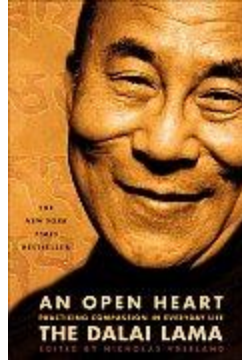
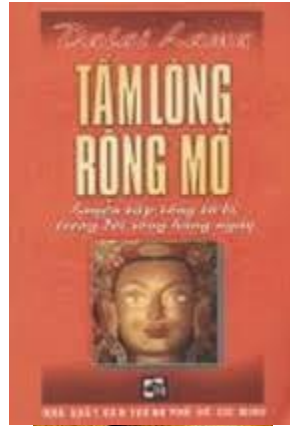


TÂM LÒNG RỘNG MỞ

LUYỆN TẬP LÒNG TỪ BI TRONG ĐỜI SỐNG HÀNG NGÀY



Tác giả Dalai Lama - Lê Tuyên biên dịch - Lê Gia hiệu đính
Dịch từ nguyên tác tiếng Anh: An Open Heart Practicing Compassion in
Everyday Life

---o0o---

Nguồn

<http://www.thuvienhoasen.org>

Chuyển sang ebook 26-05-2009

Người thực hiện :

Nam Thiên - namthien@gmail.com

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

Mục Lục

LỜI TỰA

GIỚI THIỆU

CHƯƠNG I - KHÁT VỌNG HẠNH PHÚC

KỸ CƯƠNG ĐẠO ĐỨC VÀ THẤU HIỂU MỌI ĐIỀU

BA NƠI NƯƠNG TỰA QUÝ BÁU

LÁNH XA VÒNG LUÂN QUÂN
NHỮNG NGƯỜI BẠN TÂM HỒN / SỰ HƯỚNG DẪN TÂM HỒN
CHƯƠNG II - THIỀN ĐỊNH, BƯỚC KHỞI ĐẦU
HOÀ MÌNH VÀO MỘT ĐỐI TƯỢNG CHỌN LỌC
THIỀN ĐỊNH PHÂN GIẢI
THIỀN ĐỊNH CỐ ĐỊNH
CHƯƠNG III - THẾ GIỚI VẬT CHẤT VÀ PHI VẬT CHẤT
CHƯƠNG IV - LUẬT NHÂN QUẢ
CHƯƠNG V - ĐAU KHỔ
KẺ THÙ NGUY HIỂM NHẤT
CHƯƠNG VI - BAO LA VÀ SÂU SẮC: HAI HƯỚNG CỦA CON ĐƯỜNG
CHƯƠNG VII - LÒNG TỬ BI
LÒNG CẢM THÔNG
NHẬN RA ĐAU KHỔ CỦA MỌI NGƯỜI
LÒNG YÊU THƯƠNG – TỬ TẾ
CHƯƠNG VIII - THIỀN ĐỊNH VỀ LÒNG TỬ BI
THIỀN ĐỊNH VỀ LÒNG TỬ BI VÀ LÒNG YÊU THƯƠNG - TỬ TẾ
LÒNG TỬ BI CAO CẢ
CHƯƠNG IX - RÈN LUYỆN ĐỨC TRÂM TĨNH
THIỀN ĐỊNH VỀ ĐỨC TRÂM TĨNH
CHƯƠNG X - TRẠNG THÁI BỒ TÁT
PHƯƠNG PHÁP NHÂN QUẢ BẢY LẦN
ĐÁNH ĐỔI BẢN THÂN VÌ MỌI NGƯỜI
CHƯƠNG XI - DUY TRÌ ĐIỀM TĨNH
HAI MỨC ĐỘ CỦA TÂM HỒN
CHƯƠNG XII - CHÍN GIAI ĐOẠN CỦA VIỆC THIỀN ĐỊNH DUY TRÌ ĐIỀM TĨNH
GIAI ĐOẠN THỨ NHẤT
GIAI ĐOẠN THỨ HAI
GIAI ĐOẠN THỨ BA
GIAI ĐOẠN THỨ TƯ
GIAI ĐOẠN THỨ NĂM
GIAI ĐOẠN THỨ SÁU
GIAI ĐOẠN THỨ BẢY
GIAI ĐOẠN THỨ TÁM
GIAI ĐOẠN THỨ CHÍN
CHƯƠNG XIII - SỰ THÔNG SUỐT
BẢN NGÃ (CÁI TÔI)

**CÁI TÔI VÀ NHỮNG ĐAU KHỔ
LÒNG VỊ THA CỦA NHỮNG NGƯỜI PHI THƯỜNG
SỰ TRỐNG RỔNG VÀ CĂN NGUYÊN PHỤ THUỘC
THIỆN ĐỊNH VỀ "SỰ TRỐNG RỔNG"
NHỮNG MỨC ĐỘ BỒ TÁT**

CHƯƠNG XIV - CÔI PHẬT

CHƯƠNG XV - PHÁT SINH TRẠNG THÁI BỒ TÁT

BẢY BƯỚC LUYỆN TẬP

BƯỚC THỨ NHẤT: LÒNG KÍNH TRỌNG

BƯỚC THỨ HAI: LỄ VẬT

BƯỚC THỨ BA: XUNG TỘI

BƯỚC THỨ TƯ: VUI MỪNG

BƯỚC THỨ NĂM VÀ THỨ SÁU: THỈNH CẦU VÀ VAN XIN

BƯỚC THỨ BẢY: HIỂN DẰNG

---o0o---

LỜI TỰA

Lòng từ bi trong Phật giáo được cắt nghĩa là lòng mong ước sao cho tất cả mọi người đều vượt qua mọi đau khổ và bất hạnh. Chẳng may, tất cả chúng ta khó có thể  tho t ra khỏi thế giới của sự đau khổ đó. Chúng ta không thể tự trách mình được, không có chiếc đũa thần nào để biến đau khổ thành hạnh phúc. Chúng ta chỉ có thể rèn luyện tâm hồn mình ngày một nhân đức hơn và từ đó ta giúp mọi người làm được như vậy .

Tháng 8 năm 1999, Đức Giáo hoàng Dalai Lama (His Holiness the Dalai Lama) được Chính quyền Tây Tạng và Tổ chức Gere (The Tibet Center and The Gere Foundation) mời đến New York để trao đổi.

Cuốn sách này được trích dẫn từ những cuộc trao đổi đó. Trong những trang sau, Đức Giáo hoàng Dalai Lama sẽ chỉ cho chúng ta biết cách làm sao để rộng mở trái tim của chúng ta và phát triển lòng từ bi bền vững và chân thật với mọi người. Toàn bộ cuộc đời của Đức Giáo hoàng là một bằng chứng về sức mạnh của sự rộng mở trái tim.

Đức Giáo hoàng đã làm việc tích cực nhằm bảo tồn mọi di tích về nền văn hóa Tây Tạng. Đặc biệt, ông nỗ lực vì truyền thống tôn giáo của người Tây Tạng. Đối với người Tây Tạng, tôn giáo và văn hoá là hai điều không thể tách rời. Ông vẫn tiếp tục nghiên cứu, suy niệm và thiện định, ông không hề mệt mỏi trong việc truyền bá Phật giáo cho mọi người trên toàn thế giới.

Ông cống hiến mọi nỗ lực của mình cho việc tái lập , các tu viện, nhà dòng, các buổi giảng dạy truyền thống và tất cả những gì phục vụ cho việc bảo tồn những hiểu biết về người sáng lập ra Phật giáo Shakyamuni Buddha.

