùng, vi tế hơn, đó là sự lảng xãng, khích động bắt nguồn từ bản chất dễ lay động của tâm.

Khi tâm chúng ta quá lanh lợi, ta dễ bị bồn chồn lo lắng và bị kích động vì ý nghĩ đuổi theo bao nhiêu đối tượng khác nhau – làm cho tâm ta khi hưng khởi lúc chán nản. Nhiều khuyến động quá dẫn ta tới đủ loại tâm trạng và cảm xúc khác nhau.

Ngược lại, sự buông lung mang lại tinh thần chậm rãi, khá dễ chịu vì ta được nghỉ ngơi. Nhưng nó cũng là một chướng ngại cho thiền tập. Tôi nhận thấy chim muông và súc vật khi được ăn no thì chúng tỏ ra rất thoải mái. Nghe con mèo kêu rừ rừ, ta có thể biết là nó đang được dễ chịu lắm.

Tâm tư buồn chán nổi lên khi sự buông lung nhập vào tới các tầng lớp vi tế trong tâm. Thiền giả thường khó mà phân biệt được tình trạng an lạc khi nhập thiền với sự buông lung dễ chịu, vì trong trường hợp sau này, ta vẫn còn chút sáng suốt. Bạn không mất khả năng tập trung vào thiền quán nhưng cũng không có sự tỉnh thức. Lúc đó dù bạn có thể nhận thức một cách sáng suốt nhưng tâm trí bạn không bén nhạy và sống động. Đối với một thiền giả nghiêm chỉnh, họ cần phân biệt được thế nào là thoải mái do buông lung và thế nào là an lạc do thiền định.

Trở ngại khác mà ta nói tới là sự tán loạn hay lãng trí ta thường gặp mỗi khi muốn chú tâm vào một đối tượng. Ta nhận ra là tâm ta rất mau mất khả năng chú ý vào một chuyện, và nó thường bị các ý nghĩ, hồi ức dễ chịu hay khó chịu lôi đi khiến cho ta lãng trí, không còn tập trung được nữa.

Chướng ngại thứ tư là tâm bị kích động, cũng là một sự sao lãng tập trung, nhưng nó thường liên quan tới những đối tượng làm cho ta thích thú. Đây là những tư tưởng hay làm cho thiền giả bị thất niệm nhất trong khi thiền tập. Có thể đó là các hồi ức về những chuyện vui chúng ta đã được thưởng thức, hoặc chúng ta đang muốn thực hiện. Những kỹ niệm hay tưởng tượng loại này thường là những yếu tố quan trọng làm cho ta không thành công trong thiền quán.

Trong 4 loại trở ngại của thiền tập, hai loại chính là sự tán loạn và buông lung. Chúng ta phải đối phó với 4 thứ chướng ngại này ra sao?

Tâm buồn chán hôn trầm thường liên quan tới tình trạng sức khỏe của cơ thể, như thiếu ngủ chẳng hạn thường làm cho chúng ta hôn trầm. Khi ăn uống không thích hợp với tình trạng cơ thể hoặc ăn nhiều quá, ta cũng dễ bị buồn nản. Đó là lý do khiến các vị tăng sĩ trong tu viện Phật giáo thường được khuyên không nên ăn quá no (sau bữa trưa). Giữ giới này, các tăng ni có thể giữ được đầu óc tỉnh táo phần nào khi hành thiền, và tâm trí cũng sáng suốt hơn khi thức dậy buổi sớm hôm sau. Thói quen ăn uống đúng phép có ảnh hưởng rất tốt để chống lại sự hôn trầm, buồn nản.

Đối với tâm buông lung giải đãi, người ta cho rằng sở dĩ thiền giả bị như vậy vì họ thiếu năng lượng khi hành thiền, khiến cho họ không giữ được tỉnh thức. Khi gặp chướng ngại này, ta cần làm sao để cho tinh thần được phấn chấn. Một trong các phương cách tốt nhất là ta nên nuôi dưỡng sự lạc quan vui vẻ khi nghĩ tới những thành quả của các việc thiện ta đã làm được trong đời v.v... Đó là một thứ đối trị được với tâm buông lung giải đãi.

Người ta hay coi sự buông lung giải đãi là tình trạng bình thường, trung tính của tâm trí, nghĩa là không thiện và cũng không bất thiện. Nó không làm phát khởi tâm thiện hay bất thiện trong ta lúc đó. Nhưng lúc mới thiền tập, ta phải nên khởi đầu bằng cách giữ cho tâm hướng vào một đối tượng tích cực – thí dụ như chú tâm vào vô thường chẳng hạn.

Sự tán loạn khởi lên khi tâm ta bị kích thích nhiều quá. Đối lại chuyện này, ta tìm cách hạ bớt các yếu tố kích thích xuống. Một phương pháp là quán chiếu về những tư tưởng làm cho tâm trí ta trầm lại – như quán về cái chết, cái khổ và sự vô thường của đời sống.

Những phép hành thiền kể trên có thể được dùng trong các tôn giáo lớn, dĩ nhiên tùy vào bối cảnh của từng môn phái. Tỷ như trong các tôn giáo hữu thần, một thiền giả khi bị buồn chán hoặc buông lung quá, họ có thể nâng cao tinh thần lên bằng cách quán tưởng về ơn sủng của Thượng Đế, về lòng bác ái vĩ đại của ngài. Những ý tưởng này có thể mang lại cho bạn hạnh phúc, niềm vui và giúp bạn đỡ bị hôn trầm, giải đãi. Ngược lại khi bị kích động quá, bạn nên thiền quán về những lần bạn đã sống không thích hợp với lời răn của Thượng Đế, hoặc quán về tội tổ tông, thì tâm bạn sẽ bình lặng trở lại, đỡ bị kích thích quá đáng. Như vậy, chúng ta có thể sử dụng thiền quán trong nhiều tôn giáo khác nhau. Tóm lại, chúng ta đã biết muốn đối trị với 4 trở ngại của thiền tập, đặc biệt với hai cái chính là sự tán loạn và giải đãi, ta cần áp dụng một cách khôn khéo hai khả năng của tâm trí: tỉnh thức và tự kỷ (biết tự xét mình).

Qua sự hiểu biết chính mình, chúng ta phát triển được khả năng cảnh giác, tự nhận ra được tâm ta lúc nào bị kích thích, khi nào đang buông lung, hoặc khi nào ta đang vô tình hay cố ý để tâm rơi vào hôn trầm, buồn nản.

Một khi ta nhận diện được tình trạng tâm thần của mình rồi, thì chánh niệm (sự tỉnh thức, có ý thức về những gì đang xảy ra trong tâm và bên ngoài) sẽ giúp ta trở về chú tâm tới đối tượng ta muốn quán chiếu.

Ta có thể nói *Chánh niệm là yếu tố căn bản của thiền quán*. Dù cho bạn hành thiền theo phương pháp nào, điều quan trọng nhất vẫn là chuyện giữ chánh niệm liên tục và luôn luôn cố gắng làm chuyện đó không ngừng nghỉ.

Đừng hy vọng đạt được kết quả sau khi hành thiền một thời gian ngắn, đó là chuyện không thực tế. Thiền đòi hỏi sự cố gắng liên tục và lâu dài.

Dù cho ta dùng các từ ngữ về thiền hay không, thiền quán phân tích thực ra đang được áp dụng trong hầu hết các nghề nghiệp chuyên môn, trong đời sống hàng ngày. Tỷ dụ một doanh gia, muốn thành công, ông ta phải có khả năng nhận biết một cách sắc bén những gì tốt, những gì xấu cho công việc. Như thế, người đó dù có ý thức hay không, ông/bà ấy cũng dùng các phép phân tích mà chúng tôi dùng trong thiền quán. Nói chung, tôi có thể nói là phép Thiền Quán hay Thiền Minh Sát có hiệu quả lớn hơn trong việc chuyển hóa tâm.

---o0o---

Bản chất và chuỗi liên tục của các Thức

Trong dòng đầu tiên của bản văn “Tám bài kệ Chuyển Hóa tâm”, chức thứ nhất là “Tôi”. Chuyện rất quan trọng là ta phải tự hỏi mình thực sự hiểu gì về chức Tôi này. Muốn tìm hiểu về cái Tôi hay cái Ta (cái Ngã), chúng ta phải đặt giáo pháp của đức Thích Ca trong bối cảnh rộng lớn của các truyền thống tâm linh xứ Ấn Độ thời đó.

Một điểm làm cho đạo Phật khác biệt với các truyền thống khác là đạo Bụt không chấp nhận ý niệm có một linh hồn vĩnh cửu thường hằng (Thượng Đế hay Atman), độc lập và ở ngoài thân tâm con người.

Đạo Bụt lý giải rằng cái mà ta gọi là Ngã đó có thể hiểu đó chỉ là sự hiện hành của các thành tố tâm lý – vật lý trong tôi mà thôi. Đó là những Uẩn⁴ làm nên con người chúng ta. Nếu chúng ta quán sát các uẩn đó, ta sẽ thấy chúng luôn luôn thay đổi, vậy thì cái Tôi không thể là thứ gì bất biến.

Các Uẩn cũng có đời sống ngắn ngủi, nên cái Ngã không thể là thứ gì vĩnh cửu, thường hằng. Các Uẩn rất khác biệt và đa dạng, nên cái Tôi không thể là một thứ gì độc nhất. Do những lý luận căn bản đó mà đạo Bụt loại bỏ quan niệm có một linh hồn bất biến vĩnh cửu.

Tất cả các tông phái Phật giáo đều tin rằng sự hiện hữu của một con người chỉ là sự vận hành của các thành tố vật chất và tâm linh trong người đó, vậy nên cái Tôi không phải chỉ bao gồm thuần túy những gì ta thấy ở phần thân thể mà thôi.

Trong đạo Bụt, người ta thường coi cái Ngã có tương quan với chuỗi liên tục của các Thức (Continuum of Consciousness). Người ta cũng hay hỏi là cái Tôi có khởi đầu và có kết thúc hay chăng?

Trong vài tông phái Phật giáo như tông Vaibhashika⁵, hầu như họ công nhận quan niệm cái chuỗi liên tục của Ngã có thể sẽ chấm dứt. Nhưng đa số các tông phái khác đều cho rằng không có sự khởi đầu hay chấm dứt của cái Ngã – căn cứ vào liên hệ của Ngã với chuỗi liên tục của các Thức.

Các trường phái đều công nhận chúng ta không thể biết được lúc nào là khởi đầu của Thức. Nếu ta công nhận có một sự khởi đầu của Thức thì ta sẽ phải thừa nhận chuyện Thức hiện hữu không cần một nguyên nhân nào cả. Điều này trái ngược với các nguyên lý căn bản của đạo Bụt về luật Duyên khởi.

Đạo Bụt do đó coi mỗi phút, mỗi đoạn của Thức đều là sản phẩm của nhiều nhân duyên. Trong đó, nhân duyên chính làm phát sinh ra Thức phải có hình thức là một kinh nghiệm sống, vì nếu chỉ có vật chất thì không thể làm cho thức hiện diện. Thức chỉ xuất hiện nếu như phút trước đó đã có Thức rồi.

Cũng vậy, nếu chúng ta đi tìm nguồn gốc khởi đầu của thế giới vật chất, thì theo quan điểm Phật giáo, thế giới này cũng không có khởi đầu. Chúng ta có thể phân tích một chất thể thành ra các yếu tố tạo ra nó, thành ra các phân tử rồi nguyên tử v.v... nhưng các thành tố này cũng chỉ được tạo ra nếu chúng có đủ nhân duyên.

Tâm ta cũng vậy, không có khởi đầu, thì cũng không có kết thúc vì không có một thứ gì có thể xoi mòn đi sự hiện hữu căn bản của khả năng hiểu biết và thực nghiệm. Vài trạng thái tâm thức như các cảm giác chẳng hạn, có căn cứ trên cơ thể nên khi thân ta không còn hiện hữu (chết), thì chúng cũng sẽ chấm dứt. Nhưng khi nói tới chuỗi liên tục của các Thức, không có khởi đầu, thì ta chớ nên cho đó là cái thức thô phù mà ta hiểu.

Cái Thức này trong đạo Bụt, là tầng lớp vi tế của Tâm thức, hay “Bản chất sáng láng của tâm”. Cái Thức đó mới liên tục, không có kết cuộc. Căn cứ vào đó mà đạo Bụt nói là cái Ngã không có lúc bắt đầu cũng không có kết thúc (vô thủy vô chung).

Bình thường khi suy nghĩ về Thức, người ta thường có cảm tưởng như có một tự tánh vững chắc gọi là “Tâm” (mind). Không phải vậy. Nếu ta thăm dò sâu hơn một chút thì ta sẽ thấy cái mà ta gọi là Thức đó rất phức tạp. Nó bao gồm các tư tưởng, cảm nghĩ, xúc cảm và kinh nghiệm, đủ thứ linh tinh.

Tôi xin nói về điểm này bằng cách nêu lên các quan niệm của chúng tôi về mọi sự vật. Muốn có một nhận thức thì phải có một số nhân duyên. Tỷ dụ muốn cho mắt có Nhận thức, thì mắt ta phải được tiếp xúc với một đối tượng (sắc) ở bên ngoài. Rồi cần thêm một vài điều kiện đầy đủ hơn để cho giác quan (mắt) có thể có phản ứng với đối tượng (trần hay cảnh), như vậy mới có một nhận thức khởi lên.

Phật giáo cho rằng cái trí của ta có một tầng căn bản sáng láng chỉ bao gồm thuần túy kinh nghiệm và trực giác, và chính cái chuỗi liên tục căn bản này cho phép các nhận thức phát sinh khi căn (giác quan) tiếp xúc với trần hay cảnh (đối tượng). Nói rộng hơn, chính cái bản thể sáng láng này của tâm nó sẽ vượt qua giới hạn của cuộc đời trần thế tại một thời điểm đặc biệt nào đó (chết), vì nó có tính chất của một chuỗi liên tục không bị gián đoạn. Trong đạo Bụt người ta gọi nó bằng những danh từ như là “Bản chất vô sinh của Thức” hoặc là “chuỗi liên tục của Thức”.

Như tôi đã nói trên đây, theo đạo Bụt, thế giới vật chất này cũng không có điểm khởi đầu. Bạn có thể hỏi” Thế còn lý thuyết Bùng Nổ (Big Bang)? Đó không phải là điểm khởi đầu của vũ trụ sao?”.

Đạo Bụt không thể chấp nhận có một sự bắt đầu của thế giới vật chất. Vì chấp nhận như thế không giải quyết gì được mà chỉ tạo thêm vấn đề cho ta. Chúng ta có thể hỏi thêm: “Tại sao lại có Big Bang? Những nguyên nhân nào tạo ra nó? ...” Theo quan điểm Phật giáo, thế giới vật chất không có khởi đầu, chúng tôi muốn nói tới các thành tố cực nhỏ – các nguyên tử. Tất nhiên, một phần vũ trụ hay một hành tinh đặc biệt nào đó – rồi ở một thời điểm khác, nó sẽ ngừng hoạt động. Khi nói tới thế giới vật chất vô thủy vô chung, chúng tôi muốn nói tới vũ trụ như một tổng thể.

Tất cả những điểm trên đưa chúng ta tới nguyên lý căn bản của duyên khởi. Muốn hiểu toàn diện nguyên lý này, ta cần chấp nhận là trong cùng một đơn vị thời gian (như một phút chẳng hạn), có sự tương quan thích hợp giữa các hiện tượng đơn lẻ và các sự kiện ở tầng lớp rộng rãi hơn.

Phật pháp nhấn mạnh tới thuyết duyên khởi không phải vì đó là một quy luật thần thánh mà vì nó giúp ta có hiểu biết sâu xa hơn về thực tại. Vì sao lại có lý thuyết đó? Vì chúng ta được biết do kinh nghiệm và nhận xét rằng những sự vật khởi lên không phải là do tình cờ ngẫu nhiên mà chúng có theo một số quy luật.

Có sự liên hệ giữa các hiện tượng này với những nguyên nhân kia. Hơn nữa, không có chuyện gì xảy ra mà không do nhân duyên đưa đẩy. Khi chúng ta loại bỏ hai giả thiết về ngẫu nhiên và không có căn nguyên, thì ta phải chấp nhận lý thuyết căn bản là giữa mọi sự vật đều có những liên hệ duyên khởi.

Bạn có thể hỏi vì sao sự hiểu biết về duyên khởi lại quan trọng đến thế nơi người Phật tử? Lý do là vì đạo Bụt vô cùng chú trọng tới việc chuyển hóa tâm để đưa ta tới sự thay đổi nội tại về đạo sống và trí tuệ.

Hơn nữa, trong các phương pháp quán tưởng, thiền quán và chuyển hóa tâm phải căn cứ vào những gì có thật. Nếu thực tế không tương thuận với các

phép thiền ta thực tập, thì ta không có hy vọng gì là bản thân ta sẽ tiến bộ. Vì vậy khi huân tập và tìm hiểu bản chất của thực tại, ta càng có hiểu biết thì ta càng biết cách áp dụng những phép thiền tập cho mình để đạt được sự chuyển hóa thâm sâu trong ta.

Có những phép thực tập trong đạo Phật được dùng để đối trị với một số vấn đề đặc biệt. Tỉ như phép thiền quán để tiết chế tham dục và vướng mắc. Như quán tưởng tới một vùng đất đầy những bộ xương người chết. Trong sự quán tưởng này, các hình ảnh không phải là những điều có thật. Thiền giả biết rõ rằng những hình ảnh đó chỉ để giúp họ đối trị với các xúc cảm đặc biệt mà thôi.

Thường thường đạo Phật nhấn mạnh tới chuyện phát triển trí tuệ phân tích để hiểu rõ một chủ đề nào đó. Chỉ giản dị là vì khi có hiểu biết thì ta sẽ làm tăng trưởng được các tâm thiện lành, do đó có thể chuyển hóa được tâm. Hiểu biết, trí tuệ sáng suốt đưa tới những thực chứng tâm linh sâu xa. Do đó nói chung, sự phát triển trí tuệ sáng suốt (chứng ngộ), là yếu tố sinh tử trên con đường tâm linh.

---o0o---

Bốn dấu ấn của Phật pháp

Tôi đã nói ở trên, trong đời sống chúng ta ai cũng có bản năng tự nhiên mong được hạnh phúc và thoát khỏi đau khổ. Mong cầu được sung sướng là điều chính yếu của tất cả mọi người. Muốn trả lời câu hỏi vì sao thế? Có lẽ ta chỉ cần nói “Nó vậy đó!”.

Dù chúng ta ai nấy đều có ước nguyện tự nhiên đó, dù chúng ta đều tìm cầu hạnh phúc, nhưng cũng thật tự nhiên, chúng ta ai cũng phải gặp đi gặp lại những cảnh đau khổ, đủ mọi loại. Vì sao như thế? Vì sao mà khi thật lòng mong được sung sướng, chúng ta lại cứ bị phiền não?

Theo quan điểm của Phật giáo, nguyên nhân chỉ vì chúng ta có một số quan niệm căn bản sai lầm về cách nhận thức sự việc liên quan tới chúng ta và tới thế giới bên ngoài. Nhìn tận gốc, đạo Phật cho là ta có 4 loại nhận thức sai lạc hay 4 tà kiến.

Trước hết, chúng ta nhìn mọi sự mọi vật là vĩnh cửu, thường hằng và bất biến, trong khi thật sự chúng thay đổi liên tục và chỉ tồn tại một thời gian. Tà kiến thứ hai: chúng ta coi những sự kiện – sự thật là nguồn gốc của khổ não – như những nguyên nhân mang lại hoan lạc, hạnh phúc.

Thứ ba: Chúng ta coi những thứ bất tịnh như các thứ thanh sạch, đáng ao ước. Thứ tư: Chúng ta có khuynh hướng coi mọi thứ đều hiện hữu trong khi thật sự không có sự vật nào có tự tánh riêng của nó.

Những tà kiến căn bản trên khiến cho ta nhìn mình và thế giới liên hệ tới mình một cách sai lạc, đưa ta tới những rối ren, đau khổ. Trên động cơ căn bản này, đạo Bụt đưa ra 4 dấu ấn (tứ pháp ấn) như những tiền đề, nguyên tắc chính trong tất cả các tông phái Phật giáo. Đó là:

Mọi sự vật (pháp) do nhân duyên tạo thành đều thay đổi luôn luôn (Vô Thường).

Những gì bất tịnh đều “Bất thỏa đắc” (Khổ).

Không có sự việc nào có tự tánh riêng biệt (Không).

Niết Bàn là nơi thật sự có an lạc (Niết Bàn tịch tĩnh).

---o0o---

1. Vạn pháp đều vô thường

Đây là Pháp Ấn thứ nhất, căn bản của đạo Bụt: mọi sự đều vô thường, thay đổi hoài hoài. Mọi sự hay vạn pháp đây là tất cả những gì do nhân duyên mà được tạo nên, chúng luôn luôn thay đổi như chất lỏng luôn chảy thành dòng liên tục.

Trong cái nhìn phiến diện sơ qua về vô thường, chúng ta đều nhận thấy được mọi sự vật thay đổi và chấm dứt ra sao. Nhưng Phật giáo đi xa hơn, cho rằng dưới tầng lớp thay đổi ta nhìn thấy, còn có một tầng lớp thay đổi thâm sâu vi tế hơn không lộ ra ngoài.

Nếu chúng ta nhận diện được những thay đổi trong một quãng thời gian dài, thì chúng ta có thể tìm hiểu tới những thay đổi trong một đơn vị thời gian nhỏ nhất mà ta có thể tưởng tượng ra. Dù chỉ trong một phút giây, diễn biến đổi thay vẫn luôn luôn hiện diện.

Mọi sự mọi vật đều có chút gì thay đổi dù chỉ từ trong một đơn vị thời gian cực ngắn (sát-na). Do đó, chúng ta có thể lý luận rằng vạn pháp do nhân duyên tạo thành đều có bản chất vô thường. Nghĩa là mọi sự vật đều phù du chóng tàn.

Khi bạn hiểu được quan điểm căn bản này thì bạn sẽ nhìn thấy hạnh phúc mà ta ao ước cũng như đau khổ ta muốn tránh, đều cũng là những chuyện do nhân duyên đưa đẩy. Chúng không từ đâu tới, chỉ do các nhân duyên mà khởi lên thôi.

Dù cho bạn phải kinh qua một chuyện đau khổ, lớn lao tới đâu chẳng nữa, thì nó cũng là do các nhân duyên – và như vậy, nó sẽ qua đi. Hạnh phúc hay đau khổ đều có tính chất đổi thay luôn luôn. Hạnh phúc và đau khổ bình đẳng với nhau vì cùng có bản chất vô thường.

---o0o---

2. Mọi sự bất tịnh đều “bất thỏa

Pháp ấn thứ hai đề cập tới sự khác biệt giữa hạnh phúc và khổ đau, cho rằng bản chất của những hiện tượng bất tịnh là nó gây ra sự không hài lòng (bất thỏa hay bất thỏa đắc). Điều này có thể ngầm hiểu là những gì không do các nhân duyên bất tịnh thì có thể mang lại sự hài lòng, thỏa mãn.

Khi nói về những gì bất tịnh ở đây, ta muốn nêu lên những sự cố khởi lên do những nhân duyên bất thiện, những cảm nghĩ tiêu cực phiền não. Nó được gọi là bất tịnh vì nó bị nhuốm những chất ô nhiễm của tâm. Do đó, căn bản của chúng là không đem lại sự thỏa lòng, bản chất của chúng là khổ đau (Dukkha).

Dấu ấn thứ hai không chỉ nói tới những cảm giác mà ai cũng công nhận là đau đớn hay phiền não. Dĩ nhiên, chúng ta đều ao ước muốn thoát khổ. Nhưng tùy vào sự tỉnh thức của mỗi người, chúng ta hiểu về cái khổ một cách khác nhau.

Đạo Phật nói tới cái khổ ở tầng lớp rất vi tế. Những ai đã hiểu Phật pháp đều biết trong đạo Phật có 3 loại khổ: Khổ Khổ, Hoại Khổ và Hành Khổ⁶. Chúng ta đề cập tới loại khổ cuối này trong Pháp ấn thứ hai.

Như tôi đã trình bày, pháp ấn thứ hai có ngụ ý là nếu chúng ta không bị ô nhiễm trong tâm thì chúng ta sẽ có hạnh phúc lâu dài và nguyên sơ mà chúng ta ao ước. Câu hỏi là vì sao mà các vọng tâm ô nhiễm lại đưa chúng ta vào những kinh nghiệm khổ đau? Và chúng ta có thể nào vượt thắng được các loại cảm nghĩ tiêu cực bất thiện đó chẳng?

Những thứ tâm ô nhiễm hay các cảm nghĩ tiêu cực bao gồm tất cả các loại suy tư, cảm xúc có bản chất phiền não. Từ ngữ Tây Tạng Nyon-mong có nghĩa là những gì làm cho ta đau khổ từ bên trong chúng ta, chúng gây ra phiền não và đau khổ.

Tôi muốn nói tới gốc rễ của tất cả các nỗi khổ đau nơi chúng ta, ở tầng lớp vi tế nhất, đó chính là các năng lượng bất thiện của những cảm nghĩ tiêu cực nằm sâu trong tâm ta.

Điều này có nghĩa là những gốc rễ của khổ đau có sẵn bên trong chúng ta, các gốc rễ hạnh phúc cũng vậy. Do đó, ta biết rằng tùy theo tâm mình có kỷ

luật nhiều hay ít mà ta có hạnh phúc hay khổ đau. Tâm có kỷ luật, tâm được chuyển hóa thì nó đưa tới an vui – trong khi tâm vô kỷ luật, bị các phiền não dẫn dắt, thì nó đưa ta tới khổ não.

Bây giờ chúng ta có thể phối hợp những quán tưởng của ta về hai dấu ấn đầu tiên. Thứ nhất, mọi sự đều vô thường: ta hiểu mọi sự vật đều do nhân duyên mà hiện khởi, không chỉ tùy thuộc vào các thứ khác để sinh tồn mà chính tự nó cũng luôn luôn chịu theo quy luật biến chuyển, không thể tự đứng vững. Hơn nữa, sự biến chuyển không đòi hỏi một phân tử thứ ba nào làm động cơ. Chính những nhân duyên tạo ra sự vật đó cũng là những nhân duyên làm cho nó ngừng lại.

Nếu chúng ta phối hợp “cái thấy” này với cái thấy trong pháp ấn thứ hai, thì ta sẽ hiểu rằng tất cả những gì hiện khởi do kết quả của các nhân duyên bất tịnh – là những vọng tâm ô nhiễm – thì chúng đều có căn bản không mang tới hạnh phúc, vì chúng bị các tâm không trong sạch chi đạo.

Suy nghĩ như thế, ta sẽ nhận biết được rằng chúng ta đã để cho mình bị các cảm nghĩ bất thiện kiểm soát và hơn nữa, ta đã để cho các cảm nghĩ đó bị những năng lực tiêu cực trong tâm kiểm chế. Ta cũng sẽ bắt đầu hiểu được rằng nếu ta cứ tiếp tục để tình trạng như thế, thì nó sẽ dẫn ta tới khổ đau. Theo đó, thì các cảm nghĩ bất thiện trong ta thật sự là những năng lực có tính cách phá hoại.

Những gì làm hại ta hay mang lại tai ương đều được gọi là kẻ thù. Kẻ thù đích thực của ta lại nằm trong chính ta! Vậy mới là khó khăn. Nếu kẻ thù ở bên ngoài, ta có thể chạy trốn hay ẩn náu. Đôi khi ta có thể đánh lừa hắn nữa. Nhưng kẻ thù ngay trong ta, thì thật khó mà biết phải làm sao.

Câu hỏi nòng cốt cho người tu tập theo con đường tâm linh là ta có thể thắng được kẻ nội thù đó chăng? Đây là sự thử thách quan trọng nhất của chúng ta.

Có vài triết gia thời cổ cho rằng, tánh ô nhiễm là một bản thể của cái Thức, không thể tách rời nó ra được, nếu Thức còn thì những bất tịnh đó còn hiện diện. Nói như thế ngụ ý là ta không thể thắng được nó.

Nếu thật sự như vậy thì tôi thà làm một người theo chủ nghĩa hưởng lạc. Tôi chẳng cần cố gắng tu tập làm gì mà đi tìm khuây khỏa trong rượu hay trong các thứ khác, bỏ qua luôn các ý tưởng về tu luyện tâm linh. Và tôi cũng chẳng cần để ý gì tới những thắc mắc triết học đó. Có lẽ, đó là cách tốt nhất để có hạnh phúc đó chăng?

Nếu các bạn so sánh con người với con vật chẳng hạn, bạn sẽ thấy đôi khi loài người chúng ta bị kẹt vào những tưởng tượng, suy tư nên chúng ta tự tạo ra những rối ren, phiền phức, trong khi lũ vật không có những sinh hoạt tinh

thần mấy thì chúng lại hài lòng, bình thản và thoải mái. Chúng ăn khi được nuôi và ngủ khi nghỉ ngơi. Trong một khía cạnh nào đó, loài vật tỏ ra hài lòng hơn chúng ta nhiều. Vấn đề này đưa ta tới pháp ấn thứ ba.

---o0o---

3. Mọi sự mọi vật đều không có tự tánh

Pháp ấn thứ ba: mọi pháp đều trống rỗng và không có tự tánh. Ta không nên hiểu dấu ấn này là chủ khuyết hư vô. Bạn không nên nghĩ rằng đạo Bụt dạy những điều mà nếu không đem phân tích tới cùng thì mọi sự đều không hiện hữu. Không phải vậy.

Khi nói về an lạc, phiền não, về các phương pháp tốt nhất để thêm vui bớt khổ, chắc chắn chúng tôi không bao giờ cho là mọi sự đều không hiện hữu. Dấu ấn thứ ba chỉ có nghĩa là có một sự khác biệt căn bản giữa nhận thức của ta về mọi sự vật so với bản chất thực sự của chúng. Mọi chuyện không hiện hữu như chúng ta tưởng về nó – không hiện hữu độc lập và rõ rang như ta nghĩ.

Đề có thể xét coi những cảm nghĩ tiêu cực như giận, ghét vv...có thật sự nằm trong bản chất của tâm ta không, chúng ta phải quan sát chính mình và những kinh nghiệm mình đã trải qua.

Cái giận có hiện diện thường xuyên trong tâm ta không? Không! Đôi khi ta giận, có lúc ta ghét, rồi các cảm nghĩ này cũng biến đi. Không phải có tâm thức là có các cảm xúc bất thiện này. Có khi giận ghét khởi lên, nhưng cũng có lúc các đối lực của nó: lòng từ bi, thương yêu, cũng khởi lên.

Đạo Bụt cho rằng tâm thức căn bản của chúng ta như bị các đám mây bao phủ, khi mà các cảm nghĩ khởi lên. Chúng tôi cũng cho rằng hai cảm xúc trái ngược như yêu và ghét không thể cùng một lúc hiện diện trong tâm của một con người. Những cảm nghĩ khác nhau hiện ra trong tâm ta tùy từng lúc, do đó không thể có chuyện các cảm xúc tiêu cực lúc nào cũng hiện diện, bám chặt vào bản tâm chân thật của ta.

Vì vậy mà ta ví các cảm nghĩ thiện hay bất thiện chỉ như những đám mây che cái tâm chân thật: Bản tâm chúng ta thanh tịnh, trung tính; nó có thể bị các vọng tâm thiện hay bất thiện ảnh hưởng. Vậy thời chúng ta có hy vọng.

Trong căn bản lý luận này, vấn đề quan trọng là ta có thể nào loại bỏ được những cảm nghĩ bất thiện đó hay không.

Trên kia chúng ta đã thấy rằng mọi sự đều thay đổi trong vô thường – có nghĩa là chúng ta có thể vượt thắng được những cảm xúc và ý nghĩa bất thiện. trong bình diện phổ quát và căn bản hơn, chúng ta muốn biết coi

những ô nhiễm trong tâm thức có thể hoàn toàn bị loại trừ hay chẳng? Tất cả các trường phái Phật giáo đều cho là có thể. Trong nhiều kinh luận của đạo Bụt, chúng ta thấy có rất nhiều bài giảng cặn kẽ về bản chất của các loại tâm bất thiện, về tiềm năng phá hoại và các nhân duyên tạo ra chúng vv... Căn bản của những bài giảng này là để tìm cách diệt tận gốc rễ các năng lực tiêu cực đó.

Dĩ nhiên chúng ta có thể nói chuyện Phật pháp trong bối cảnh giới luật, như không được giết hại, nói dối vv... hoặc phải làm những điều lành. Nhưng các giới luật này cũng chỉ có ý nghĩa đại cương vì các hướng dẫn đạo lý như vậy không phải là những gì đặc biệt mà chỉ đạo Bụt mới có.

Khả năng có thể làm bật hết các năng lực bất thiện trong ta mới là sự hành trì đặc sắc của đạo Bụt. Đó là Niết Bàn tịch tĩnh, là sự giải thoát toàn diện, sự ngừng bật của tất cả những phiền não trong tâm. Ta có thể nói Niết Bàn là ý niệm căn bản của Phật pháp.

Đối với một Phật tử, tất cả những phép tu tập phải được hiểu là để đạt tới tinh thần tự do tuyệt đối, không còn bị tâm ô nhiễm làm vướng bận. Điều này cũng áp dụng vào Giới vì giữ nghiêm mật cũng là để tiến tới mục tiêu giải thoát.

Mục tiêu tối hậu của người Phật tử là nhổ tận gốc những cảm nghĩ bất thiện trong tâm, nguồn gốc của những hành động xấu ác. Sự cố gắng của người Phật tử thể hiện qua tác phong đạo đức lối sống của họ, chứng tỏ họ có thật sự muốn chuyển đổi những gốc rễ tiêu cực đó hay không. Những nỗ lực đầu tiên của các nỗ lực đó là các hành động (thân nghiệp) và lời nói (khẩu nghiệp) của họ.

Khi phân tích tánh chất của các cảm xúc và ý nghĩa tiêu cực, ta nhận ra nền tảng phía dưới của chúng luôn luôn là những vọng tâm – những tưởng tượng do tâm phóng chiếu ra dù là có đối tượng hay không.

Chẳng hạn khi có một vật gì đó mà ta cho là hấp dẫn, thì ta sẽ cảm nhận những điểm đáng yêu của nó và qua trí tưởng tượng, làm cho vật đó trở nên hấp dẫn nhiều hơn. Ta sẽ có khuynh hướng dễ dãi với nó, muốn gần cận rồi trở nên ngày càng vướng mắc vào đối tượng ấy.

Tương tự như vậy, khi ta gặp phải những sự việc ta không ưa, ta thường phủ lên nó các tính cách không giống với bản chất của nó. Kết quả là càng ngày ta càng muốn rời xa đối tượng này. Đây là các phản ứng ta thường có đối với mọi sự vật: hoặc ta bị lôi cuốn hoặc ta muốn lánh xa.

Hai khuynh hướng này khiến chúng ta có những phản ứng tâm lý đối với mọi sự vật. Động cơ nằm dưới những phản ứng này của chúng ta là sự dính

mắc quá nhiều vào đối tượng. Dính mắc có thể là sự ham muốn hoặc chối bỏ. Do đó mà ta bị đau khổ.

Trong các tông phái Phật giáo người ta có những hiểu biết khác nhau về bản chất của khổ, nguyên nhân tạo ra khổ, tùy vào quan niệm của tông phái đó đối với bản chất thực tại. Có lẽ Pháp Tướng tông (Duy Thức hay Duy Biểu), có cái hiểu sâu xa hơn về khổ.

Đại sư Long Thọ Nagarjuna⁷ nói rằng Niết Bàn phải được hiểu là sự tự do thoát khỏi các khổ thọ trong tâm và các hành nghiệp do khổ tạo ra. Ta đau khổ vì những hành động gây ra nghiệp chướng, và những nghiệp dĩ này là do các cảm nghĩ bất thiện trong ta thúc đẩy.

Những cảm xúc và tư tưởng bất thiện tự chúng đều là sản phẩm của các phóng chiếu và tưởng tượng, có gốc rễ từ các nhận thức sai lầm về thực tại. Nhận thức sai lầm đây chính là quan niệm cho rằng mọi sự vật đều có thật, hiện hữu độc lập và có tự tánh riêng.

Theo ngài Long Thọ, cái hiểu về Không (Emptiness) thật sự giúp ta loại bỏ được cái vô minh căn bản, quan niệm sai lầm của ta về thế giới. Điều này liên quan trực tiếp tới pháp ấn thứ ba: mọi sự vật đều trống rỗng và không tự mình tồn tại được.

Pháp ấn này cho ta biết dù bình thường ta tin rằng mọi sự vật đều có thật và thường hằng, có thể hiện hữu độc lập, nhưng sự thật chúng không có các đặc tính như vậy. Quan niệm cho rằng mọi sự vật đều hiện hữu và tồn tại một cách độc lập là một nhận thức sai lạc.

Chỉ có sự giác ngộ về Tánh Không mới giúp ta loại bỏ được sự sai lầm này. Tuệ giác về Không giúp ta có thể loại bỏ được những cảm nghĩ tiêu cực vốn có gốc rễ từ nhận thức sai lạc đó.

Ta có thể tóm tắt như sau: qua sự quán chiếu bản thân, ta hiểu rằng bản tâm ta, thực chất của tâm ta, là trung tính, không thiện cũng không bất thiện. Ta cũng thấy rõ đa số các cảm nghĩ bất thiện trong ta có gốc rễ ở các nhận thức sai lầm về chính ta và về thế giới bên ngoài. Cái hiểu về Không sẽ giúp ta đối trị được những quan niệm sai lầm đó.

Hơn nữa, ta cũng sẽ hiểu ra là giữa các cảm nghĩ bất thiện và tuệ giác về Không có sự đối nghịch trực tiếp với nhau. Tuệ giác bắt nguồn và được hỗ trợ từ những kinh nghiệm và lý giải vững chắc có giá trị, trong khi cảm nghĩ tiêu cực thì không. Nhìn vào toàn thể các chuyện đã nêu trên, ta sẽ thấy rằng nếu ta có tuệ giác về Tánh Không, ta sẽ loại bỏ được các đau khổ trong tâm thần.



---o0o---

4. Niết Bàn là an bình thật sự

Pháp ấn thứ tư xác định rằng bản chất của tâm là thanh tịnh, sáng láng. Những ý niệm sai lầm, những cảm nghĩ tiêu cực không có sẵn trong bản chất của tâm. Biết rằng các phiền não khổ đau có gốc rễ là những nhận thức sai lầm, ta biết có một thứ đối trị được chúng: đó là tuệ giác về tính trống rỗng của mọi sự vật, hay nhận thức đúng về thực tại.

Do đó, tánh trống rỗng nghĩa là không có sự hiện hữu tự tại, đôi khi được gọi là “Niết Bàn tự nhiên”. Vì bản chất của các hiện tượng là trống rỗng nên Niết Bàn – tức là thực sự thoát khỏi khổ đau – là điều ta có thể đạt tới.

Điều này giải thích vì sao kinh điển Phật giáo nói tới 4 loại Niết Bàn: Tự Tánh Niết Bàn, nói về tánh trống rỗng; Hữu Dư Niết Bàn, kể tới sự tiếp tục hiện hữu vật chất của cá nhân; Vô Dư Niết Bàn và sau cùng Vô Trụ Xứ Niết Bàn⁸. Vì có Tự Tánh Niết Bàn nên mới có ba loại sau.

Ý nghĩa chính xác của Vô Dư Niết Bàn, Hữu Dư Niết Bàn được giải thích khác nhau trong các tông phái Phật giáo. Một số trường phái định nghĩa Hữu Dư đây gồm các Uẩn tạo thành cá nhân, một số khác lại hiểu Hữu Dư chỉ là những nhận thức nhị nguyên còn sót lại. Cái Dư của ngũ uẩn chỉ các thành phần vật chất mà ta có do kết quả của các nghiệp trong quá khứ. Tuy nhiên chúng ta không cần đi sâu vào chuyện này.

Điều căn bản là từ pháp ấn thứ ba, chúng ta hiểu được rằng bản chất của mọi sự mọi vật là chúng không thể hiện hữu độc lập. Trong khi đó ta thường có quan niệm sai lầm là chúng có tự tánh riêng biệt.

Nhận thức vô minh này là gốc rễ của bao nhiêu rối ren và phiền não trong ta. Tuệ giác về Tánh Không của vạn pháp cho ta lực đối trị với các nhận thức sai lầm, do đó thoát khỏi khổ đau. Niết Bàn là hoàn toàn rũ bỏ được các cảm nghĩ tiêu cực và các nhận thức sai lạc ấy.

Niết Bàn trong ngôn ngữ Tây Tạng là Nyang-de, có thể dịch nguyên văn là “vượt qua sầu não”. Trong bối cảnh này, sầu não chỉ những khổ đau trong tâm và Niết Bàn là trạng thái tự do, không bị vướng gì vào các cảm nghĩ đau khổ đó.

Niết Bàn là sự tự do, không còn khổ, cũng không còn các nguyên nhân gây khổ. Hiểu Niết Bàn như vậy, ta bắt đầu hiểu được hạnh phúc chân thật nghĩa là gì. Ta có thể nhìn ra khả năng được tự do hoàn toàn, không còn khổ đau chi tiết.

Vậy chúng ta có thể kết luận như sau: tuệ giác về tánh trống rỗng (Tánh Không) có khả năng giúp ta loại trừ hết những cảm xúc và tư tưởng bất thiện, cũng như các nhận thức sai lầm, nền tảng của chúng. Tuệ giác về Không, mọi chất ô nhiễm đó bị quét sạch và được tịnh hóa. Vậy thì, điểm chính yếu là người Phật tử phải hiểu về tính Niết Bàn, căn cứ trên tuệ giác về Tánh Không.

---o0o---

Vấn đề thẩm lượng con đường tâm linh

Khi quý bạn đã nghe những lý giải của tôi, quý vị có thể nghĩ rằng chúng có căn bản suy luận tốt và hầu như khá hợp lý. Nhưng chúng ta cần những bằng chứng gì để chứng tỏ những suy luận này có giá trị và các luận cứ ấy có ý nghĩa gì? Có những bằng chứng nào cho biết ta có thể quan sát và thực chứng những lý giải này?

Về câu hỏi này, tôi muốn nói tới những điều tôi đã trải qua, đã thấy được lợi ích cho cá nhân tôi : đó là những điều tôi được học hỏi trong tông phái Sakya⁹, từ các bài giảng về truyền thống Lam-dre (Con đường và thành quả). Theo giáo nghĩa này, có 4 yếu tố để đo giá trị, bình luận xác đáng, thầy giỏi và kinh nghiệm thực chứng có giá trị.

Dĩ nhiên là chúng ta phải học Kinh điển trước, rồi tới các Luận giải¹⁰ tiếp theo. Và muốn học cho đàng hoàng, ta cần một vị thầy hướng dẫn và giải nghĩa cho ta những luận bàn đó. Chuyện này dẫn tới những kinh nghiệm tu tập của người học đạo.

Nhưng nếu muốn phát triển con người mình, thì người học đạo nên đổi ngược thứ tự của 4 yếu tố này. Trước tiên ta phải có những kinh nghiệm của

chính ta. Tỷ như khi quán chiếu về bốn pháp ấn, nếu chúng ta chưa trải qua chút kinh nghiệm cá nhân nào trước về các chân lý trong đó, thì ta không có động cơ thúc đẩy để có thể tu tập kiên trì.

Dĩ nhiên có nhiều trình độ khác nhau trên con đường tâm linh. Có những thực chứng thâm sâu mà tôi là một trong nhiều người không đạt tới, nhưng tất cả chúng ta đều có thể đạt tới trình độ của người mới học đạo. Riêng tôi, mỗi khi tôi quán chiếu về lòng từ bi tôi đều rất xúc động.

Nhưng làm sao thấy được kinh nghiệm tu tập nào là có giá trị? Ta có thể nhận xét về các ảnh hưởng của nó trong ta. Khi chúng ta quán chiếu về các tính thiện nào đó và khi ta cảm thấy hứng khởi trong tâm thức thâm sâu, thì ta đã tạo được một năng lực nội tại.

Sự thực chứng này giúp cho ta thêm can đảm, có cái nhìn rộng mở và đỡ bị lo lắng, bất an nắm đầu. Những điều này chứng tỏ các kinh nghiệm tâm linh của ta đã có giá trị phần nào. Như tôi đã nói trước đây, khi quán chiếu về các tính thiện thường khiến tôi rất cảm động, và tôi thêm kính ngưỡng các vị đại sư đã có được các đức tính đó.

Quán như vậy, tôi bắt đầu nhận ra là có lẽ trong tiểu sử của các tiền bối vĩ đại đã chứng ngộ sâu xa, nhiều chi tiết có thể rất gần với sự thật. Nhưng chắc chắn chúng ta phải công nhận rằng các truyền kỳ về cuộc đời các ngài có thể là những xung tưng quá đáng, nhất là khi do các môn sinh của vị đạo sư đó tường thuật lại.

Tuy nhiên chúng ta không thể nói chung chung là tất cả những chuyện kể đó đều vô giá trị. Không phải như vậy, một số các thực chứng kỳ đặc của các vị đạo sư này có thể đã xảy ra.

Dĩ nhiên đó không phải là những điều phóng đại duy nhất trong kinh văn Phật giáo. Khi tôi đọc những lời phê bình rất công phu của một học giả lớn về một bản văn ngắn ngủi do thầy vị đó sáng tác, tôi thấy những lời bình luận đôi khi rất chi tiết và có tuệ giác tới nỗi tôi bắt đầu tự hỏi xem thực sự, người thầy của tác giả có ý đó trong đầu khi viết chăng?

Khi bạn liên hệ những gì mình thực chứng được với những chi tiết trong tiểu sử của các đại sư, bạn có thể phát triển lòng kính ngưỡng đối với các vị thầy có chân giá trị. Từ các thực chứng riêng tư, bạn sẽ tìm được thầy có đạo đức và khi bạn kính trọng thầy thì bạn sẽ có lòng tin vững chắc vào những gì ông thầy viết ra, từ đó tin vào nguồn gốc của những trí huệ thầy có, tức là các kinh bản Phật giáo.

Theo tôi, con đường tìm tới đạo như vậy rất lợi lạc: bạn khởi từ kinh nghiệm của chính mình, tiếp tục đi vào cốt tủy của con đường tâm linh bạn chọn.

Đối với một Phật tử có hành trì, nhất là trong Phật giáo đại thừa, điều quan yếu nhất là tâm kính ngưỡng Bụt Thích Ca và sự kính trọng sâu xa đó phải bắt nguồn từ sự hiểu biết rõ ràng của ta về Phật pháp – những bài giảng căn bản của Bụt.

Hiểu biết Phật pháp tức là hiểu biết về Vô ngã và Không mà tôi đã nói ở trên. Một người học đạo Phật nghiêm chỉnh không chỉ quan niệm Bụt là nhân vật lịch sử, một vị thầy vĩ đại, với các đức tính tuyệt hảo và lòng từ bi vô lượng mà thôi. Sự kính ngưỡng Bụt của người Phật tử phải có căn cứ trên sự hiểu biết Chánh pháp thâm sâu của ngài, đó là triết lý Tánh Không.

Ta nên hiểu rằng Phật tánh hay sự giác ngộ toàn hảo, là sự thể hiện của 4 loại thân Phật¹¹. Sự hiểu biết căn bản này đưa ta tới một điểm căn bản khác trong Phật pháp. Đó là sự Bất nhị giữa thân và tâm. Ta nên hiểu trạng thái giải thoát hoàn toàn là một tổng hợp vô phân biệt (bất nhị) của Trí Tuệ và Từ Bi.

Ta có thể tóm lược lại những gì đã thảo luận rộng rãi như sau: Bốn Pháp ấn trong đạo Bụt dạy chúng ta rằng cái Khổ mà không ai trong chúng ta mong muốn – nó là kết quả của những cảm xúc, tư tưởng tiêu cực, có gốc rễ là những quan niệm sai lầm (tà kiến) của chính ta. Bốn tà kiến đó là: tin vào sự thường hằng bất biến – tin rằng những sự vật luôn biến đổi có thể mang lại hạnh phúc – cho mọi chuyện đều đáng ham muốn – và tin là mọi sự vật đều có tự tánh độc lập.

Những thành kiến sai lạc này có thể bị loại trừ qua sự phát triển cái hiểu (tuệ giác) về bản chất của thực tại (true nature of reality). Khi chúng ta nuôi dưỡng những cái hiểu như vậy, và tránh làm cho chúng mạnh hơn lên thì các tà kiến sẽ từ từ bị nhổ tận gốc, mang theo những cảm nghĩ bất thiện do chúng tạo ra.

Trong Phật giáo, về chuyện chuyên hóa tâm, có hai khía cạnh của con đường tu đạo, đó là Tu Phước và Tu Huệ¹². Tu Phước gồm các phương tiện thiện xảo, là giai đoạn chuẩn bị. Do đó, nó giúp cho hàng giả có thể sử dụng khả năng trí tuệ của mình (Tu Huệ) để trực tiếp loại trừ được tất cả khổ đau.

---o0o---

Vấn Đáp

Hỏi:

Trong đời sống thành thị bận rộn, nhiều khi tôi muốn bứt ra đi tập thiền ở một nơi thanh tịnh an bình, bỏ cuộc đời lại phía sau. Theo ngài, thì sống cuộc đời bình thường với người thân hay bỏ đi tu quan trọng hơn?

Đạt Lai Lạt Ma:

Chuyện đó hoàn toàn tùy thuộc vào từng cá nhân. Người nào đã thực tập tinh tấn, chỉ nhất tâm thiền tập và đi dự các khóa tính tu thì dĩ nhiên người đó nên rời bỏ thế giới, sống biệt lập để tu như họ muốn làm. Nhưng đa số không thích hợp với chuyện này. Trong thực tế, ít có các thiền sinh loại này lắm.

Bình thường những người lập thiền như bạn, sống hoạt động như một phân tử trong xã hội là chuyện quan trọng hơn nhiều. Vì bạn sẽ đóng góp được cho xã hội những điều tốt đẹp và đem thiền tập vào đời sống hàng ngày, càng nhiều càng tốt.

Ta chỉ cần dành chút thì giờ buổi sớm hay buổi tối để thiền quán... Đối với đa số, đó là cách hay nhất. Có người chạy trốn xã hội để sống cô đơn ít lâu, sau lại thấy rằng thực ra, chuyện này rất khó. Từ từ, lặng lẽ và lúng túng, họ lại ráng len lỏi trở về với xã hội.

Hỏi:

Ngài đề nghị phép thiền nào cho những người mới tập?

Đạt Lai Lạt Ma:

Quán về vô thường và khi bạn có nhiều hiểu biết hơn thì quán về bản chất của Khổ. Bạn cũng có thể quán về bản chất của sự hoại diệt. Thực ra thiền quán về Tứ Diệu Đế – nền tảng của Phật pháp thì hơn là thiền quán để tưởng tượng mình là thần tiên.

Đọc thần chú chỉ là giữ cho môi miệng ta bận rộn. Đối với những người mới tập thiền thì nên giới hạn việc tụng chú.

Một thiền sư ở vùng Amdo, phía Đông xứ tôi, có lần đã nói “Khi tụng thần chú và lần tràng hạt nhiều quá, có thể ta không làm giảm bớt được các cảm nghĩ bất thiện mà thay vào đó, ta chỉ làm mòn móng tay thôi!”.

Hỏi:

Xin ngài nói về việc cầu nguyện trong quan điểm Phật giáo. Nếu không có thần thánh thì chúng ta cầu nguyện ai và cầu nguyện cái gì?

Đạt Lai Lạt Ma:

Thông thường chúng ta cầu nguyện những bậc ở trên cao và có quyền năng hơn ta như các vị Bụt, Chư Bồ Tát, thánh hiền,... Tuy nhiên các vị đó không có bản chất cao quý hơn chúng ta, vì họ cũng đã từng giống như chúng ta vậy. Họ trở thành Bụt hay Bồ Tát là nhờ huấn luyện tâm thức của họ thôi, chúng tôi hiểu họ như thế.

Hỏi:

Xin ngài cho biết chúng tôi có thể phối hợp phép tụng chú và các phép quán hình ảnh trong Phật giáo Tây Tạng với phép thiền minh sát (Vipasyana) hay không? Không phải để tập cùng một lúc mà dung vào những buổi công phu khác nhau trong ngày? Tôi thấy cần cả hai cách thực tập này, thì có gì sai quấy không? Xin ngài chỉ dạy cho tôi biết nên làm thế nào?

Đạt Lai Lạt Ma:

Dĩ nhiên ta có thể phối hợp hai phương pháp. Ngay trong quan điểm Tây Tạng, chúng tôi vẫn coi căn bản của thiền tập là phép Quán minh sát, có trong Vipasyana. Phép tụng chú và quán hình ảnh trong Kim Cang thừa bổ túc cho phép Thiền minh sát, có thể nói chúng làm tăng tiến khả năng thiền quán lên.

Người ta hay có cảm tưởng khi theo Phật giáo Tây Tạng, người ta phải theo hết các lễ nghi của chúng tôi như thổi những ống kèn dài, chơi các nhạc cụ như ống tiêu hay chũm chọe...nhưng thật ra những thứ đó không phải là căn bản của thiền tập.

Do đó tôi thường khuyên mọi người, kể cả người Tây Tạng, là nên coi Thiên sư Milarepa là tấm gương sáng cho chúng ta noi theo. Ngài là khuôn mặt vĩ đại tu hành suốt cả cuộc đời. Nếu ta vô hang nơi ngài đã ẩn tu, ta sẽ chẳng thấy cái kèn hay nhạc cụ nào ở đó hết!

Theo chuyện xưa, khi đại sư Atisha¹³, thế kỷ thứ 11, từ Ấn Độ qua Tây Tạng, trong một hội nghị đông đảo, ngài gặp gỡ nhiều Lạt Ma địa phương. Trong cuộc tiếp tân vĩ đại, ngài nhìn thấy các Lạt Ma rất oai phong, từ xa phóng tới trên những con ngựa được trang trí bằng dây và chuông nhiều màu. Chính các đạo sư cũng trang phục áo mũ xanh xang, lông lầy. Có người đội cả mũ giống như đầu những con chim.

Atisha rất ngạc nhiên và bị choáng ngợp. Ngài la lớn: “Trời ơi, loài ma Tây Tạng đang tới kìa!”. Ngài che mặt lại, làm như không muốn nhìn tiếp vì bị ảo giác. Các đạo sĩ Tây Tạng hiểu ý ngài, họ xuống ngựa và thay đổi y phục, mặc áo thầy tu đơn giản rồi mới tới gần Atisha, và ngài vui vẻ tiếp đón đoàn.

Nhiều người Tây Tạng biết chuyện này, chúng tôi kể đi kể lại nhiều lần. Tuy nhiên chúng tôi vẫn bị vướng vào những nghi thức nhỏ nhặt đầy màu sắc. Dĩ nhiên khi tôi sống ở Lhasa, tôi thường mặc y phục bằng gấm thêu kim tuyến đắt tiền. Nhưng theo tôi nghĩ nếu chúng ta chú trọng tới những chuyện đó nhiều quá thì cả bài pháp lẫn các nghi thức sẽ cùng trở nên phiến diện, mất hết ý nghĩa.

Từ khi sống ly hương, chúng tôi có cơ hội thay đổi những chuyện này. Tôi không còn mặc y phục mắc tiền nữa. Cái áo thầy tu giản dị tôi đang mặc đây rất tốt, dễ giặt và thoải mái.

Gấm thêu là thứ rất cứng cho da thịt mình và rất khó giặt sạch. Đặc biệt với khí hậu rất nóng ở Ấn Độ, thứ gấm này bị nhor bần rất nhanh. Hoàn cảnh khiến chúng tôi không thể mặc những quần áo cầu kỳ đó, tôi cho đây là cơ duyên may mắn.

Tôi chắc rằng nếu coi kỹ những chiếc áo các vị tăng mặc ở Tây Tạng, thì người ta sẽ thấy ở trên cổ áo, các lớp bụi thời gian đóng lại từ nhiều thế hệ. Chuyện này theo tôi, thật là tệ hại. Chúng ta niệm hồng danh chư Bụt nhưng khi hành trì mà không theo lời Bụt dạy thì thật đáng buồn.

Khi ta theo hay không theo một tôn giáo, đó hoàn toàn là chuyện chọn lựa cá nhân. Nhưng khi đã lựa chọn rồi, ta cần phải thực hành con đường tâm linh ấy một cách thuần thành, nghiêm chỉnh. Đó là chuyện chính yếu.

Tôi cho rằng nay là lúc Phật giáo cần phải xét lại một số các tổ tục. Các tôn giáo khác cũng vậy. Một khi bạn theo tôn giáo nào thì bạn nên nghiêm chỉnh và thành tâm, thực tập hàng ngày. Như vậy mới có giá trị. Khi chỉ có tín ngưỡng vì theo truyền thống thì không ích lợi gì.

---o0o---

CHƯƠNG II: CHUYỂN HÓA QUA TÁNH VỊ THA

Các tính chất của Bồ Đề Tâm, ý hướng vị tha

Tám đoạn thơ dạy về cách Chuyển hóa Tâm của Geshe Langri Thangp (coi phụ đính I) chỉ cho chúng ta cách thực hành Bồ Đề Tâm, ý hướng vị tha: mong đạt giác ngộ để độ cho tất cả chúng sanh. Trước khi đi vào kinh bản một cách chi tiết, chúng ta hãy thử tìm hiểu xem Bồ Đề Tâm có nghĩa là gì?

Theo cuốn “Hiện quán trang nghiêm” của đức Di Lạc¹⁴ (Maiteya’s Abhisamyalamkara), ngài nói có hai loại vị tha. Trước hết là những điều kiện phát sinh tâm vị tha đối với chúng sinh, muốn có Bồ Đề Tâm để cứu giúp mọi loại sinh vật. Điều này dẫn tới loại vị tha thứ hai: đó là ước nguyện được giải thoát, giác ngộ. Hạnh nguyện này phát khởi cũng là để mang lại lợi lạc tới cho tất cả chúng sinh.

Chúng ta có thể nói Bồ Đề Tâm là hình thức cao nhất của tinh thần vị tha, của lòng dũng cảm và ta có thể nói Bồ Đề Tâm là kết quả của các hành động giúp người cao cả nhất. Trong các bài giảng về Con Đường Giác Ngộ (Lamrim chen mo), Lạt Ma Tsongkhapa¹⁵ dạy rằng khi chúng ta quyết ý

thực hiện ý muốn giúp người, thì những thành quả tốt cũng sẽ xảy ra cho chính mình, đó là các phó sản của ước nguyện ấy. Đây là cách làm lợi cho người và cho mình khôn ngoan nhất. Thật vậy, Bồ Đề Tâm, theo tôi là một phép màu kỳ diệu. Tôi càng nghĩ tới chuyện giúp người khác, tôi càng quan tâm tới họ thì tôi lại càng được hưởng phước báu. Thật tuyệt vời.

Càng phát triển Bồ Đề Tâm, ta càng nhận thấy là nó giúp ta hữu hiệu nhất trong việc tạo phước và phát triển khả năng tâm linh. Hơn nữa, nó là một trong các phương thức mạnh nhất trong việc đối trị với các khuynh hướng bất thiện, có tính cách tàn phá. Vì trên con đường tâm linh, điều căn bản nhất là vượt thoát được những cảm nghĩ tiêu cực và phát huy các tính thiện, nên sự khai triển tính vị tha chính là hành trình vĩ đại nhất, có hiệu quả và cần thiết nhất. Đức Di Lặc trong một lời nguyện đầy cảm hứng đã giảng rằng Bồ Đề Tâm có thể giải thoát chúng ta khỏi các thế độ thấp kém, dẫn dắt cho chúng ta được tái sinh vào các cõi cao hơn và có thể còn đưa chúng ta vượt thoát cái già, cái chết nữa. Điều ngài nói thật đặc biệt. Bình thường đạo Bụt dạy rằng khi sống có luân lý đạo đức thì ta sẽ không bị đọa sanh vào những cõi thấp hèn. Nhưng theo ngài Di Lặc, thực hành Bồ Đề Tâm là con đường cao hơn nữa, vượt lên trên cả lối sống đạo đức. Bồ Đề Tâm là phương pháp tốt đẹp để chúng ta gieo trồng các hạt giống cho những kiếp sau tốt đẹp hơn.

Chúng ta có thể tóm tắt như sau: sự tu tập để làm phát khởi và nuôi dưỡng lòng vị tha chính là những yếu tố căn bản của tất cả các pháp môn thực hiện tâm linh. Thực tập được, Bồ Đề Tâm có thể thay thế tất cả các kỹ thuật tu hành khác, vì thường mỗi phương pháp chỉ có một công dụng mà thôi. Vì vậy, chúng tôi coi việc phát triển Bồ Đề Tâm là nguồn gốc của hạnh phúc ngắn hạn và hạnh phúc trường cửu.

Nếu bạn nhìn vào các giới luật của những người muốn tu luyện Bồ Đề Tâm, các bạn sẽ thấy sự can đảm vô cùng của những người thọ giới. Trong cuốn “Tràng hoa quý giá” của ngài Long Thọ (Nagarjuna’s Ratnavali), có đoạn viết:

*Nguyện cho tôi luôn luôn là một niềm vui
Như chúng sanh thường mong ước
Vui mà không vướng mắc – như đất, nước, gió, lửa, được thảo và rừng cây
Nguyện cho tôi được thân cận với chúng sanh
Cũng như họ rất gần gũi với tôi
Nguyện xin nhận hết lỗi lầm dùm họ
Và dâng hết cho họ các tánh thiện trong tôi.*

Ta thấy rõ các ước nguyện này của ngài tràn đầy sự can đảm vô lượng. Tấm lòng vị tha hùng tráng của ngài trải ra cho chúng sanh, tâm không phân biệt và cũng không có thời hạn. Thật là vô lượng vô biên.

Trong cuốn “Hướng dẫn vào Bồ Tát đạo” của ngài Tịch Thiên¹⁶ (Shantideva’s Bodhicaryavatara), ngài cũng diễn tả ước nguyện dũng mãnh, tinh cách vượt thời gian và không gian như sau:

*Khi còn thế giới
Khi còn chúng sanh
Tôi nguyện ở lại
Giúp người bớt khổ*

Khi hành giả có tâm vị tha cùng với tuệ giác về tánh Không, nhất là nếu đã có những thực chứng thì vị đó đã đạt tới Bồ Đề Tâm ở cả hai bình diện Từ Bi và Trí Tuệ, hành giả nắm được phương pháp toàn hảo để đạt giác ngộ. Vị đó xứng đáng được mọi người kính ngưỡng.

Ngài Nguyệt Xứng Chandrakirti¹⁷ viết một cách rất thơ trong cuốn Tìm vào Trung Đạo:

“Khi một con người đạt tới trình độ tâm linh như thế, thì cũng như họ có hai cái cánh vẫy. Một cánh từ bi, một cánh tuệ giác về tánh Không. Con người đó có thể bay vượt qua không gian và thời gian, tiến tới bờ giải thoát của một vị Bụt giác ngộ toàn hảo”.

Dù tôi có chút kinh nghiệm về hai bình diện của Bồ Đề Tâm, nhưng tôi nghĩ các thực chứng của tôi rất nhỏ bé. Dù sao tôi là người thực sự có ước nguyện và nhiệt thành trong việc tu tập – và điều đó cho tôi rất nhiều phấn khởi.

Như tôi đã nói nhiều lần, tôi tin rằng chúng ta có cùng căn bản và tiềm năng cũng giống nhau. Tôi tin rằng trong số quý bạn đây, có nhiều người thông minh hơn tôi. Quý bạn nên cố gắng quán tưởng, học hỏi và thiền tập, nhưng đừng hy vọng tới đích trong một thời gian ngắn. Quý bạn nên có thái độ của ngài Tịch Thiên Shantiveda – còn hiện hữu, quý bạn còn mong giúp cho đời bớt khổ. Khi bạn có quyết tâm và can đảm phát triển khả năng tâm linh của mình, thì dù có một trăm năm, một vạn hay một năm, nào có nghĩa gì! Hơn nữa, bạn sẽ thấy các vấn đề này kia của con người không phải là những thứ gì vô phương vượt thoát. Thái độ đó, cách nhìn đó mang tới cho bạn sức mạnh nội tâm thực sự. Bạn có thể nghĩ tôi là hoang tưởng, nhưng dù như vậy cũng không sao. Theo tôi, dù sao nghĩ như thế cũng vẫn có ích lợi.



Vấn đề bây giờ của ta là làm sao phát triển được Bồ Đề Tâm? Hai bình diện của Bồ Đề Tâm như chúng ta đã nêu trên – ước nguyện giúp người khác và ước nguyện mình được giác ngộ – phải được nuôi dưỡng và huấn luyện bằng các phương pháp khác nhau. Ta cần huân tập ước nguyện giúp người khác trước hết.

Mong cho người khác được an vui dĩ nhiên có bao gồm cả chuyện giúp họ bớt đau khổ về thể chất, nhưng đó không phải là điểm chính yếu. Mang an lạc tới cho người có nghĩa là tìm cách giúp cho họ được giải thoát. Chúng ta phải bắt đầu bằng cách tìm hiểu ý nghĩa của hai chữ giải thoát. Chuyện này liên quan tới điều tôi đã nói trước đây: tuệ giác về Tánh Không. Vì theo đạo Phật, Niết Bàn phải được hiểu qua tuệ giác về Tánh Không của vạn pháp. Như thế, nếu không có tuệ giác về không, ta không thể hiểu được sự giải thoát hoàn toàn có nghĩa là gì, và ước nguyện giải thoát trong ta cũng không thể phát khởi mạnh mẽ được.

Khía cạnh thứ hai của Bồ Đề Tâm, ước nguyện được giải thoát, như vậy cũng liên hệ trực tiếp với tuệ giác về Không. Trong từ ngữ Tây Tạng, Giải thoát là “*Chang – chup*”, tiếng Phạn là Bodhi. Theo ngữ pháp Tây Tạng, *Chang* nghĩa là “thanh lọc, tẩy tịnh”, các đức tính của một vị Phật toàn giác. Ngài đã vượt thoát tất cả những tính bất thiện và những vọng tâm ô nhiễm. Chữ *Chup* có nghĩa là đạt đạo, nói về vị Phật đã hoàn toàn chứng ngộ. Từ ngữ *Chang – chup* của Tây Tạng gồm hai ý: loại bỏ được hết các tính bất thiện và kiện toàn được tất cả các tính thiện. Nó liên quan trực tiếp với tuệ

giác về Không, với một số hiểu biết các phương thức để thực hiện tuệ giác và cái hiểu về bản chất của sự tự do tuyệt đối.

---oOo---

Con đường của một hành giả thông minh

Tôi đã từng giảng là trong các kinh văn dạy về cách huấn luyện tâm, có đưa ra hai con đường chính là *tu phước* và *tu huệ*¹⁸. Đại cương thì phép tu phước không có gì khác nhau mấy trong các tông phái Phật giáo. Họ chỉ khác nhau ở việc chọn các điểm quan trọng muốn nhấn mạnh mà thôi. Nhưng về chuyện tu huệ thì thật sự có khác biệt giữa các tông phái, khác cả trong các kinh điển nữa.

Nhiều kinh văn do đức Bụt Thích Ca trong lịch sử thật sự đã giảng, người ta phân biệt các loại kinh điển khác nhau. Nhất là trong hai phái Duy Thức (Pháp tướng tông – Cittamatra) và Trung Quán (Madhyana) của Phật giáo Đại Thừa, họ phân biệt ra hai loại: *Kinh liễu nghĩa*, có giá trị ở từ ngữ, đọc là hiểu ý Bụt; và *Kinh bất liễu nghĩa* hay *Kinh quyền nghĩa*¹⁹, cần có giải thích ta mới hiểu được ý Bụt.

Chúng ta căn cứ vào đâu để xét một bản kinh là liễu nghĩa hay không? Nếu chúng ta dùng một kinh văn khác để cắt nghĩa sẽ đưa tới vấn đề sâu hơn: căn cứ vào đâu mà ta cho là kinh dùng làm mẫu đó thực sự liễu nghĩa? Và vấn đề sẽ kéo dài vô tận. người ta cuối cùng đề xướng giải pháp: mỗi chúng ta chỉ có thể căn cứ vào những gì mình hiểu và hành trì mà thôi. Vì vậy trong Phật giáo, chuyện quan trọng bậc nhất là ta phải có đầu óc phân tích và hoài nghi khi tìm hiểu kinh điển. Chính Bụt đã nói về chuyện này như sau:

“Giống như người ta thử độ tinh khiết của vàng bằng cách hơ nó trên lửa, cắt và chà sát nó để coi cho kỹ lưỡng; hỡi các tỳ kheo, quý thầy cũng hãy đem những lời tôi giảng dạy ra mà thử nghiệm, phê phán chớ đừng sùng bái chúng”.

Lời dạy này đưa ra hai phương cách học đạo Phật, một thông tuệ và một cách kém thông minh hơn. Phép học thông minh là ta tới với kinh điển một cách hoài nghi, để ngó tâm trí mình, tìm xét về tương quan giữa các lời dạy với những gì ta hiểu, qua những kinh nghiệm của chính mình. Khi ta hiểu nhiều hơn, ta sẽ tin tưởng hơn vào kinh bản và lòng kính ngưỡng giáo pháp Bụt dạy nói chung cũng sẽ tăng tiến. Các hành giả thông minh không học theo những bài pháp hoặc kinh điển chỉ vì đó là lời giảng của một vị thầy danh tiếng hay được kính trọng mà vì chính họ đã thấy giá trị của các bài pháp này qua những phân tích, tìm hiểu riêng. Có 4 điều để căn cứ vào (*tứ y cứ*)²⁰ cho ta học kinh điển một cách thông minh:

1. *Y Pháp bất y sư*
2. *Y nghĩa bất y ngữ*
3. *Y liễu nghĩa kinh bất y quyền nghĩa kinh*
4. *Y trí bất y thức.*

Các điều trên có nghĩa là: chúng ta đừng nương vào thầy mà nương vào những gì thầy giảng dạy; đừng căn cứ vào lời thầy nói mà nên để ý tới ý nghĩa của bài giảng. chúng ta cũng đừng nên học theo những *Chân lý tương đối* ²¹ và cuối cùng chúng ta đừng chỉ tin vào những nhận thức suông, mà ta cần phải thực sự hành trì để có kinh nghiệm về các lời giảng đó. Đây là một phương cách thông tuệ để học đạo Phật. Vậy, trước khi học vào phần sau, tôi xin nhắc các bạn hãy nhớ giữ một tinh thần hoài nghi cởi mở như tôi đã nêu trên.

---o0o---

Hai ước nguyện lợi tha

1. Ước nguyện đạt ngộ

Như chúng ta đã biết, hình thức tu tập tâm linh cao nhất là phát triển lòng vị tha (tâm Bồ Đề): mong được giác ngộ để giúp cho muôn loài. Bồ Đề Tâm là trạng thái quý giá nhất của tâm, nguồn gốc cao siêu của lòng thiện lành muốn hoàn thành những ước nguyện chân thực, và là căn bản của các hành động lợi tha.

Tuy nhiên, tâm Bồ Đề chỉ thể hiện được khi chúng ta cố gắng đều đặn và có phương pháp. Muốn thế, chúng ta cần có kỷ luật để luyện tâm và chuyển hóa tâm.

Như chúng ta đã biết, chuyển hóa tâm không phải là chuyện có thể làm được trong một ít ngày mà là một tiến trình tiệm tiến. Dù có những trường hợp đốn ngộ (chứng đạo bất ngờ, ngay lập tức), nhưng đa số chúng đều không có giá trị lắm, và chỉ có tính cách nhất thời. Khi những kinh nghiệm bất chợt đó xảy ra như những tia chớp lóe lên, hành giả có thể rất xúc động và phấn khởi, nhưng vì sự cố không có căn bản là kỷ luật kiên trì nên nó rất khó lường và sự chuyển hóa tâm chỉ rất giới hạn. Trái lại sự chuyển hóa đích thực thường bền lâu vì nó bắt nguồn từ sự cố gắng liên tục và trên một căn bản vững chắc. Sự chuyển hóa tâm trường cửu chỉ xảy ra sau những huấn luyện tiệm tiến (từ từ) và có kỷ luật mà thôi.