Khi còn ở New York, Dalai Lama đã giảng giải ba ngày ở giảng đường Beacon (Beacon theatre). Chủ đề của những cuộc trao đổi này tập trung vào những phương pháp của nhà Phật, làm sao để loài người đạt được sự giác ngộ hoàn toàn. Ông đã trình bày qua hai nội dung: cuốn " những giai đoạn thiền định" của tác giả là một thạc sĩ người Ấn Độ, Kamalashila, vào thế kỷ thứ VIII và cuốn "37 bài luyện tập của những vị Bồ Tát" (The thirty- seven practices of bodhisattvas) của tác giả là một chuyên gia người Tây Tạng Togmay Sangpo, vào thế kỷ thứ XIV.

Cuốn sách của Kamalashila chỉ dẫn rõ ràng và vắn tắt những gì được gọi là giai đoạn "bao la"(vast) và "sâu sắc"(profound) của phương pháp thiền định đi đến sự giác ngộ tối cao. Mặc dù cuốn sách không được quan tâm nhiều ở Tây Tạng, nhưng nó vẫn có một giá trị rất lớn và Đức Giáo hoàng vẫn luôn cố gắng truyền bá cuốn sách đó trên toàn thế giới.

Cuốn sách thứ hai, cuốn "37 bài luyện tập của những vị Bồ Tát" là sự mô tả vắn tắt rõ ràng về phương pháp rèn luyện lối sống một cuộc đời vì mọi người. Tác giả cuốn sách đó, Togmay Sangpo, khuyên chúng ta nên nhận thức được rằng cuộc sống và lòng tin của chúng ta dựa trên nền tảng là đồng loại. Togmay Sangpo sống một cuộc đời khắc khổ của một nhà tu, ông không bao giờ vị kỷ và luôn hy sinh bản thân vì mọi người xung quanh qua việc ban bố lòng từ bi của mình.

Qua những buổi nói chuyện này, dịch giả Geshe Thubten Jinpa đã diễn tả một cách khâm phục sự tinh tế của môn triết học Phật giáo được giảng giải bởi Đức Giáo hoàng và đồng thời truyền tải lòng yêu thương luôn hiện hữu trong từng bài giảng của Đức Giáo hoàng.

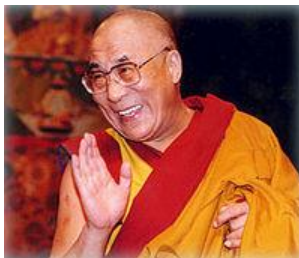
Mong rằng cuốn sách này sẽ giúp cho những ai đó đọc nó sẽ tìm được niềm hạnh phúc và cũng mong rằng niềm hạnh phúc đó sẽ lan tỏa đến tất cả mọi người để trái tim của mọi người ngày một rộng mở.

NICHOLAS VREELAND

---o0o---

GIỚI THIỆU

Xin chào tất cả những người anh chị em !



Tôi tin rằng mỗi người đều có một khát vọng bẩm sinh hướng tới niềm hạnh phúc và vượt qua đau khổ. Tôi cũng tin rằng mục tiêu hàng đầu của cuộc sống này là được hưởng những niềm hạnh phúc. Tôi tin rằng mỗi người trong chúng ta đều mong muốn sự bình tâm và được hưởng niềm vui. Cho dù chúng ta giàu hay nghèo, da đen hay da trắng, là người miền Đông hay miền Tây, thì khát vọng của chúng ta đều như nhau. Chúng ta hoàn toàn giống nhau, cùng có lý trí và cùng có tình cảm. Mặc dù có một số người có mũi to hơn và da trắng hơn, theo quy luật của tạo hóa, chúng ta vẫn là một. Sự khác nhau đó không hề quan trọng. Sự giống nhau về tình cảm và tâm hồn mới thật sự là quan trọng.

Chúng ta chia sẻ những nỗi buồn và những niềm vui đem lại sức mạnh và sự bình yên cho tâm hồn.

Tôi nghĩ rằng chúng ta nên ý thức được lòng mong muốn thật sự trong mỗi chúng ta và hãy để cho lòng mong muốn này gọi lại lòng tin nơi mỗi người. Đôi khi chúng ta nhìn nhận một hiện tượng theo chiều hướng tiêu cực và rồi chúng ta cảm thấy thất vọng. Tôi cho rằng đây là một quan điểm sai.

Tôi chẳng có một phép lạ nào để ban tặng các bạn. Nếu có một ai đó có phép lạ thì tôi sẽ tìm người đó để xin được giúp đỡ. Thật ra, tôi không tin những người nói rằng bản thân họ có phép lạ. Tuy nhiên qua việc luyện tập tâm hồn với những nỗ lực kiên trì, chúng ta có thể thay đổi được ý thức và quan điểm của bản thân. Điều này có thể tạo ra một sự thay đổi thật sự trong cuộc đời chúng ta.

Nếu chúng ta có một quan điểm tích cực trong tâm hồn thì cho dù chúng ta có bị kẻ thù bao vây, chúng ta cũng không hề mảy may sợ hãi. Ngược lại, nếu chúng ta có một quan điểm tiêu cực trong tâm hồn, luôn luôn cảm thấy

thất vọng, hoài nghi, sợ hãi hay cảm thấy căm ghét chính bản thân mình, thì thậm chí khi được vây quanh bởi những người bạn thân trong một không khí đầm ấm, chúng ta cũng không hề cảm thấy hạnh phúc. Vậy thì, ý thức và quan điểm trong tâm hồn rất là quan trọng, nó tạo ra sự khác biệt hoàn toàn về trạng thái hạnh phúc của mỗi người.

Tôi cho rằng dùng tiền bạc và quyền lợi vật chất để giải quyết một vấn đề là hoàn toàn sai trái. Thật là hão huyền khi mong đợi một điều gì đó tốt đẹp mà chỉ đơn giản là dựa vào những vật ngoại thân. Lẽ dĩ nhiên là vật chất thì rất quan trọng và hữu ích đối với con người. Tuy nhiên, thực ra thì thái độ, ý thức và quan điểm tâm hồn cũng quan trọng như vậy- nếu không muốn nói là quan trọng hơn. Chúng ta không nên theo đuổi một đời sống vật chất, vì điều đó gây cản trở chúng ta trong việc luyện tập tâm hồn. Đôi khi tôi có cảm giác là mọi người đang dồn tâm trí vào việc làm giàu và quên đi giá trị tâm hồn của mình. Vậy thì, chúng ta nên phát triển một sự cân bằng giữa những mối lo lắng quan tâm về vật chất và việc rèn luyện tâm hồn. Tôi nghĩ là bản sinh chúng ta hoạt động như là xã hội loài vật. Những phẩm chất tốt đẹp của chúng ta là những gì mà chúng ta gọi là "giá trị loài người thật sự". Chúng ta nên cố gắng gia tăng, duy trì những hành động đẹp để như là chia sẻ và chăm sóc, quan tâm giúp đỡ lẫn nhau. Đồng thời chúng ta cũng phải tôn trọng quyền của mọi người khác. Từ đó, chúng ta nhận thức được rằng niềm hạnh phúc trong tương lai của chúng ta phụ thuộc vào những thành viên khác trong cùng xã hội.