Chúng ta thấy rõ ý hướng vị tha gồm hai ước nguyện giúp ích chúng sinh và giác ngộ để có ích cho người. Nay ta bàn tới sự giác ngộ. Tiếng Tây Tạng Chang-chup là giác ngộ, gồm hai chữ: một liên quan tới sự loại trừ các tính bất thiện và một là kiên toàn các tính thiện. Ta có thể tìm hiểu sâu xa hơn về

Giác Ngộ trong cuốn “Chuỗi Siêu Đẳng” của ngài Di Lặc (Sublime Continuum-Ratnagotravibhaga). Ngài cho rằng tất cả các tâm ô nhiễm trong ta đều do ngẫu nhiên mà có, nghĩa là ta có thể tách chúng ra khỏi cái tâm căn bản của mình; ta có thể loại trừ được những cảm xúc, ý nghĩ tiêu cực gây khổ đau cho ta.

Ngài Di Lặc cũng cho rằng ai trong chúng ta cũng có tiềm năng hay các chủng tử của sự toàn thiện, những hạt giống giác ngộ viên mãn, giống như Bụt vậy. Sự thật, khả năng giác ngộ đó chính là bản tâm uyên nguyên của ta, được mô tả gồm thuần ánh sáng và tuệ giác. Qua những kinh nghiệm tu học tiệm tiến, chúng ta dần dần sẽ loại bỏ được những trở ngại không có chúng ta tiếp xúc được với những hạt giống bồ đề đó. Khi chúng ta từ từ tiến từng bước một, thì tính chất nguyên sơ của các Thức bắt đầu biểu hiện nhiều hơn cho tới khi đạt tới trình độ viên mãn, không khác gì với tâm giác ngộ của chư Phật.

Đạo Phật nói tới hai loại vọng tâm ô nhiễm. Một là những biểu hiện phiền não của tâm, một là màn vô minh vi tế cản trở không cho tuệ giác hiện khởi. Đó là những dấu ấn và xu hướng của những cảm xúc và ý nghĩa bất thiện cứ lặp đi lặp lại hoài trong ta. Khi ta hiểu rằng mình có thể làm bật rễ những cảm nghĩ tiêu cực này có nghĩa là ta cũng có thể loại bỏ được hết những xu hướng do chúng tạo ra. Hiểu được điểm này, ta sẽ hiểu Giác Ngộ trong đạo Phật nghĩa là gì.

Ở chương 1, tôi đã viết: tuệ giác về tính chất Giác Ngộ viên mãn tùy thuộc cái hiểu chính xác của ta về Tánh Không. Nhiều tôn giáo khác của Ấn Độ cũng nói về Niết Bàn, hay tự do tâm linh. Hình như các truyền thống tâm linh này đồng hóa Niết Bàn với một cõi vật chất hiện hữu. Trong khi đó đạo Bụt hiểu Niết Bàn là một trạng thái của Tâm, không phải là một cõi hiện thực.

Những điều trên không phải để chứng minh rằng trong đạo Bụt không có sự khác biệt giữa các tông phái. Tỷ dụ như *Phân Thuyết Giả phái (Vaibhashika)*²² cho là Bụt Thích Ca trong lịch sử, khi giác ngộ đã tháo gỡ được hai trong 4 nghiệp lực bất thiện, đó là các cảm nghĩ tiêu cực và những năng lượng mạnh mẽ của ham muốn, vướng mắc. Họ cho là Bụt chưa cởi bỏ được hai nghiệp lực bất thiện của cái chết và sự biểu hiện của ngũ uẩn. Phái này định nghĩa Niết Bàn là sự ngừng bật của một cá nhân, nghĩa là bạn chỉ đạt tới Niết Bàn khi bạn không còn hiện hữu nữa.



Quan điểm này không được nhiều tông phái khác chấp nhận. Ngài Long Thọ chẳng hạn, có một phản bác rất nổi tiếng. Ngài lý luận là nếu theo phái Vaibhashika, thì không ai đạt tới Niết Bàn được vì khi tới đó là cá nhân đã không còn hiện hữu. Chuyện này vô lý. Trước đây ta đã học, cái Tôi chỉ là tập hợp của các chuỗi của những uẩn tâm lý và vật chất phức tạp (ngũ uẩn của tâm/thân), và khi tập hợp này ngừng hiện hữu thì con người ta cũng không còn.

Có nhiều khía cạnh tương tự trong phái Vaibhashika cũng không được các tông khác chấp nhận. Trong lý thuyết của phái trên, họ không có nhận thức về Duyên. Họ tin rằng các Thức phát sinh chỉ là do sự tiếp xúc của giác quan với một vật thể, không cần có các nhân duyên giữa hai thứ đó.

Một trong các phản bác đối với quan niệm này lý luận rằng, theo phái Vaibhashika như vậy, vật chất phải hiện diện thì mới sinh ra nhận thức về vật ấy. Điều này không phải lúc nào cũng xảy ra. Nhiều khi ta có những hồi tưởng sống động về một vật, giống như nó đang ở trước mặt ta, nhưng thật ra, nhận thức đó chỉ là một ký ức, một hồi tưởng mà thôi.

Lại nữa, phái Vaibhashika hiểu về cái Thức của người chết có phần thô sơ hơn các tông phái khác. Họ tin rằng khi ta chết, tâm thức chúng ta có thể là thiện, trung tính hay bất thiện. Nhưng các tông phái khác cho rằng vào đúng thời điểm cái chết xảy ra, thì tâm thức ta luôn luôn trung tính, vì đó là một tâm thức rất vi tế. Đây là vài tỷ dụ để thấy những ý tưởng của phái

Vaibhashika không quan trọng, nếu ta đem so sánh chúng với các quan điểm hiểu biết hơn trong các phái khác.

Các tông phái kia lý luận rằng khi ta tu tập để thanh tịnh hóa những thể loại tiêu cực trong tâm, xả bỏ được những cảm nghĩ bất thiện cùng các xu hướng do chúng tạo ra, thì ta sẽ hoàn chỉnh được các uẩn tâm linh và vật chất của mình.

Do đó, họ công nhận là các vọng tâm ô nhiễm sẽ không còn hiện hữu, những dấu ấn cùng biểu hiện của chúng – những thứ bất tịnh trong thân và tâm, cũng chấm dứt luôn. Nhưng không có nghĩa là cái chuỗi Thức liên tục của người đó chấm dứt. Vẫn có một tầng hiện hữu vi tế thanh tịnh, không còn bị ô nhiễm ràng buộc.

Tôi muốn nói rằng có rất nhiều suy luận, lý giải về bản chất chính xác của sự giác ngộ. Trong căn bản, đạo Bụt quan niệm sự giải thoát và tự do tinh thần là những tính chất của tâm. Tự do là không còn bị ràng buộc vào những biểu hiện của các thứ ô nhiễm bất tịnh trong tâm mình.

Theo ngài Nguyệt Xứng Chandrakirti, một đạo sư danh tiếng người Ấn trong trường phái Trung Đạo, thì giải thoát hay sự ngừng bật tịc tĩnh là chân lý tối hậu. Theo ngài, người ta chỉ đạt tới tình trạng này khi có tuệ giác về thực tướng của mọi sự vật, tức là hiểu biết về Tánh Không. Chúng ta thấy nơi đây một cái hiểu tinh tế hơn về Niết Bàn, bắt nguồn từ tuệ giác về Không. Theo đó, tuệ giác về chân tướng của các pháp giúp cho ta loại trừ được những ô nhiễm trong tâm. Hơn nữa chính sự vô tâm của ta về thực tướng của mọi sự vật, nó là gốc rễ của những bế tắc, rối ren và ảo tưởng trong ta. Cuối cùng, sự trống rỗng trong tâm chính là tình trạng hoàn hảo của sự giải thoát thật sự. Căn bản của giải thoát là Tánh Không; và tình trạng hoàn hảo của sự giải thoát cuối cùng cũng là cái tâm Không, tâm trống rỗng.

Khi chúng ta nói bản chất chân thật của tâm là sự giải thoát, chúng ta không chủ ý nói về bản chất chung chung của tâm, mà ta nói tới tình trạng tâm đã gột sạch được hết các thứ bất tịnh, bất thiện. Vậy, sự ngừng bật tịc tĩnh có hai bình diện: một là sự tự do tuyệt đối không còn các vọng tâm ô nhiễm, hai là sự tự do không thấy có sự hiện hữu nào cố định hết. Chúng ta có thể hình dung ra điều này qua những câu kệ của ngài Long Thọ trong cuốn “Căn bản Trung Quán Tụng” (Mula-madhyama-kakarika):

*Con xin đánh lễ đấng toàn giác
Vị ân sư cao cả nhất đã dạy con
Cái gì do duyên khởi
Đều không sinh không diệt
Không thường không đoạn*

*Không tới không lui
Không phân biệt, không có tự tánh
Và không bị ràng buộc vào bất cứ nhận thức nào.*

Ngài Long Thọ ca tụng Bụt đã giảng dạy nguyên lý Duyên Sinh và Tánh Không. Ngài mô tả sự ngừng bật là khi tất cả mọi nhận thức đều đã lắng lại toàn diện. Khi tất cả các nhận thức đều lắng xuống thì đó là sự ngừng bật tuyệt đối (Niết Bàn tịch tĩnh).

---o0o---

2. Làm việc lợi tha

Ước nguyện khác của ý hướng vị tha (Bồ Đề Tâm) là mang sự an lạc lại cho chúng sanh. Theo quan điểm Phật giáo, an lạc được hiểu là sự giải thoát hết mọi khổ đau, và chúng sanh đây có nghĩa là vô số các sinh vật trong vũ trụ. Điều ước thứ hai này là chìa khóa của nguyện thứ nhất: mong đạt đạo để làm lợi ích cho chúng sinh. Ý nguyện này có căn bản là lòng từ bi vô phân biệt đối với tất cả mọi loài. Lòng từ bi có nghĩa ở đây là ước mong cho mọi loại đều được giải thoát, hết đau khổ. Đó chính là nền tảng của tất cả những sinh hoạt và ý hướng lợi tha.

Chúng ta cần nuôi dưỡng lòng từ bi cho đủ mạnh để ta cảm thấy muốn gánh vác trách nhiệm trong những hành động mang lợi ích lại cho người khác. Trong đạo Bụt, ta gọi đó là lòng Đại từ đại bi. Điểm này được nhắc đi nhắc lại trong kinh thánh Đại thừa: lòng từ bi vô lượng chính là nền tảng của các tính thiện, là cái gốc của con đường Đại thừa và là trái tim của Bồ Đề Tâm.

Đại sư Di Lặc trong “*Đại thừa tạng nghiêm kinh luận*” (Mahayān-sūtrālamkāra) dạy rằng lòng từ bi là gốc rễ căn bản của Bồ Đề Tâm. Tương tự như vậy, ngài Nguyệt Xứng (Chandrakīrti) trong cuốn “*Đường vào Trung Đạo*” (Madhyamakavatara) luôn luôn nói tới lòng từ bi như một đức tính siêu đẳng. Nó có tính cách quyết định cho giai đoạn tu tập khởi đầu, nó cũng rất quan trọng cho ta khi muốn tinh tiến trên đường đạo, và nó vẫn không kém cần thiết ngay cả khi ta đã giác ngộ.

Tôi muốn nói rằng, nếu chúng ta đọc bất kỳ kinh điển nào của Phật giáo Đại thừa, ta sẽ thấy không phải người ta chỉ hết lòng ca tụng tâm từ bi, mà các tác giả còn nhấn mạnh nhiều lần tới sự quan trọng của nó, cho đó là căn bản, là gốc rễ của mọi nỗ lực tâm linh.

Lấy thí dụ khác, như trong bài kệ mở đầu cuốn “*Trích yếu về các nhận thức giá trị*” (Pramāṇasamuccaya), đại sư Dignāga²³ lý luận rằng sở dĩ Bụt Thích Ca được coi là vị thầy tâm linh rất giá trị vì ngài là hiện thân của lòng từ bi và đã phát triển tâm từ bi đó một cách viên mãn.

Dignaga căn cứ vào lòng đại từ đại bi của Bụt để lý luận rằng ngài là một vị đại sư đáng kính ngưỡng. Dĩ nhiên nếu chỉ có tâm từ bi thì không đủ để trở thành một vị lớn đặc sắc, nên Dignaga có nói thêm rằng Bụt còn có tuệ giác trực tiếp về Tánh Không và ngài đã hoàn toàn vượt thoát được mọi trở ngại ngăn che.

Nói chung, tôi đã giảng rằng lòng từ bi là ước mong mọi người đều được thoát khổ, nhưng nếu nhìn sâu hơn, ta sẽ thấy lòng từ bi có hai trình độ. Trước hết, nó có thể chỉ là ước nguyện, chỉ mong cho người khác bớt khổ đau. Nhưng nó có thể tới mức cao hơn, thay vì chỉ ước mong suông, nó thể hiện thành ý muốn hành động để giúp những người đang đau khổ. Đây là lúc ta nhận trách nhiệm, và có cam kết cá nhân trong các cảm xúc và ý tưởng vị tha.

Dù ở trình độ nào, muốn thành công trong việc phát triển Bồ Đề Tâm, chúng ta cần có thêm các yếu tố trí tuệ và giác ngộ. Thiếu hai thứ này, khi chúng ta gặp một người nào đang đau khổ, ta có thể phát sanh tâm vị tha, nhưng vì năng lực của ta chỉ có giới hạn, nên ta chỉ có những mong ước “mong sao cho họ hết khổ” mà thôi.

Nhiều lần, những ước nguyện này làm cho bạn thất vọng vì thấy mình không thể làm gì để thay đổi tình trạng được. Nhưng trái lại, nếu bạn đã được trang bị với trí tuệ thì bạn sẽ có thể hỗ trợ nhiều hơn và khi bạn càng để tâm giúp đối tượng, càng có nhiều năng lượng từ bi thì lòng vị tha lại càng mau tăng trưởng.

Vì trí tuệ ảnh hưởng tới tâm từ bi nên trong kinh điển Phật giáo có nói tới ba thứ từ bi: Trước hết chỉ là lòng mong ước người khác hết đau khổ, ta chưa có chút hiểu biết thế nào về bản chất của khổ, bản thể của chúng sinh. Thứ nhì tới lòng từ bi kèm theo chút hiểu biết về thực tướng của vạn pháp, như hiểu biết về Vô Thường chẳng hạn. Có trí tuệ, tâm từ bi của bạn sẽ mạnh hơn.

Giai đoạn thứ ba mô tả lòng vị tha như một loại Từ bi vô tướng²⁴. Đó vẫn là lòng bi mẫn đối với chúng sinh nhưng có thêm sự giác ngộ về bản chất của con người. Đây là một loại tâm vị tha rất vĩ đại và mạnh mẽ vì nó khiến cho bạn giúp người khác mà không thấy họ là đối tượng của mình, không vương víu vào ý niệm họ là một con người hiện thực, hay có một thực tướng nào đó.

Vì từ bi là ước nguyện mong cho người khác hết khổ, nên trước hết, ta phải thấy có liên quan với họ. Kinh nghiệm cho thấy ta càng cảm thấy gần gũi con người hay con vật nào thì ta càng dễ cảm thông với người hay vật đó.

Vậy muốn phát triển tâm từ bi, ta cần phải có tình cảm và thấy mình có tương quan, thân thiện với đối tượng. Chúng tôi gọi đó là lòng từ bi mẫn. Càng gần đối tượng, ta càng cảm thấy khó chịu khi thấy người đó đau khổ.

Có hai phương pháp chính giúp ta phát triển sự thân mật gần gũi này trong đạo Phật. Một là cách “**đặt mình vào địa vị của người**”. Dù phương pháp này do ngài Long Thọ đề xướng, nhưng ngài Tịch Thiên đã khai triển nó tới mức toàn hảo trong cuốn “**Hướng dẫn vào Bồ Tát Đạo**”.

Phương pháp thứ hai là “**phép tu bầy nhân duyên**” nhấn mạnh tới việc nuôi dưỡng thái độ thiết tha của ta đối với tất cả mọi người, không chỉ đối với người thân. Truyền thống chúng tôi thường coi ai cũng đã có thể là mẹ của mình. Có một số kinh điển coi thường khác là cha, là bạn thân hay bà con gần vv...Mẹ là một tượng trưng, điểm quan trọng là trong lòng, chúng ta phải coi tất cả chúng sinh đều rất thân thương, gần gũi với ta.

Mỗi phương pháp kê trên đều có hiệu quả đối với một nhóm người, tùy theo khuynh hướng và tinh thần của các cá nhân trong nhóm đó. Tuy nhiên trong truyền thống Tây Tạng, chúng tôi thường phối hợp cả hai phương pháp để có thể được hưởng lợi lạc cả hai phương pháp.

Trong tám bài kệ về Chuyển hóa tâm, nguyên tắc tu tập chính là theo phép “**Coi mình như người**” nhưng văn bản cũng nói tới chúng sinh như các bà mẹ của mình, và cũng đề nghị ta nên dùng phương pháp “**Bầy nhân duyên**” nữa.

*** PHƯƠNG PHÁP 7 NHÂN DUYÊN:**

Trước khi áp dụng phương pháp trên, chúng ta cần phát triển tâm bình đẳng đối với tất cả chúng sinh, bằng cách coi mọi người đều ngang hàng với mình. Để có thể đạt được như vậy, ta cần hiểu biết về các vọng tâm thay đổi bất thường. Không những chúng ta phải ráng vượt qua những tâm bất thiện như giận ghét, ta còn phải ráng xả bỏ những tâm ràng buộc với người ta thương.

Dĩ nhiên, trong sự ràng buộc với người thương, đó cũng là sự gần gũi thân mật, lòng yêu mến và từ bi bác ái, nhưng thường những tình cảm đó đưa tới sự ham muốn. Vì sao ta lại như thế, đó là chuyện hiển nhiên: khi ta liên hệ và thấy ràng buộc nhiều với một người nào, thì ta thường rất đa cảm, đôi khi có những tình cảm cực đoan.

Khi người đó làm chuyện gì trái với kỳ vọng của ta, nhiều phần ta đau khổ nhiều hơn là khi một người không thân thiết với ta làm chuyện đó. Điều này chứng tỏ chúng ta bị ràng buộc khá nhiều rồi. Trong phép tu tập nói trên,

chúng ta ráng giữ cho sự ràng buộc ở mức bình thường, để cho sự gần gũi được trong sáng và không vướng vào tham dục.

Điểm then chốt của sự thực tập tâm bình đẳng là phải vượt qua những tình cảm có tính cách phân biệt mà chúng ta thường có với người khác, tùy theo họ gần cận hay xa cách mà ta có những tình cảm khác nhau. Thật sự là khi bị ràng buộc, cái nhìn của chúng ta bị giới hạn, ta không còn nhận thức được trong bình diện rộng rãi nữa.

Mới đây tôi tham dự một hội nghị về Khoa học và Tôn giáo tại Argentina (Nam Mỹ), một khoa học gia đã nêu lên một điểm mà tôi cho là rất đúng. Đó là ông Mathurena, bậc thầy của nhà khoa học về sinh học thần kinh Francisco Varela mà tôi đã quen từ lâu. Mathurena nói rằng điều quan trọng cho các khoa học gia là họ phải sử dụng các nguyên tắc nghiên cứu nhưng đừng bị vướng mắc vào lãnh vực mình nghiên cứu.

Vì sự ràng buộc có hiệu quả tiêu cực, nó che mờ và làm cho cái nhìn của ta hẹp lại. Tôi hoàn toàn đồng ý. Vậy nên trong khi thực hành tâm bình đẳng, chúng ta phải ráng vượt qua những tình cảm phân biệt, để có thể đối xử đồng đều với mọi chuyện, liên quan tới bất cứ người nào.

Tôi muốn thêm là trong bình diện này, tôi rất tán thưởng chuyện người Tây phương thường nhấn mạnh tới yếu tố khách quan, ít nhất là trong lãnh vực tri thức. Tuy nhiên, tôi cũng thấy những trái ngược khá lớn lao ở đây. Khi nói chuyện với các chuyên viên ở ngành khác nhau bên Tây phương, tôi thấy họ đa số bị ràng buộc rất nhiều vào nghề nghiệp của họ.

Ta có thể thấy rằng nhiều người đầu tư rất nhiều vào nghề nghiệp họ đã chọn, nên họ tự đồng hóa với chuyên môn của họ tới nỗi họ tưởng như loại công việc họ làm chính là sinh khí của cả nhân loại, nếu nó suy thoái thì cả thế giới sẽ đau khổ. Tôi thấy như vậy không tốt.

Chuyện này tôi thấy nó cũng giống như lời kể của Tsongkhapa: “Có người kia nhặt một hạt thóc lên quan sát rất kỹ, đã đi tới kết luận là tất cả thóc lúa của thế giới đều giống như vậy”. Ngoài ra còn một số các chuyên viên bị vướng mắc vào các quan niệm rất chật hẹp của họ. Có lẽ, đó là hai điểm trái ngược nhau trong tinh thần Tây phương.

Khi thực tập phát triển tâm bình đẳng, đôi khi chúng ta dùng phương pháp hình dung cũng có lợi. Tỷ dụ bạn hình dung ra 3 người trước mặt bạn: một người rất thân thiết, người thứ hai là kẻ thù bạn chẳng ưa chút nào và người thứ ba bạn không yêu cũng không ghét. Rồi để coi tình cảm tự nhiên khởi lên trong bạn ra sao. Bạn sẽ nhận thấy là đối với người thân, có nhiều vướng

mắc, trong khi đối với người bạn không ưa thì có tâm giận ghét, xa cách và đối với “người dung” kia thì bạn không có tình cảm chi mảy.

Tới đây bạn hãy lý luận với chính mình: “Vì sao mà ta lại có những tình cảm khác nhau đối với mấy người đó? Vì sao ta thấy mình ràng buộc như thế với người ta thương?”. Bạn sẽ có thể bắt đầu nhìn thấy căn bản của những vướng mắc nơi bạn: người bạn thân thương vì họ đã làm chuyện này chuyện nọ cho bạn vv... Nhưng nếu bạn tự hỏi xem những tính chất ấy có trường cửu không, người đó có luôn luôn như vậy không, thì bạn sẽ thấy ngay là không phải lúc nào nó cũng như thế.

Người này đang là bằng hữu, mai một có thể thành kẻ thù. Đây là chuyện rất thật trong đạo Bụt, nếu ta kể tới nhiều kiếp sống khác nhau. Người rất thân của bạn kiếp này có thể đã là kẻ thù của bạn trong kiếp khác. Trong bối cảnh này, ta thấy không có cơ sở vững chắc cho những tình cảm ràng buộc hay chi khác.

Cũng vậy, bạn hãy quan sát người mà bạn không ưa, và tự hỏi “Vì sao mà ta có những tình cảm tiêu cực như thế đối với người này?”. Có thể cũng tại vì người đó đã gây chuyện với bạn. Nhưng nếu bạn tự hỏi coi người kia muốn làm kẻ thù của bạn suốt đời chẳng, và bạn xét tới những kiếp khác nữa, thì có thể bạn cũng thấy người đó kiếp trước có khi rất thân cận với bạn, họ chỉ là kẻ thù trong thời gian ngắn này mà thôi.

Bạn sẽ thấy không có căn bản hợp lý nào để mà ta giận ghét cùng cực một ai.

Cuối cùng, hãy coi người đứng giữa mà bạn cảm thấy thờ ơ. Nếu ta hỏi cùng câu hỏi trên, bạn sẽ thấy tuy người này không có liên hệ gì mảy với ta trong hiện tại, nhưng có thể họ đã là người quan trọng với ta trong các kiếp khác, hoặc trong tương lai của ngay kiếp này. Khi hình dung như vậy, ta sẽ làm quân bình được các tình cảm cực đoan đối với các loại người, để có thể thiết lập một căn bản vững chắc cho sự thân cận một cách phải chăng với họ.

Gyaltsap Rinpoche đã giải thích điểm này bằng cách so sánh tâm bình đẳng với một thửa đất phì nhiêu và bằng phẳng. Khi bạn cày bừa mảnh đất đó, tưới nó bằng tình thương rồi thì bạn có thể trồng những hạt giống từ bi trong đó. Nếu bạn tiếp tục nuôi dưỡng các mầm non của Tâm Bồ Đề, khuynh hướng vị tha sẽ lớn lên một cách tự nhiên. Tôi cho đây là một ẩn dụ rất đẹp.

Nếu chúng ta quán tưởng theo những hàng chữ này, đặt câu hỏi về những khía cạnh khác nhau của tình cảm, ta sẽ thấy rằng những xúc động thái quá ta dành cho người khác, cùng những hành động khởi từ tâm trạng xôn xao đó có thể đều kém khôn ngoan.

---o0o---

Nghĩ tới tha nhân như những người thương

Sau khi phát triển tâm bình đẳng, bạn có thể thực tập bước đầu của phép Bảy nhân duyên, nghĩa là bạn nuôi dưỡng ý nghĩ rằng chúng sinh đều thân thương như cha mẹ, bạn bè mình. Dĩ nhiên giáo pháp này dựa vào quan niệm thời gian vô thủy vô chung, chúng sanh thế nào cũng đã có lần là cha mẹ hay bạn bè của mình. Đây là cách chúng tôi liên hệ với người khác và phát triển sự tương quan tinh nguyên.

Sự thực tập này quan trọng vì trong thiên nhiên, các bà mẹ đóng vai trò thiết yếu trong việc nuôi dưỡng con cái. Trong loài vật, có những giống cả cha lẫn mẹ coi sóc con trẻ, nhưng đa số thì người mẹ là chính.

Có những trường hợp ngoại lệ, dĩ nhiên. Có những loài chim con cái không tham dự chi vào việc làm tổ. Chim đực làm việc rất vất vả trong khi chim cái chỉ đứng ngó nghiêng và xét nét. Vậy ta phải coi là chim đực góp nhiều công trong việc nuôi dưỡng con. Nhưng đó chỉ là những trường hợp hiếm hoi.

Loài bướm cho ta một thí dụ đáng để ý: Bướm cái đẻ trứng và nhiều phần là chúng tôi không bao giờ gặp con chúng, khi bướm con cắn kén chui ra, nhưng các con bướm mẹ vẫn phải tìm cho ra một chốn an toàn để đẻ trứng, trữ sẵn thức ăn và làm những gì cần thiết để bảo vệ bướm con vv...

Chúng ta không thể nói rằng loài bướm có lòng từ bi như chúng ta, nhưng dù với lý do nào, hoặc do sinh lý hay hóa học, hay tâm thức từ bi...hiện tượng trên chứng tỏ cho ta thấy tấm lòng bao la của các bà mẹ khi lo cho các con được an toàn.

Đó là lý do khiến cho các văn bản Ấn Độ và Tây Tạng thường đưa hình ảnh bà mẹ ra để khuyên chúng ta nên có tương quan với người khác theo mẫu mực đó. Trong ngôn ngữ Tây Tạng, “Lão mẫu của chúng sanh” là một thành ngữ có ảnh hưởng mạnh mẽ vào tâm thức quần chúng, như một câu thơ nhiều thi vị vang vọng trong tâm thức họ. Ngày khi có người nêu lên vấn đề giới tính trong văn hóa Tây Tạng, tôi thường nói với họ là theo tôi, ý nghĩa thành ngữ “mẹ già của chúng sanh” nói lên quan điểm của dân Tây Tạng rồi.

Nó cho thấy là chúng tôi rất kính trọng tình mẫu tử trong văn hóa Phật giáo. “Lão mẫu (mẹ già) của chúng sanh” tiếng Tây Tạng là “Ma gen sam chen tam che”, giống như một tiếng chuông lớn tràn đầy tình cảm, khác hẳn khi chúng ta đổi tiếng mẹ thành tiếng cha. “Pa gen sem chen tam che” nghe không giống như vậy! Thực tế, cụm từ “Pa gen” (lão phụ hay cha già) trong xứ tôi bao hàm ý nghĩa phê phán một con người được nuông chiều và vô trách nhiệm.

Trong văn chương truyền thống, ý niệm công nhận chúng sinh có thể là mẹ của ta bắt nguồn từ quan điểm có nhiều kiếp sống – có tái sinh và đời trước đời sau. Phật pháp nhấn mạnh rằng, hiểu biết về chuyện tái sinh là để hiểu về bản chất các Thức.

Trước đây chúng ta đã biết, tâm thức là một hiện tượng khởi lên nhờ đã có một nhận thức khởi lên trước đó. Vật chất không thể trở thành tâm thức. Nói chung giữa vật và tâm, cái này có thể là nhân của cái kia; nhưng trong sự liên tục cá nhân thì cái Thức này chỉ sinh ra sau khi đã có một Thức kia hiện ra ngay trước nó.

Ngày nay ai cũng nói tới Thức và Tâm, tư tưởng, tình cảm vv... Nhưng trong đạo Bụt, Thức được định nghĩa là “bản chất sáng suốt và hiểu biết”. Đó là khả năng hiểu và tự hiểu.

Nói chuyện một cách đại cương về những điểm này thì không sao, nhưng cá nhân tôi, tôi tin rằng ta chỉ thực sự hiểu thức nghĩa là gì khi căn cứ vào những gì mình thực chứng. Tôi không tin là những bàn luận tri thức, những lời nói suông có thể mô tả được ý nghĩa của Thức. Đối với tôi, kinh nghiệm thực chứng về Thức và Tâm là những hiểu biết vô cùng quý giá.

Trong truyền thống Tây Tạng, chúng tôi có những kỹ thuật giúp chúng tôi hiểu biết thực nghiệm về Thức hay sự tự biết (sự tỉnh thức). Trong truyền thống Dzogchen chẳng hạn, có phép thực tập quan sát bản chất của tâm khi ta bắt đầu có một bất ngờ nào đó. Cứ ho các tư tưởng khởi lên, rồi ta quan sát các hoạt động của tâm mình một cách bình thản.

Tương tự, trong truyền thống Sakya, hành giả quan sát tính chất của tâm khi để cho nó được nghỉ ngơi trong trạng thái tự nhiên khởi động, chỉ theo dõi các hoạt động của nó thôi.

Trong các truyền thống Gelugpa và Kagyu cũng vậy, phép thực tập Đại thủ ấn²⁵ giúp ta hiểu được Tâm là gì. Khi bạn gia nhập vào các phép tu tập như vậy, nếu bạn đi tới kết quả, có một ít kinh nghiệm bản thân để biết sự tỉnh thức hay tự hiểu là gì, lúc đó, bạn có thể thấy được “chuỗi nhận thức vô thủy vô chung” kia nghĩa ra sao. Nếu không, lời giải thích “nhận thức tự hiểu này có là do đã có nhận thức trước đó” sẽ không có ý nghĩa gì lắm. Bạn cần kinh nghiệm cá nhân để có thể hiểu ý nghĩa của điều này.

---oOo---

Quán chiếu về lòng từ bi của chúng sinh

Điều thứ hai trong phép tu “Bảy nhân duyên” là quán chiếu về lòng tốt của chúng sanh. Trong thiền quán, khi bạn quán tưởng tới lòng từ bi của

chúng sanh, nhất là trong bối cảnh coi ai cũng đã là mẹ sinh ra mình ở các đời trước, tự nhiên ta sẽ có ý tưởng “Ta phải báo đáp ơn này. Ta phải nhận biết những tình nghĩa sâu xa mà họ đã ban tặng cho ta”. Những tình cảm đó tự nhiên phải khởi lên trong tâm của những con người đạo đức, có tự trọng và những con người gọi là văn minh.

Một khi bạn công nhận rằng mọi người ai cũng tử tế, thân thương như mẹ của mình thì tự nhiên bạn sẽ thấy gần gũi với họ. Với căn bản đó, bạn nuôi dưỡng lòng tự mãn, được định nghĩa là ước mong cho mọi người được hạnh phúc – và bạn phát triển tâm bi mẫn, ước mong cho mọi người hết khổ đau. Từ và Bi là hai mặt của một đồng tiền.

*** ĐẶT MÌNH VÀO ĐỊA VỊ CỦA NGƯỜI**

Bây giờ chúng ta sang phương pháp chuyển hóa tâm coi mình như người, đặt mình vào vị trí ngang hàng với người khác. Đây cũng là giai đoạn đầu của việc nuôi dưỡng tâm bình đẳng, dù chữ bình đẳng ở đây có khác chữ bình đẳng ta đã bàn trước.

Ở đây, bình đẳng được hiểu là sự ngang hàng của tất cả chúng sinh, trong sự tìm cầu hạnh phúc và vượt thoát khổ đau. Ai cũng như ai, chúng sinh nào cũng giống nhau trong ước vọng tự nhiên đó.

Chúng ta đi sâu hơn để hiểu được cái nhu yếu được thoát khỏi khổ đau có ý nghĩa ra sao? Ước vọng này không khởi lên vì ta thấy mình quan trọng, đáng khen, không phải như vậy. Ta có ước vọng căn bản này, chỉ vì chúng ta là những sinh vật có ý thức. Cùng với ý nguyện, chúng ta có tin tưởng là mình có quyền thực hiện nguyện ước đó. Khi chấp nhận điều này, chúng ta đem áp dụng cho người khác, ta sẽ thấy họ cũng chia sẻ chung với ta những mong ước căn bản.

Vậy, ta là một cá nhân có quyền thực hiện những ước nguyện của mình thì mọi người cũng vậy, họ cũng có quyền y như ta. Đó là điểm căn bản để chúng ta công nhận sự bình đẳng của tất cả chúng sinh.

Trong phép thực tập đặt mình ngang hàng với người khác, đây là giai đoạn chúng ta phát triển cái hiểu về sự bình đẳng căn bản của tất cả mọi người. Giai đoạn kế tiếp là quán chiếu về sự thiếu sót của các ý tưởng “yêu mình” một cách thái quá, cùng những hệ quả tiêu cực do chúng mang lại – và quán chiếu về những phước đức khi ta có tâm ý mang phúc lợi tới cho người khác.

Chúng ta phải làm sao? Trước hết hãy so sánh ta với người. Chúng ta phải chấp nhận là mình với người bình đẳng với nhau từ căn bản, trong sự mong cầu hạnh phúc, vượt thoát khổ đau. Rồi ta công nhận tất cả chúng sinh, có ta

trong đó, ai cũng có quyền ngang nhau để thực hiện các ước vọng trên. Bất kể đó là một con người quan trọng hay nhỏ mọn đến đâu trong thế tục, xét về các ước vọng đó, thì mọi người đều tuyệt đối bình đẳng.

Vậy cái gì làm cho chúng ta khác nhau? Đó chỉ là những con số. Dù cho đó là một con người cực kỳ quan trọng, quyền lợi của người đó cũng chỉ là một cá nhân trong khi quyền lợi của chúng sinh mới là đa số, của vô lượng.

Câu hỏi là, cái nào quan trọng hơn? Chỉ căn cứ vào các con số bạn cũng thấy ngay rằng phúc lợi của chúng sanh quan trọng hơn cá nhân ta. Ngay trong cuộc đời thế tục, chúng ta cũng biết rằng các vấn đề nào ảnh hưởng tới số đông thì quan trọng hơn là ảnh hưởng tới một nhóm hay một cá nhân. Hợp lý ra thì ta phải công nhận rằng an vui của những người khác quan trọng hơn của mình.

Xét một cách triệt để và vô tư hơn, ta thấy khi hy sinh sự bình an của nhiều người để làm lợi ích cho một người là một chuyện điên rồ. Nếu cần chọn lựa, thì ta phải chọn cái gì làm lợi lạc cho đám đông.

Bây giờ, bạn có thể nghĩ rằng điều đó hữu lý, nhưng rồi cuối ngày, bạn lại phân biệt “tôi” với “người” khác nhau! Nếu ta và người mà hoàn toàn độc lập đối với nhau, không có một chút liên hệ gì, thì có lẽ ta có thể bỏ qua những an vui của kẻ khác mà đuổi theo lợi lộc của riêng mình. Nhưng không thể có chuyện này. Ta và người không thể hoàn toàn độc lập, phúc họa của chúng ta đều song hành chặt chẽ với nhau.

Trong Phật giáo, dù bạn tỉnh thức giác ngộ hay không, cuộc đời của bạn cũng luôn luôn có liên hệ với người khác, bạn không thể tạo ra một cuộc sống hoàn toàn biệt lập được.

Khi theo một con đường tâm linh, những thành tựu bạn đạt tới cũng tùy thuộc vào những liên hệ hỗ tương với mọi người. Chuyện này chứng tỏ không thể thiếu người khác.

Ngay cả khi bạn đạt tới bậc giác ngộ cao tột, thì sự giác ngộ đó cũng là để đem lợi ích tới cho chúng sanh.

Thực vậy, giác ngộ là vì có chúng sanh. Ta không thể thiếu họ ngay cả ở trình độ này.

Đời sống của bạn liên hệ, tương quan với đời sống của bao người, nên ý niệm “Tôi hoàn toàn độc lập và khác biệt kẻ khác” chẳng có ý nghĩa gì hết. Dù đó là chân lý, điều này không phản ảnh trên cách hành xử của chúng ta.

Đa số chúng ta tự nuôi dưỡng mình bằng những tư tưởng phức tạp để chiều chuộng cái Tôi. Chúng ta thường tin vào những gì mình rất quý trọng, coi đó

là những chuyện căn bản của đời ta. Điều này thường do lòng tin mãnh liệt vào sự hiện diện độc lập của cái Tôi.

Lòng tin vào sự hiện hữu của cái Tôi có thực tánh, sự quý trọng những gì thuộc về mình, bất chấp kẻ khác, là hai cảm nghĩ chúng ta đã nuôi dưỡng từ nhiều kiếp rồi. Nhưng kết quả là gì? Niềm tin đó mang tới cho ta lợi lạc gì?

– *Chúng ta đau khổ liên tục! Chúng ta nghĩ tưởng một cách tiêu cực hoài hoài và ý muốn chiều chuộng cái Tôi đó không đưa ta tới đâu.*

Khi chúng ta thay đổi, không chỉ nhìn lo cho mình nữa mà để tâm tới người khác và thế giới bên ngoài kia; khi chúng ta nhìn tới những khủng hoảng, khó khăn và khổ đau khắp nơi...ta sẽ thấy nhiều phần các vấn đề là do hậu quả trực tiếp hay gián tiếp của các tâm bất thiện vô kỷ luật.

Những loại vọng tâm đó từ đâu mà có? – Đó là sự kết hợp mạnh mẽ của ích kỷ và lòng tin có cái Tôi riêng biệt. Nhìn rộng ra ngoài thế giới, chúng ta sẽ biết được hậu quả tai hại của lối suy nghĩ tiêu cực đó.

Những thái độ như trên không có ích lợi gì, dù chỉ là cho cái Tôi ích kỷ. Bạn có thể tự hỏi coi khi bạn chỉ biết tới mình và tin rằng mình có cái Tôi độc lập như thế thì bạn được những lợi lạc gì? Khi bạn suy nghĩ chín chắn, bạn sẽ nhận ra ngay là “không lợi bao nhiêu!” Thật ra, những tin tưởng đó là nguồn khổ đau sâu não cho cá nhân chúng ta. Văn chương Phật giáo bình giải về chuyện này rất nhiều.

Hai năm trước, tôi dự một hội nghị về Y khoa tại Mỹ Châu rất thích thú. Một nhà tâm lý học tham dự hội nghị đã trình bày những kết quả công trình nghiên cứu trong một thời gian dài. Ông đi tới một kết luận: *chắc chắn là có sự liên hệ giữa những người chết trẻ, người bị huyết áp cao, hay có bệnh tim với đại danh tự ngôi thứ nhất “Tôi, ta, của tôi, của mình”.*

Tôi thấy điều này thật vui, đáng chú ý. Các nghiên cứu khoa học cũng công nhận có sự liên hệ giữa chuyện yêu mình quá sức với sự bất an trong con người. Trong tiếng Tây Tạng cũng có cụm từ diễn tả sự vị kỷ quá đáng là “*Nga rinpoche*” có nghĩa là “Tôi, đại sư quý báu này!”.

Nếu trái lại, nếu bạn chuyên sự lưu tâm về mình sang người khác, nói rộng tầm mắt ra thì bạn sẽ thấy ngay hậu quả của sự cởi mở này. Nói khác đi, nuôi dưỡng lòng vị tha không phải chỉ có ích về phương diện đạo giáo mà cả trong thế tục, không phải chỉ được lợi lạc trên con đường tâm linh dài lâu mà còn được tương thưởng ngay.

Theo kinh nghiệm riêng, tôi có thể nói với bạn là khi tôi hành xử vị tha, tôi lập tức cảm thấy an ninh và bình thản hơn. Lòng từ bi mang lại ngay phước

báu cho ta. Điều này cũng xảy ra khi ta nuôi dưỡng sự hiểu biết về cái tôi không có tự ngã độc lập, và bắt đầu nhìn được mình liên hệ với người độc lập.

Dù ta khó mà nói rằng chỉ cần quán tưởng như thế đã có thể làm biểu hiện được các thực chứng sâu xa, nhưng ít nhất cũng có một hiệu quả nào đó. Đầu óc bạn cởi mở hơn, bạn bắt đầu thay đổi từ bên trong. Vậy thời, chắc chắn ta sẽ được hưởng ngay kết quả tốt của sự chuyển đổi tâm mình: đổi sự quan tâm từ mình sang người khác, không còn tin ở cái tôi độc lập mà hiểu biết về nhân duyên tương sinh, mọi chuyện đều liên quan tới nhau.

Tôi đồng ý với ngài Tịch Thiên (Shantiveda):

“Tôi đâu cần nói gì thêm?

Người ấu trĩ làm việc lợi cho mình

Bụt làm việc có ích cho người khác

Hãy nhìn vào sự khác biệt đó.

Nếu tôi không đổi hạnh phúc của tôi

Lấy sự đau khổ của người khác,

Tôi sẽ không đạt tới quả vị Bụt.

Và ngay trong cõi Ta bà, tôi cũng sẽ không vui

Cõi rẫy của mọi khổ đau trên thế giới

Nằm trong các ý nghĩ về Tôi.

Nguồn gốc tất cả các hạnh phúc

Là ý nghĩ hướng về người.”

---o0o---

Vấn Đáp

Hỏi:

Nếu trí tuệ và từ bi là những bản chất tự nhiên của cái tâm giác ngộ, thì vì sao chúng ta cần phải tận lực để phát triển nó?

Đạt Lai Lạt Ma:

Chúng ta hãy coi một cái hạt giống. Chúng ta đều biết rằng hạt đó có khả năng lớn lên thành ra một cái cây, nếu như chúng ta gieo nó vào trong đất tốt, tưới tắm nước, bón phân và giữ nhiệt độ cho thích hợp. Nhiều tiên trình phức tạp và hoàn cảnh chung quanh ảnh hưởng vào sự phát triển đầy đủ để hạt giống trở thành cây. Chúng ta cũng vậy. Một lý do khác nữa là chúng ta có khá nhiều những hạt giống tiêu cực trong tâm.

Hỏi:

Làm sao phân biệt được sự thụ động và không vị kỷ?

Đạt Lai Lạt Ma:

Chuyện quan trọng là khi nói tới lòng vị tha và phúc lợi của người khác, chúng ta không nên tưởng rằng nó có nghĩa là mình phải quên mình hoàn toàn, bỏ qua mọi chuyện mình có cảm ứng để trở thành thụ động một cách chung chung.

Hiểu vậy là sai. Thực vậy, thái độ vị tha chú ý tới an bình của người khác là kết quả của một trạng thái tâm thức đầy dũng lược, một thái độ cởi mở rộng rãi và có ý thức mạnh mẽ về mình – mạnh tới độ con người đó tự thách lòng vị kỷ, lòng yêu mình – thách đố cái năng lực đã điều khiển mình suốt cuộc đời trước đó.

Muốn làm được như vậy, chúng ta cần phải có bản ngã rất mạnh và lòng can đảm tinh nguyên vì các khuynh hướng vị kỷ chúng đã bắt rễ sâu xa trong ta từ lâu. Vì vậy, tôi thường giảng rằng vị Bồ Tát dần thân vào sự nghiệp vị tha, nghịch lý thay, cũng là một cá nhân có bản ngã rất mạnh; vì nếu không, vị đó không thể có can đảm và dám cam kết như thế. Bạn đừng nên nghĩ rằng lòng vị tha mà chúng ta nói tới đây chỉ là tình trạng thụ động của những cầu xin.

Hỏi:

Khi ngài nói tới việc kiểm soát tình cảm, phương Tây chúng tôi cho là chuyện đó có thể đưa tới sự đè nén hay đàn áp cảm xúc. Làm cách nào chúng tôi thực tập được chuyện này một cách nhẹ nhàng?

Đạt Lai Lạt Ma:

Dĩ nhiên khi đàn áp tình cảm có thể gây ra ảnh hưởng xấu và tai hại, nhất là khi ta có sự chống đối hay giận giữ vì những kinh nghiệm trong quá khứ. Trong những trường hợp đó, ta cứ tự do bày tỏ. Thành ngữ Tây Tạng có câu nói là “khi cái kèn bị tắc, ta có thể thổi vào nó để làm cho nó thông.”

Trong đạo Bụt, chúng tôi hiểu rằng có một số cảm nghĩ liên quan tới quá khứ đau buồn cần được giải bày. Nhưng ít nhất trong quan điểm Phật giáo, chúng tôi cũng thấy là những tình cảm tiêu cực như sân si, khi chúng ta biểu lộ nhiều, chúng càng trở thành mạnh hơn.

Nếu bạn không có ý thức là những tình cảm tiêu cực đó có hại, nếu bạn coi chúng là những cảm xúc bình thường đến rồi đi, cứ để chúng tự do hiện khởi, không kiểm soát thì chúng sẽ càng ngày càng mạnh lên khiến cho bạn

nổi giận lên dễ dàng hơn. Mặt khác, nếu chúng ta nhận diện rõ được sức tàn hại của nó, thì riêng ý thức này cũng đã giúp bạn muốn lánh xa chúng. Sức mạnh của giận ghét sẽ từ từ giảm thiểu.

Hỏi:

Vì sao chúng ta lại ưa thích và khuyến khích những tư tưởng và tình cảm tích cực (thiện) hơn các cảm nghĩ tiêu cực (bất thiện)? Chúng chẳng giống nhau ở điểm vô thường và không có tự tánh độc lập hay sao?

Đạt Lai Lạt Ma:

Chúng ta ưa thích và khuyến khích những tư tưởng và tình cảm thiện lành hơn những cảm nghĩ tiêu cực dù chúng giống nhau ở tính cách vô thường và không có tự tánh độc lập, vì các tính bất thiện đưa ta tới khổ đau và tính thiện mang lại cho ta hạnh phúc. Và hạnh phúc là mục tiêu chúng ta muốn đạt tới.

Cả đau khổ lẫn hạnh phúc đều vô thường, nếu bạn dùng lý luận đó thì ta không cần tìm hạnh phúc cũng chẳng cần tránh khổ đau! Nếu chúng đều thay đổi hoải, ta chỉ cần nằm im chờ chúng đổi thay chẳng? Tôi không nghĩ đó là con đường thích hợp. Chúng ta cần phải cố gắng để thực hiện điều tạo nên hạnh phúc và ráng bỏ qua những gì làm cho ta đau khổ.

Hỏi:

Trên con đường tâm linh, chúng ta cố gắng để bỏ tính vị kỷ, yêu mình quá; nhưng bên Tây phương có nhiều người không yêu nổi họ, tới nỗi bị bệnh sầu buồn kinh niên rồi tự tử. Chúng ta nên đối phó với chuyện này thế nào?

Đạt Lai Lạt Ma:

Theo tôi, tôi hiểu con người nào có ý niệm “ghét mình” không phải là vì họ không yêu mình đâu. Thực ra tôi lại cho rằng nguồn gốc của chuyện ghét mình đó là bởi người ta quá yêu mình và bị ràng buộc vào cái tôi quá mức. Người đó kỳ vọng quá cao ở mình nên khi không đạt tới mức đó thì bị thất vọng quá nhiều thì mới chán đời và tiêu cực đến thế.

Tôi nghĩ rằng chúng ta cần phải hiểu đúng nghĩa cái chuyện vượt qua được tính vị kỷ, có nghĩa là gì trong Phật pháp. Chúng tôi không nói rằng con người tu tập phải hoàn toàn quên hay bỏ đi những mục tiêu họ muốn hoàn tất. Chúng tôi chỉ khuyên họ bỏ đi tính vị kỷ nhỏ hẹp khiến họ quên không để ý tới người khác và làm những chuyện khiến cho người khác mất hạnh

phúc. Đó là thứ vị kỷ mà chúng ta nhắm tới, ta không nói tới những hành động vì muốn hoàn tất các ước vọng sâu xa.

Thật vậy, Bồ Đề Tâm được định nghĩa là ý hướng vị tha muốn đạt giác ngộ để giúp chúng sanh. Lý tưởng đó căn cứ vào sự hiểu biết là người giác ngộ có thể mang phúc lạc tới cho người khác, đồng thời hoàn thiện bản chất của chính mình. Bồ Đề Tâm như thế hàm ý công nhận nhu cầu hoàn thành sự nghiệp tâm linh cho chính mình.

Nếu trong giáo pháp đạo Phật dạy ta thật sự phải quên và bỏ hết mọi lợi ích cho riêng mình, thì có nghĩa ta cũng không nên làm lợi cho người khác vì khi ta giúp người là ta cũng được hưởng vậy. Hiểu sai như thế thì ta không nên làm gì lợi ích cho mình và cho người nữa hay sao?

Khi đọc các văn bản cổ điển của Phật giáo về Bồ Đề Tâm, nhưng trong sách “Chuỗi Siêu Đẳng”, đức Di Lặc đã nói rằng chúng sanh đều bình đẳng vì ai cũng có Phật tính như nhau. Nghĩa là mỗi chúng ta đều có những hạt giống của đức Phật, có từ bi đối với mọi chúng sinh, nghĩa là khả năng giác ngộ và hoàn thiện nằm ngay trong mỗi chúng ta. Điểm chính của giáo pháp này là gieo vào trong tâm người tu học sự dũng cảm và có ý thức rõ ràng về mục tiêu tu tập. Vì nếu không thì dần dần thiên quán về sự bình đẳng căn bản của chúng sinh cũng vô bổ.

Hỏi:

Nhiều khi tôi thấy mình giận vì mình sợ hãi. Và khi giận tôi thấy mình mạnh hơn, nên hết sợ. Tôi phải làm sao đối phó với chuyện này?

Đạt Lai Lạt Ma:

Đúng thế, chúng ta đều có kinh nghiệm về chuyện này, bạn cảm thấy bạn có chút can đảm và sức mạnh khi bạn nổi giận, nhưng đó là một thứ năng lượng mù quáng. Năng lượng của cái giận có tính cách tàn phá, không xây dựng được chi hết. Và ta cũng không biết nó dẫn ta tới đâu. Giận dữ thái quá có thể đưa ta tới chỗ kết liễu cuộc đời mình. Như vậy thật là điên rồ. Đó là một thứ năng lượng mù lòa.

Nếu bạn có ý thức rõ ràng về những tai hại của cái giận, thì bạn có thể nhìn sâu vào nó hơn. Nó cũng tùy vào đối tượng của cái giận trong bạn. Thí dụ bạn giận một người nào – thì hãy nên nghĩ tới vài chuyện tốt đẹp của họ. Như thế bạn sẽ bớt giận đi. Trái lại nếu cái giận trong bạn là do kinh nghiệm đau thương bạn đã trải qua vì gặp tai biến chung hay vì thiên tai, thì nó còn có lý do. Tuy nhiên, trong trường hợp sau này, nếu bạn suy nghĩ kỹ, bạn cũng sẽ thấy giận chẳng có lợi gì hết!

Hỏi:

Thưa ngài, được đọc về quan điểm của ngài đối với thảm cảnh tại Kosovo²⁶ thật là phấn khởi. Ngài có bao giờ đồng ý rằng ta có thể chấp nhận được một số những bạo động cá nhân hay tập thể vì lý do tự vệ chính đáng hay không?

Đạt Lai Lạt Ma:

Theo lý thuyết thì bạo động hay không chỉ là phương pháp. Trong khi đó, động cơ và mục tiêu chứ không phải phương pháp hành động mới quyết định là hành xử có thích đáng hay không. Nếu thật tâm muốn dùng bạo lực để đạt tới mục đích tốt đẹp, thì bạo động có thể chấp nhận được trong vài hoàn cảnh đặc biệt.

Nhưng trong thực tế, một yếu tố quan trọng trong bạo động là nó rất khó lường. Vậy nên khi bạn bị dính vào nó, có thể nó sẽ gây ra nhiều phức tạp hay hậu sự không thể đoán trước được. Do đó mà bạo lực lại kêu gọi bạo lực, không bao giờ chấm dứt, với bao nhiêu khổ đau.

Hoàn cảnh Kosovo xảy ra y như vậy. Nên tôi nghĩ là hơn hết, mình nên tránh dùng bạo lực. Trong chiều sâu, tôi cho là biên giới giữa bạo động hay không tùy thuộc rất nhiều vào nguyên nhân.

Nếu thực sự động cơ của bạo động là lòng từ bi, thì đôi khi chút khó khăn, cứng rắn không phải là bạo hành. Nhưng nếu có động cơ bất thiện, như vì ham muốn hay lừa đảo, lợi dụng, khai thác, dù với ngôn ngữ bề ngoài giả vờ thân tình, thì nó cũng vẫn là bạo lực. Chủ ý là động cơ chính. Bạo động nghĩa là hành động bị sân si thúc đẩy.

Đó là lý thuyết về sự khác nhau giữa bạo động và bất bạo động. Nếu có người tấn công bạn, đe dọa mạng sống của bạn, bạn phải biết phán xét hành động của người đó cho đúng.

Tỷ như khi người ta làm hại bạn, thì bạn không những phải tự vệ mà còn phải tìm cách chống lại tấn công của người đó một cách thỏa đáng nữa. Bạn phải cân nhắc. Nếu liệu chống lại sự đe dọa của họ có vẻ không được, thì bạn nên tìm cách khác. Khi tính mạng có thể lâm nguy, bạn nên chạy trốn đi, càng nhanh càng tốt.

Rồi nếu lại phải đối đầu, không chạy nổi và trong tay có vũ khí, thì bạn nên nhắm vào phần cơ thể ít bị nguy hiểm nhất của người kia mà chống trả và tự cứu mình.

Dù sao đó cũng là hoàn cảnh khó khăn. Nhưng có một điều ta có thể làm. Đó là dù phải tự vệ, ta cũng không nên hành động với động cơ là giận ghét

người khác. Ta nên rắng hành động chỉ vì bị dính dáng tới chuyện đó mà thôi, hành động mà vẫn quan tâm và tội nghiệp cho đối phương.

Hỏi:

Nếu mọi sự đều do nhân duyên mà thành, thì đâu còn ai tự ý gì được?

Đạt Lai Lạt Ma:

Khi chúng ta nói tới nhân duyên, dĩ nhiên chúng ta nói tới quy luật chung áp dụng cho mọi sự mọi vật, kể cả các sinh vật lẫn tĩnh vật. Trong bình diện rộng lớn ấy, chúng ta đi tìm nguyên lý nhân duyên sinh sâu xa áp dụng cho mọi loài sinh vật.

Đối với loài người chẳng hạn, có những hành động người ra làm với ý thức, với dụng ý hay do động cơ nào đó – thì đó là những hành động tạo nghiệp theo luật duyên sinh. Dù nghiệp dĩ là do luật nhân duyên ảnh hưởng, nhưng ý nghiệp, các hành động có ý thức đi kèm là phần quan trọng nhất. Do đó ta thấy con người có vai trò rất tích cực trong việc chọn hướng đi cho hoàn cảnh sống.

Chúng ta đã biết rằng nhiều khi ta bị những cảm xúc tiêu cực kiềm chế, ta mất tự do, nhưng nói thế không có nghĩa là các cá nhân không có phần đóng góp tích cực vào sự hình thành các khuynh hướng trong con người họ.

Vai trò tích cực của cá nhân là sự tự ý của hấn. Ngay cả khi cá nhân đó đã gieo trồng hạt giống của một hành nghiệp, nhằm tới một kết quả nào, thì sự kiện này vẫn cần thêm các điều kiện, các duyên để xảy ra. Cá nhân có quyền lựa chọn, nếu muốn, hấn có thể không cho các điều kiện phát sinh để đưa tới hành động.

Hỏi:

Có rất nhiều việc đáng làm, thì làm sao để chọn được việc mà dân thân vào

Đạt Lai Lạt Ma:

Tùy bạn chọn lựa thôi. Bạn phải tự chọn lấy. Tôi không có gì để nói. Tất nhiên ta nên chọn việc gì mà ta có khả năng và có thể xoay sở để thực hiện được.

Hỏi:

Có rất nhiều chúng sinh trong cõi Trung Âm sẵn sàng tái sinh về làm người, nhưng nhân loại đã quá đông đảo. Là một Phật tử tại gia, xin ngài cho biết có động lực nào được coi là tốt trong việc muốn sinh con hay không

Đạt Lai Lạt Ma:

Ồ, chuyện này thật sự tùy thuộc cá nhân bạn. Nếu bạn thực sự muốn có con, bạn phải có thai nó đã, và dĩ nhiên phải trông nom nó. Bạn phải sẵn sàng đưa trẻ cho nó lớn lên đàng hoàng. Nếu bạn thấy chuyện này khó quá, bạn không muốn thì đừng sinh con!

---o0o---

CHƯƠNG III: CHUYỂN HÓA NHỜ TUỆ GIÁC HIỂU BIẾT VỀ BẢN CHẤT CỦA ĐAU KHỔ

Cùng với phương pháp gần gũi, thân mật với đối tượng để phát triển lòng từ bi, chúng ta có một phương cách quan trọng khác: đó là sự hiểu biết sâu xa về bản chất của khổ. Truyền thống Tây Tạng cho rằng sự quán tưởng về khổ đau có hiệu quả hơn nhiều nếu chúng ta quán chiếu các kinh nghiệm thực sự mình đã trải qua. Vì khi quan sát chính mình, ta chiêm nghiệm về các niềm đau của ta dễ dàng hơn là quán chiếu về người khác.

Do đó, hai yếu tố chính trong đạo Phật là từ bi và hỷ xả, được coi là hai mặt của một đồng tiền. Sự buông xả chân thực hiện khởi khi người ta có giác ngộ thật sự về bản chất của cái khổ trong chính mình và lòng từ bi chân thực cũng xuất hiện khi ta thật sự hiểu về cái khổ của người khác. Chỉ có đối tượng khác nhau mà thôi.

Trước đây chúng ta đã nói sơ về ba loại khổ trong giáo pháp đạo Phật: *Khổ khổ - Hoại khổ - Hành khổ* ²⁷. Tôi cũng đã giảng rằng trong việc tu luyện tâm từ bi và buông xả, chúng ta muốn nói về loại khổ thứ ba.

Về cái khổ thứ nhất, đó là những cái khổ vật chất như đau đớn hay những cái khổ hiển nhiên khác. Hãy coi loài vật, chúng cũng biết khổ và có khả năng làm cho đỡ đau phần nào, dù chỉ là đỡ khổ tạm thời.

Về loại thứ hai – Hoại khổ - ta muốn nói tới những kinh nghiệm sống mà ta thường cho là vui thú, là hạnh phúc trong cuộc đời. Chúng là những thứ dễ dàng thay đổi, và chúng ta càng ưa thích các thú vui đó thì chúng càng đưa ta tới đau khổ nhiều hơn. Nếu đó là những thú mang cho ta hạnh phúc chân thực, thì khi ta càng tích lũy, hưởng thụ chúng, hạnh phúc của ta càng bền lâu. Nhưng nó không phải vậy!

Tất cả những gì tưởng như là thú vui, những gì khởi đầu tưởng như là hạnh phúc, khi ta theo đuổi chúng tới một điểm nào đó chúng sẽ thay đổi, trở thành khổ đau và đưa ta tới thất vọng v.v...

Dù theo quy ước chung, người ta gọi đó là hạnh phúc, nó vẫn có bản chất của những cảm xúc thỏa mãn, bạn sẽ thấy chúng bị giới hạn, cực kỳ nhỏ hẹp.

Chúng ta thường nói tới sự vui sướng, là vì ta so sánh lúc đó với một hình thái khổ đau lớn lao ta mới trải qua. Thường chúng ta nói mình vui, mình hạnh phúc đa số là vì lúc đó khổ đau tạm thời vắng mặt.

Dù sao đây chưa phải là những cái khổ sâu xa nói tới trong Phật giáo. Hoại khổ, khổ vì sự thay đổi, cũng là thứ khổ mà các truyền thống tâm linh khác có bàn tới. Đạo Bụt cũng như các tôn giáo khác tại Ấn Độ có những phương pháp chung để nhận diện những kinh nghiệm khổ đau và vượt qua chúng một cách tạm thời. Trong các phương pháp ấy có thiền quán, quán tưởng, phát triển tâm thâm thấu v.v...

Nơi đây, chúng tôi muốn nói tới loại khổ thứ ba: Hành khổ hay nổi khổ lan tràn gây ra bởi đủ thứ nhân duyên. Đó là căn bản của hai loại khổ kia. Đó là bản chất của sự hiện hữu của ta, vốn là kết quả của các hành nghiệp và những ảo tưởng, những cảm thọ phiền não.

Sống như những con người vô minh chưa giác ngộ thì chúng ta đều có căn bản bất như ý, đều bị khổ. Qua cách tu tập từ bi, buông xả, ta cần phát triển ước vọng chân thật mong được tự do, thoát khỏi loại khổ thứ ba này. Nhưng ước nguyện này chỉ hiện khởi khi ta hiểu được bản chất của khổ và các nguyên nhân tạo ra nó.

Khi chúng ta nói tới *Tứ Diệt Đế*²⁸ theo tiến trình hợp lý của nó, đáng lẽ phải nói tới chân đế thứ nhì (Tập tìm căn nguyên của khổ) trước khi nói tới chân đế thứ nhất (Khổ). Rồi chân đế thứ ba là Đạo (con đường) và chân đế thứ tư: Diệt (chấm dứt đau khổ). Tuy nhiên Bụt Thích Ca đã đảo lộn tứ diệp đế theo thứ tự Khổ - Tập - Diệt - Đạo, để nó hợp với sự phát triển tuệ giác của người tu tập.

Ngài dạy về Khổ đế trước, vì khi hiểu về khổ rồi, bạn sẽ muốn biết vì đâu mà khổ, rồi tới giai đoạn coi có thể chấm dứt khổ hay không. Chỉ khi bạn hiểu rằng ta có thể hết khổ, bạn mới đi tìm đế thứ tư - con đường dạy cho bạn cách chấm dứt khổ đau.

Vấn đề là bạn bắt buộc phải có sự buông xả, thật sự quên mình để hiểu được rằng chuyện chấm dứt khổ có thể thực hiện, căn cứ vào sự hiểu biết chân tướng của thực tại.

Trong trường hợp cá nhân tôi, tôi bắt đầu thật sự chú ý tới Tánh Không từ 30 năm trước. Do kết quả của những học hỏi, thiền và quán tưởng, tôi đi tới chỗ

có cảm tưởng là mình mới có một thoáng hiểu nó là gì, dù tôi chưa dám nhận là mình đã trực tiếp thực chứng được về Tánh Không.

Tôi đã nói với các bạn đồng môn là khi tôi đạt tới sự ngừng bật thật sự thì tôi sẽ lấy một kỳ nghỉ hè dài! Tôi cho rằng khi đạt tới trình độ đó tôi có thể nghỉ ngơi lâu được vì sự ngừng bật thật sự không phải chỉ là thoát được khổ và các căn nguyên của nó một cách tạm thời, nhưng nó có nghĩa là ta đã thực sự loại trừ được hết mọi khổ đau.

Đó là tình trạng diệt khổ, khi đó dù bạn có tiếp xúc với các hoàn cảnh thường gây ra những cảm nghĩ tiêu cực, chúng cũng không làm bạn khổ vì gốc rễ của chúng đã không còn có mặt trong bạn. Đó là ý nghĩa của diệt khổ.

Khi chúng ta quán tưởng sâu xa về bản chất của khổ, về nguyên nhân tạo ra khổ, sự tự do thoát khổ, thoát cả các gốc rễ của chúng ... lúc đó bạn sẽ phát triển được tâm buông xả tinh nguyên, vì đó là lúc bạn thực tâm muốn được thoát khổ, muốn được tự do. Trong thời điểm đó, bạn thấy như mình như kiệt sức hoàn toàn vì đã sống cuộc đời vô minh, đã bị các cảm nghĩ bất thiện thống trị đến thế.

Sau khi bạn thiết lập được ước nguyện tự do trong cuộc nhân sinh này, bạn có thể chuyển ước vọng ấy tới người khác, chú ý vào những kinh nghiệm khổ đau của họ như bạn đã làm cho mình.

Nếu bạn phối hợp chuyện này với suy tư trước kia (coi ai cũng có thể đã là mẹ mình), quán tưởng tới sự tử tế của họ, nhận biết sự bình đẳng giữa bạn và người khác – thì lòng từ bi tinh tuyền sẽ khởi lên trong tâm bạn. Chỉ khi đó bạn mới thực sự có ước nguyện vị tha, làm lợi ích cho người.

Khi có nhiều kinh nghiệm và hiểu biết hơn, bạn sẽ thay đổi quan niệm đối với Phật và Tăng. Bạn sẽ kính trọng Bụt Thích Ca hơn vì hiểu giáo pháp của ngài sâu xa hơn, nhất là về ý nghĩa của sự ngừng bật và con đường đưa tới Niết Bàn.

Không phải Bụt chỉ giảng dạy mà ngài còn là hiện thân của những giáo nghĩa đó. Hơn nữa, sự kính quý tăng đoàn trong bạn cũng càng ngày càng lớn hơn vì đó là các vị đại diện cho Phật Pháp. Đây là căn bản của tam quy – ba sự nương tựa quay về Phật, Pháp và Tăng. Y như ngài Tsongkhapa đã viết trong cuốn “Ngợi ca lý duyên sinh”:

“Vì ngài dạy những điều ngài đã chứng nghiệm

Ngài là bậc đạo sư trí tuệ cao tột

Con xin tán dương và khấu đầu đảnh lễ ngài

Cùng những lý duyên sinh do Bụt truyền bá”.

Khi bạn suy ngẫm về những câu trên, bạn sẽ biết cách thiết lập một nền tảng tu tập sao cho thành công. Đây không phải như bạn chỉ chú tâm hết sức vào một điều nào đã chọn mà bạn phải có cái nhìn bao quát về con đường tu học. Cái nhìn rộng rãi đó sẽ hỗ trợ cho việc tu tập của bạn, dù bạn chỉ thực tập một khía cạnh đặc biệt nào thôi.

Tiếp tục trên con đường này, bạn sẽ bắt đầu biết quý trọng kiếp người. Được làm người thật đáng quý ở điểm chúng ta biết suy ngẫm những vấn đề tâm linh và hành trì tu tập. Và bạn sẽ biết trân trọng những lời giảng dạy mà bao nhiêu bậc thầy Tây Tạng đã nhắc nhở nhiều lần: Đừng bỏ phí những duyên may ta gặp trong đời này vì được làm người là chuyện vô cùng khó khăn.

Kiếp người rất hiếm quý nên ta phải làm những hành động có ý nghĩa ngay bây giờ, vì bản chất cuộc đời chúng ta cũng rất phù du. Điều này chứng tỏ bạn nên dung hợp nhiều phương pháp tu tập để khi hành trì mỗi ngày bạn sẽ được tinh tấn.

Tôi đã nói rằng chúng ta có thể huấn luyện tâm bằng cách phát triển hai ước nguyện muốn giúp người và muốn được giác ngộ. Kết hợp cả hai chúng ta sẽ làm cho Bồ Đề Tâm phát sinh. Đó là ý nghĩa chân thực của các nguyên tắc vị tha, nguồn gốc của mọi tính thiện.

---o0o---

Lý lẽ, lòng tin và kinh nghiệm

Có vài điểm trong giáo lý đạo Phật có thể được chấp nhận là đúng, ít nhất trong giai đoạn mới học, nhờ vào những chứng nghiệm của người khác; nhưng nói chung, sự hiểu biết về đạo Phật của một người phải căn cứ vào suy luận và thực chứng của chính người đó.

Đạo Phật không dạy rằng Bụt vĩ đại vì ngài đã hoàn toàn giác ngộ và vì giáo pháp là do Bụt dạy cho nên phải tin. Không phải vậy, mà chúng tôi đến với đạo trước hết là do lòng kính trọng giáo pháp của Bụt Thích Ca, căn cứ vào giá trị của giáo pháp tâm linh đó.

Điều này chỉ xảy ra sau khi cá nhân hành giả hiểu giáo lý một cách sâu xa nhờ vào những kinh nghiệm bản thân và lý luận của chính mình. Chỉ khi đó họ mới phát triển lòng kính ngưỡng sâu xa với Bụt, là người đã giảng dạy và thể hiện giáo pháp. Giá trị của Bụt như một bậc Thầy tâm linh – được chứng tỏ qua giá trị của những gì ngài giảng dạy.

Tuy nhiên đôi khi ta phải nương vào sự tôn quý Bụt để chấp nhận một số điểm trong giáo pháp của ngài. Điều này phù hợp với quan điểm Phật giáo về sự hiện hữu của nhiều loại hiện tượng.

Nhiều chuyện hiển nhiên đối với ta, đó là những hiện tượng ta tiếp xúc trực tiếp được. Ta có thể nhìn thấy, sờ thấy hay cảm thấy nó, có thể chứng minh sự hiện hữu của chúng bằng những kinh nghiệm của mình. Đó là những hiện tượng có thể thực chứng, những sự việc *hiển nhiên*.

Rồi có loại hiện tượng thứ hai, được mô tả là *hơi mờ* hay *hơi tiềm ẩn*: Dù ta không có thể tiếp xúc với chúng trực tiếp bằng giác quan, nhưng qua các kinh nghiệm thực chứng ta biết chúng có thật.

Loại hiện tượng thứ ba được coi là *kín bưng* hay *cực kỳ ẩn tàng*, đó là những hiện tượng còn hoàn toàn bí mật đối với ta, nhất là trong thời gian đầu của con đường phát triển tâm linh. Khi đó, ta không hề biết cách tiếp cận với chúng, không thể dùng suy đoán hay nhận thức trực tiếp.

Vậy nên, ngay cả trong đạo Bụt, chúng ta khởi đầu phải chịu tin vào những chuyện do người khác chứng nghiệm vậy.

Liên hệ với chuyện này, tôi cũng muốn đề cập tới vấn đề chung của các tôn giáo lớn: chúng ta cần có lòng tin nhất trí vào con đường tâm linh của mình. Điều này có nghĩa là ta không nên theo hai con đường một lúc. Nó cũng hàm ý là sự dấn thân, cam kết vào con đường ta chọn rất quan trọng.

Vấn đề nêu trên rõ ràng liên can tới sự vấn đề chỉ có một tôn giáo hay là nhiều tôn giáo, một chân lý hay nhiều chân lý. Trên phiên diện ta thấy có sự đối nghịch về hai điểm sau đây: một là công nhận chỉ có một chân lý, một tôn giáo – hai là chấp nhận có nhiều sự thật và nhiều tôn giáo.

Riêng tôi, tôi không thấy có nghịch lý thật sự nào ở đây. Tôi đề nghị là đối với người hành trì thì nên theo một chân lý, một tôn giáo; nhưng trong cộng đồng hay trong xã hội, thì vẫn tôn trọng nguyên tắc có nhiều chân lý, nhiều tôn giáo. Xã hội loài người ở đâu cũng vậy, người ta rất khác biệt, tình cảm rất đa dạng, nên tôi không thấy điều nghịch lý nào trong chuyện có nhiều niềm tin khác nhau.