Riêng tôi, năm 16 tuổi tôi đã đánh mất tự do của mình, năm 24 tuổi tôi đã đánh mất đất nước mình. Trong suốt 40 năm qua, tôi là một kẻ lánh nạn mang đầy trọng trách. Nhớ lại quá khứ của mình, tôi thấy cuộc đời tôi thật sự khó khăn. Tuy nhiên, qua những năm tháng đó, tôi đã học tập nghiên cứu trau dồi lòng từ bi qua việc chăm sóc mọi người. Thái độ tâm hồn này đã mang đến cho tôi một sức mạnh tiềm tàng. Một trong những câu kinh mà tôi rất tâm đắc là:

" **Miễn là vũ trụ tồn tại**

(so long as space remains)

Miễn là loài người tồn tại

(so long as sentient beings remain)

Tôi sẽ tồn tại

(I will remain)

Để giúp đỡ, để phục vụ

(in order to help, in order to serve)

Để hiển mình vì mọi người
(in order to make my own contribution)''

Đoạn kinh trên đem đến sự tự tin và sức mạnh tiềm tàng cho mọi người. Đoạn kinh đó đã đem lại mục đích cao cả cho cuộc đời tôi. Bất chấp những điều phức tạp và khó khăn cách mấy, nếu chúng ta có được một quan điểm tâm hồn như vậy, chúng ta sẽ luôn được sự bình an trong tâm hồn.

Một lần nữa tôi phải nhấn mạnh rằng "chúng ta đều giống nhau". Một số người trong số các bạn có thể có ấn tượng rằng "Dalai Lama có một chút gì đó hơi khác biệt". Điều đó hoàn toàn sai. Tôi cũng là một con người bình thường như các bạn. Chúng ta có cùng một mong muốn tiềm ẩn trong lòng.

Việc rèn luyện, phát triển tâm hồn không nhất thiết phải dựa trên lòng tín ngưỡng tôn giáo. Chúng ta hãy nói về những luân thường đạo lý trần gian .
(secular ethics)

Tôi tin rằng những phương pháp để chúng ta mở rộng lòng vị tha, thái độ quan tâm chăm sóc đến mọi người đều rất quan trọng. Mặc dù chúng ta có thể tìm thấy nhiều sự khác biệt giữa những nghi thức và quan điểm triết học, nhưng những thông điệp chủ đạo của mọi tôn giáo đều rất giống nhau. Mọi tôn giáo đều cổ xúy lòng yêu thương, lòng từ bi và sự tha thứ. Và thậm chí những người không tin vào tôn giáo vẫn có thể hiểu biết và trân trọng những giá trị đạo đức của loài người.

Bởi vì niềm hạnh phúc và chính sự tồn tại của chúng ta là kết quả của sự giúp đỡ bảo bọc của mọi người, chúng ta phải phát huy thái độ cư xử tốt đẹp của mình đối với mọi người xung quanh . Chúng ta thường có khuynh hướng quên đi những điều cơ bản. Ngày nay, với nền kinh tế toàn cầu hiện đại, mỗi quốc gia đều xích lại gần nhau hơn. Mọi quốc gia đều nương tựa phụ thuộc vào nhau, mọi lục địa đều nương tựa phụ thuộc nhau. Tất cả chúng ta đều nương tựa phụ thuộc lẫn nhau.

Khi chúng ta quan sát kỹ càng những vấn đề mà ngày nay con người phải đối mặt, chúng ta sẽ nhận ra rằng tất cả những vấn đề do ùề do con người gây ra. Không phải tôi đang nói về vấn đề thiên tai đâu nhé! Những cuộc xung đột, những trận tàn sát, và mọi vấn đề phát sinh từ chủ nghĩa dân tộc và ranh giới quốc gia đều do con người gây ra.

Nếu chúng ta nhìn thế giới từ trên cao, chúng ta sẽ không thấy bất kỳ một sự phân chia ranh giới nào giữa các quốc gia cả. Chúng ta chỉ thấy đơn thuần

một hành tinh nhỏ bé- chỉ một mà thôi!! . Một khi chúng ta chia ranh giới, chúng ta sẽ có khái niệm về "chúng ta" và "bọn họ". Khi khái niệm này trở nên mạnh mẽ, nó sẽ làm chúng ta mù quáng không phân biệt được đâu là đúng đâu là sai. Ở nhiều quốc gia Châu Phi và gần đây, một vài quốc gia thuộc Đông Âu , đã phát sinh chủ nghĩa hẹp hòi.

Khái niệm "chúng ta" và "bọn họ" là một khái niệm hoàn toàn sai lạc, bởi vì những mối quan tâm và quyền lợi của mọi người cũng chính là những mối quan tâm và quyền lợi của chúng ta. Quan tâm chăm sóc niềm hạnh phúc tương lai của chính bản thân mình. Sự thật thì luôn đơn giản. Nếu chúng ta muốn gây hại cho kẻ thù, thì chính chúng ta sẽ bị hại.

Tôi nhận thấy rằng do sự phát triển mạnh mẽ của nền công nghiệp hiện đại, nền kinh tế toàn cầu và hậu quả của sự gia tăng dân số, thế giới của chúng ta bị thay đổi nhiều: nó trở nên bé nhỏ hơn nhiều. Tuy nhiên, chúng ta vẫn không nhận ra điều đó; chúng ta vẫn tiếp tục phân chia ranh giới và vẫn “chúng ta” – “bọn họ”.

Chiến tranh dường như là một phần trong lịch sử của loài người. Khi nhìn lại hành tin của chúng ta trong quá khứ, chúng ta thấy rằng những quốc gia, những lãnh thổ và thậm chí là những ngôi làng đều độc lập về mặt kinh tế. Trong hoàn cảnh như vậy thì huỷ diệt kẻ thù chính là chiến hăng của chúng ta. Bạo lực và chiến tranh trong quá khứ là hợp lý. Tuy nhiên, ngày nay chúng ta luôn phụ thuộc lẫn nhau nên khái niệm về "chiến tranh" đã trở nên lỗi thời. Ngày nay, khi chúng ta gặp phải những bất đồng hay những rắc rối, chúng ta phải cố tìm ra giải pháp qua các cuộc đàm phán. Đàm phán là phương pháp thích hợp duy nhất. Một nước đánh chiếm và chiến thắng một nước khác giờ đây không còn thích hợp nữa. Chúng ta phải cố gắng giải quyết mọi xung đột bằng thái độ hoà giải và chúng ta phải luôn vì lợi ích của cộng đồng. Chúng ta không được huỷ diệt đồng loại của mình. Chúng ta không được phớt lờ quyền lợi của họ. Nếu chúng ta làm như vậy, cuối cùng chúng ta sẽ tự chuốc lấy đau khổ cho mình. Vậy nên, tôi nghĩ rằng ngày nay khái niệm về "bạo lực" hoàn toàn không còn thích hợp nữa. Hoà bình, không bạo lực là giải pháp thích hợp nhất.

Không bạo lực không có nghĩa là chúng ta thờ ơ, không quan tâm đến mọi vấn đề. Ngược lại, chúng ta cần phải tham gia giải quyết mọi vấn đề. Tuy nhiên, chúng ta phải giải quyết mọi vấn đề vì lợi ích chung chứ không phải nhằm mục đích trục lợi cho riêng mình. Chúng ta không được gây tổn hại cho lợi ích của cộng đồng. Vì vậy, hoà bình không chỉ đơn thuần là

không có bạo lực, nó còn liên quan đến sự quan tâm giúp đỡ lẫn nhau, nó gần như là một biểu hiện của lòng từ bi. Tôi hoàn toàn tin rằng chúng ta phải khuyến khích khái niệm về sự hoà bình trong phạm vi gia đình, cũng như là phạm vi quốc gia và quốc tế. Mọi cá nhân đều có khả năng góp phần vào việc gìn giữ hoà bình và giúp đỡ mọi người.