Dĩ nhiên ngay trong đạo Phật cũng có nhiều trường phái khác nhau. Ta có thể hiểu một người nghiêng về triết lý Trung Quán chủ trương rằng lập trường tối hậu của Bụt được diễn tả bằng quan điểm Tánh Không của phái Trung Quán. Nhưng hành giả đó cũng biết rằng trong các lời giảng của Bụt có nhiều nhận thức khác đối nghịch với phái Trung Quán.

Một người ủng hộ tông phái Phật giáo Duy Thức có thể lý luận rằng sự diễn giảng thuyết bất nhị giữa chủ thể và đối tượng – triết lý cao tột của Phật pháp – mới thật sự là Trung Quán!

Đó chẳng qua là lý thuyết Duy Thức thích hợp với vị hành giả đó hơn mà thôi. Người đó còn có thể cho rằng các triết gia Trung Quán thực đã theo thuyết hư vô và đã đi quá xa.

Các kinh bản dùng trong Tông Duy Thức, nhất là “Kinh Giải Thâm Mật” (Samdhinirmocana sutra) được phái này coi là các kinh văn do chính Bụt giảng dạy. Đọc kinh này chúng ta không thấy Bụt thuyết: “Ta nói kinh này để có lợi ích cho các con, để thích hợp với tâm thức các con, nhưng quan điểm riêng của ta lại khác”. Không có chuyện này. Kinh đó có ý nói: những chân lý trong kinh là những sự thật chung cuộc. Vậy thời, ta có thể thấy, giảng dạy Tánh Không cho những người thiên về Duy Thức có lẽ không lợi vì nó có thể đưa tới chủ nghĩa hư vô.

Tôi thường nói rằng loài người chúng ta khác nhau nhiều lắm, nên có nhiều khuynh hướng tâm linh và triết lý khác nhau. Một tỷ dụ khác: có một số người quan niệm rằng Thượng Đế rất nhiều quyền năng, đầy sáng tạo và phù hợp với căn bản tín ngưỡng của họ.

Ý tưởng ta chỉ sống có một kiếp, chỉ có đời này thôi và ta do Thượng Đế trực tiếp tạo ra, khiến cho ta có liên hệ chặt chẽ với ngài. Cảm giác gần gũi và liên hệ trực tiếp với Thượng Đế rất mạnh, nó có thể làm nền tảng để ta muốn sống một cuộc đời có đạo đức. Càng cảm thấy gần Thượng Đế, ta càng cố gắng để sống xứng đáng với kỳ vọng của ngài.

Cũng như các tỷ dụ đã nói trên, trong các tôn giáo hữu thần cũng có nhiều khác biệt lớn lao. Đạo Cơ Đốc có quan niệm về Ba Ngôi, nhưng đạo Hồi không tin như thế mà dạy người ta nhiều hơn về sự liên hệ với đấng tạo hóa.

Các tôn giáo hữu thần có nhiều khuynh hướng tâm linh khác biệt. Vấn đề quan trọng là khi bạn tìm được con đường nào thích hợp với tâm tình và ý hướng của bạn nhất và nó có hiệu năng tốt nhất cho bạn, thì đó là con đường nên theo.

---o0o---

Giác ngộ về bản thể chân thật của thực tại

Quan niệm Vô Ngã, không có sự hiện hữu độc lập của cái Ngã rất phổ thông trong đạo Bụt. Phật pháp nhấn mạnh vào sự chối bỏ một linh hồn bất diệt hay có cái Tôi (Ngã). Điều này bắt nguồn từ chỗ cho rằng những khổ đau bối rối của ta đều khởi lên từ các nhận thức sai lầm về cái Ngã; nhất là

sự tin tưởng ở một cái Ngã bất diệt và độc lập trong mỗi con người. Con đường giúp ta vượt thoát khổ đau không thể thiếu sự thực chứng về Vô Ngã.

Tất cả các tông phái Phật giáo chấp nhận chủ thuyết Vô Ngã. Nhưng vài trường phái đi xa hơn, xác quyết rằng không những ta phải buông bỏ quan niệm có cái Tôi độc lập vững chắc, mà ta còn áp dụng thuyết Vô Ngã vào tất cả các hiện tượng.

Vì chủ thể đã không có tự tánh khi hiện hữu, nên các kinh nghiệm, các hiện tượng đều như vậy. Cái phái đó chấp nhận giáo lý Vô Ngã cho con người và cho tất cả các hiện tượng.

Có hai tông phái Phật giáo Đại thừa có xác quyết này. Đó là tông Pháp tướng hay Duy Thức (Cittamara) và tông phái Trung Quán hay Trung Đạo (Madhyanamaka). Trường phái Trung Quán thường bác bỏ bất cứ khái niệm nào cho rằng hiện tượng có bản chất hiện hữu hay cá tính tự tại.

Lần trước giảng tại Luân Đôn (Anh quốc), tôi đã bàn về thuyết Vô Ngã của Trung Quán, nên tôi nghĩ bữa nay tôi nên nói tới cái hiểu của phái Duy Thức về bản chất của thực tại.

---o0o---

Quan điểm của Duy Thức Tông

Tông phái Duy Thức luận bàn về tánh Vô Ngã của phái Trung Quán như sau: nếu Vô Ngã là sự vắng mặt của hiện hữu và tự tánh nội tại – thì như vậy, thuyết duyên khởi (căn bản của Phật giáo) cũng không đứng vững?

Theo Duy Thức, nếu chúng ta hiểu sâu xa về thuyết duyên khởi thì ta phải chấp nhận mọi sự vật có ảnh hưởng hỗ tương với nhau, tùy thuộc vào nhau. Họ lý luận rằng, như vậy các sự vật, các pháp phải có một bản chất, một hiện hữu nội tại nào đó.

Chống lại luận cứ của phái Trung Quán cho rằng Vô Ngã là căn bản của tất cả mọi pháp, Duy Thức Tông phải tìm một đường lối diễn giảng Kinh Bát Nhã, là kinh văn có vẻ như hỗ trợ cho phái Trung Quán. Họ đưa ra thuyết Tam tánh²⁹. Theo đó, sự vắng mặt của tự tánh nội tại phải được hiểu khác nhau tùy theo các bối cảnh.

Có các hiện tượng mà bản chất của nó thuần là sản phẩm của tâm trí ta, do ta tạo nên. Theo Duy Thức luận, các hiện tượng đó có thể tánh Biến Kế Sở Chấp (imputednature-parakalpita). Tánh Biến kế Chấp đó cũng không có tự tánh nội tại.

Thứ nhì là tánh Y Tha Khởi (paratantra) của các hiện tượng: chúng có tự tánh nội tại nhưng không có khả năng sinh sản độc lập: Chúng không tự chúng thể hiện ra được mà chúng là kết quả của nhiều nhân duyên.

Thứ ba là thể tánh chân thực – Viên Thành Thật (parinnispanna) được mô tả là trống rỗng – tức là không có tự tánh tuyệt đối.

Phái Duy Thức lý luận rằng ba loại thể tánh đó có tính cách phổ biến, áp dụng được vào tất cả mọi hiện tượng (gọi chung là các *pháp*). Các pháp đều có ba bản chất (tam tự tánh): Y Tha Khởi – Biến Kế Sở Chấp và Viên Thành Thật – Hơn nữa ba tánh này tương quan chặt chẽ với nhau.

Y Tha Khởi là căn bản phát sinh ra những tâm hành của ta. Khi ta nhận thức sai lầm, quan niệm những sự việc tùy thuộc duyên sinh như là những thực tại độc lập, thì đó là Biến Kế Sở Chấp.

Sự vắng mặt của các nhận thức Biến Kế Sở Chấp là tánh Viên Thành Thật. Vậy Y Tha Khởi là tính chất căn bản, Biến Kế Sở Chấp gồm các nhận thức của ta phóng chiếu lên mọi sự vật và Viên Thành Thật là sự vắng mặt của các nhận thức Biến Kế Sở Chấp.

Duy Thức tông định nghĩa thể tánh chân thực hay Tánh Không theo hai cách. Một là tính cách bất nhị giữa chủ thể và đối tượng, giữa người quan sát và vật được quan sát. Sau các phân tích rít rạo về chủ thể và đối tượng, ta thấy chúng bất nhị, nhưng trí tưởng tượng làm cho ta phân biệt ra hai thứ. Họ lý luận rằng trong nhận thức thông thường, chúng ta hay nhìn đối tượng với một tiêu chuẩn nào đó để ta có thể nói về nó, có nhận thức về nó, nhưng sự thật không phải như vậy.

Tỷ dụ như khi chúng ta gọi tên hay dán nhãn hiệu gì đó cho một vật, thì vật đó đâu có vì cái tên đó mà hiện hữu. Thật sự thì ngôn ngữ và ý tưởng của ta tạo ra sự liên hệ giữa tên gọi và đối tượng đó thôi.

Duy Thức lý luận rằng cái lối ra đặt tên hay nhận biết đối tượng chỉ có tính cách tương đối, tùy thuộc vào các nhân duyên, nhưng ta đã không hành xử như vậy. Nếu chúng ta được hỏi chữ “thân” nghĩa là gì? Ta thường theo bản năng, chỉ vào một cơ thể và nói “đó là cái thân” – chúng ta tin là có một đối tượng thật sự nào đó trong cái thân và có sự liên hệ của cái thân ấy với các ý niệm do chữ “thân” gây ra.

Phái Duy Thức không chấp nhận như vậy. Danh từ “thân” chỉ vào đối tượng “thân” phát khởi từ một hệ thống quy ước phức tạp. Nếu như thật sự có sự liên hệ giữa cái tên và đối tượng, thì ta phải có khái niệm về “thân” trước cả lúc ta đặt tên cho nó. Tuy nhiên ta cứ luôn luôn coi như là các vật thể có

một liên hệ tuyệt đối với những cái tên ta đặt cho chúng, làm như chúng có một thể tánh độc lập vậy.

Phái Duy Thức mở cho chúng ta một lối tiếp xúc sâu xa hơn với thể tánh của thực tại qua tiến trình tìm hiểu về bản chất của các tên gọi, từ ngữ, hiện tượng và tánh chất của chúng.

Đó là Từ Tâm hay *Tứ Tâm Tư Quán*³⁰, cách tìm hiểu qua bốn phương pháp tìm tòi. Nó đưa ta tới tuệ giác về 4 khía cạnh của các hiện tượng: Danh; Nghĩa; Tự Tánh và Sai biệt. Cách tìm hiểu này sau cùng nó sẽ dẫn ta tới sự hiểu biết về bản thể chân thật, sự bất nhị giữa đối tượng quán chiếu và chủ thể quán chiếu.

Dù khi nhìn thế giới một cách ngây thơ, chúng ta có khuynh hướng tin rằng các sự vật hiện hữu thật sự như ta thấy bề ngoài chúng, nhưng nhận thức thật sự về một đối tượng và chính đối tượng đó không phải là hai thứ riêng biệt. Đó chỉ là hai khía cạnh của một hiện tượng.

Triết lý Duy Thức quan niệm rằng những gì ta nhận thức về bề ngoài của đối tượng chỉ là sự phóng chiếu của tâm mình. Thật vậy, chủ thể và đối tượng, người quan sát và vật được quan sát đồng thời được khởi lên cùng một gốc, có chung một thể tánh thực tại.

Phái Duy Thức quan niệm rằng các nhận thức của ta rất phức tạp, và họ chia sẻ chúng ra làm nhiều phần. Khi ta nhận biết một vật, một hình tướng, thì có yếu tố *nhìn nó như nó là*, thí dụ vật đó màu xanh.

Cũng trong nhận thức đó, có một phần khác ta nhìn vật đó màu xanh vì nó biểu hiện đúng cái từ ngữ “xanh” trong ta. Một yếu tố khác nữa trong nhận thức “xanh” là ta thực sự tin rằng chữ “xanh” đó đã hiện hữu như một đối tượng thích hợp để ta quy chiếu về.

Và cuối cùng trong nhận thức đó cũng hàm chứa ý niệm màu xanh ấy hiện hữu như một thực thể có tự tánh độc lập, riêng biệt đối với ý niệm ta có về nó.

Phái Duy Thức giải nghĩa động cơ của những bình diện nhận thức khác nhau ấy bằng các xu hướng khác nhau trong ta. Họ cho rằng sở dĩ ta nhận ra vật đó màu xanh vì ta đã có sẵn thói quen nhận những vật như thế là màu xanh. Ngôn ngữ và các quy ước quen thuộc của ta gọi đó là màu xanh.

Nhận thức “xanh” không chỉ là từ ngữ xanh mà đó là một nhận thức Biện Kế Sở Chấp, coi màu xanh là một hiện hữu độc lập. Sau hết, nhận thức của ta về tự tánh độc lập của một vật đối với tâm trí ta được coi là một vết tích khác của khuynh hướng vô minh, của sự hiện hữu chưa tỉnh giác.

Trong 4 bình diện kể trên, hai điểm đầu cùng những khía cạnh của các nhận thức trong đó được coi là có giá trị. Nhưng hai điểm sau và các nhận thức của chúng đều bị coi là đưa người ta tới sự hiểu lầm về thực tướng của vạn pháp...

Tựu chung, phái Duy Thức coi chủ thể, đối tượng, và khả năng nhận thức theo thói quen chỉ là những khía cạnh khác nhau của cùng một hiện tượng. Đó là cách họ thiết lập cái hiểu của họ về thể tánh chân thật: Đối tượng và chủ thể bất nhị.

Có sự khác biệt lớn lao giữa Duy Thức và các tông phái khác trong Đại Thừa. Nhưng cái hiểu chung của Duy Thức về toàn diện của Phật pháp thì không có gì khác.

Đối với những ai ưa thích ngành Tâm lý của Phật giáo, tôi nghĩ là họ rất cần hiểu quan điểm của phái Duy Thức về chân lý của thực tại. Chúng ta cần xét một cách cẩn trọng sự đối nghịch của Duy Thức với phái Trung Quán.

Duy Thức không đồng ý vì họ cho rằng phái Trung Quán khi lý luận mọi pháp không có hiện hữu nội tại, không có tự tánh hay bản thể, thì sẽ dẫn tới thuyết hư vô. Theo đó thì ta chỉ hiểu được triết lý Trung Quán nếu ta có thể phân biệt được rằng phủ định sự hiện hữu và tự tánh của vạn vật không phải là sự phủ định toàn bộ mọi pháp.

Nói cách khác, chúng ta chỉ có thể trả lời phái Duy Thức và bênh vực phái Trung Quán ở sự phân biệt này.

Trong 26 chương của cuốn sách “*Căn bản Trung Quán Tụng*”³¹, khi nói về thập nhị nhân duyên, ngài Long Thọ đã vất vả trong việc bênh vực phái Trung Quán.

Ngài chứng tỏ rằng phái này phủ nhận sự hiện hữu của các pháp nhưng không theo thuyết hư vô. Có sự khác biệt lớn lao giữa Tánh Không (Trống rỗng – Emptiness) với cái *Không hư vô* (Nihilism), giữa sự phủ nhận hiện hữu của tự tánh với sự chối bỏ tất cả các hiện hữu.

---o0o---

Vấn Đáp

Hỏi:

Tôi biết rằng qua sự tu tập lâu dài, chúng ta có thể loại bỏ được những cảm xúc phiền não qua sự hiểu biết về Tánh Không. Nhưng trong con giân giữ, chúng tôi phải làm sao?

Đạt Lai Lạt Ma:

Cái đó tùy thuộc rất nhiều vào cá nhân. Trong trường hợp một hành giả đã có kinh nghiệm sâu xa về Bồ Đề Tâm, coi nhẹ vật chất thế tục, và có hiểu biết về Tánh Không, thì rất ít khi họ có những cảm xúc bất thiện lớn như giận dữ hay ghen ghét.

Dù các cảm xúc này có nổi lên thì vị đó cũng có thể nhớ ngay được những bài pháp đã học và liên hệ nó tới các tiến bộ tâm linh trong mình để làm tan loãng sự căng thẳng của các cảm bất thiện đó.

Dù sao, đối với những người như tôi đây, chưa tiến bộ nhiều, thì phương pháp hay nhất là đừng để mình rơi vào tình trạng hay hoàn cảnh nào làm cho bạn nổi sân si. Đối với những người mới tu tập thì đề phòng tốt hơn là đối đầu, tôi cho là điều đó rất đúng.

Do kinh nghiệm, bạn sẽ biết thế nào là những tình huống làm bùng lên những cảm xúc bất thiện dữ dội trong bạn, và bạn sẽ biết cách hay nhất để tránh các cảnh này. Dù sao, khi các cảm thọ đó khởi lên, bạn cũng sẽ chỉ biết cách thu xếp nếu như chúng chưa bùng nổ lớn. Nếu chúng đã nổ tung lên rồi thì bạn cũng không can thiệp được bao nhiêu. Trường hợp đó, có lẽ tốt nhất là bạn cứ la toáng lên!

Khi tôi còn nhỏ, tại lâu đài mùa hạ Nobulingka bên Tây Tạng, mấy người dọn phòng thường bảo tôi là khi nào giận mấy người bạn cùng chơi đó quá mức, thì tôi nên cắn vào bàn tay của mình.

Nay nhìn lại, thì có lẽ đó là một cách khá hiệu quả. Bạn nghĩ mà coi, khi bạn giận nhiều thì bạn sẽ tự cắn mình đau hơn. Và chuyện đó sẽ đánh thức, sẽ nhắc nhở bạn đừng giận, vì bạn sẽ phải chịu đau. Cảm giác đau đớn đó cũng sẽ khiến cho tâm bạn ra khỏi được cơn giận dữ.

Hỏi:

Thưa ngài, tôi rất muốn trở thành một con người tốt hơn, tử tế hơn, có lòng từ bi và loại bỏ được những tư tưởng cùng hành vi bất thiện. Nhưng càng cố gắng, tôi càng thụt lùi, càng làm lỗi nhiều hơn. Tôi tưởng như mình đi qua một lớp bùn trơn vậy. Ngài khuyên tôi nên làm sao?

Đạt Lai Lạt Ma:

Tôi có cảm tưởng bạn đã nghe những bài giảng rất nghiêm túc. Chuyện này cũng giống như hồi đầu, khi ta mới tập thiền. Khi bạn ngừng lại để ngồi xuống quán tưởng, bạn bắt đầu thấy các tư tưởng thay đổi luôn luôn và bạn bị đăng trí nhiều vô cùng, hình như là tâm bạn trở nên lãng xãng hơn vì thiền vậy. Thực ra đó là dấu hiệu tốt, chứng tỏ bạn có tiến bộ.

Tôi xin nói, Chuyển Hóa Tâm không phải là chuyện dễ dàng. Nó cần thời gian, bạn đừng mất can đảm và chán nản mà nên tiếp tục. Có lẽ tốt hơn bạn nên nghĩ tới thời gian chuyển hóa, không phải chỉ vài tuần, vài tháng hay vài năm, mà là từ đời này qua kiếp khác – cả ngàn, cả triệu hay tỷ tỷ, vô lượng kiếp. Phật tử chúng tôi nghĩ như vậy.

Mỗi khi tôi thất vọng về mình hay buồn phiền quá, tôi nhớ tới câu kệ rất hay này: “Khi còn thế giới – Khi còn chúng sinh – Tôi nguyện ở lại – Giúp đời bớt khổ”. Tôi đọc lại bài kệ, suy ngẫm và quán tưởng về nó thì những tình cảm buồn nản ấy biến đi ngay.

Bạn chỉ cần quyết tâm thêm, đừng để ý tới vấn đề thời gian để có được chuyển hóa. Bạn cần phát triển cái quyết tâm đó thêm và mọi sự sẽ dễ dàng hơn. Nếu bạn muốn có kết quả lập tức thì mọi chuyện sẽ khó khăn hơn. Đó là kinh nghiệm của tôi.

Khi bạn tìm được phương pháp nào hữu dụng thì cứ theo nó, nếu như bạn cảm thấy nó vô nghĩa, thì tôi cũng không biết nói sao. Tôi không khuyên bạn gì khác được.

---o0o---

CHƯƠNG IV: TÁM BÀI KỆ VỀ CHUYỂN HÓA TÂM

Cho tới nay chúng ta đã nói về những điều căn bản có thể giúp ta chuyển hóa tâm, về sự cần thiết huân tập tâm thức. Điểm thiết yếu nhất là ta cần phát triển Bồ Đề Tâm, ý hướng vị tha muốn đạt tới giác ngộ để độ cho chúng sanh. Điểm này được phát khởi nhờ huân tập hai ước nguyện giúp người và đạt đạo.

Chúng ta được dạy nên áp dụng việc thực tập này trong đời sống hàng ngày, trong mọi hành xử và áp dụng cho cả ba nghiệp thân, khẩu và ý. Về khẩu, ta nên đọc các kinh văn như “*Tám bài kệ về Chuyển hóa tâm*” được in trong các trang cuối sách này như những lời nhắc nhở thường trực về sự quan trọng của quán tưởng.

Ta hãy xét vị trí của việc tu tập Bồ Đề Tâm trong toàn bộ Phật giáo Tây Tạng. Đạo Bụt Tây Tạng có thể coi là hệ thống Phật giáo đầy đủ nhất vì nó chứa đựng đủ các tông phái, kể cả *Kim Cang Thừa* ³².

Tứ Diệu Đế, giáo pháp cốt tủy của các tông phái không thuộc Đại thừa, cũng thật sự là nền tảng của đạo Bụt. Cùng với sự huân tập đạo đức, Tứ Diệu Đế được dùng như nền tảng của sự tu tập, thực hành Bồ Đề Tâm.

Phát triển Tâm Bồ Đề là con đường chánh và là căn bản của Phật pháp. Khi bắt đầu phát khởi Bồ Đề Tâm rồi, hành giả nỗ lực áp dụng nguyên lý vị tha trong suốt cuộc đời họ. Từ đó đi tới lý tưởng Bồ Tát, gồm 6 phép tu đại hạnh hay *Lục Độ Ba La Mật*³³: đại hạnh Bố Thí, Trì Giới, Nhẫn Nhục, Tinh Tấn, Thiền Định và Trí Tuệ Ba La Mật. Trong 6 phép tu này, có lẽ hai loại cuối cùng quan trọng nhất trong Kim Cang Thừa vì nó gồm hai yếu tố đại định và giác ngộ.

Ta có thể nói Kim Cang Thừa giảng dạy nhiều pháp môn tinh tế để toàn sự định tâm và phát triển tuệ giác. Pháp môn cao nhất trong Phật giáo Tây Tạng được giảng giải trong cuốn “Du Già Mật Tông cao cấp” (Highest Yoga Tantra – Anuttarayoga Tantra), đề cập tới những tầng lớp vi tế của các Thức.

Đây là điểm tôi muốn nhấn mạnh: Hành xử từ bi chính là trái tim của toàn thể đạo Phật. Các phép tu khác đều hoặc đơn sơ quá, hoặc chỉ là nền tảng hay ứng dụng của pháp môn căn bản này.

Tôi cũng có thể nói rằng tất cả các tông phái Phật giáo đều nhất trí như vậy, kể cả các tông phái Đại thừa hay không Đại thừa. Từ bi là cội nguồn của Phật pháp, nhưng chỉ trong lý tưởng Bồ Tát, chúng ta mới nhấn mạnh vào chuyện phát triển tâm từ bi bằng cách nuôi dưỡng Bồ Đề Tâm.

---oOo---

Tám Bài Kệ Chuyển Hóa Tâm

Với quyết tâm thành tựu ước vọng cao quý

Mang lợi lạc tới cho chúng sanh

Quý giá hơn bảo châu như ý

Tôi xin trân quý lý tưởng này không ngừng nghỉ.

Bốn câu đầu này nói về Tôi, cái Ngã mà chúng ta đã nói sơ ở chương I. Nay chúng ta đi sâu hơn một chút. Sự phân tích về bản chất và sự hiện hữu của cái Tôi rất quan trọng để hiểu Phật pháp. Chúng ta có thể nói có hai phe chính về vấn đề này trong Phật giáo.

Một gồm những tông phái tuy chối bỏ sự hiện hữu của một cái Ngã, một linh hồn bất tử, nhưng họ lý luận rằng cái Tôi, cái Ngã hay con người phải được nhận diện qua các uẩn³⁴ thân và tâm của cá nhân đó. Chẳng hạn như có nhóm quan niệm con người là tổng hợp của ngũ uẩn. Một vài nhóm lại cho rằng các tâm thức mới là con người, là cái Ngã thật sự.

Đạo sư Ấn Độ Bhavaviveka chẳng hạn, sau khi phân tích rít rạo, đi tới sự nhận diện một con người bằng 6 *tâm thức*³⁵ không hài lòng với lối nhận

định này. Họ công nhận một thức khác gọi là *Thức Căn Bản A-Lại-Gia*³⁶ là tâm thức bất biến, luôn luôn hiện diện và liên tục. Thức này trung tính, hoạt động như một cái kho chứa đủ các khuynh hướng trong dòng sông tâm tưởng của ta.

Phật giáo trên muốn coi cái Ngã như một đối tượng tâm – thân phức tạp. Vì sao trong đó, phái Duy Thức lại thấy cần thừa nhận cái thức căn bản ngoài 6 thức kia? Đó là vì họ đã thấy trong nhiều trường hợp – nhất là nơi các thiền giả đã nhận định Tánh Không một cách hoàn hảo, khi các thức không còn bị vẩn đục chút nào nữa – mà họ vẫn không thể đạt tới đại ngộ - như vậy nghĩa là những tâm hành ô nhiễm và các dấu vết của chúng vẫn còn tiềm ẩn trong một chỗ nào đó.

Vậy nên họ thấy cần phải thừa nhận một cái thức riêng biệt, có bản chất trung tính, gọi là tàng thức A-Lại-Gia.

Nhóm thứ hai có phái Trung Quán (Quy Mậu Luận Chứng)³⁷. Họ chối bỏ sự cần thiết phải công nhận một cái Ngã có tự tánh hiện hữu thường hằng. Họ lý luận rằng chúng ta không thể công nhận Ngã hay pháp (things) như những thực tại độc lập.

Ta phải hiểu cái Ngã của con người là một tập hợp phức tạp của thân-tâm, của những gì bắt nguồn từ đó nhưng nó không có hiện hữu độc lập, không có tự tánh thường hằng.

Từ quan điểm thứ hai sâu xa hơn, ta có thể nói Ngã là cái tên chỉ những uẩn phức tạp của thân và tâm.

Nhóm Trung Quán duy trì quan điểm “Ta không thể nào tìm được cái gì có thể gọi là cái Ngã chân thật, dù cho ta có tìm tòi trong những hiện hữu hiển nhiên của thân và thức”. Họ trình bày về Ngã qua quan niệm “*phân tích bảy điểm*”³⁸ và cuối cùng nhận định rằng “Tuy ta không thể tìm thấy cái Ngã khi phân tích thân thể và tâm tư, nhưng ta không nên kết luận cái Ngã đó không hiện hữu chút nào, mà nó có hiện hữu trong một vai trò nào đó”.

Một trong những hàm ý rút ra từ triết thuyết trên là đừng quá phân tích hay áp đặt một chân lý siêu hình vào cái Ngã. Thay vào đó, chúng ta hãy chấp nhận thực tướng của cái Ngã như là một quy ước chung, không cần nghiên cứu về nó.

Vậy khi bạn bắt đầu chấp nhận cái Ngã thực tế trong quy ước và ngôn ngữ thông dụng, bạn sẽ nhận ra là không ai có thể gán cho Ngã cái thực thể thường hằng được. Và xa hơn nữa, bạn sẽ thật sự hiểu cái Ngã không có tự tánh độc lập hay hiện hữu vĩnh cửu. Con người không hiện hữu tự họ mà chỉ hiện diện trong bối cảnh ngôn từ và trong sự hiểu biết phổ

thông sinh động của thế giới. Phân tách này là phương tiện rất thiện xảo để có tuệ giác về sự trống rỗng, về Tánh Không của con người.

Phái Trung Quán quan niệm con người ta không phải là một hiện thực nhưng là một thực thể trong tên gọi, trong nhận thức. Quan điểm này hơi khác với các trường phái cho rằng tánh chất của Ngã chỉ có tính cách trừu tượng, ngoài cái tên và ý niệm về Ngã.

Ta cần phải hiểu cho rõ ràng, không bị rối trí trong chuyện này. Dù trong các tông phái, có khi họ dùng cùng một từ ngữ nhưng ý nghĩa có thể khác nhau tùy bối cảnh và thời gian mà các triết gia bình giải.

Thực tế, chẳng hạn như chữ *bản chất của thực tại* – *Svabhava*³⁹; có khi các triết gia Trung Quán cũng dùng, nhưng họ vẫn không công nhận có gì hiện hữu vĩnh cửu. Ta phải có nhận xét tinh tế về cách dùng các từ ngữ của họ.

Vậy, khi ta nói tới cái Tôi trong tám bài kệ, chúng ta đừng cho đó là một cái Ngã có thật, một hiện hữu chắc chắn. Ta nên luôn luôn nhớ tới đó chỉ là con người theo quy ước mà thôi.

Trong đoạn kệ này, bạn mong được tôn quý mọi người khác, đặt họ lên phía trên bạn, vì nhờ họ mà bạn có thể hoàn thành mục tiêu cao cả: mang lợi ích tới cho chúng sanh. Mục tiêu này còn đáng quý hơn *viên ngọc như ý*⁴⁰ vì dù ngọc đó quý giá tới đâu, nó cũng không thể mang được cho bạn sự đạt ngộ về tâm linh.

Đoạn này cũng nói tới lòng nhân hậu của các chúng sanh mà chúng ta đã đề cập ở phần trên. Đối với một hành giả tu theo Đại thừa thì chính nhờ chúng sanh mà bạn có thể phát triển lòng từ bi vô lượng, đạt tới trình độ tâm linh cao nhất, và cũng nhờ chúng sanh mà bạn có cơ hội phát triển Bồ Đề Tâm, khuynh hướng vị tha.

Do đó, bạn phải căn cứ vào những liên hệ, vào phản ứng hỗ tương với người khác để đạt tới sự thành tựu đạo nghiệp cao cả. Trong quan điểm đó, lòng nhân hậu, tử tế của chúng sanh thật là vĩ đại.

Chúng ta có thể tìm thấy nguyên tắc tương tự trong các phép hành trì khác như “*Ba phép huấn luyện cao đẳng*”⁴¹ về đạo đức, thiên định và tuệ giác. Vai trò của người khác rất quan trọng trong ba loại huấn tập này, ngay từ bước khởi đầu.

Hãy coi trong sự luyện tập cao cấp về đạo đức mà căn bản là các giới luật. Trong đó có những giới luật cấm làm hại người khác, cấm làm 10 điều bất

thiện. Điều thứ nhất là cảm sát sinh, nó có liên quan trực tiếp tới giá trị của người khác.

Hơn nữa, trong Phật giáo, một số những điều tốt đẹp mà chúng ta thường mong ước được hưởng như sống thọ, xinh đẹp, đầy đủ và giàu sang...là kết quả của những nghiệp dĩ tạo ra do liên hệ giữa ta với người. Thí dụ như sống thọ, là do ta đã giữ giới không sát sanh; xinh đẹp là vì ta đã có kiên nhẫn với người khác; đầy đủ sung túc là do ta đã rộng rãi với mọi người từ kiếp trước vv...Vậy thì, ngay cả các lợi lạc thế tục, chúng cũng là kết quả của sự tương quan giữa ta với tha nhân.

Khi nói về ý tưởng tôn quý người khác, điều quan trọng ta cần hiểu đó không phải là lòng thương hại đôi khi khởi lên trong ta, đối với những người không may mắn bằng mình. Khi thương hại, ta có khuynh hướng nhìn xuống đối tượng của lòng thương và ta có cảm tưởng mình hơn người. Trân quý mọi người ngược lại với quan niệm đó.

Trong phép tu tập này, ta nhận biết lòng nhân từ của người khác và hiểu ta không thể thiếu họ nếu muốn tinh tấn tu hành. Ta sẽ hiểu và biết trân quý sự hiện diện quan trọng đầy ý nghĩa của họ, và tự nhiên là ta sẽ thấy họ ở một vị thế cao hơn mình. Vì nghĩ như thế về tha thân mà chúng ta có thể coi họ như người thân, đáng được chúng ta kính quý. Do đó, có những câu kệ sau đây:

Khi nào tiếp xúc với mọi người

Tôi xin được coi mình thấp kém hơn tất cả

Và tự thâm tâm

Tôi xin kính quý hết mọi tha thân.

Bài kệ này đề nghị cho ta thái độ tử tế mà tôi mới giảng xong. Ý tưởng coi ta kém người khác không nên dẫn tới chuyện tự coi thương mình, bỏ quên mọi nhu cầu, cảm xúc của mình, coi mình như không có chút hy vọng. Trái lại, như tôi giảng, thái độ coi mình thấp kém đó bắt nguồn từ tâm lòng can đảm của bạn trong liên hệ với người khác, và từ khả năng có thể giúp ích tha nhân trong bạn. Xin đừng hiểu lầm về chuyện này. Điều tôi đề nghị ở đây là sự cần thiết của tánh khiêm cung chân thành.

Tôi xin kể câu chuyện cho rõ hơn. Có một vị đại sư thuộc phái Dzochén từ vài ba đời trước đây tên là DzaPaltrul Rinpoche. Không phải ngài chỉ là một vị thầy lớn mà ngài còn có rất đông đệ tử, thường giảng dạy cho hàng ngàn học trò. Ngài cũng là một thiền giả, nên đôi khi biến đi ẩn tu ở một chỗ khiến cho các đệ tử phải đi tìm kiếm khắp nơi.

Trong một kỳ nghỉ ngơi, ngài đi hành hương và ghé lại nhà một Phật tử vài ngày, giống như các vị tăng Tây Tạng thời đó. Trên đường đi, các tăng sĩ thường xin cư trú trong một gia đình, nhận cơm nước cúng dường và để đổi lại, giúp ít việc giúp cho gia chủ. Dza Paltrul Rinpoche cũng vậy. Ngài làm một số việc giúp cho gia đình tiếp đãi ngài, trong đó có việc thường đi đổ bô cho bà cụ mẹ gia chủ.

Tình cờ, có mấy học trò ngài đi tới vùng đó, nghe tin ngài đang ở quanh quần đâu đây, bèn đi tìm và cuối cùng tới được nhà Rinpoche đang trọ. Họ hỏi bà cụ:

- “Bà có biết Dza Paltrul Rinpoche đang ở đâu không?”

Bà cụ trả lời:

- “Tôi không thấy có Rinpoche nào ở quanh đây cả”.

Các tăng sĩ liền tả con người Rinpoche cho bà cụ nghe rồi hỏi tiếp:

- “Chúng tôi nghe nói ngài ở trọ đây trên đường hành hương mà?”

- “Trời ơi! Người đó là đại sư Dza Paltrul Rinpoche sao?” Lúc đó hình như ngài đang đi đổ bô giúp bà cụ. Bà mẹ gia chủ hoảng vía lên và liền chạy trốn!

Câu chuyện chứng tỏ rằng ngay một vị đại sư như Dza Paltrul Rinpoche, người có hàng ngàn môn đồ, đã từng ngồi giảng trên ngai cao, chung quanh bao nhiêu tăng sĩ vv...ngài cũng vẫn hết sức khiêm cung. Ngài không ngần ngại gì mà không làm việc tầm thường như đổ bô cho một bà lão.

Có nhiều phương cách đặc biệt các hành giả có thể tập luyện để thấy mình thấp kém hơn người. Hãy cứ coi một thí dụ đơn giản. Ai trong chúng ta cũng đã kinh nghiệm khi chú ý tới một đối tượng hay một người nào, tùy theo góc độ của cái nhìn mà ta có những nhận thức khác nhau. Đó chính là bản chất của các suy nghĩ.

Tư tưởng của ta không có khả năng nhìn thấu toàn diện các sự vật. bản chất của tư tưởng có tính cách chọn lựa. Nó có thể chọn ra những tánh chất đặc biệt của một đối tượng trong thời điểm nào đó chứ không thể có cái nhìn quán triệt về toàn thể đối tượng.

Bản chất của tư tưởng là chọn lọc. Khi bạn hiểu được như vậy, bạn sẽ thấy bạn thấp kém hơn mọi người ở một vài điểm, ngay cả khi so sánh với loài côn trùng!

Tỷ dụ bây giờ tôi so sánh mình với loài sâu bọ. Tôi là một Phật tử, một con người có khả năng suy nghĩ và giả thiết là có thể biết cái gì sai, cái gì đúng.

Tôi đáng lý cũng phải có một số hiểu biết về Phật pháp và trên lý thuyết, tôi cam kết hành trì tu học. Khi tôi nhận ra các khuynh hướng bất thiện khởi lên trong tâm hay khi tôi đã hành xử theo các nghiệp lực của chúng, thì lúc đó, quả thực tôi thấy mình kém loài sâu bọ. Vì sao?

Loài sâu bọ không có khả năng phán xét giữa cái sai cái đúng như loài người, chúng không nghĩ đường dài được và không thể hiểu được những lời Bụt dạy. Theo quan điểm Phật giáo, các loài côn trùng đó chỉ làm theo thói quen của các nghiệp quả trong chúng mà thôi.

So sánh với chúng, loài người có khả năng quyết định việc mình làm, vậy nên khi hành xử xấu ác, thì có thể nói mình tệ hơn sâu bọ! Suy nghĩ như thế, bạn sẽ thấy căn bản thật sự của cái nhìn “mình thấp kém hơn mọi chúng sinh”.

Đây là bài kệ thứ 3:

Tôi xin nguyện thâm xét tâm mình

Ngay khi các khổ đau hiện khởi

Ngay khi chúng có thể nguy hiểm cho người

Xin cho tôi đối trị và ngăn chặn được chúng.

Bài này có nghĩa là các tư tưởng và cảm xúc bất thiện thường bộc phát mạnh mẽ trong ta, dù cho chúng ta đã tu tập, đã mong ước thoát được những cảm ý, nghiệp lực khổ đau đó. Vì các tập khí lâu đời, và vì thiếu kiên trì trong việc trừ khử chúng, những nghiệp bất thiện có thể lôi chúng ta theo chúng, về hướng phiền não.

Bài kệ dạy ta nên có ý thức về sự hiện này, ta phải có chánh niệm luôn luôn. Chúng ta nên tự xét mình và ghi chú khi bắt gặp mình khởi tâm bất thiện. Làm như vậy, ta sẽ không chịu thua chúng, tỉnh thức để giữ khoảng cách với chúng. Ta cũng sẽ không tạo thêm sức mạnh cho chúng, không bị nổ bùng lên vì quá xúc động, không bị chúng thúc đẩy khiến cho ta phải nói ra hay hành động một cách tệ hại.

Nhưng bình thường không như thế. Dù cho có ý thức là các cảm xúc tiêu cực đều có hại, khi chúng chưa dữ dội lắm, ta vẫn thường nghĩ “Ồ chuyện này có lẽ không sao đâu”.

Vấn đề là khi ta càng quen với phiền não của mình, bạn càng dễ trở thành con mồi để cho chúng hiện ra nữa, bạn càng dễ có khuynh hướng buông thả theo chúng. Vì vậy mà các tính chất bất thiện kéo dài mãi mãi. Vậy, điều quan trọng là bạn phải tỉnh thức, như bài kệ đã dạy. Bạn cần tỉnh

giác để ngay khi các cảm nghĩ bất thiện khởi lên, bạn có thể ngay lập tức đối đầu và chuyển đổi chúng.

Trước đây tôi đã nói chuyện ta cần phải hiểu Phật pháp tương quan với sự giải thoát khổ đau, và trái tim của sự hành trì Phật pháp là ta cần phải “làm việc” với các khuynh hướng bất thiện trong ta.

Đối với các Phật tử đang hành trì, điều rất quan trọng là bạn phải luôn tự xét mình trong cuộc sống hàng ngày, theo dõi những tư tưởng, tình cảm, ngay cả trong giấc mơ nếu có thể. Khi bạn áp dụng *chánh niệm*⁴² trong việc thực tập, dần dần bạn sẽ quen với sự tỉnh thức, xử dụng nó được nhiều hơn và hiệu quả của chánh niệm cũng gia tăng hơn.

Đây là bài kệ tiếp theo:

Khi tôi thấy những con người khó chịu,

Bị khổ đau và phiền não thống trị

Xin cho tôi coi họ như người thân

Thứ bảo châu hiếm khi tôi được gặp.

Bài này nói tới những con người đứng bên lề xã hội vì những hành xử, diện mạo bề ngoài, nổi cơ cực hay bệnh tật nào đó của họ. Những ai muốn rèn luyện Bồ Đề Tâm phải chăm sóc những con người đó một cách đặc biệt như thể gặp kho tàng vậy. Thay vì tránh xa, người thực sự tu luyện lòng từ bi sẽ tự thách đố mình để giữ liên hệ với họ. Phản ứng của ta đối với loại người đó có thể giúp ta tiến nhanh trên con đường thực nghiệm tâm linh.

Trong bối cảnh này tôi muốn nêu lên những tấm gương lớn của các huynh đệ Thiên chúa giáo đang làm công việc trực tiếp chăm sóc những kẻ ngoài lề xã hội. Tấm gương của thời đại chúng ta là mẹ Teresa, cả đời săn sóc cho người cùng khổ. Bà là người thể hiện lý tưởng điển tả trong bài kệ trên.

Đó là điểm tôi thường nêu lên khi gặp các hội viên của những trung tâm Phật giáo khắp nơi trên thế giới. Tôi thường nêu lên vấn đề: một trung tâm Phật giáo chỉ giảng dạy hay thiền tập thôi không đủ.

Tất nhiên có những trung tâm Phật giáo rất đáng nể, có những tu viện mà các tăng sĩ Tây phương có thể thôi được cả thứ kèn cổ truyền Tây Tạng! Nhưng tôi vẫn nhấn mạnh tới chuyện phải mở rộng chương trình sinh hoạt ra để các nguyên lý trong giáo pháp của Bụt có thể đóng góp cho xã hội.

Tôi vui mừng được biết đã có các trung tâm Phật giáo bắt đầu áp dụng đạo Bụt vào mục tiêu xã hội. Chẳng hạn như ở Úc châu, tôi nghe có một trung

tâm Phật giáo đang thành lập các nhà An dưỡng (Hospice), giúp những người ở cửa tử và chăm sóc những bệnh nhân bị AIDS.

Tôi cũng nghe nói có trung tâm dạy thiền trong nhà tù, họ tới giảng và chỉ dạy cho tù nhân. Đó là những tấm gương tốt. Thật là đại bất hạnh cho những con người bị xã hội ruồng bỏ như vậy, nhất là những người bị tù tội.

Không chỉ đau đớn cho họ mà nhìn rộng ra, thì còn là mất mát lớn cho xã hội nữa. Chúng ta không cung cấp cho những con người đó cơ hội phục vụ xã hội dù họ có khả năng. Tôi nghĩ cộng đồng xã hội chúng ta nói chung không nên ruồng bỏ những người như vậy, mà nên bao bọc và chấp nhận khả năng của họ. Như thế họ sẽ cảm thấy họ có chỗ đứng trong xã hội, và họ có thể bắt đầu thấy mình có gì để hiến tặng.

Bài kệ tiếp theo:

Khi người ta vì ghen ghét

Đã lạm dụng, vu cáo, miệt thị tôi

Xin cho tôi nhận phần thua thiệt

Và tặng cho họ phần thắng lợi vinh quang.

Điều này dạy ta cho dù kẻ khác khiêu khích bạn vô lý hay không có nguyên do, thay vì phản ứng một cách tiêu cực, người tu tập vị tha có thể tha thứ cho họ. Bạn nên bình tâm, không bị xung động vì cách đối xử của họ. Bài kệ sau đây dạy ta không những nên bao dung mà ta còn nên coi họ như các vị thầy tâm linh của ta nữa:

Khi nào người tôi đã giúp đỡ

Hoặc tôi đã hy vọng nhiều

Cư xử tệ hại khiến tôi khổ tâm

Xin cho tôi vẫn thấy họ là bậc thầy quý.

Trong cuốn “Hướng dẫn vào Bồ Tát đạo” của ngài Tịch Thiên Shantideva, có phần bình giải rất quan trọng về phương cách làm sao ta phát triển được các thái độ nói trên, làm sao ta lại nhìn những kẻ làm hại ta như các đối tượng để học hỏi về tâm linh.

Và trong đoạn thứ bao của cuốn “Đường vào Trung Quán”, ngài Nguyệt Xứng Chandrakirti đã giảng nhiều bài rất hiệu quả, đầy hứng khởi cho sự thực tập nhẫn nhục bao dung.

Bài kệ thứ bảy tóm tắt tất cả những phép tu tập mà chúng ta đã học:

Tóm lại, tôi xin hiến tặng lợi lạc và niềm vui

Cho tất cả các bà mẹ ruột thịt hay mẹ gián tiếp của tôi

Xin cho tôi lặng yên nhận chịu

Tất cả những khổ đau của hiện mẫu.

Bài kệ này trình bày phương pháp cho và nhận Tonglen⁴³. Do việc hình dung hóa sự cho và nhận, chúng ta luyện tập tánh bình đẳng và phép hoán chuyển giữa ta với người.

Sự hoán chuyển này không có nghĩa là mình trở thành người kia hay ngược lại, vì chuyện đó không thể thực hiện. Đây chỉ có nghĩa là ta thay đổi thái độ có hữu mà ta thường có đối với mình và đối với người khác.

Ta thường coi cái gọi là “Tôi” này như một thứ rất đáng quý, rất cần được chăm sóc, đôi khi lấn sang cả sự an vui của người khác. Trái lại, đối với người, ta thường vô cảm, may lắm thì cũng có chút quan tâm nhưng chỉ ở mức cảm xúc mà thôi. Nói chung, ta không để ý tới sự an vui của người ngoài, không coi đó là quan trọng.

Sự thực tập hoán chuyển có nghĩa là ta thay thế thái độ quá bám víu, vướng mắc vào cái “Tôi”, cố gắng đổi nó, coi bình an của kẻ khác là quan trọng và cần để tâm tới.

Khi thực tập theo phương pháp nhận những khổ đau thua thiệt về mình, tôi cho rằng bạn phải coi xét kỹ và hiểu cho thấu đáo.

Trong khi tu học theo con đường tâm linh, học cách quan tâm tới phúc lợi của tha nhân, bạn có thể gặp một số khó khăn, đôi khi phiền não. Vậy nên bạn cần được sửa soạn đầy đủ để chấp nhận chuyện này. Bài kệ này không dạy bạn ghét mình hay đặt mình vào các khó khăn, đau khổ, bạn ghét mình hay đặt mình vào các khó khăn, đau khổ, như để tự hành hạ mình. Không, xin nhớ không phải như vậy.

Một tỷ dụ khác về chuyện không nên hiểu lầm ý nghĩa của đoạn văn tôi trích sau đây, trong một tác phẩm nổi tiếng của Tây Tạng:

“Xin cho tôi can đảm sống thêm đời đời kiếp kiếp, ngay cả trong hỏa ngục nếu như đó là chuyện cần thiết”. Câu này có ý nghĩa: nếu con đường vị tha cần tới sự can trường vô thời hạn như vậy, thì bạn cũng cần có ý chí và quyết tâm chấp nhận.

Cái hiểu thấu đáo những đoạn văn như vậy rất quan trọng, vì nếu không, bạn có thể vì chúng mà tự ghét mình, nghĩ rằng cái Tôi thể hiện những ý tưởng vị kỷ thì cần phải bỏ luôn nó luôn đi.

Đừng quên là mục tiêu tối hậu của con đường tâm linh là đi tìm nguồn hạnh phúc cao nhất cho ta và cho người. Người nào mưu cầu hạnh phúc chân thực cho mình, cũng là tìm hạnh phúc cho người khác vậy.

Ngay trong quan điểm thực tế, ta cũng thấy là ai muốn phát triển lòng từ bi đối với người khác đều phải biết căn bản của sự huân tập lòng từ bi là khả năng liên kết được sự quan tâm về mình với sự để ý tới người khác.

Nếu ta không thể làm như vậy thì làm sao ta tới với người khác và chăm lo cho họ? Quan tâm tới người khác đòi hỏi ta phải biết tự lo đã.

Sự thực tập phép cho và nhận Tonglen bao gồm sự huân tập lòng từ bi, tập phần “cho” tức là tập từ bi. Ngài Tịch Thiên Shantideva đề nghị một phương pháp rất hay trong cuốn “Hướng dẫn vào Bồ Tát đạo”: dùng phương pháp hình dung quán tưởng để hiểu những thiếu kém của sự vị kỷ, và làm sao đối trị được nó.

Một bên, bạn hình dung ra con người bạn, chỉ biết để ý tới sự tốt lành của mình, thể hiện của cái Ngã và hoàn toàn đứng vững với phúc lợi của người khác. Đó là cái Ngã chỉ biết có một mình, đôi khi đi tới chỗ khai thác người khác một cách quá đáng để đạt mục tiêu vị kỷ.

Mặt khác, bạn hình dung ra một nhóm người đang đau khổ, không có gì hỗ trợ, không biết nương tựa vào đâu. Bạn có thể chú ý tới từng cá nhân nếu bạn muốn. Tỷ dụ bạn hình dung tới một người bạn thương đang phiền não. Hình dung người đó như một đối tượng để bạn thực tập phép cho và nhận.

Sau nữa, bạn hình dung mình như một cá nhân thứ ba, trung dung, không liên hệ với hai bên, chỉ đóng vai sát vô tư để coi xem bên nào quan trọng hơn. Tách con người mình ra, đứng ở vị trí quan sát vô tư, bạn sẽ dễ nhìn thấu được những giới hạn của các hành xử vị kỷ. Và bạn sẽ thấy chuyện để tâm tới phúc lợi của đám đông là điều hợp lý, công bằng hơn nhiều.

Kết quả của phép hình dung này là bạn sẽ bắt đầu có thiện cảm với tha nhân và thông cảm sâu xa với những khổ đau của họ. Tới đây, bạn có thể bắt đầu thiền quán về phép “Cho và Nhận” được rồi.

Có một phép hình dung ích lợi hơn để có thể quán về phương pháp Nhận, mang vô mình những đau khổ của người khác: Trước hết bạn chú tâm vào những con người đau khổ, ráng phát triển tâm từ bi đối với họ, cho tới lúc bạn thấy như không thể chịu nổi cái đau khổ đó nữa.

Đồng thời, bạn nhận ra mình không giúp gì được họ một cách thực tế. Vì vậy, do lòng từ bi thúc đẩy, và để cho có hiệu năng hơn, bạn hình dung đem vào mình những cảm nghĩ bất thiện của chúng v.v...Bạn có thể tưởng tượng tất cả những khổ đau ấy như một nguồn khói đen, tưởng tượng nó tan hòa vào trong con người bạn.

Trong phép thực tập này, bạn cũng có thể hình dung để chia sẻ cho người khác những phước thiện của bạn. Bạn có thể nghĩ tới một việc công đức nào bạn đã làm, các tiềm năng thiện lành có thể có trong bạn, các hiểu biết và tuệ giác tâm linh mà bạn đã đạt tới.

Bạn hãy gửi những thứ đó cho chúng sinh để họ cũng được hưởng phước lợi. Bạn có thể tưởng tượng các thiện tính đó như một nguồn suối toàn ánh sáng trắng tuôn chảy và thấm nhuần vào các chúng sinh. Đây là sự thực tập bằng cách hình dung phép “Cho và Nhận” Tonglen.

Dĩ nhiên sự luyện tập này không có ảnh hưởng vật chất gì tới người khác vì nó chỉ là những quán tưởng bằng hình ảnh. Nhưng nó có thể giúp bạn gia tăng sự quan tâm và cảm thông với người khác, cũng như giảm thiểu năng lượng của sự vị kỷ trong bạn. Đó là những phước lợi của tu học.

Đây là cách huấn luyện tâm để nuôi dưỡng ước vọng vị tha muốn giúp đỡ người khác. Khi ước vọng này phát khởi cùng với nguyện vọng được giác ngộ, thì bạn đã thực hiện được Bồ Đề tâm - tức là ý hướng vị tha muốn giác ngộ để độ trì cho tất cả chúng sanh.

Chúng ta hãy đọc bài kệ chót:

Xin cho các ước nguyện kể trên

Không bị bất phong⁴⁴ làm ô nhiễm

Xin cho hiểu thấu tánh hư huyễn của các pháp

Để được tự do, không chút dính mắc nào.

Hai câu đầu trong bài này rất quan trọng cho những người tu tập nghiêm thâm. Bất phong hay “tám ngọn gió, tám thói đời” thường điều khiển chúng ta trong cuộc sống. Đó là sự tự hào khi được ca ngợi, buồn nản khi bị chê bai hay nhục mạ; hạnh phúc khi thành công; phiền não khi thất bại; vui sướng khi có thêm tài sản; mất tinh thần khi bị nghèo đi; hài lòng với danh vọng và tủi hổ khi ít người biết tới.

Một con người tu tập thật sự chắc chắn sẽ không bị những tư tưởng trên làm ô trược tới sự phát triển Bồ Đề tâm của mình. Tỷ dụ như khi tôi giảng bài pháp này, nếu như tôi có một chút tư tưởng nào tòng thâm tâm: hy

vọng mọi người sẽ kính phục tôi, thì điều đó chứng tỏ là động cơ giảng dạy của tôi đã bị thói đời làm ô trược.

Việc kiểm soát chính mình để không rơi vào tình trạng đó rất ư là quan trọng. Tương tự như vậy, một hành giả vẫn thường áp dụng lý tưởng vị tha trong đời sống hàng ngày, bỗng nhiên anh ta suy nghĩ: “Mình tu giỏi quá rồi” thì lập tức “bát phong” của thế tục làm cho việc hành trì của anh bị nhiễm ô.

Chuyện này cũng giống như khi anh ta khởi lên ý tưởng mong được người đời ca tụng vì anh đã cố gắng hành trì và tinh tấn.

Tám thói đời ấy làm hỏng công trình tu tập của chúng ta, nên ta phải làm sao để được thanh tịnh, không bị chúng phá hoại.

Như các bạn đã biết, những bài giảng trong *Lo-jong* về Chuyển hóa tâm có hiệu quả rất mạnh. Nó thật sự làm cho bạn phải suy nghĩ. Đây là một đoạn thí dụ:

“Xin cho tôi vui vẻ được khi có người xúc phạm, xin cho tôi không thích thú khi có người khen ngợi – vì như vậy tôi đã làm tăng lên trong tôi sự kiêu hãnh, ngạo mạn và tự phụ. Tôi vui vẻ với những bình phẩm vì ít nhất tôi được mở mắt ra để biết những khuyết điểm của mình”.

Cho tới nay, chúng ta đã bàn về tất cả các phương pháp tu tập liên quan tới sự phát triển cái gọi là “Bồ Đề Tâm” theo quy ước – nghĩa là khuynh hướng vị tha muốn đạt tới giác ngộ để độ cho hết thảy chúng sanh.

Hai câu dưới của bài kệ chót liên hệ tới việc phát triển cái gọi là Bồ Đề Tâm tối thượng (ultimate Boddhichita), tức là sự phát triển tuệ giác về bản chất chân như của thực tại.

Việc phát triển trí tuệ là một phần của lý tưởng Bồ tát, thể hiện trong việc hành trì 6 pháp Ba la mật như đã trình bày ở trên. Tuy nhiên, thông thường như chúng ta đã biết, có hai khía cạnh của con đường tu tập theo đạo Phật: phương tiện và trí tuệ.

Cả hai đều có trong định nghĩa của giác ngộ - là sự bất nhị của hình tướng hoàn thiện và trí tuệ viên mãn. Tu tập trí tuệ tiến tới cùng với sự hoàn thiện của tánh giác và thực hành các phương tiện thiện xảo liên hệ tới sự hoàn thiện của các hình tướng.

Phật pháp thường được trình bày trong khung cảnh của ba loại Pháp⁴⁵, gồm có giáo pháp (nền tảng), hành pháp (con đường) và chứng pháp (kết quả). Trước hết ta khai triển sự hiểu biết về chân lý thực tại trong hai quan niệm *tục đế* và *chân đế*⁴⁶, đó là phần nền tảng.

Rồi tới hành pháp, ta dần dần thực hành thiền quán trong cả hai khía cạnh trí tuệ và phương tiện. Chứng pháp, kết quả sau cùng của hành giả là sự bất nhị giữa hình tướng tuyệt đối và trí tuệ viên mãn.

Hai hàng chót của tám bài kệ trên:

*“Xin cho tôi hiểu thấu tánh hư huyền của các pháp
Để được tự do không chút dính mắc nào”.*

Ở đây nhấn mạnh tới hành trì phát triển trí tuệ về bản chất của thực tại nhưng bề ngoài, hai câu trên hình như giải thích phương cách ta liên hệ trực tiếp tới tương quan của hành giả với thế giới sau khi đã quán tưởng về Không - Mọi sự coi như huyền ảo, đó là nhận thức của thiền giả về bản chất thực tại, sau khi quán tưởng về một điểm “Tánh Không hay trống rỗng”.

Theo tôi, đây là những chi tiết quan trọng vì đôi khi người ta tưởng rằng chỉ cần chú tâm thiền quán về Không trong các thời kỳ tĩnh tọa mà thôi. Họ không để ý mấy tới chuyện áp dụng kinh nghiệm này sau các khóa thiền. Dù sao, tôi vẫn cho là những thời gian ngoài khóa thiền tập rất quan trọng.

Điểm chính yếu trong thiền quán về bản chất thực tại, là để giúp bạn không bị các hình tướng bề ngoài làm cho điên đảo, và bạn sẽ hiểu được bề ngoài của đối tượng mà bạn thấy, nó khác với bản chất thực sự của nó ra sao. Đạo Bụt cho là hình tướng bên ngoài có thể làm cho ta lầm lẫn.

Sau khi hiểu sâu hơn về thực tại, bạn có thể vượt qua các hình tướng và bạn sẽ có những liên hệ thích hợp, hữu hiệu và gần thực tế hơn.

Tôi thường đưa thí dụ về liên hệ với hàng xóm của ta, Hãy tưởng tượng ta sống ở một khi đô thị không thể có liên hệ gì với hàng xóm. Thực ra thì bạn nên tìm cách liên hệ tới họ hơn là bỏ lơ họ.

Tương quan tốt xấu tùy theo bạn hiểu người hàng xóm đó ra sao. Nếu như người đó rất phong phú, thì khi kết thân với họ, bạn sẽ được hưởng.

Nếu như bạn biết trong thâm tâm, họ lại có tính lừa dối, thì bạn sự hiểu biết về con người đó càng quý giá vì bạn sẽ biết cách giữ liên hệ thân tình nhưng làm sao cho họ không lợi dụng được bạn. Nói khác đi, khi bạn có hiểu biết về bản chất thực tại, thì sau các thời thiền quán, khi sống với thế tục, bạn sẽ biết cách liên hệ với mọi người và mọi việc một cách thích hợp và thực tế hơn.

Bài kệ nói tới sự huyền ảo của mọi hiện tượng, tiếp theo nói tới tánh chất huyền chỉ được nhận ra khi bạn đã tự do, không còn dính mắc vào quan niệm “các hiện tượng có tự tánh độc lập” nữa.

Một khi bạn đã thoát khỏi được ràng buộc đó, nhận thức về bản chất huyền ảo của thực tại sẽ tự động phát khởi. Dù cho chuyện gì tới với bạn, dù nó có vẻ độc lập và hiện hữu thực sự, nhưng sau khi thiền quán, bạn sẽ hiểu là nó không thật như thế.

Bạn sẽ thấy mọi chuyện không có bản chất và bền vững như bạn tưởng. Chữ “huyền” ở đây chỉ về sự khác biệt giữa nhận thức của bạn về sự vật và thực tướng của chúng.

---o0o---

Phát Triển Tâm Giác Ngộ

Đối với những ai quý trọng các lý tưởng tâm linh trong tám bài kệ Chuyên Hóa tâm, quý vị nên tụng đọc nó hàng ngày để phát triển trí tuệ. Các Phật tử hành trì đạo Phật nên đọc tụng và quán chiếu về ý nghĩa bài kệ, đồng thời cố gắng phát triển tâm vị tha và từ bi. Những vị có tôn giáo khác, nên tìm học trong giáo pháp của mình, và cũng nên cố gắng hành trì, nuôi dưỡng những tâm ý vị tha trong tương từ bi giúp người.

Với ước nguyện giải thoát hết mọi chúng sanh

Con xin mãi mãi quy y Tam Bảo:

Phật, Pháp và Tăng

Cho tới ngày con đạt được chánh giác

Trước Đức Phật từ bi trí tuệ viên mãn

Con xin phát khởi tâm Chánh Niệm

Vì lợi ích của tất cả các chúng sanh

Khi còn thế giới

Khi còn chúng sanh

Con nguyện ở lại

Giúp đời bớt khổ

(kệ của ngài Tịch Thiên Shantideva)

Để kết luận, những vị nào như tôi đây, tự cho mình là Phật tử, thì nên ráng hết sức để tu tập và hành trì. Nếu các bạn theo một tôn giáo khác, tôi xin khuyên “hãy học tập”

---o0o---

CHƯƠNG V: PHỤ LỤC

I - Tám Bài Kệ Chuyển Hóa Tâm

của Geshe Langri Thangpa

*Với quyết tâm thành tựu ước nguyện cao quý
Mang lợi lạc tới cho chúng sanh
Quý giá hơn bảo châu như ý
Tôi xin trân quý lý tưởng này không ngừng nghĩ.
Khi nào tiếp xúc với mọi người
Tôi xin được coi mình thấp kém hơn tất cả.
Và tự thâm tâm
Tôi xin kính quý hết mọi tha nhân.
Tôi xin nguyện thẩm xét tâm mình
Ngay khi các khổ đau vừa hiện khởi
Ngay khi chúng có thể nguy hiểm cho người
Xin cho tôi đối trị và ngăn chặn được chúng.
Khi tôi thấy những con người khó chịu,
Bị khổ đau và phiền não thống trị
Xin cho tôi coi họ như người thân
Như bảo châu hiếm khi tôi được gặp.
Khi người ta vì ghen ghét
Đã lạm dụng, vu cáo, miệt thị tôi
Xin cho tôi nhận phần thua thiệt
Và tặng họ phần thắng lợi vinh quang,
Khi nào người tôi đã giúp đỡ
Hoặc tôi đã hy vọng nhiều
Cư xử tệ hại khiến tôi khổ tâm
Xin cho tôi vẫn thấy họ là bậc thầy quý.
Tóm lại, tôi xin hiến tặng lợi lạc và niềm vui
Cho tất cả các bà mẹ ruột thịt hay mẹ gián tiếp của tôi*

*Xin cho tôi lặng yên nhận chịu
Tất cả những khổ đau của hiền mẫu
Xin cho các ước nguyện kể trên
Không bị bất phong làm ô nhiễm
Xin được hiểu thấu tánh huyển của các pháp
Để được tự do, không còn chút dính mắc nào.*

---o0o---

II - Đạo Đức Cho Thiên Kỳ Mới

*Pháp thoại của Đạt Lai Lạt Ma
ngày 10 tháng 5 năm 1999
Tại Royal Albert Hall, Luân Đôn, Anh quốc
Diễn từ giới thiệu của Lord Rees-Mogg,
cựu chủ bút tạp chí Times:*

Kính bạch Đạt Lai Lạt Ma, thưa quý ông quý bà.

Thật là một hân hạnh lớn lao và xúc động cho tôi được nói lời giới thiệu trong dịp này. Kính thưa Đức Đạt Lai Lạt Ma. Người Anh chúng tôi nhìn ngài không những là một vị thầy tâm linh cao cả, mà còn giống như một vị bằng hữu. Nơi đây, ngài đang được bao quanh bởi các bạn hữu và những người ái mộ ngài.

Cuộc đời của ngài, một trong mấy vị thầy tâm linh vĩ đại của thời đại này, như Thánh Gandhi đã nói, đó không chỉ là một đời sống tâm linh, mà là một cuộc đời cần thiết để tham dự vào tiến trình lịch sử và sự thống khổ của dân tộc ngài mà chúng tôi, dân tộc Anh Cát Lợi, hết sức ngưỡng mộ, thông cảm và quan tâm.

Trong cuộc sống của chính Ngài cũng như của dân tộc ngài, chúng tôi nhận diện được sự kết hợp – duy nhất trên thế giới - của lòng từ bi và sự can trường. Ngài chính là người đã bắc được những nhịp cầu trong cộng đồng thế giới, những cây cầu giữa các tôn giáo – và theo tôi, đó là những điểm son trong sự giảng dạy cao quý của ngài.

Ngài đã phối hợp được lòng trung thành cùng tín ngưỡng của riêng mình, với sự hiểu biết sâu rộng và lòng thương mến các truyền thống tôn giáo khác trên thế giới.

Bây giờ cũng là thời kỳ khó khăn cho toàn cầu, thời kỳ mà chúng ta lại bị chiến tranh và rối loạn đe dọa. Chúng ta đều có ý thức về tình huống khôn khó của dân tộc Tây Tạng, những khổ đau đang diễn ra tại Nam Tư (Yugoslavia) và nhất là tại Kosovo. Trong cuốn sách mới nhất, ngài đã đưa thêm ý kiến về chuyện thiết lập một “Vùng hòa bình” trên thế giới, ở những nơi có nhiều nguy hiểm và rạn nứt nhất. Chúng tôi xin hoan nghênh ngài buổi chiều hôm nay, đặc biệt như một vị rao truyền ý kiến hòa bình là phương pháp hay nhất để giải quyết các vấn đề của thế giới.

Chúng tôi công nhận cao hơn tất cả mọi thứ, các bài giảng về tâm linh và đạo đức của ngài đều chứa nhiều chân lý, và bốn điểm đặc sắc, 4 dấu ấn của ngài, có lẽ là “Khiêm cung, nhân bản, kiên trì và từ bi”. Với lòng biết ơn sâu xa, chúng tôi xin chào mừng ngài đã tới đêm nay, bậc đạo sư tâm linh và vị sứ giả của hòa bình.

---o0o---

Pháp Thoại Của Đạt Lai Lạt Ma

Thưa quý anh chị em,

Tôi rất hân hạnh được có cơ duyên gặp gỡ và nói chuyện cùng quý vị hôm nay.

Tôi nhân cơ hội xin cảm ơn Tibet House Trust đã tổ chức buổi này. Tôi cũng xin cảm tạ các thành viên thuộc cộng đồng Tây Tạng đã hát mở đầu, khiến cho tôi nhớ tới quê hương chúng ta.

Tôi lại đặc biệt muốn diễn tả sự cảm kích sâu xa của tôi với Lord Rees-Mogg về những lời giới thiệu tuyệt vời của ngài. Ngài ca ngợi tôi nhiều quá tới nỗi tôi tưởng như chân mình không còn đứng trên mặt đất được nữa.

Tôi cũng muốn nói câu này với nghĩa đen: cái ghế này quá cao, chân tôi không để xuống sàn được. Vậy tôi xin phép bỏ giày ra và ngồi khoanh chân lại. Ồ, thật là dễ chịu hơn nhiều!

Trước đây tôi đã nói chuyện trong thánh đường này một lần. Tôi nhớ rất rõ, lúc đó có một người bạn xưa nhất và thân nhất của tôi hiện diện, đó là Edward Carpenter, khoa trưởng đại học Westminster, nay đã quá vãng. Tôi luôn luôn kính trọng và rất ngưỡng mộ ngài.

Bây giờ ngài không còn đây nữa, nhưng tôi vẫn nhớ tới ngài, cũng như nhớ tới những người bạn khác đã ra đi. Tôi cảm thấy ấm áp, và sẽ còn luôn luôn thấy như vậy.

Chuyện này chứng tỏ thời gian đang di động. Từ năm này quan năm nọ, từ tháng này qua tháng khác, từng giờ, từng phút, từng giây, lúc nào cũng có

chuyển dịch, không bao giờ ngưng. Không ai có thể làm cho thời gian đứng lại được, không có cách nào kiểm soát được nó.

Điều mà chúng ta có thể làm chỉ là dùng thời gian sao cho xứng đáng, có tính cách xây dựng hay dùng nó một cách tiêu cực để phá hoại. Chọn lựa là vấn đề của chúng ta, quyết định trong tay ta.

Tôi nghĩ chuyện rất quan trọng là ta nên dùng thời gian cho tốt lành. Tôi tin rằng cuộc sống có ý nghĩa là để tạo hạnh phúc cho ta. Những hành động bất thiện luôn luôn mang đau buồn tới trong khi những hành động thiện mang lại phúc lạc.

Đêm nay, có một số bạn tới đây chỉ vì tò mò, không sao cả. Những bạn tới với kỳ vọng nào đó, thì cũng xin đừng mong ước nhiều. Tôi không có chi cống hiến quý vị đâu.

Có khi người ta tới thăm tôi, mang nhiều kỳ vọng quá, như mong được tôi ban cho một thứ ân sủng kỳ diệu hoặc cái gì tương tự, có người lại tìm tới tôi như một lương y.

Tôi thường nói với họ rằng nếu tôi là thầy thuốc giỏi thì tôi đã không bị mụn trứng cá như thời đó. Tôi không tự chữa bệnh được, thì tôi không đáp ứng được sự mong mỏi thiếu thực tế của quý vị đâu. Và tôi muốn nói rõ: chúng ta đều là những con người giống nhau và tôi không phải là một người đặc biệt.

Nhân loại có chung một căn bản, dù chúng ta là người Nam hay Bắc, Đông hay Tây, giàu hay nghèo, có học vấn hay thất học, theo tôn giáo này hay tôn giáo kia, có tín ngưỡng hay là không – làm người, chúng ta có những bản thể giống hệt nhau. Giống nhau về tình cảm, về tinh thần và thể chất.

Về thể chất có thể ta có những khác nhau nhỏ nhỏ ở hình tướng cái mũi, màu tóc vv... nhưng đó là những tiểu tiết. Từ căn bản, chúng ta giống nhau. Và chúng ta có cùng tiềm năng – đó là khả năng chuyển hóa tâm thức và thái độ sống của mình.

Nếu hôm nay chúng ta không sung sướng vì sợ hãi chuyện gì, vì ghen hay vì giận, thì chính những phản ứng đó lại làm cho chúng ta khổ hơn. Hơn nữa, nếu như hôm nay chúng ta cảm thấy hạnh phúc, như thể không có gì phải lo lắng, nhưng rồi mọi chuyện cũng có thể thay đổi, trở nên xấu, vì những nguyên nhân không dự đoán được.

Chúng ta giống nhau ở chỗ có thể trải qua những kinh nghiệm tốt hay xấu. Hơn nữa ta có khả năng giống nhau ở điểm có thể chuyển hóa được thái độ của mình.

Tôi nghĩ điều rất quan trọng là nhận biết mỗi người trong chúng ta đều có thể thay đổi để trở nên một con người tốt đẹp và hạnh phúc hơn. Nhận biết được như vậy là chuyện cần yếu.

Giờ đây, tôi để ý thấy nhiều người thật sự hào hứng vì thiên kỷ mới sắp qua. Có một thứ kỳ vọng là khi sang thiên kỷ mới, đời sống sẽ đổi mới, nhiều hạnh phúc hơn. Tôi cho rằng nghĩ như vậy là sai. Trừ khi bạn có thiên kỷ mới trong tâm bạn, chứ cái mới bên ngoài thôi không thay đổi gì nhiều. Chúng ta vẫn có ngày, có đêm, có cùng mặt trăng mặt trời ấy v.v...

Tháng 12 năm ngoái, tôi ghé thăm Paris (thủ đô Pháp quốc), trên tháp Eiffel thấy người ta để số ngày còn lại trước khi hết thế kỷ 20. Điều đó chứng tỏ họ nhiệt thành mong đợi thế kỷ mới. Nhưng tôi nghĩ: “Thật sự thế kỷ mới có khác gì?” Tôi nghĩ rằng cuộc đời cũng tiếp tục giống như cũ thôi.