Vậy thì chúng ta nên bắt đầu bằng cách nào đây? Chúng ta có thể bắt đầu với chính chúng ta. Chúng ta phải cố gắng mở ra những tiền đề rộng lớn, chúng ta phải nhìn nhận mọi việc từ mọi góc độ, mọi khía cạnh. Thường thì chúng ta hay gặp rắc rối khi nhìn nhận sự việc theo quan điểm riêng của mình, thậm chí đôi khi chúng ta còn cố ý bỏ qua một số khía cạnh của sự việc. Điều này thường dẫn tới những kết quả tồi tệ. Dù sao thì chúng ta cần phải nhìn nhận các hiện tượng một cách bao quát hơn.

Chúng ta phải nhận thức được rằng những cá nhân khác cũng là một phần trong xã hội chúng ta. Chúng ta có thể xem xã hội chúng ta như một cơ thể, có chân, có tay và những bộ phận khác. Đương nhiên là tay không giống với chân; tuy nhiên, nếu chân có bị đau thì tay sẽ vươn tới để trợ giúp. Tương tự, khi mọi người trong xã hội có mệnh hệ gì thì chúng ta phải trợ giúp họ. Tại sao? Bởi vì họ chính là một phần của cơ thể, họ chính là một phần của chúng ta.

Chúng ta cũng phải quan tâm đến môi trường của chúng ta. Đây là ngôi nhà của chúng ta- ngôi nhà duy nhất của chúng ta. Đúng là chúng ta có nghe những nhà khoa học bàn luận về vấn đề định cư trên sao thổ và mặt trăng. Nếu chúng ta có thể làm được điều đó một cách dễ dàng tiện lợi thì tốt biết bao. Nhưng tôi lại nghĩ rằng điều đó khá khó khăn . Ở đó, chúng ta sẽ cần vài trang thiết bị để mà hô hấp. Tôi nghĩ rằng hành tinh xanh của chúng ta rất đẹp đẽ và thân thuộc với chúng ta. Nếu chúng ta huỷ diệt nó, hay một tổn thất to lớn nào đó xảy ra do lỗi lầm của chúng ta thì chúng ta sẽ đi đâu!? Vì vậy, quan tâm chăm sóc môi trường chính là quan tâm chăm sóc niềm hạnh phúc và lợi ích chính của chúng ta.

Việc phát triển một phương pháp quan sát tổng quát hơn về hoàn cảnh của chúng ta và nâng cao nhận thức của chúng ta về sự vật, chính cái đó thật sự có thể đem đến một sự thay đổi lớn lao trong đời sống chúng ta. Đôi khi vì một lý do rất nhỏ nhặt, một cuộc ẩu đả xảy ra giữa chồng và vợ, giữa cha mẹ và con cái. Nếu bạn xem xét một khía cạnh nào đó của vấn đề, tập trung vào khía cạnh đó, và rồi, vâng, thật sự cần phải ẩu đả lắm!! Tuy nhiên, khi nhìn nhận sự việc trên một cách tổng quát và sâu sắc hơn, chúng ta sẽ cảm nhận

được những khía cạnh tiêu cực và cả những khía cạnh tích cực. Bạn có thể suy nghĩ " Đây chỉ là một rắc rối nho nhỏ thôi mà! Mình sẽ giải quyết bằng cách trao đổi với nhau, không nhất thiết phải dùng biện pháp cứng rắn!". Nhờ vậy, chúng ta có thể tạo được hoà khí trong gia đình chúng ta cũng như trong toàn cộng đồng.

Ngày nay, chúng ta còn đối mặt với một vấn đề nữa, đó là sự phân cấp giữa người giàu và kẻ nghèo. Ở nước Mỹ này, tổ tiên của các bạn đã thiết lập những khái niệm về quyền bình đẳng, quyền tự do, sự tự do, sự bình đẳng và những cơ hội bình đẳng cho mọi công dân. Những khái niệm này được quy định bởi luật pháp của các bạn. Tuy nhiên, con số những nhà triệu phú ở nước này đang gia tăng trong khi những người nghèo đói, thậm chí họ càng ngày càng nghèo hơn. Điều này thật đáng tiếc thay!! Tương tự nếu xét trên bình diện toàn cầu, chúng ta cũng sẽ thấy một số quốc gia giàu có trong khi đó một số quốc gia vẫn nghèo đói. Điều này cũng thật đáng tiếc thay!! Nó không chỉ sai trái về mặt đạo đức, thực tế. Nó chính là nguồn gốc của mọi vấn đề rắc rối và bạo loạn. Không sớm thì muộn, những rắc rối đó sẽ tìm đến chúng ta.

Khi còn nhỏ, tôi thường nghe người ta nói về New York. Tôi đã nghĩ rằng ắt hẳn New York giống thiên đường lắm, một thành phố tuyệt vời. Năm 1979, lần đầu tiên tôi đến New York, giữa đêm, khi tôi đang ngủ yên thì bị đánh thức bởi tiếng còi báo động

"Doooooooo!! Doooooooo!! Doooooooo!!". Tôi nhận ra rằng đâu đó có một cái gì đó không ổn, hoả hoạn và những nguy hiểm khác...

Tương tự, một người anh của tôi- ông ta đã qua đời- đã kể với tôi về đời sống của mình ở Mỹ. Ông đã sống cuộc đời rătă khổ cực , ông kể với tôi về những rắc rối, những nỗi lo sợ, giết chóc, trộm cắp, hãm hiếp mà mọi người phải gánh chịu. Tôi nghĩ đây là sự chênh lệch của cải trong xã hội. Đương nhiên là khó khăn chồng chất khó khăn nếu chúng ta phải làm việc quần quật ngày này qua ngày khác để mà mưu sinh cuộc sống trong khi những người khác, cũng là con người như chúng ta, lại sống an nhàn trong nhung lụa với cuộc sống vật chất xa hoa. Điều này thật sự không công bằng; kết quả là những người giàu có ù- những nhà triệu phú và tỷ phú luôn có cảm giác lo lắng bồn chồn. Vậy nên tôi nghĩ rằng khoảng cách giữa những người giàu và kẻ nghèo quá to lớn như vậy là một điều bất hạnh.

Cách đây không lâu, một gia đình giàu có ở Bombay đến thăm tôi. Người vợ trong gia đình đó là một người rất tin vào tôn giáo, bà ta yêu cầu tôi hãy ban phúc cho bà ta. Tôi đã nói với bà: "Tôi không thể ban phúc cho bà. Tôi không có khả năng đó!". Và sau đó tôi bảo bà ta: "Bà xuất thân từ một gia đình giàu có. Đây là một điều may mắn. Điều may mắn này là kết quả của những việc làm đức hạnh của bà trong kiếp trước. Người giàu là những thành viên quan trọng trong xã hội. Bà đã cố gắng kinh doanh để tích lũy ngày một nhiều của cải hơn. Bây giờ bà nên dùng của cải của mình để giúp đỡ những người nghèo khổ về mặt giáo dục và sức khỏe". Chúng ta nên sử dụng đường lối tư bản để kiếm tiền rồi sau đó phân phối số tiền đó một cách có ý nghĩa và thiết thực cho cộng đồng. Nếu xét theo khía cạnh đạo đức hay thực tế thì đây cũng là một phương pháp tốt trong việc tạo ra sự luân chuyển tiền tệ trong xã hội.