Tôi cho rằng điều quan trọng nhất là ta chuyển đổi tâm ta để có thể suy nghĩ và quan niệm một cách mới mẻ. Chúng ta nên cố gắng để có một thế giới mới tâm mới. Hàng bao thế kỷ, hàng bao đời, nhân loại đã đầu tư tất cả sức lực vào sự phát triển các phương tiện vật chất, nhờ vào khoa học và kỹ thuật.

Ngày nay tôi nghĩ toàn cầu chúng ta, nhất là tại cách quốc gia Taya phuong, chúng ta đạt tới mức sống rất cáo rồi, mà vẫn có bao nhiêu vấn đề, nhất là trong lãnh vực tội ác và bạo động. Tại Anh, Mỹ và các nơi khác, người trẻ tuổi bắn giết kẻ khác mà không vì lý do nào đáng kể. Và trong lãnh vực ngoại giao quốc tế, tôi tưởng như các quốc gia rất quý trọng tự do dân chủ, nhưng sự tự do đó, ngay cả tại cách nước ở Mỹ châu hay Tây Âu, sự thực vẫn dựa vào sức mạnh khá nhiều.

Tôi nghĩ đó là những quan niệm lỗi thời. Ngày xưa, quyền lợi các quốc gia còn có tính cách độc lập riêng rẽ, các cộng đồng ngay như làng xóm, đều có thể tự túc. Trong khung cảnh đó, quan niệm về chiến tranh, về quân đội còn có nghĩa lý: nếu bên ta thắng trận thì bên địch phải thua.

Nhưng ngày nay, tình trạng đó đã thay đổi hoàn toàn. Không chỉ các làng xóm mà ngay cả các quốc gia hay đại lục, cũng không còn độc lập nhiều nữa, nhất là về kinh tế. Trong hoàn cảnh đó, khi tiêu diệt hàng xóm của bạn là bạn tự tiêu diệt. Vậy nên tôi cho rằng lối suy nghĩ và chính sách xưa cũ nay đã lỗi thời!

Còn về lối sống? Mỗi người trong chúng ta đều muốn sản lượng quốc gia tiên tiến. Nếu nó đứng yên thì người ta cảm thấy như có chỗ nào sai trái vậy. Sớm muộn gì chúng ta cũng sẽ đi đến chỗ không tiến lên được nữa. Hãy coi sự cách biệt giữa các xứ giàu và nghèo.

Nói chung các nước ở phương Bắc thặng dư của cải, nhưng những con người ở các xứ phía Nam cũng giống như người phương Bắc vậy. Tất cả đều sống trên cùng địa cầu, nhưng họ không có đủ nhu cầu căn bản, hầu như còn chết đói.

Đôi khi tôi nghĩ rằng họ đói vì họ đã có những lỗi lầm. Vài quốc gia đó bỏ tiền vào việc trang bị quân sự thay vì phát triển nông nghiệp... và kết quả là bị nạn đói ă. Nhưng ngay như trong xứ giàu thì khoảng cách giữa người nghèo và các tỷ phú cũng rất lớn.

Vài người bạn Mỹ mới cho tôi biết đây rằng vài năm trước Hoa Kỳ chỉ có chừng 15 tỷ phú, nhưng tôi nghĩ nay con số đó đã lớn hơn nhiều. Số nhà giàu bạc tỷ tăng lên nhưng người nghèo vẫn nghèo và có lẽ nhiều người còn nghèo hơn xưa nữa.

Khoảng cách vĩ đại giữa giàu và nghèo có tính cách toàn cầu, và ngay trong một quốc gia cũng có. Đó không phải chỉ là chuyện thiếu đạo đức mà nó còn là nguồn gốc của nhiều vấn đề thực tế. Vậy thời chúng ta nên giải quyết những chuyện đó, ta cần nâng cao đời sống của những người ở phương Nam và của người nghèo nói chung.

Hơn 15 năm trước, tôi đi thăm các đại học trong xứ này (Anh quốc), tôi được nói chuyện với một chuyên viên về sinh thái và tài nguyên thiên nhiên. Người đó nói với tôi rằng nếu mức sống của người phương Nam được nâng cao như mức sống dân phương Bắc đang được hưởng, thì với nhân số hiện tại của hoàn cầu, ta sẽ có vấn đề không biết tài nguyên thế giới đủ cho bao lâu nữa? Tôi trả lời: “nâng cao mức sống của người phương Nam là một chuyện, chúng ta dù sớm hay muộn, cũng vẫn phải đối diện với vấn đề giới hạn bớt việc sử dụng tài nguyên thiên nhiên”.

Tôi nghĩ, ta cần phải nhìn lại lối sống của chúng ta. Sinh môi ô nhiễm cũng là một vấn đề quan trọng. Tổ chức các hội nghị đây đó về vấn đề ấy rất tốt, nhưng tôi thấy phải có những biện pháp thực sự và hữu hiệu.

Một lần nữa tôi lại thấy vấn đề này liên hệ tới lối sống. Tại Mỹ châu hay Anh quốc đây, tôi thấy rất nhiều xe hơi trên xa lộ, đa số chỉ có một người trong xe. Hình như mỗi người có một chiếc xe, mỗi gia đình có 2-3 chiếc.

Nay nếu nghĩ tới xứ Trung Quốc, với hơn hai tỷ người, và Ấn độ với khoảng 900 triệu dân. Nếu theo đà này, thì hai quốc gia đó sẽ có tới gần 3 tỷ chiếc xe hơi. Như vậy thật nan giải.

Đó là những vấn đề chung. Đôi khi tôi nghĩ rằng không phải chỉ có tôi mà có hàng triệu người cảm thấy tình trạng ngày nay khá nguy hiểm, nhưng thường tiếng nói của họ không được nghe rõ.

Vậy có lẽ tôi nên nói thay cho nhiều triệu người đang im lặng đó, những người chỉ có giọng nói yếu ớt. Nguy thay, chúng ta nhìn thấy tình trạng thực tế đó rồi, nhưng lại có khoảng cách giữa nhận thức với thái độ của chúng ta. Tôi tin rằng hiện thực đã thay đổi, nhưng lối suy nghĩ của ta vẫn vậy, do đó mà có bao nhiêu vấn đề.

Một điểm khác nữa là các vấn đề chúng ta đang gặp phải ở Kosova, ở Bắc Ái Nhĩ Lan và Nam Dương, không phải chỉ là vấn đề mới đây, mà chúng đã phát khởi từ nhiều thập niên, nhiều thế hệ rồi.

Tôi nghĩ rằng khi câu chuyện mới nảy sinh ra, người ta có nhiều cơ hội để thay đổi tình trạng, làm cho nó dịu xuống, thì họ đã không để ý tới mấy. Người ta bỏ quên nó, coi như không có gì nghiêm trọng, mặc cho những người liên quan trực tiếp với nó tự lo thôi. Rồi sau khi vấn đề đã trầm trọng thì quá trễ.

Một khi tình cảm của con người đã không còn kiểm soát được thì rất khó khăn. Thật vậy, theo giáo lý nhà Phật, khi nhân duyên đã tự do phát triển một thời gian dài rồi thì tiến trình sẽ tới một điểm không thể đảo ngược lại được nữa.

Tôi nghĩ rằng nhiều vấn đề của chúng ta đã khởi lên tương tự như vậy. Trong thời gian chúng mới xuất hiện, có nhiều cơ hội để giảm thiểu, loại trừ hay đề phòng thì chúng ta lại làm lơ.

Vấn đề xứ Tây Tạng cũng như giống vậy. Trong các thập niên 20, 30, 40 tôi nghĩ chính người Tây Tạng đã quá coi thường hướng đi tương lai của xứ họ. Do đó mà mọi chuyện đã xảy ra, và khi nó đã thành một khủng hoảng hiện thực, nổ tung lên rồi thì đã quá trễ!

Dùng võ lực tất nhiên là phương cách sau cùng. Một khía cạnh của chuyện dùng sức mạnh là nó rất bất ngờ. Dù bạn khởi đầu chỉ định dùng võ lực có giới hạn thôi, nhưng khi đã có bạo lực thì hậu quả sẽ khôn lường.

Bạo động luôn luôn làm phát khởi bạo lực chống lại nó, hình như tại Kosovo sự thể là như vậy. Nên tôi nghĩ, bạo lực là một phương cách sai lầm, nhất là trong thời đại tiên bộ này.

Xét đoán các chuyện đương thời, ta thấy rõ ràng có gì sai quấy trong hành xử chung của chúng ta. Nếu ta phát triển các hành động chánh đáng, tôi nghĩ chúng ta có thể giảm thiểu nhiều vấn đề, và có thể loại trừ nó nữa.

Đa số các vấn nạn của chúng ta đều do con người tạo ra, đó là sản phẩm của chính chúng ta. Vậy nếu nhân loại dùng những phương pháp thích hợp hơn,

với tầm nhìn xa hơn và hiểu biết sâu hơn, thì tình trạng này sẽ thay đổi khá nhanh.

Căn cứ vào các kinh nghiệm của thế kỷ này, và những gì ta đã học được từ đó, chúng ta nên thẩm định lại giá trị các thái độ của mình rồi cố gắng thêm để cải tiến mọi chuyện. Như thế, có lẽ thế kỷ mới sẽ được hạnh phúc, hòa bình hơn, loài người thân thiện nhau hơn. Tôi tin chắc như vậy.

Ít nhất so với thời gian đầu thế kỷ 20, tôi nghĩ hôm nay nói chung, có nhiều dấu hiệu chứng tỏ chúng ta đang có bối cảnh rộng rãi hơn. Ta có thể nói loài người trưởng thành hơn.

Vậy nếu chúng ta tiếp tục gắng sức nữa về hướng đó, qua lãnh vực giáo dục, thì tôi nghĩ thiên kỷ tới sẽ được an bình hơn. Dù sao, khi mong như thế chúng ta cần phải sửa soạn. Khi chúng ta sẵn sàng rồi, thì nhìn về thiên kỷ tới, ta mới thấy hứng khởi. Nếu không có thay đổi gì trong chính con người chúng ta, thì chuyện hy vọng năm mới sẽ mang tới đổi thay là chuyện không thực tế.

Tương lai nhân loại tùy thuộc vào thế hệ ngày nay. Vậy mỗi chúng ta có bổn phận phải suy ngẫm về tương lai. Trong bối cảnh đó, tôi xin chia sẻ với thính giả quan điểm của tôi; tương lai nhân loại tùy thuộc rất nhiều vào tư tưởng và hành xử của chúng ta.

Trên đây tôi mới nói tới vấn đề giáo dục.

Ngành giáo dục tân tiến rất tốt, nhưng hình như nó căn cứ theo sự đồng thuận toàn cầu về tầm quan trọng khai triển đầu óc – giáo dục về khả năng tinh thần. Không có sự chú ý vào giáo dục toàn diện một con người, để trở thành một người tốt, có lòng nhân.

Tôi nghĩ tới các cơ sở giáo dục được thiết lập từ ngàn năm trước ở Âu châu, trong đó nhà thờ và gia đình coi sóc vấn đề giáo dục luân lý và nuôi dưỡng lòng nhân ái trong tim người. Như vậy sự giáo dục mới có thăng bằng.

Nhưng rồi thời gian qua đi, ảnh hưởng của nhà thờ đã giảm thiểu, đời sống gia đình trở nên thiếu ổn định và lăm vẩn đề, nên thời nay khía cạnh quan trọng đó trong việc nuôi dạy con cái đã bị coi nhẹ. Hình như không có cơ sở giáo dục nào chăm sóc đặc biệt về đạo đức cho người ta nữa.

Tôi thấy khá rõ là giáo dục hay kiến thức chỉ là một dụng cụ. Người có nó sẽ sử dụng nó để xây dựng hay phá hoại tùy theo động cơ trong người họ. Một nền giáo dục chỉ đào tạo các bộ óc thông minh mà thôi có thể tạo ra

thêm nhiều vấn đề. Và đối với các cá nhân thì khi có nhiều tư duy và tưởng tượng quá mức, tâm thần họ có thể đi tới chỗ lụn bại!

Nếu một đứa trẻ được giáo dục tốt về khả năng tinh thần, lại tình cờ có bố mẹ hiền lương, có trách nhiệm, vừa thương yêu vừa dạy con có kỷ luật, thì mọi chuyện sẽ rất tốt trong chiều hướng xây dựng. Tôi hy vọng trong tương lai, ngành giáo dục sẽ chú trọng hơn tới sự phát triển từ tâm và tình yêu nơi con người. Tôi nghĩ đó là điều cần thiết.

Từ mẫu giáo lên tới đại học, tôi nghĩ ta cần dạy trẻ những vấn đề liên quan tới đời sống của cá nhân trẻ, kể cả vai trò của các em trong xã hội và gia đình. Không có cái đó, bạn không thể là một con người hạnh phúc, gia đình bạn cũng không có hạnh phúc, và xã hội cũng vậy. Cha mẹ cũng có trách nhiệm trong vấn đề này.

Tôi cũng hy vọng trong tương lai sẽ có ít vụ ly dị hơn, nhất là những cặp đã có con cái. Đối với trẻ em, tôi nghĩ cha mẹ đặc biệt cần có một cuộc hôn nhân hạnh phúc và bền chặt. Như vậy, qua kinh nghiệm của họ, họ có thể hướng dẫn cho con em về những lợi ích của tình yêu, từ tâm và lòng nhân ái.

Tôi cũng muốn thêm điều mà tôi nghĩ có ích, là ta phải cho trẻ biết khi chúng vướng vào một tình huống đối nghịch nào, thì cách hay nhất là giải quyết chuyện đó bằng đối thoại, chứ không bằng bạo động. Bạo động thì có bên thắng bên thua, nhưng trong thế giới ngày nay, điều đó không còn thực tế nữa, như tôi đã nói trước đây.

Nếu quyền lợi là chuyện phân chia rõ ràng, điều lợi lạc của tôi chẳng liên quan gì tới bạn, thì có thắng có thua là đúng. Nhưng điều này không thể xảy ra vì ngày nay quyền lợi của chúng ta đều có tương quan chặt chẽ. Vậy giải pháp khả dĩ của chúng ta là sự tương nhượng đồng đều 50-50 hoặc có lẽ 60-40 mà thôi.

Vì không thể có một phe hoàn toàn thắng, nên chuyện đối thoại với nhau là cần thiết. Muốn giải quyết một vấn đề, bạn cần để ý tới những gì đối phương quan tâm đến, và nghĩ tới lợi ích của họ. Trong cái nhìn sáng suốt đó, bạn gắng tìm giải pháp.

Ta nên bắt đầu dạy trẻ lối đối thoại này ngay ở lứa tuổi rất nhỏ, huấn luyện cho chúng khả năng biện luận cho các quan điểm khác nhau. Theo phương pháp đó, trẻ sẽ tập cách đối thoại và quan niệm đó sẽ từ từ thấm vào chúng. Đối thoại là phương pháp thích hợp, có hiệu quả và thực tế.

Trong xã hội loài người, lúc nào cũng có sự xung đột, bất đồng ý kiến. Ngay trong chính mình, có khi buổi sáng ta hoàn toàn bị một ý tưởng chi phối, tới chiều, ta lại có ý nghĩ hoặc khác hẳn hoặc đối nghịch với ý tưởng đó. Đôi

khi sự xung đột này cực kỳ khó khăn. Những đối nghịch nội tâm có thể đưa người ta tới chỗ tự tử.

Vậy nên khi nào bạn có hai tư tưởng đối nghịch nhau, cách hay nhất là bạn suy nghĩ theo cả hai luận cứ rồi tìm cách tổng hợp các điểm xung đột. Tôi nghĩ cả hai đều có những sức mạnh trái chiều nhau, ngưng nếu ta có thể mang chúng gần lại, tìm được thăng bằng cho cả hai, là có tiến bộ rồi.

Hơn nữa, nếu ta khôn ngoan nhìn rõ và vượt qua được sự trái nghịch ấy thì ý tưởng mới mẻ sẽ hiện ra, như thế sự xung đột lại có ích. Nó lại là nền tảng cho sự tiến bộ. Chỉ khi nó quá đáng, ta không kiểm chế được và diễn tả ra bằng bạo lực thì nó mới có hại thôi.

Một khi trẻ em đã phát triển được thói quen tốt đó, thì khi nào có xung đột, chúng sẽ biết đối ứng ngay bằng cách đối thoại chứ không bằng bạo lực, đánh đấm. Tôi đã nói với vài thính chúng rằng, được huấn luyện như thế, khi trẻ tan học về nhà mà thấy cha mẹ cãi nhau, chính trẻ có thể tìm cách thuyết phục cha mẹ rằng họ làm vậy là sai quấy.

Tôi nghĩ rằng giáo dục người ta như vậy, ngày nào đó tất cả chúng ta sẽ hiểu rõ rằng loài người là một giống vật sống quây quần và trong xã hội, lợi ích cá nhân phải tùy thuộc vào lợi ích chung, trong đó mỗi cá nhân chúng ta phải là một con người tử tế, nhạy cảm, và là một công dân tốt.

Như vậy, cá nhân sẽ được an bình, gia đình và xã hội cũng vậy. Khi có sự dị biệt xảy ra, chúng ta sẽ bàn thảo, chia sẻ với nhau những lo lắng trong tinh thần hòa bình và than hữu.

Sự phát triển thái độ đó có giá trị nền tảng và nhân bản: Con người có trách nhiệm, biết lo cho người khác và có tâm bao dung. Ta có thể coi đó là những đức tính căn bản. Tin vào tôn giáo hay không là chuyện của mỗi người, nhưng dù có tôn giáo hay không, khi làm người, ta là một phần tử của nhân loại.

Nếu không có các tính thiện kể trên ta không thể hạnh phúc được... Vậy, ta không thể bỏ lơ, coi thường những chuyện có ảnh hưởng trực tiếp lên hạnh phúc của ta.

Chúng ta có thể gọi các giá trị nhân bản ấy là “đạo đức thế tục”, vì nó không thuộc vào tôn giáo nào. Thế tục đây không có nghĩa bài bác tôn giáo, mà có ý nói: tín ngưỡng chỉ có tính cách cá nhân.

Tôi nghĩ rằng chúng ta thực sự cần cố gắng nhiều để quảng bá, khuyến khích những giá trị nhân bản này. Phát triển đạo đức là chuyện nên làm vì tôi tin rằng bản chất con người vốn dễ thương.

Có những ý kiến khác tôi, dĩ nhiên, có một số cho rằng con người có bản chất hung hăng. Nhưng nếu nhìn toàn thể cuộc đời từ lúc sanh ra tới khi chết đi, tôi nghĩ sự hung dữ chỉ lâu lâu mới xảy ra một lần. Ngoài ra, hầu như suốt đời, chúng ta sống với tình cảm và yêu thương.

Cơ thể chúng ta được cấu tạo theo một hệ thống trong đó mỗi tế bào của ta đều hoạt động tốt đẹp hơn nếu như ta có cái tâm bình an. Tâm xao động thường làm cho thân mất quân bình.

Nếu tâm an là yếu tố quan trọng để ta khỏe mạnh, thì cơ thể chúng ta đã được cấu tạo thích hợp với sự hòa bình trong ta. Do đó ta có thể nói bản chất của loài người nghiêng về hướng yêu thương, tử tế nhiều hơn.

Cơ thể chúng ta cũng được cấu trúc để ôm ấp, chứ không để đánh nhau. Hãy coi bàn tay mình: nếu nó được dùng để đánh đấm, theo tôi, nó phải cứng như sừng trâu.

Quan trọng hơn nữa, theo y khoa, những tuần lễ đầu tiên của em bé mới sanh rất quan trọng cho sự phát triển của bé. Vì bộ óc em phát triển rất nhanh, và sự tiếp xúc của bé với mẹ hay một người khác trong thời gian đó là yếu tố quan trọng nhất để trí óc bé được lành mạnh.

Chuyện này chứng tỏ cả thể chất chúng ta cũng khao khát tình thương của người khác. Các phản ứng kể trên đều cho ta thấy mình cần tình thương của nhân loại ra sao.

Về phương diện tâm thần, ta nhận thấy khi ta từ bi hơn, thì tâm ta dễ bình an hơn.

Khi nghĩ tới người khác, tâm ta sẽ rộng mở và các vấn đề cá nhân của mình sẽ trở nên vô nghĩa. Mặt khác, nếu ta chỉ nghĩ tới “tôi, tôi, tôi”, tinh thần ta trở nên nhỏ hẹp một vấn đề bé xíu sẽ trở thành vĩ đại.

Khi nghĩ tới người khác và chia sẻ cái khổ đau của họ, có thể lúc đó bạn cũng buồn phiền, nhưng đó là chuyện tự nguyện. Trong thâm tâm, bạn có can đảm, tự tin và sức mạnh nội tại khi bạn quan tâm tới khổ đau của người khác. Ngược lại, khi bạn đau khổ vì những vấn đề khởi lên dù bạn không muốn, thì chuyện đó trùm lên bạn. Giữa hai cái khổ trên có sự khác biệt lớn lắm.

Theo kinh nghiệm nhỏ bé của tôi, càng quán từ bi, càng nghĩ tới vô số chúng sanh đang khổ, tôi càng thấy có thêm sức mạnh nội tâm. Rồi khi tôi có vấn đề này kia, nó không còn làm phiền tôi bao nhiêu.

Ta càng có nội lực, tự tin, thì sự hãi và nghi ngờ càng giảm bớt, tự động ta sẽ trở nên cởi mở hơn. Rồi ta có thể nói chuyện với các bằng hữu anh em thêm dễ dàng, vì khi bạn cởi mở thì họ cũng có đáp ứng tương xứng.

Trái lại khi chúng ta sợ hãi, thù hận hay nghi ngờ, cánh cửa của trái tim ta đóng lại, thì ta sẽ liên hệ với nhiều nghi ngại. Tôi nghĩ rằng sự điều tệ nhất là ta nghi ngờ người khác và có cảm tưởng họ cũng ngại mình, kết quả là chúng ta trở nên xa cách nhau. Cuối cùng là sự cô đơn, thất vọng.

Đó là nguyên nhân khiến tôi nghĩ lòng từ bi và quan tâm tới người khác là những điều tuyệt diệu. Vấn đề là người ta thường hay nghĩ rằng lòng từ bi, yêu thương và bao dung có tính cách tôn giáo, những ai không quan tâm tới tôn giáo thường coi thường những giá trị đó. Theo tôi, như vậy là sai lầm.

Tất cả chúng ta đều cần quan tâm tới những giá trị đó nhiều hơn. Đó là phương cách duy nhất để sửa soạn đón thiên kỷ mới.

Điểm chính yếu thứ hai tôi muốn nói tới, rất quan trọng là sự hòa đồng và hiểu biết giữa các tôn giáo.

Tôn giáo là đặc điểm của loài người. Thế giới loài vật không có tín ngưỡng. Đức tin khi được sử dụng đúng mức thì có ích lợi, nếu không nó có thể mang lại tai biến. Lý do là tôn giáo có liên quan tới tình cảm của con người, đôi khi tình cảm chúng ta trở nên chính thống và quá khích.

Vì vậy, chúng ta cần cố gắng nhiều hơn để các tôn giáo lớn trên thế giới giúp cho loài người tiến bộ hơn, phục vụ nhân loại, và cứu lấy địa cầu; trong khi đó chúng ta cũng cố gắng để giảm thiểu những đối nghịch nhân danh tôn giáo.

Trong vài năm nay tôi thực hành theo nhiều phương cách khác nhau để thực hiện chuyện này. Hiện nay có một số huynh đệ trong các tôn giáo khác đang tiếp tay với tôi.

Thứ nhất, là tổ chức các cuộc họp giữa những học giả thuộc các truyền thống để bàn thảo về những điểm tương đồng và dị biệt thuần tri thức.

Thứ nhì, tổ chức những cuộc gặp gỡ cho các tín đồ thuần thành thuộc các tôn giáo khác nhau để họ có thể trao đổi kinh nghiệm nội tâm. Chuyện này có ảnh hưởng rất mạnh và cực kỳ hữu ích để hiểu được giá trị của các truyền thống khác với ta.

Trong trường hợp riêng, tôi được gặp linh mục Thomas Merton và các hành giả nghiêm túc khác, tôi thật sự được mở mắt về giá trị của truyền

thống họ thực hành. Phương pháp này rất có lợi ích cho việc cảm thông và hiểu biết lẫn nhau.

Phương pháp thứ ba là cuộc hành hương đa tôn giáo. Một nhóm người nhiều tôn giáo khác nhau, cùng đi hành hương thăm viếng chung với nhau những địa điểm linh thiêng. Nếu có thể, họ cầu nguyện chung, nếu không, chỉ cần ngồi thiền chung.

Hành hương như vậy là một kinh nghiệm vô cùng quý giá và sâu xa. Trong dịp tới thăm Lộ Đức (Lourdes) phía Nam nước Pháp. Đi như hành hương chứ không phải du lịch, tôi đã uống nước thánh và đứng trước tượng Mẹ Maria. Tôi nghĩ tại đây, ngay địa điểm này, đã có hàng triệu người tới xin ân sủng, an bình và đã được hài lòng.

Khi ngắm tượng Mẹ Maria, tôi khởi lên niềm kính ngưỡng sâu xa đối với Thiên chúa giáo, vì tôn giáo này đã đem lại lợi ích cho hàng triệu người. Thiên Chúa giáo có thể có triết lý không giống chúng tôi, nhưng đó là chuyện khác. Giá trị giúp ích và làm lợi cho loài người của tôn giáo này là chuyện rất rõ ràng.

Vì vậy tôi có kinh nghiệm thấy được sự ích lợi của các cảm xúc sâu xa về tôn giáo khác tại những địa điểm linh thiêng. Một số các bạn Thiên chúa giáo đã đáp ứng đề nghị này, năm ngoái có vài anh em thân hữu đạo Chúa đã tới Bồ Đề Đạo tràng vài ngày. Chúng tôi người tin Phật kể tin Chúa đối thoại với nhau và mỗi sáng sớm chúng tôi cùng ngồi quán tưởng dưới cây Bồ Đề, thật là một sự kiện lịch sử.

Tôi nghĩ có lẽ từ thời Bụt và Chúa ra đời (hơn 2500 và 2000 năm trước), đây là lần đầu tiên có một cuộc hội ngộ như vậy.

Phương pháp thứ tư là tổ chức những kỳ họp mặt như hội giữa thập niên 1980 tại Assisi, Ý quốc. Các nhà lãnh đạo tâm linh thuộc nhiều truyền thống cùng tới đọc kinh trên cùng diễn đàn, rồi trao đổi với nhau về một đề tài đặc biệt.

Tại Assisi, đề tài là vấn đề môi sinh. Sự kiện này rất có ý nghĩa đối với hàng triệu tín đồ mỗi tôn giáo, khi họ thấy các nhà lãnh đạo của họ dự phần vào việc trao đổi thân thiện và cùng đưa ra thông điệp hòa bình như các tôn giáo khác.

Đó là 4 phương pháp tôi xin đề nghị để chúng ta có thể cố võ cho sự hòa đồng tôn giáo. Có một điểm khác mà tôi muốn chia sẻ với các bạn bữa nay. Chúng ta đã nói chuyện về việc phát triển tinh thần chăm sóc cho người khác, chia sẻ các vấn nạn với họ và cố giảm thiểu lòng thù hận.

Chúng ta không nên có thái độ thù ghét nào đối với một cá nhân nào trong gia đình hay ngoài xã hội, đối với cả nhân loại, vì lòng sân hận chính là thứ phá tan hạnh phúc và hòa bình của ta. Chúng ta cần một thứ như “giải giới” trong nội tâm. Với sự giải giới này và chánh niệm về chiến tranh, quan niệm về quân sự và hủy diệt sẽ trở nên lỗi thời.

Trên căn bản đó, chúng ta cần nghiêm chỉnh nghĩ tới việc giảm thiểu vũ khí. Trước hết là vũ khí nguyên tử. May thật là một khởi đầu tuyệt diệu. Chương trình này không nên chỉ giới hạn vào các đầu đạn nguyên tử mà nên tìm cách hủy hết các loại vũ khí đó đi.

Chúng ta còn cần cố gắng nhiều. Rồi từ từ, thế giới chúng ta sẽ không còn cần quân sự nữa. Chúng ta sẽ có một thế giới vô vũ khí. Tôi cho ta nên có mục tiêu xa như thế. Tôi không nói rằng thế giới sẽ làm được chuyện này ngay, trong vài trường hợp có thể nó cần nhiều thế hệ, nhưng tôi cho rằng tư tưởng này đáng để vào trong đầu ta.

Dĩ nhiên thế nào cũng có một số những con người bá đạo. Để đối phó với họ chúng ta cần một thứ lực lượng quốc tế. Chúng ta đã có tổ chức gìn giữ nền hòa bình quốc tế như vậy trong Liên Hiệp Quốc.

Trước hết chúng ta nên thành lập một lực lượng võ trang giới hạn cho từng vùng, gồm một số nhỏ lực lượng di động có phẩm chất và hiệu năng để kiểm soát các nước hội viên. Nếu có tranh cãi, lực lượng này có thể hành động như một biện pháp đối phó. Tuy nhiên, không xứ nào được có quân đội riêng.

Tỷ dụ như tại Cóta Rica, 50 năm nay họ được an hưởng là xứ không vũ trang. Bằng cách này, theo tôi, sự giải giới nội tâm sẽ đi cùng với sự giải giới vũ khí.

Tôi nghĩ điều lợi thứ nhất của chuyện này là chúng ta sẽ tiết kiệm được rất nhiều tiền. Mỗi trái bom hay hỏa tiễn đều rất đắt giá. Vậy nếu có tranh chấp trong nhiều tuần nhiều tháng thì sẽ tốn kém rất nhiều.

Thay vì phí tiền bạc vào việc phá hoại nhau, chúng ta nếu dùng nó một cách xây dựng như làm nhà thương, trường học cho các xứ nghèo, thì lợi ích biết bao.

Không phải chúng ta chỉ tiết kiệm được tiền tài mà ta còn ngăn ngừa được mức độ ô nhiễm nữa.

Tôi hay nói đùa rằng các xưởng thay vì làm xe tăng thì sản xuất xe ủi đất dễ hơn. Các khoa học gia làm việc cho quân đội, thay vì đem bộ óc siêu

quần vào việc phát triển các phương tiện tàn phá, họ có thể đổi sang một bình diện xây dựng. Làm như thế, họ xứng đáng lãnh lương gấp đôi ngay!

Chúng ta nên suy nghĩ như thế nếu chúng ta quan tâm tới phúc lợi của nhân loại trong tương lai. Theo tôi, chúng ta nên bớt háo hức về thiên kỷ mới mà nên có các suy tư hướng nội, sửa soạn chúng ta nhiều hơn cho thời đại mới đó.

Ở lứa tuổi tôi, tôi thuộc vào thế kỷ này, và sau cùng tôi đã sẵn sàng từ biệt nó. Vậy nên thế hệ trẻ hơn sẽ tạo hình cho thế kỷ sau đây. Xin các bạn trẻ hãy suy tư cho cẩn thận, đừng bị xúc động hay bị vướng mắc gì, xin hãy suy tư theo bình diện rộng rãi và có viễn kiến đường dài. Đó là điều rất, rất quan trọng.

---o0o---

Vấn Đáp

Hỏi:

Thưa ngài. Tôi vật lộn với các ý nghĩ của tôi về Kosovo. Một mặt tôi không muốn thấy một sự giết hại nào, mặt kia tôi lại nghĩ thế giới Tây phương không thể làm ngơ tình trạng tại đó.

Tôi cũng có ý thức về tình trạng như vậy ở Tây Tạng, Miến Điện, Rwanda (Phi Châu) vân vân... Liệu chúng ta có trách nhiệm về việc làm của chính phủ không? Chúng tôi phải hành động ra sao để làm cho dân Serbs và Albanians ở Kosovo đỡ khổ?

Đạt Lai Lạt Ma:

Trong mấy tuần qua nhiều người đặt câu hỏi này với tôi, nhất là những người thuộc các vùng đó, rất mong được tôi khuyên bảo họ. Nhưng tôi không phải là một chuyên gia về chuyên này. Hiểu biết của tôi chỉ căn cứ vào báo chí...

Các tổ chức như NATO tại Tây phương tỏ ra quan tâm tới sự vi phạm nhân quyền và sự khổ đau của dân Kosovo, dĩ nhiên rất tốt. Họ cố gắng để ngăn lại sự diệt chủng của dân thiểu số, một chính sách thực sự kinh hoàng.

Một số người lớn tuổi còn nhớ việc đảng Đức quốc Xã tiêu diệt dân Do thái trong thế chiến thứ hai. Tôi cho là phản ứng của các nước như vậy rất tốt và làm cho chúng ta phấn khởi.

Từ căn bản, tôi luôn luôn chống lại võ lực, lý do thì tôi đã nói rồi.

Có cách nào để ta có thể ngăn được những thống khổ của loài người trong các trường hợp hiện nay? Tôi không biết! Thật là khó khăn! Theo tôi, như tôi đã nói, bây giờ đã quá trễ. Chúng ta đã bỏ lỡ cơ hội khi trước.

Nhưng trên kinh nghiệm của Kosovo, ngày nay chúng ta nên chú ý tới những vùng khác có thể sắp bị khủng hoảng để mà tìm cách phòng ngừa.

Hỏi:

Thưa ngài, càng ngày càng có nhiều áp lực lên tuổi trẻ phải cạnh tranh trong việc học ở phương Tây, vì vấn đề thiếu việc làm và thiếu quân bình về tâm linh. Làm sao để thay đổi được? Ngài có cho rằng chúng tôi đã đi quá xa và khó mà thay đổi được tiến trình này?

Đạt Lai Lạt Ma:

Tôi không tin là đã trễ. Nếu trong xã hội, chúng ta thay đổi căn bản suy tư và đối phó với các vấn đề, nếu cả xã hội thay đổi thì ta còn khả năng. Dùng cho khó khăn tới đâu, ta cũng không nên mất hy vọng và tin tưởng.

Lạc quan là chuyện rất quan trọng. Nếu bạn cảm thấy không thể làm gì vì có nhiều khó khăn quá, thì chính sự tự ý chịu thua, sự bi quan đó sẽ là nguyên nhân thực sự của thất bại.

Đừng để ý tới chuyện bạn thành công trong một thời gian ngắn, hay trong kiếp này, nếu đó là việc đáng làm, thì bạn cứ nên thử. Ít nhất sau đó bạn không hối tiếc. Nếu ta rút lui vì gặp khó khăn thì ta sẽ luôn luôn ân hận.

Hỏi:

Xin ngài cho biết có hỗ trợ cho ý kiến “một tín ngưỡng toàn cầu, một tôn giáo cho tất cả?”

Đạt Lai Lạt Ma:

Bạn muốn nói gì? Tất cả các tôn giáo nên hiệp nhất? Đôi khi tôi gọi Lòng Từ Bi các á là tôn giáo toàn cầu. Nhưng nếu bạn, bạn cho nó cái ý nghĩa là ta nên tạo ra một tôn giáo phổ cập, bằng cách lấy của tôn giáo này, tôn giáo kia một số tư tưởng, thì tôi nghĩ đó là chuyện điên rồ.

Một tôn giáo nên giữ các truyền thống riêng biệt để mỗi đạo có sắc thái riêng duy nhất. Như vậy các triết thuyết và các truyền thống khác nhau sẽ làm hài lòng nhiều loại người khác nhau.

Tôi cho rằng khởi đầu có nhiều tôn giáo là vì loài người vốn có những tình cảm khác biệt. Một tôn giáo duy nhất không thể làm hài lòng tất cả mọi người. Ta cần có nhiều tôn giáo.

Đồng thời, tôi cũng đã nói, có vài khác biệt căn bản giữa các tôn giáo. Gần đây tại Argentina, tôi tham dự một hội luận về tôn giáo và khoa học với một vị giám mục, một khoa học gia và một y sĩ.