Ở Ấn Độ, việc phân chia đẳng cấp vẫn còn tồn tại; những thành viên của đẳng cấp thấp nhất được xem là những tiện nhân mà những người ở đẳng cấp cao tránh không sờ tới. Vào những năm cuối thập niên 50, Tiến sĩ Bhimrao Ambedkar, một thành viên của đẳng cấp này và một luật sư, ông này là Bộ trưởng Tư pháp đầu tiên của Ấn Độ và là người soạn thảo ra hiến pháp Ấn Độ đã theo về Phật giáo. Sau đó hàng trăm nghìn người khác đã noi theo họ. Cho dù họ có là tín đồ của Phật giáo thì họ vẫn sống trong nghèo túng, và thực sự là họ cực kỳ nghèo túng. Tôi thường nói với họ: "Chính bản thân các bạn phải nỗ lực, các bạn phải bắt tay vào làm việc với sự tự tin của mình để tạo ra những sự thay đổi. Các bạn không được phép đổ lỗi rằng hoàn cảnh hiện thời của bạn là do các đẳng cấp và giai cấp trên gây ra!".

Vì vậy, trong số các bạn ở đây có một số người gặp hoàn cảnh khó khăn nghèo túng, tôi rất mong rằng các bạn sẽ làm việc rất chăm chỉ và tự tin để tạo ra các cơ hội cho mình. Những người giàu hơn thì nên quan tâm giúp đỡ những người có hoàn cảnh khó khăn hơn mình, những người nghèo khó hãy nỗ lực hết sức mình, bằng tất cả niềm tin.

Cách đây vài năm tôi có viếng thăm gia đình nghèo khổ ở Soweto thuộc Nam Phi. Tôi đã nói chuyện với họ, hỏi thăm về hoàn cảnh của họ, về cách sinh sống của họ và về những việc đại loại như thế. Tôi đã nói chuyện với một người đàn ông, người này giới thiệu rằng mình là một giáo viên. Khi nói chuyện với nhau, chúng tôi cũng đồng ý rằng sự phân biệt sắc tộc là một điều xấu xa tồi tệ. Tôi đã nói rằng ngày nay người da đen có mọi quyền bình đẳng, ông ta có những cơ hội mà ông ta phải tận dụng bằng cách nỗ lực

trong ngành giáo dục và làm việc chăm chỉ, rằng ông ta nên phát huy tối đa những quyền bình đẳng thật sự của mình. Ông giáo viên nọ đáp lời bằng một giọng buồn buồn rằng ông ta tin rằng bộ óc của người Châu Phi da đen nhỏ hơn bộ óc của người da trắng. Ông nói "Chúng tôi không thể bình đẳng như người da trắng!".

Tôi đã bị choáng váng và rất buồn lòng. Nếu thứ loại quan điểm đó còn tồn tại trong tâm hồn thì sẽ chẳng có cách nào làm thay đổi hoàn cảnh của bản thân cũng như của toàn xã hội. Thật không thể chịu được!!. Vậy nên tôi đã tranh luận với ông ta. Tôi nói: "Suy nghĩ của tôi và của những người đồng hương của ông cũng không khác suy nghĩ của ông lắm. Nếu những người Tây Tạng có cơ hội, chúng tôi có thể phát triển xã hội loài người thịnh vượng. Chúng tôi đã từng là những người lánh nạn ở Án Độ trong suốt 40 năm qua và chúng tôi đã trở thành một cộng đồng những người tị nạn thành đạt nhất ở đó". Tôi nói với ông ta rằng: "Tất cả chúng ta đều bình đẳng! Chúng ta có những khả năng, những năng lực như nhau! Tất cả chúng ta đều cùng là loài người! Sự khác biệt giữa màu da của chúng ta chỉ là một vấn đề nhỏ nhất! Vì sự phân biệt màu da trong quá khứ nên ông không có cơ hội, nếu không, giờ đây ông chẳng thể nào thua kém người da trắng!".

Cuối cùng, ông ta thì thào đáp lời trong nước mắt "Giờ đây tôi cảm nhận được là chúng ta cùng giống nhau. Chúng ta cùng là con người. Chúng ta có cùng những năng lực như nhau".

Đến đó, tôi cảm thấy sự buồn bực giảm đi rất nhiều. Tôi cảm thấy là tôi đã góp phần vào việc truyền tải những nội dung giúp mọi người xích lại gần nhau hơn, tôi đã giúp ông ta phát huy niềm tin của mình, niềm tin về một tương lai tươi đẹp.

Niềm tin đóng một vai trò rất quan trọng. Chúng ta làm sao để có được niềm tin. Đầu tiên chúng ta phải luôn suy nghĩ rằng chúng ta chẳng thua kém mọi người, chúng ta có cùng tài trí và năng lực như họ. Nếu chúng ta bị quan, cho rằng mình không có năng lực, mình không thể thành công, thì chúng ta sẽ không bao giờ tiến bộ được. Luôn cho rằng bản thân mình không có khả năng ganh đua tranh tài cùng người khác là bước đầu tiên dẫn đến thất bại.

Vì vậy, bạn hãy tham gia vào mọi cuộc tranh tài một cách đúng đắn và trung thành, không gây hại cho người khác, tận dụng mọi quyền bình đẳng hợp pháp là phương pháp để tiến triển. Ở đất nước to lớn này(Mỹ), có mọi cơ hội cần thiết cho bạn tiến bộ.

Dù chúng ta nên tham gia vào mọi hoạt động trong đời sống xã hội với sự tự tin của bản thân, chúng ta cũng nên ý thức được những phẩm chất tiêu cực xấu xa của tính khoe khoang tự cao tự đại và những phẩm chất tích cực tốt đẹp của lòng tự trọng và tự tin. Đây cũng là một trong những phương pháp rèn luyện tâm hồn. Theo thói quen của tôi, khi tôi có ý kiêu ngạo: "Minh là một người đặc biệt!", tôi thường tự nói với chính mình: "Minh chỉ là một con người bình thường, là một tu sĩ Phật giáo, nhờ vậy mà mình có thể vận hành tinh thần hướng cõi Phật(Buddhahood)". Sau đó tôi so sánh bản thân với con côn trùng trước mặt và tôi nghĩ: "Con côn trùng này rất yếu ớt, nó không có khả năng suy nghĩ những vấn đề triết học, nó không có khả năng phát huy lòng vị tha quảng đại. Trong khi đó, mình có khả năng đó mà mình lại xử sự một cách ngốc nghếch đến như vậy!". Nếu tôi chỉ trích bản thân theo cách trên thì con côn trùng đó hoàn toàn chân thật, ngay thẳng, chính trực hơn tôi nhiều.

Thỉnh thoảng tôi có gặp một vài người cho là tôi giỏi hơn họ, tôi sẽ cố tìm một vài phẩm chất tốt đẹp nào đó của anh ta. Có thể anh ta có một mái tóc đẹp vậy thì tôi sẽ nghĩ: "Mái tóc của anh ta thật đẹp, còn mái tóc của mình thì bị hói. Nếu xét về khía cạnh này thì anh ta vẫn hơn mình". Chúng ta cũng có thể sẽ nhận thấy vài phẩm chất đáng kể của một người nào đó mà về mặt khác chúng ta vượt trội hơn hẳn anh ta - điều này sẽ giúp chúng ta đánh giá và tập luyện chế ngự lòng tự cao tự đại của mình.