Khi tới lượt tôi phát biểu, tôi vừa mới nói rằng đạo Bụt không quan niệm có một đấng sáng tạo, và luật duyên sinh không có điểm khởi đầu. Vị giám mục đã tỏ ra ngạc nhiên vì ông vẫn nghĩ là đạo Phật cũng chấp nhận Thượng Đế là đấng sáng tạo. Ông ta nói lên một cách rất vui vẻ: “Ồ, nếu vậy thì không có căn bản đối thoại giữa Thiên chúa giáo và Phật giáo”.

Tôi nói với ông ta là có sự khác biệt căn bản mà cũng có các phép hành trì chung, như về lòng nhân ái, thương yêu, tha thứ và hài lòng chẳng hạn. Đối với một số người, ý niệm về đấng sáng thế rất mạnh, vì đó là một vị đầy lòng từ bi bác ái, và ngài là đấng sáng tạo ra đời sống con người. Ý tưởng hay khiến cho họ rất thân cận với Thượng Đế và chúng ta tưởng như nếu muốn đạt được ý nguyện của ngài thì ta cũng phải có bác ái nhân từ.

Các tông đồ chân chất của đạo Chúa phải thể hiện được tình yêu và lòng bác ái đối với đồng loại. Đó là ý nghĩa đích thực của tình yêu Thượng đế. Nếu người nào không quan tâm tới việc thể hiện lòng yêu thương với đồng loại mà chỉ nói tới “Chúa cao cả” thì tôi cho là đạo đức giả.

Để làm một con chiên tốt, bạn phải thực hành lòng bác ái, tình yêu thương và bao dung, như trong Thánh Kinh đã viết: “Nếu bị người ta tát bên má này thì chìa má kia ra”. Trong đạo Phật chúng tôi gọi đó là thực hành Hỷ Xả. Vậy có khá nhiều điều tương tự trong đạo Phật và đạo Kỳ-Na (Jain) quan niệm không có một đấng sáng thế mà mọi sự vật đều tùy thuộc vào trách nhiệm của mỗi cá nhân. Quan niệm đó chỉ là một lối nhìn có hiệu quả đối với một số người nào đó thôi. Vậy chúng ta có thể nói mỗi tôn giáo đều có một con đường đặc thù để tạo nên những con người thiện lành.

Hỏi:

Thưa ngài, đôi khi sự chọn lựa của chúng ta hầu như đã được định trước vì các nhân duyên. Chúng ta có tự do tới mức nào để chọn lựa?

Đạt Lai Lạt Ma:

Khi nói tới luật duyên sinh, chúng ta nói về nguyên tắc phổ cập áp dụng cho mọi sự mọi vật. Mỗi thứ đều do các duyên mà hiện khởi lên. Trong bối cảnh đặc biệt của các sinh vật, chúng ta nói tới các hành động của cá nhân như một phần các duyên đó.

Các cá nhân là những phần tử hoạt động tham dự vào việc tạo duyên có nghĩa là họ có ý thức về sự lựa chọn các hành động họ làm.

Có một cách thức lựa chọn khác: dù cho người đó có thể đã có một hành vi đặc biệt tạo nên một chuyển động nào đó thì hành vi ấy cũng không đủ tạo ra một cái quả. Cần có nhiều nhân duyên phụ mới đủ để đưa tới kết quả. Trong quan niệm đó, chúng ta có một tự do nào đó để ít nhất ảnh hưởng tới các duyên.

Hỏi:

Thưa ngài, án tử hình luôn luôn là đề tài thảo luận của quần chúng. Ngài nghĩ sao về chuyện này?

Đạt Lai Lạt Ma:

Tôi chống lại án tử hình. Tôi nghĩ chuyện đó rất tệ và nó làm cho tôi buồn phiền. Mỗi khi nhìn thấy hình các tử tội đang chờ chết, tôi rất bứt rứt và khó chịu.

Bạn đã biết tôi nghĩ rằng mỗi người ai cũng đều có những cảm xúc phiền não, đều có tiềm năng hận thù hay giận dữ khá lớn trong ta. Vì hoàn cảnh, vài chuyện xảy ra cho những người đáng thương đó khiến họ hành động theo cảm xúc, nhưng tôi nghĩ họ cũng có tiềm năng tốt lành trong họ. Vì thế cách tốt nhất là đừng từ bỏ các tội phạm, nên mang họ trở về xã hội, cho họ cơ hội để tự cải thiện và chuyển hóa.

Tôi có nghe tại nhà tù Tihar bên Ấn Độ, chính phủ dạy cho các tù nhân thiền tập và kết quả rất tốt, nhiều người tự nguyện giúp các tù nhân, huấn luyện họ về tâm linh. Hội Ân Xá Quốc Tế đang vận động triệt để cấm án tử hình và tôi đã ký tên vào đề nghị đó.

Hỏi:

Cái giận từ đâu tới?

Đạt Lai Lạt Ma:

Tôi nghĩ mỗi triết thuyết có một giải thích khác nhau. Theo quan điểm đạo Phật, cái giận (sân hận) có gốc rễ là sự ngu si (vô minh). Gần hơn, tôi nghĩ giận dữ tới từ sự ràng buộc. Ta càng quuyền luyện ràng buộc, càng dễ giận dữ.

Cái giận cũng như các cảm xúc bất thiện khác, là một phần của tâm ta. Mặt khác, lòng từ bi bác ái cũng là một phần tâm mình. Vậy điều quan trọng là ta biết phân tích các ý tưởng của mình. Những ý nào có ích lợi? Những tưởng nào có hại?

Sau khi chúng ta tự xét mình theo cách đó, ta sẽ thấy có một số ý tưởng trái nghịch nhau. Tỷ như giận ghét trái ngược với yêu thương tử tế. Rồi ta tự hỏi coi kết quả của sân si là gì, của từ bi bác ái là gì.

Nếu bạn thấy lòng nhân hậu có ích lợi, thì bạn hãy tìm cách làm cho nó tăng tiến lên, như một lực đối lại với sự thù hận. Nếu những ý tưởng thiện đó tăng trưởng, thì số lượng các tư tưởng nghịch chúng sẽ bị giảm đi. Đó là cách huấn luyện tâm.

Không được huấn luyện như thế, mỗi chúng ta đều có những tư tưởng thiện và bất thiện, cả hai loại đều mạnh như nhau. Các nhân duyên này sẽ kích thích các cảm thọ thiện lành, nhân duyên kia sẽ kích thích cái xấu ác.

Dẫu sao khi ta có ý thức cố gắng thì ta có thể thay đổi tình trạng, đó là ý nghĩa của sự Chuyển hóa Tâm. Tôi nghĩ rằng bất kể là người có tín ngưỡng hay không, khi bạn càng nuôi dưỡng lòng từ bi các ái thì lại càng thêm hạnh phúc và bình an. Diện mạo của bạn sẽ bình thản hơn, và dù cho có nghe tin dữ, nó cũng không làm phiền bạn nhiều lắm. Đây là phương cách rất lợi lạc. Mặt khác nếu bạn bị thống trị bởi sân hận hay phiền não thì khi có tin tốt tới, có khi bạn lại cũng lại khó chịu!

Vì chúng ta ai cũng đi tìm một cuộc sống hạnh phúc, tôi cho là việc suy tư và xét nét các ý nghĩ của mình là chuyện đáng làm. Ta nên dùng các tư tưởng thiện lành của ta một cách hữu dụng nhất và nên giảm thiểu các tâm phiền não.

Đó là cách ta luyện tâm. Tôi nghĩ ai thực nghiệm chuyện này cũng đều có ích lợi cả. Dù bạn giàu hay nghèo, chúng ta có cùng một loại trí óc và chúng ta cũng có một phòng thí nghiệm trong tim và đầu mình. Cuộc thí nghiệm này lại không tốn kém chi hết. Mọi thứ đều có đây, đều có sẵn trong bạn.

Ngay cả những người nghèo, kể cả các hành khất cũng làm được chuyện này. Thực vậy, trong thời xa xưa, vài thiền sư đã sống đời hành khất, nhưng tâm họ thì giàu có vô cùng./.

---o0o---

HẾT

¹ Tâm (Citta) và Thức (Vijnana hay Parijnana)

Chữ Tâm trong Phật giáo tùy thuộc các tông phái mà có ý nghĩa khác nhau. Thông thường Tâm được dịch sang Anh ngữ là Mind hoặc Mind and Heart. Thức dịch là Consciousness.

Chữ Tâm nhiều khi được dùng như là một tên gọi khác của Thức hay Tâm Thức.

Thức là cái BIẾT – tức là những dòng cảm giác hay bản thể hiểu biết phân biệt sự vật. Khi các giác quan (Căn) tiếp xúc với các đối tượng của chúng (Trần hay Cảnh) thì Thức (cái Biết) phát sinh.

Theo tông Duy Thức (Mind Only School – một trong hai trường phái lớn của Phật giáo đại thừa), có 8 Thức hay 8 Tâm Thức (cũng gọi là 8 Tâm Vương):

– Nhãn thức (Eye Consciousness): cái Biết sinh ra khi mắt (Nhãn căn) tiếp xúc với hình sắc của cảnh vật (sắc trần).

– Nhĩ thức (Ear Consciousness): cái Biết sinh ra khi tai (Nhĩ căn) tiếp xúc với âm thanh (thanh trần).

– Tỷ thức (Nose Consciousness): cái Biết do mũi (Tỷ căn) tiếp xúc với mùi (hương trần).

– Thiệt thức (Tongue Consciousness): cái Biết do lưỡi (thiệt căn) tiếp xúc với các thức ăn uống (vị trần).

– Thân thức (Body Consciousness): cái Biết (Cảm xúc) do thân thể (thân căn) tiếp xúc với mọi vật (xúc trần).

– Ý thức (Mind Consciousness): cái Biết do Ý căn (Mạt na) tiếp xúc với Pháp trần.

– Mạt na thức (Manas – thức thứ 7): bản năng Chấp ngã, trực giác Chấp ngã hay bản năng tự tồn, có mặt ngay từ khi ta mới ra đời. Mạt Na là trung tâm của các nhận thức sai lầm – phân biệt đối đãi (ta/người, trước/sau, trên/dưới, sinh/diệt vv...) và Mạt Na cũng là nền tảng cho mọi hành động của 6 thức trên.

– A-Lại-Gia (Alaya) hay Tầng thức, thức thứ 8: đây là thức nền tảng của mọi nhận thức và mọi hiện tượng tâm sinh, vật lý... Tâm lý học Tây phương nói tới “tiềm thức, vô thức, đà sống vv...” mới chỉ là các khái niệm gần giống với A-Lại-Gia, vì Tầng thức sâu kín, rộng lớn và sinh động hơn nhiều. Nó là bản chất hiện hữu của sinh mạng và của môi trường trong đó sinh mạng tồn tại...

(Coi sách Vấn đề nhận thức trong Duy Thức học, Thích Nhất Hạnh và Pháp Số Căn Bản, Hạnh Cơ)

² **Khí (Qi – Prana – Vital Energy):** Sức sống – nguồn năng lượng chính của một sinh vật, theo quan điểm Y lý và võ học Đông phương. Khí còn thì sống, Khí sạch thì thần sắc (Tinh), tiếng nói (Khí) và tinh thần (Thần) của ta

đều tốt, mọi cơ quan trong người đều khỏe mạnh.

Ta có 4 loại Khí:

- Khí bẩm sinh từ cha mẹ (Tiên thiên Khí).
- Khí do dinh dưỡng (Thủy cốc Khí).
- Khí do môi trường sinh sống (Thiên địa Khí).
- Khí do tập luyện (Khí công).

(Sách Khí công của các giáo sư Ngô Gia Hy, Bùi Lưu Yên và Ngô Gia Lương)

³ **Tích cực và tiêu cực:** Positive and Negative – có khi dịch là Thiện và Bất Thiện, theo nghĩa “có tính cách mang lại hạnh phúc hay đưa tới khổ đau” – không hẳn chỉ có nghĩa tốt hay xấu về đạo đức.

⁴ **Ngũ Uẩn hay Ngũ Âm (5 Aggregates – skandhas):** 5 yếu tố kết hợp tạo nên con người, gồm có:

- Sắc: thân thể
- Thọ: các cảm giác, cảm thọ
- Tưởng: tri giác, nhận biết
- Hành hoặc Tâm hành: gồm tất cả những hoạt động tâm lý của con người. Có tất cả 51 tâm hành, trong đó có Thọ và Tưởng, là hai tâm hành quan trọng nhất được tách riêng.

– Thức: cái Biết (coi ghi chú số 1)

⁵ **Vaibhashika:** Một trong 4 đại phái của tư tưởng Phật giáo – có người dịch là “Phân Thuyết Giả phái”.

Bốn phái đó là: Sautrantika, Vaibhashika, và hai phái rất quan trọng: Cittamatra (Duy thức), Madhyamaka (Trung Quán hay Trung Đạo). Phái Vaibhashika cho Niết Bàn là một thực thể hữu tánh (Bhava), họ chấp nhận Tánh Không của các hiện tượng nhưng không chấp nhận Vô Ngã của con người.

Đây là điều họ tự mâu thuẫn với lý thuyết khác của chính họ, cho Niết Bàn hoàn toàn không tùy thuộc vào các duyên. Nếu hữu tánh thì Niết Bàn chỉ là tạm bợ ... (Sách Mirror for the Wisdom, Geshe Gyeltsen và Triết học Trung Quán, Jaidev Singh, Thích Viên Lý).

⁶ Ba loại khổ (tam khổ):

- Khổ khổ (Duhkha dukkhata): những cảm thọ khó chịu vì thân tâm bị xúc phạm.
- Hoại khổ (Viparunamam dukkhata): khổ vì sự thay đổi, tiêu hoại của các sự việc liên quan tới mình.
- Hành khổ (Samskara dukkhata): các hành (hiện tượng) đều chứa sẵn mầm mống gây khổ. (Trong sách Trái tim của Bụt, bài thứ 3, Hòa thượng Nhất Hạnh giải thích rất kỹ và rộng về ba loại khổ này).

⁷ **Long Thọ (Nagarjuna):** Đại hiền giả Ấn Độ, sống vào khoảng thế kỷ thứ 2 hoặc 3 sau Tây lịch.

Ngài được coi là một thiên tài lỗi lạc và là vị tổ khai triển tông phái Trung Quán hay Trung Đạo (Midway-Madhyamaka). Ngài cũng là người đầu tiên trong lịch sử Phật giáo đã khai sinh ra một hệ thống triết học.

Trung Quán hay Duy thức là hai tông phái chính của Phật giáo Đại Thừa, Ngài Long Thọ sáng tác rất nhiều Luận giải trừ danh và để lại một kho tàng đồ sộ các sáng tác luận về các học thuyết Bát Nhã, Không tánh, Trung Quán vv...(Japaness – English Buddhist dictionary, Daito Shuppansha xb)

⁸ **Niết Bàn:** Nirvana, nhiều khi được gọi là Tịnh độ, Tịch diệt, Bất sinh... Các loại hữu hình đều có tánh Niết Bàn, có Phật tánh nhưng vì vô minh nên phải sinh tử luân hồi đau khổ.

Theo Pháp Tướng (Duy thức) tông, có 4 loại Niết Bàn gọi là Tứ chủng Niết Bàn:

– Bản lai thanh tịnh Tự Tánh Niết Bàn (Natural Nirvana) tuy có phiền não nhưng nó cũng trong vắng hư không vì bản chất của nó vốn là thanh tịnh (Tịch Tĩnh). Chỉ có bậc đại giác ngộ mới chứng được Niết Bàn này.

– Hữu dư y Niết Bàn (Nirvana with residue): tuy còn dư lại thân y hữu hậu nhưng phiền não đã diệt hết vĩnh viễn.

– Vô dư y Niết Bàn (Nirvana without residue): mọi khổ đau vĩnh viễn đoạn diệt, thoát khỏi sinh tử luân hồi.

– Vô trụ xứ Niết Bàn (Non-abiding Nirvana): dứt được sở tri chương về Có – Không, Sinh – Diệt... đạt tới Chân Như Bồ Đề, không còn tâm phân biệt. Phiền não tức Bồ Đề. Phật có chân trí Bồ Đề nên không cần trụ ở Niết Bàn mà có khi vào vòng sinh tử với Đại Trí, Đại Bi để cứu giúp chúng sanh. Các vị chí thánh của Tiểu Thừa và Đại Thừa có được ba loại Niết Bàn tự tánh, hữu dư và vô dư. Các bậc Bồ Tát từ Sơ địa trở lên có được Niết Bàn tự tánh và Vô trụ xứ. Riêng đức Thế Tôn là có đủ 4 loại Niết Bàn. (Tự điển Phật học Hán Việt – nhà XB Khoa học xã hội).

⁹ **Sakya:** một trong 4 tông phái lớn của Phật giáo Tây Tạng. Đó là các phái: Cổ Mật (Nyingmapa) – Khâu Truyền (Kyupa) – Lam Thố (Sakya) và phái Hoàng Mão (Mũ vàng – Gelugpa) mà vị đứng đầu là Đạt Lai Lạt Ma, cũng được coi là Quốc trưởng của xứ Tây Tạng trước khi bị Trung Quốc cai trị (1959).

¹⁰ **Kinh, Luật và Luận:** ba tạng kinh điển của Phật giáo (Tripitaka), bao gồm tất cả các Phật pháp:

– Kinh (Sutras): Lời Bụt Thích Ca giảng dạy

– Luật (Vinayas): các giới luật

– Luận (Abhidharma): những luận giải về kinh điển của các vị thầy tổ, các thiên sư.

¹¹ **Bốn loại thân Phật.** Tiếng Phạn Kaya có nghĩa là “Thân”, trong nghĩa thân là thể hiện của nhiều tánh chất. Trong Phật giáo Đại thừa tùy kinh điển, người ta nói tới 3 hoặc 4 thân của Bụt và Mật tông Tây Tạng nói tới 4 loại thân Phật:

– Pháp thân hay Tự tánh Pháp thân (Svabhavika-kaya, Buddha body with enlightened nature): thực thể giác ngộ, bản chất thanh tịnh của Phật.

– Trí Pháp thân (Jnana-kaya-Buddha body of perfect wisdom): thân Phật với trí tuệ toàn hảo

– Báo thân hay Thụ dụng thân (Sambhoga-kaya-Buddha of perfect resource): thân Phật thị hiện với đầy đủ công đức tự giác (trí tuệ viên mãn) và giác tha (độ người).

– Hóa thân (Nirmana-kaya-Buddha body with perfect emanation): các hình tướng (sắc thân, nhục thân) mà Bụt xử dụng để đi vào thế giới này, hóa độ chúng sanh. Người thường chỉ nhìn thấy Bụt qua các hình tướng.

¹² **Tu phước:** tu nhân tích đức, tạo các nghiệp thiện bằng cách làm những việc tốt lành (như các phương tiện thiện xảo). Tu huệ: chuyển hóa Tâm bằng sự trau dồi trí tuệ, học theo Phật pháp để có những cái Hiểu chân chính về mọi sự vật, để đạt tới giác ngộ.

¹³ Atisha (982-1054) nguyên là Hoàng tử thứ ba tại xứ Mandi (Bangladesh, liên bang Ấn Độ). Có thiên khiếu, thuộc lòng kệ tán Phật từ lúc mới 18 tháng, ngài đi tu từ thời niên thiếu...

Do thỉnh cầu của nhà vua Tây Tạng đã xuất gia, tôn giả Atisha sang Tây Tạng hoằng pháp (năm 1038), chấn hưng lại Phật giáo đang thời suy bại. Atisha được coi là một đại ân nhân của Phật giáo Tây Tạng. Đại sư Tsong Khapa thế kỷ 14 tiếp nối công trình xiển dương Phật giáo của ngài Atisha, dựng nên phái Hoàng Mão, mà vị tiếp nối là Đạt Mai Lạt Ma thứ 1, truyền thừa cho tới ngày nay.

¹⁴ “Hiện quán trang nghiêm” được coi là trích yếu từ Nhị vạn ngũ thiên tụng (25 ngàn tụng – pancavimsti Sahasrika) do ngài Di Lặc (Maitreya) biên soạn.

Đại sư Di Lặc (270-350 AC) người Ấn Độ, thầy của ngài Vô Trước (Asanga)...Đại sư là người sáng lập tông phái Yogacara (Đu Già Hành phái) của Phật giáo Đại thừa Ấn Độ (thế kỷ thứ 3) – sau đó ngài Vô Trước và Thế Thân (Vasubandu – thế kỷ thứ 5) khai triển thành ra tông Duy Thức (Vijnanavada). Ngài không phải là Bồ Tát hay Bụt Di Lặc (còn chưa ra đời), thường bị hiểu lầm vì cùng tên.

¹⁵ Tsongkhapa (có người gọi sang tên Việt là Tông Lạp Ba hay Tông Kha Ba – 1357-1419). Sáng lập nên tu viện Ganden (một trong 3 tu viện lớn nhất của Tây Tạng). Ngài cũng là vị tổ sư thành lập phái Hoàng Mão (Gelugpa) của Đạt Lai Lạt Ma.

¹⁶ Tịch Thiên: (Shantideva/Santideva), một học giả sống cùng thời với ngài Nguyệt Xứng (Chandrakirti), tại Ấn Độ vào thế kỷ thứ 7 sau tây lịch. Sau đại sư Long Thọ, hai ngài tiếp nối công trình, là những cột trụ của thuyết Quy Mậ Luận Chứng (Prasangaka) trong phái Trung Quán.

Hai vị đều xuất thân trong gia đình quý tộc và là hai tác giả đã trước tác thêm rất nhiều luận giải khác nhau về triết thuyết Trung Quán, một trong hai nền triết lý vĩ đại của Phật giáo Đại Thừa (Trung Quán hay Duy Thức).

¹⁷ **Bản môn và tích môn:** Bản tích nhị môn là hai cánh cửa mở vào Phật pháp.

“Kinh pháp Hoa được chia ra làm hai phần, một phần dính líu tới đức Bụt của lịch sử, gọi là Tích Môn. Phần thứ hai nói về kinh lý muôn đời, về giáo pháp vượt khỏi thời gian và không gian, trình bày cái bản chất của Pháp, gọi là Bản Môn” (Kinh pháp Hoa và đạo Bụt đại thừa, Thích nhất Hạnh).

“Trong tích môn thì chúng sanh ở trong thế giới có sinh có diệt, nhưng trong bản môn thì bản chất của ta hay của chiếc lá cũng đều vô sinh vô diệt, thọ mạng của ta cũng vô lượng như thọ mạng của Thế Tôn hay Phật A Di Đà” (Thiết lập tịnh độ, Thích Nhất Hạnh).

¹⁸ Tu phước và tu huệ: coi ghi chú số 12 chương I

¹⁹ Bốn điều y cứ (Tứ y hay tứ y cứ): giúp thiền sinh biết cẩn thận để không bị lầm đường khi học đạo Phật. Có thể đọc thêm để hiểu rõ 4 điều này trong sách “Pháp số căn bản” của Hạnh Cơ.

²⁰ Bốn điều y cứ (Tứ y hay tứ y cứ): giúp thiền sinh biết cẩn thận để không bị lầm đường khi học đạo Phật. Có thể đọc thêm để hiểu rõ 4 điều này trong sách “Pháp số căn bản” của Hạnh Cơ.

²¹ Chân đế (Paramartha-satya): Chân lý (hay sự thật) tuyệt đối, sự thật vượt khỏi khái niệm của thế giới pháp tánh, nhìn từ bản tánh không phân biệt. Tục đế (Samvrti-satya): chân lý tương đối, sự thật trong cuộc đời thế tục, do phân biệt, do khái niệm mà có. Tục đế (hay thế đế, thế tục đế) và Chân đế (hay thắng nghĩa đế, đệ nhất nghĩa đế) là hai khía cạnh của chân lý. Trong các bài giảng, tùy vào các nhân duyên (thời gian, khung cảnh, tùy tính chúng nghe pháp) mà Bụt đề cập tới tục đế hay chân đế. Khi đọc kinh điển, chúng ta phải có khả năng phân biệt hai sự thật đó thì mới không bị lộn xộn. (Theo Trái tim Mặt Trời, HT Nhất Hạnh).

²² Vaibhashika: coi ghi chú số 5 chương I

²³ Dignaga: đại sư Ấn Độ sống vào thế kỷ thứ 5, khai triển và hệ thống hóa các tư tưởng về Luận Lý học và Tri Thức luận (Logic and Epistemology) của ngài Long Thọ và Vô Trước. Sau đó, ngài Dharmakirti tiếp nối công trình khiến cho truyền thống này trở thành mẫu mực để những tư tưởng gia các thế hệ sau đó căn cứ vào mà bênh vực các luận cứ của họ. (Theo sách *Recognizing Reality* của Geroges BJ Dreyfus).

²⁴ Từ bi vô tướng: Lòng vị tha không có đối tượng, không phân biệt thân sơ, yêu ghét, không bên trọng bên khinh. Các vị Bồ Tát có tâm từ bi vô tướng coi tất cả chúng sanh đều bình đẳng, cần giúp đỡ như nhau.

²⁵ Đại thủ ấn: Mahamudra, một thuật ngữ của phái Kaguy để nói về Tánh Không – tương đương với thuật ngữ Drozchen (Đại viên giác) của phái Nyingma trong Phật giáo Tây Tạng.

²⁶ Kosovo: thuộc nước Nam Tư (Yugoslavia), nơi hai giống dân Serbs và Albany đánh ghét nhau rất tàn bạo từ vài năm nay. Quân đội Nato (Liên Ước Bắc Đại Tây Dương) đang phải bảo vệ an ninh trật tự cho xứ đó.

²⁷ **Ba thứ khổ**: xem ghi chú số 6 chương I.

²⁸ **Tứ Diệu Đế**: Khổ - Tập - Diệt - Đạo (Bốn sự thật cao quý), là giáo pháp căn bản của đạo Phật, do chính Bụt Thích Ca giảng dạy từ khi mới đắc đạo, cho 5 đệ tử đầu tiên (trong đó có ngài Kiều Trần Như), vốn là các huynh đệ đồng tu của ngài. Cho tới khi sắp nhập diệt, đức Thế Tôn cũng vẫn giảng lại Tứ Diệu Đế và Bát Chánh Đạo cho các đệ tử.

²⁹ **Tam Tánh** (Three Natures) hay tam tự tánh: ba bản chất hay chân tướng của thực tại. Vì không có trí tuệ, thiếu hiểu biết nên chúng ta luôn luôn có những nhận thức sai lạc về thực tại. Các nhà Duy Thức học phân tích ra ba tự tánh của các pháp tùy theo cái nhìn của chúng ta:

- *Biến Kế Cháp* (*Parakalpita*) hay *Biến Kế Sở Cháp*: vạn vật không có tự tánh như chúng ta nhìn và gán cho chúng (coi chúng như có tự tánh độc lập). Tự tánh Biến Kế Cháp này của vạn vật là do sự vô minh của ta chứ thực ra, chúng không như vậy.

- *Y Tha Khởi* (*Paratantra*): tự tánh căn bản của vạn vật, mọi sự đều nương vào nhau, đều do duyên khởi. Do công trình tu học và quán chiếu lâu dài theo tự tánh Y Tha Khởi mà ta có thể chuyển hóa được khổ đau, vì hiểu được tính cách duyên khởi, vô thường, vô ngã của mọi sự kiện...

- *Viên Thành Thật* (*Parinispanna*): tánh chất thành tự viên mãn của vạn hữu. Đó chính là chân tướng của thực tại - sự vắng vật vĩnh viễn của Biến Kế Cháp. Người giác ngộ nhìn mọi hiện tượng toàn bằng các nhận thức Y

Tha Khởi, thoát được các nhận thức sai lầm, vượt ra khỏi sinh tử luân hồi... (xem sách Pháp Số Căn Bản của Hạnh Cơ và các cuốn Vấn đề nhận thức trong Duy Thức học, Trái tim mặt trời, Nẻo vào thiền học của Thích Nhất Hạnh).

³⁰ **Tứ Tâm Tư Quán** trong Duy Thức tông dạy người tu hành biết quan sát các hiện tượng theo 4 khía cạnh:

- *Danh*: từ ngữ, tên của hiện tượng
- *Nghĩa*: ý nghĩa của từ ngữ chỉ hiện tượng đó
- *Tự tánh*: bản chất của hiện tượng
- *Sai biệt*: các tánh chất khác nhau của hiện tượng

Hành giả quán sát các hiện tượng theo 4 khía cạnh trên để thấy đó là các pháp hư huyền, chỉ do nội tâm biến hiện ra chứ chúng không có thực tướng.

³¹ **Căn bản Trung Quán Tụng**: Mula-madhyamaka-karika, là tác phẩm rất quan trọng về Trung Quán luận của ngài Long Thọ.

³² **Kim Cang Thừa**: Vajrayana trong Phật giáo Tây Tạng. Kim Cương Thừa hay Mật Thừa được coi là giai đoạn chót của Đại Thừa, nhằm khai mở rốt ráo lòng Từ Bi và chuyển đổi Tâm Thức thành Trí Tuệ viên mãn. Chỉ có các vị tổ và bồ tát mới đi được con đường này.

Trong Kim Cang thừa, các thiền giả chuyên chú vào việc phát triển Bồ Đề tâm. Quý vị đó hành thiền, tụng niệm và trì chú rất nghiêm mật, rất ráo để đạt được Đại Ngộ. Nhờ nhiều phép tu thiện xảo và biết phối hợp Âm thanh (chú) với cử chỉ (Ấn quyết) và Tâm ý (tam ma địa) mà Thân Khẩu Ý của các vị được thanh tịnh, dứt hết các vọng niệm và phát triển trí tuệ Bát Nhã.

Kim Cương thừa thường bị hiểu lầm là chiếc thang máy, là con đường tắt đưa người ta tới Niết Bàn ngay... Theo sách Mật tông thì chỉ sau khi trải qua nhiều kiếp tu hành, nay được một minh sư hướng dẫn và dốc lòng tu tập, người ta mới theo Kim Cương thừa mà đạt tới quả vị Phật. Lúc đó, các thức đã biến thành ra các Trí:

- A Lại Gia (Alaya) thành ra Đại Viên Cảnh Trí – giác ngộ viên mãn.
- Mạt Na (Manas) thành Bình Đẳng Tánh Trí (phi nhất phi dị - Không còn vấn đề Ngã hay Vô ngã)
- Ý Thức (Vijnana) thành ra Diệu Quan Sát trí: có sự hiểu biết thường trực về Y tha Khởi, đạt tới cái Thấy của Viên thành thật.

(Xem thêm trong các sách đã dẫn ở chương 1,2 và 3)

³³ **Lục độ Ba la mật:** 6 phép qua bờ (Lục đạo bỉ ngạn pháp – 6 perfections): 6 phép tu để từ cõi u mê (vô minh) qua được bờ giác ngộ. Đây là 6 phép tu của người có hạnh nguyện Bồ tát, nhờ đó quý vị có thể tự độ và giúp được bao người. Sáu phép tu gồm có:

- Bồ thí Ba La Mật: Dana paramita
- Trì giới BLM: sila paramita
- Nhẫn nhục BLM: Kshanti paramita
- Tinh tấn BLM: Virya paramita
- Thiền định: Dhyana paramita
- Trí tuệ hay Bát nhã Ba La Mật: Prajna paramita

Bốn phép tu đầu thuộc về các đức tính, khi ta khai triển được 4 phép tu này thì sẽ thực hành được Thiền định và hướng đến trí tuệ toàn vẹn, thể nhập được Tự Tánh. Chân Như... (xem thêm trong sách đã dẫn).

³⁴ **Uẩn:** Xem ghi chú số 4 chương I

³⁵ **Sáu thức:** xem ghi chú số 1 chương I

³⁶ **A-lại-Gia thức, Duy Thức:** xem ghi chú số 1 chương I

³⁷ **Trung Quán:** Madhyamaka, một trong hai Triết thuyết lớn của Phật Giáo Đại Thừa, do ngài Long Thọ khai triển, dựa vào nguyên lý Prasanga là một thuật ngữ, có nghĩa là: Quy mậu luận chứng – biện luận tới cùng) – nên có khi Trung Quán được gọi là Prasangika Madhyamaka (Triết học Trung Quán của Jaidev Singh – Thích Viên Lý dịch – Viện Triết lý Qt xb). Về Duy Thức, xin xem Ghi chú số 1 chương I.

³⁸ **Phân tích bảy điểm:** Phương pháp phân tích cái Ngã theo 7 điểm phủ định, từng bước một. Đó là:

- Ta không nhận diện được cái Ngã qua những phần tử tạo nên nó.
- Ngã không khác với các phần tử đó.
- Ngã không phải là bản chất của chúng.
- Ngã cũng không luôn luôn tùy thuộc các phần tử tạo ra nó.
- Các thành phần đó không thuộc quyền sở hữu của Ngã.
- Ngã không mang hình dáng của các phần tử tạo ra nó.
- Và Ngã cũng không phải là một hỗn hợp của chúng. (Ghi chú của bản tiếng Anh)

³⁹ **Svabhava:** Tự tánh, bản chất của thực tại. Đó là một thực tại tuyệt đối. Phái Trung Quán không chấp nhận Tự tánh của một vật là do cái gì khác đem lại, hay có liên hệ, tùy thuộc vào một vật nào khác. Từ định nghĩa đó, phái Trung Quán dùng chữ Svabhava đi đôi với chữ Không. Svabhava-Sunya có nghĩa là “Tự tánh Không”: trên thế giới không có vật thể nào tự mình tồn tại được, không thứ gì có tự ngã độc lập vì tự

tánh tuyệt đối của nó là Trống rỗng, là Không. (Trích sách Triết học Trung Quán của Jaidev Singh, Thích Viên Lý dịch).

⁴⁰ **Ngọc như ý:** viên đá quý (ngọc) có phép thần thông, giúp bạn thực hiện được mọi lời ước nguyện.

⁴¹ **Ba phép huấn luyện cao đẳng** (3 higher training) về đạo đức, thiền định và trí tuệ - tương đương với sự hành trì giới luật, thiền quán và sự khai mở trí tuệ bằng cách học hỏi kinh luận, thực chứng để đi tới Giác ngộ. Đó là con đường của các Phật tử chân chánh.

⁴² **Chánh niệm:** Tỉnh thức, tỉnh giác hay tự biết, nghĩa là có ý thức về những gì đang xảy ra trong ta và chung quanh ta. Chánh Niệm thường được dịch sang Anh ngữ là Mindfulness, Awareness (Trong cuốn Trái Tim Của Bụt, Hòa thượng Thích Nhất Hạnh giảng dạy về Chánh niệm rất cặn kẽ, cụ thể và đầy đủ trong nhiều chương).

⁴³ **Tonglen:** Phép đem những an vui hạnh phúc của bạn cho người khác và nhận vào mình những phiền não, khổ đau của họ. Đó là một phép tu “Từ Bi quán” cao thượng, do thiền sư Geshe Chekhawa của Tây Tạng (thế kỷ 11) khai triển và truyền lại cho các đệ tử sau khi chứng nghiệm hiệu quả lớn lao của nó. (Sách Tạng Thư Sống Chết của Sogyal Rinpoche, Sư cô Trí Hải dịch, Thanh Văn xb).

⁴⁴ **Bát Phong hay Bát pháp:** tám thứ gió hay 8 thói đời, ngăn cản không cho hành giả đạt góir giác ngộ. Tiếng Hán Việt diễn tả bát phòng là : Lòi – Suy (yêu đi) – Hủy (chê) – Dụ (khen) – Xung (ca tụng) – Cơ (ché giấu) – Khổ - Lạc (sướng) (xem thêm sách Pháp Số Căn Bản của Hạnh Cơ – Làng Cây Phong xb).

⁴⁵ **Ba loại pháp (tam pháp):** thâu tóm tất cả Phật pháp, gồm có:

- **Giáo pháp:** tất cả những nền tảng (gồm 12 phần) Phật đã giảng dạy suốt cuộc đời hành đạo của ngài.

- **Hành pháp:** Các phép tu như Lục độ, Thập nhị nhân duyên...

- **Chứng pháp:** Những kết quả do tu hành mà chứng được như quả Bồ Đề, quả Niết bàn...

(Theo Tự điển Phật học Hán Việt, nhà xb khoa học xã hội).

⁴⁶ **Tục đế chân đế:** xem ghi chú số 8 chương II.