Đôi khi chúng ta cũng cảm thấy thất vọng; chúng ta trở nên nản lòng và nghĩ rằng mình không có khả năng làm được việc gì cả. Trong trường hợp như vậy, chúng ta nên nhớ lại những cơ hội và dịp may mà ta đã thành công.

Ý thức được rằng chúng ta có thể uốn nắn tâm hồn của mình, chúng ta có thể tạo ra những thay đổi về thái độ tâm hồn của mình bằng cách sử dụng những phương pháp suy nghĩ khác nhau. Nếu các bạn là người tự cao tự đại, các bạn có thể sử dụng phương pháp suy nghĩ mà tôi vừa trình bày. Nếu các bạn bối rối vì mất niềm tin và đau khổ, các bạn nên nắm bắt mọi cơ hội nhằm cải thiện tình trạng của mình. Phương pháp này rất có ích.

Cảm xúc của con người rất mạnh mẽ và đôi khi gây bối rối cho chúng ta. Điều này có thể sẽ dẫn đến những tai họa. Một phương pháp quan trọng khác trong việc luyện tập thái độ tâm hồn của chúng ta là đẩy lùi những cảm xúc đó trước khi chúng trỗi dậy trong lòng chúng ta. Ví dụ: khi chúng ta cảm thấy tức giận và căm thù, có thể chúng ta suy nghĩ: "Sự tức giận làm cho mình mạnh mẽ hơn, quyết đoán hơn và phản ứng nhanh hơn". Tuy nhiên,

khi bạn xem xét vấn đề cận kề hơn, bạn sẽ thấy rằng sự mạnh mẽ có được nhờ những cảm xúc tiêu cực như vậy hoàn toàn là sự mù quáng. Tôi không tin rằng sức mạnh có được nhờ sự tức giận là một sức mạnh hữu ích. Thay vì như vậy, chúng ta nên phân tích tình huống đó cẩn thận hơn và rồi, bằng thái độ sáng suốt và khách quan, chúng ta quyết định các biện pháp đối phó cần thiết. Lòng tin "Tôi phải làm một điều gì đó" có thể giúp bạn thêm nghị lực và kiên quyết. Tôi tin rằng đây mới chính là nền tảng của một sức mạnh hữu ích hơn.

Nếu có một ai đó đối xử bất công với chúng ta, việc đầu tiên chúng ta phải làm là phân tích cận kề tình hình. Nếu chúng ta cảm thấy rằng mình có thể chịu được sự bất công đó; nếu như hậu quả do sự bất công đó gây ra không quá to tát, tôi nghĩ là tốt hơn hết chúng ta nên chấp nhận nó. Tuy nhiên, nếu chúng ta bình tĩnh sáng suốt xem xét tình hình và thấy rằng việc chấp nhận điều bất công đó sẽ đem đến những hậu quả nặng nề to tát hơn, vậy thì chúng ta phải suy nghĩ tìm ra những biện pháp đối phó thích hợp. Tôi nhắc lại, mọi giải pháp đều phải dựa trên nền tảng là sự sáng suốt xem xét tình hình chứ không phải là sự tức giận. Tôi cho rằng nếu chúng ta càng tức giận và căm thù hơn thì thực ra chúng ta lại càng gây hại cho chính mình hơn là gây hại cho kẻ gây rắc rối cho mình.

Hãy hình dung rằng một người hàng xóm của bạn rất ghét bạn và luôn gây rắc rối cho bạn. Nếu bạn mất bình tĩnh và trở nên oán ghét anh ta thì tinh thần của bạn sẽ bị tổn thương, bạn sẽ không thể ngủ ngon được, bạn bắt đầu dùng thuốc an thần và thuốc ngủ. Càng ngày bạn càng dùng nhiều hơn, những viên thuốc này sẽ gây hại cho cơ thể bạn. Tính khí và tâm trạng của bạn thay đổi; và kết quả là những người bạn của bạn không muốn thăm viếng bạn nữa. Tóc của bạn dần dần bạc trắng, và những vết nhăn xuất hiện. Cuối cùng, sức khỏe của bạn suy sụp nghiêm trọng. Vậy thì người hàng xóm của bạn sẽ cảm thấy rất thích thú; không cần phải nhọc công nhọc sức, hẳn đã đạt được điều mong muốn của mình.

Nếu bất chấp thái độ của anh ta, bạn vẫn bình tĩnh và sức khỏe của bạn vẫn tốt, bạn vẫn vui vẻ và bạn bè của bạn vẫn thăm viếng bạn bình thường, cuộc sống của bạn thịnh vượng hơn.

Điều này sẽ làm cho người hàng xóm của bạn lo lắng. Tôi cho rằng đây là cách khôn ngoan để trừng phạt người hàng xóm của bạn. Đây không phải là câu chuyện vui đâu nhé các bạn!!. Tôi đã từng gặp phải những chuyện như vậy rất nhiều. Trong những trường hợp như vậy tôi thường rất bình tĩnh và

sáng suốt, không bao giờ xao động tinh thần . Tôi cho rằng điều này hữu ích đấy! Bạn đừng bao giờ nghĩ rằng lòng khoan dung tha thứ và tính kiên nhẫn là biểu hiện của sự yếu đuối bạc nhược. Trái lại, tôi cho rằng đó là biểu hiện của sức mạnh và nghị lực.

Khi chúng ta đối mặt với kẻ thù và những người muốn hãm hại chúng ta, chúng ta có thể xem đó là dịp để chúng ta rèn luyện, phát huy lòng khoan dung tha thứ và tính kiên nhẫn của mình. Chúng ta thật sự rất cần những phẩm chất này; những phẩm chất này rất hữu ích cho chúng ta. Và dịp duy nhất mà chúng ta phải rèn luyện, phát huy những phẩm chất này là khi chúng ta bị kẻ thù khiêu khích. Nếu xét theo quan điểm này thì kẻ thù của chúng ta chính là thầy của chúng ta, may thay, bất chấp động cơ của họ là gì thì họ cũng có ích cho chúng ta.

Nhìn chung, những giai đoạn khó khăn trong cuộc đời cho chúng ta những cơ hội để đạt được những kinh nghiệm hữu ích và phát huy sức mạnh tiềm tàng của mình. Ở nước Mỹ, thế hệ trẻ có một đời sống tiện nghi và dễ dàng mà lại thường gặp khó khăn khi phải đối mặt với những rắc rối, thậm chí là những rắc rối nho nhỏ. Khi gặp rắc rối, họ lập tức la hét. Các bạn trẻ hãy nhớ về những gian khổ mà thế hệ trước và cha ông các bạn đã chịu đựng và trải qua khi mới bắt đầu định cư trên mảnh đất này.

Tôi nhận thấy có một điều sai trái là xã hội hiện đại của chúng ta có khuynh hướng từ chối và không yêu thương những người đã phạm tội ác – những tù nhân chẳng hạn- kết quả là họ đánh mất niềm hy vọng của mình. Họ không còn ý niệm về trách nhiệm và hình phạt. Kết quả là mọi người đều đau khổ và bất hạnh hơn. Chúng ta nên truyền đạt thông điệp sau đây tới những tù nhân đó: "Bạn cũng là một phần của xã hội. Bạn cũng có tương lai của bạn. Tuy nhiên bạn phải sửa chữa những lỗi lầm và những hành vi sai trái của mình và bạn đừng bao giờ lặp lại những lỗi lầm như vậy nữa. Bạn phải sống có trách nhiệm như mọi thành viên khác trong xã hội".

Tôi cũng thấy một điều đáng buồn là những bệnh nhân bị bệnh SIDA lại không được xã hội thừa nhận. Khi chúng ta gặp những người có hoàn cảnh đau khổ đặc biệt, thì đó là cơ hội tốt để chúng ta rèn luyện sự quan tâm chăm sóc mọi người và lòng từ bi của mình. Tuy nhiên tôi thường nói với mọi người: "Lòng từ bi của tôi chỉ là những lời nói trống rỗng. Mẹ Teresa xa xưa mới thật sự có tấm lòng từ bi !".

Đôi khi chúng ta làm ngơ trước bất hạnh của mọi người. Khi tôi đi xuyên Ấn Độ bằng tàu hỏa, tôi thường trông thấy những người nghèo khổ và những người hành khất ở sân ga. Tôi thấy mọi người không hề để mắt đến họ và thậm chí còn dọa nạt họ. Những giọt nước mắt rơi ra từ mắt chúng ta. Để làm gì vậy!?. Tôi nghĩ rằng tất cả chúng ta nên phát huy một thái độ đúng đắn khi chúng ta gặp phải những hoàn cảnh bất hạnh như vậy.

Tôi cũng cảm thấy rằng việc sống thiên về tình cảm không phải là điều tốt. Đôi khi tôi thấy những người bạn Miền Tây của tôi xem tình cảm lưu luyến là một cái gì đó rất quan trọng đối với họ, dường như là nếu không có những tình cảm như vậy thì cuộc đời của họ sẽ vô cùng tẻ nhạt. Tôi nghĩ rằng chúng ta cần phải phân biệt rõ đâu là những khao khát và tình cảm sai lầm và đâu là những phẩm chất đáng quý của lòng yêu thương đem đến niềm hạnh phúc cho mọi người. Tình cảm lưu luyến làm cho chúng ta ngu muội, vì vậy chúng ta không thể nhận thức mọi việc một cách sáng suốt, dần dần nó sẽ dẫn chúng ta đến những rắc rối không cần thiết. Giống như những cảm xúc sai lầm của lòng căm thù tức giận, tình cảm lưu luyến có hại cho chúng ta. Chúng ta phải cố giữ cho lòng mình bình thản và thư thái. Điều này không có nghĩa là bạn nên vô cảm, thờ ơ lãnh đạm. Chúng ta phải luôn ý thức đâu là đúng đâu là sai, đâu là tốt đâu là xấu. Sau đó chúng ta hành động nhằm hạn chế, loại trừ cái xấu phát huy cái tốt.

Có một phương pháp trong Phật giáo mà khi chúng ta luyện tập, chúng ta trao tặng niềm vui và tạo ra niềm hạnh cho mọi người, nhờ vậy mà chúng ta tẩy sạch những đau khổ của mọi người. Mặc dù đương nhiên là chúng ta không thể làm thay đổi hoàn toàn hoàn cảnh khó khăn của họ, tôi thật sự thấy rằng trong một số trường hợp, qua sự chân thành quan tâm chăm sóc của chúng ta, qua việc chia sẻ nỗi đau của chúng ta- những đau khổ của mọi người sẽ nguôi ngoai- nếu xét về mặt tinh thần. Tuy nhiên, mục tiêu chính của phương pháp này là làm tăng thêm sức mạnh tiềm tàng và lòng can đảm của chúng ta.

Tôi đã lựa chọn ra nhiều phương pháp mà tôi nghĩ rằng mọi người, mọi tôn giáo, thậm chí là những ai không theo tôn giáo nào cả, cũng có thể chấp nhận được. Khi đọc những phương pháp này, nếu bạn là người theo tôn giáo, bạn có thể suy niệm về vị thần mà bạn tôn thờ. Một người thiên chúa giáo có thể nghĩ về Jesus hoặc Chúa Trời, một tín đồ Hồi giáo có thể nghĩ về thánh Allah. Vậy thì, khi đọc những lời kinh này, bạn hãy tập trung vào để nâng cao những giá trị tinh thần của mình. Nếu bạn là người không theo tôn giáo, bạn có thể suy niệm về việc mọi người đều mong ước niềm hạnh phúc và

vượt qua những đau khổ bất hạnh. Nhận ra được điều này, bạn có thể rộng mở tâm lòng của mình điều quan trọng là chúng ta phải có một tấm lòng nhân hậu. Vì chúng ta là một phần của xã hội loài người, chúng ta phải là những người có tấm lòng nhân hậu.

“Cầu chúc cho người nghèo không còn nghèo nữa

(May the poor find wealth)

Cầu chúc cho người khổ tìm được niềm vui

(Those weak with sorrow find joy)

Cầu chúc cho kẻ bất hạnh tìm được niềm tin.

(May the forlorn find new hope.)

Mãi mãi sống trong hạnh phúc và thịnh vượng.

(Constant happiness and prosperity.)

Cầu chúc cho kẻ nhút nhát không còn sợ hãi.

(May the frightened cease to be afraid.)

Gông xiềng biến thành tự do.

(And those bound to be free.)

Cầu chúc cho người yếu đuối tìm được nghị lực.

(May the weak find power.)

Và trái tim mọi người tràn ngập lòng yêu thương.

(And may their hearts join in friendship.

---o0o---

CHƯƠNG I - KHÁT VỌNG HẠNH PHÚC

(THE DESIRE FOR HAPPINESS)

Tôi mong rằng độc giả của cuốn sách nhỏ này sẽ có được những kiến thức cơ bản về Phật giáo và hiểu biết một số phương pháp cơ bản nhờ vậy có thể mở rộng lòng từ bi và hiểu biết trong cuộc sống của mình. Những phương pháp được thảo luận sau đây được trích từ 3 quyển kinh của Phật giáo. Kamalashila là một người Ấn Độ ông đã phát triển và khai thông việc rèn luyện Phật giáo ở Tây Tạng. Tác phẩm của ông - cuốn "Thiền định trung hạn" (middle-length of meditation), chứa đựng mọi vấn đề cốt lõi của Phật giáo, cuốn "37 bài luyện tập của những vị Bồ Tát" (the thirty-seven practices of Bodhisattvas) của Togmay Sangpo và cuốn "8 tiết luyện tập tâm hồn" (eight verses on training the mind) của Langry Tangpa cũng được trích dẫn để viết nên quyển sách này. Đầu tiên tôi muốn nhấn mạnh rằng bạn không cần phải là người theo Phật giáo mới có thể ứng dụng được những

phương pháp này. Thực ra thì phương pháp không thể đem đ?n cho chúng ta sự giác ngộ hay lòng từ bi và tấm lòng nhân hậu. Điều đó hoàn toàn tùy thuộc vào bạn, tùy thuộc vào những nỗ lực và động cơ thúc đẩy mà bạn có được khi luyện tập tâm hồn.

Mục đích của việc luyện tập tâm hồn là thoả mãn khát vọng hạnh phúc của chúng ta. Tất cả chúng ta có cùng một khát vọng về niềm hạnh phúc và vượt qua những đau khổ bất hạnh và tôi tin rằng chúng ta sẽ cùng nhau chia xẻ nhằm đạt được khát vọng này.

Khi chúng ta xem xét kỹ càng những niềm hạnh phúc mà chúng ta cố gắng theo đuổi và những nỗi đau khổ bất hạnh mà chúng ta cố né tránh, thì chúng ta thấy rằng tất cả những cảm giác dễ chịu và hài lòng cũng như những cảm giác khó chịu và không hài lòng của chúng ta đều thông qua những giác quan của chúng ta về vị giác, khứu giác, thính giác và mọi giác quan giúp ta cảm nhận được những điều xung quanh. Tuy nhiên, còn có một cách cảm nhận khác hơn - hạnh phúc phải được cảm nhận bằng tâm hồn.

Nếu chúng ta so sánh giữa hạnh phúc thể xác và hạnh phúc tâm hồn, chúng ta sẽ thấy rằng những hạnh phúc đau khổ diễn ra trong tâm hồn thật sự mãnh liệt hơn rất nhiều. Ví dụ, mặc dù bạn sống trong một môi trường rất dễ chịu, nếu bạn cảm thấy trong lòng luôn lo âu hoặc nếu bạn luôn suy nghĩ về một điều gì đó thì bạn sẽ không cảm nhận được những điều dễ chịu xung quanh. Ngược lại, bạn sống trong môi trường khó khăn, nếu trong tâm hồn bạn có niềm vui thì bạn sẽ dễ dàng đối mặt vượt qua những khó khăn thử thách và nghịch cảnh. Vậy thì, những nỗi đau và niềm hạnh phúc về tình cảm và tâm hồn thì luôn mạnh hơn nhiều so với những nỗi đau và niềm hạnh phúc về thể xác.

Khi phân tích chúng ta nhận thấy rằng những cảm xúc mãnh liệt mà chúng ta có (ví như lòng khát khao, oán ghét và tức giận) hầu như không đem lại cho chúng ta niềm hạnh phúc lâu bền và sâu sắc. Khát vọng được thoả mãn có thể cho chúng ta một cảm giác hài lòng tạm thời; sự hài lòng khi chúng ta có được một chiếc xe mới hay một căn nhà mới thường diễn ra rất ngắn ngủi. Khi chúng ta áp ủ những khát vọng, chúng có khuynh hướng mạnh dần theo cấp số nhân; chúng ta càng ngày càng có nhiều tham vọng hơn và càng cảm thấy không mãn nguyện; chúng ta sẽ thấy rằng thật khó mà đáp ứng được tất cả những nhu cầu của mình. Theo quan điểm Phật giáo, tham vọng, oán ghét và tức giận là những cảm xúc tình cảm đau khổ, chúng chỉ làm cho chúng ta lo âu và buồn phiền. Những lo âu buồn phiền này là do tình trạng

bút rút khó chịu trong lòng, tiếp theo là sự bộc phát của những cảm xúc này .
Thậm chí tình trạng ức chế tâm lý này có thể gây đau đớn về thể xác.

Vậy thì những cảm xúc này bắt nguồn từ đâu? Theo quan điểm Phật giáo, chúng có nguồn gốc từ những thói quen từ khi chúng ta vừa sinh ra đời. Chúng gắn liền với chúng ta từ kiếp này sang kiếp khác.

Nếu chúng ta dung dưỡng những đức tính đó, chúng sẽ càng ngày càng mạnh mẽ hơn, gây tác hại lên cả con người chúng ta. Vậy nên, việc luyện tập tâm hồn là một quá trình chế ngự những cảm xúc này và giảm thiểu những tác động của chúng. Để đạt được niềm hạnh phúc sâu sắc, chúng ta cần phải tẩy sạch những cảm xúc đó.

Chúng ta cũng ban bố những khung hình phạt chung nhằm điều khiển xã hội. Nội quy, pháp luật và tín ngưỡng tôn giáo là những ví dụ điển hình về những hình phạt mà ta phải gánh chịu vì thái độ đạo đức và lỗi cư xử của mình. Thoạt nhiên, việc phát huy những cảm xúc tích cực nhằm hoàn thiện bản thân có thể sẽ rất khó khăn, nhưng nếu chúng ta phát huy liên tục những thái độ thân thiện thì chúng ta sẽ có được trạng thái hạnh phúc và vui vẻ hơn là một cuộc sống trụy lạc vô tâm.

---o0o---

KỶ CƯƠNG ĐẠO ĐỨC VÀ THÁU HIỂU MỌI ĐIỀU

(ETHICS DISCIPLINE AND THE UNDERSTANDING OF THE WAY THINGS ARE)

Khi chúng ta xem xét những cảm xúc nóng nảy bức tức của mình, chúng ta thấy rằng những cảm xúc đó gây phiền muộn cho chúng ta rất nhiều, chúng ta có khuynh hướng liên quan đến "những phóng đại(thôi phòng) trong tư tưởng"(mental projections) . Điều này có nghĩa là sao? Những phóng đại gây ra sự ảnh hưởng thay đổi về mặt tình cảm mạnh mẽ giữa bản thân chúng ta và những đối tượng xung quanh chúng ta. Ví dụ, khi chúng ta bị một vật gì đó hấp dẫn, chúng ta có xu hướng thôi phòng những phẩm chất của nó, chúng ta thấy rằng vật đó là hoàn toàn tốt , hoàn toàn đáng giá và chúng ta trở nên ngu muội vì lòng ham muốn được sở hữu vật đó. Một sự thôi phòng như vậy có thể gây cho chúng ta cảm giác rằng một máy tính hiện đại hơn, mới hơn có thể thoả mãn nhu cầu của chúng ta và giải quyết mọi vấn đề.

Tương tự, nếu chúng ta không thích một vật nào đó, chúng ta thấy rằng nó hoàn toàn không đáng giá, chúng ta tìm mọi cách chê bai, cho dù là vật đó có một số phẩm chất tốt thì chúng ta cũng cố tình phớt lờ đi. Ví dụ, một khi chúng ta muốn mua một máy tính mới thì cái máy cũ đã phục vụ chúng ta rất tốt trong nhiều năm qua bất ngờ phải gánh chịu nhiều phẩm chất tồi tệ. Chúng ta sẽ thấy rằng cái máy tính đó càng ngày càng không chịu được - bởi vì chúng ta có những "phóng đại" này. Một ông chủ khó tính hay một đồng nghiệp rắc rối chúng ta xem là những người có tính xấu. Chúng ta cũng thường xoi mói đánh giá vẻ đẹp của một người không giống như chúng ta mơ tưởng, mặc dù người đó hoàn toàn rất đẹp trong mắt của nhiều người khác.

Khi chúng ta dự trù những cách thức chúng ta phán xét mọi người, mọi vật cũng như mọi trường hợp, cho dù những đối tượng đó có những phẩm chất tích cực hay tiêu cực, thì chúng ta nên bắt đầu bằng cách nhận thức được rằng những suy nghĩ và những cảm xúc hợp lý thường dựa trên nền tảng là thực tế. Điều này là do những suy nghĩ và nhận xét hợp lý thường không bị ảnh hưởng bởi những sự "thôi phồng" - trạng thái tinh thần như vậy phản ánh chính xác hơn về những phẩm chất thật sự tồn tại nơi một đối tượng nào đó. Vì vậy, tôi tin rằng việc trau dồi những hiểu biết đúng đắn về mọi vật sẽ hỗ trợ cho việc tìm kiếm niềm hạnh phúc của chúng ta.

Chúng ta hãy cùng khám phá xem điều này được áp dụng vào việc rèn luyện tâm hồn của chúng ta như thế nào. Ví dụ, khi chúng ta thảo ra những hình phạt đạo đức, đầu tiên chúng ta phải hiểu rõ giá trị của việc tham gia vào những hành vi và những lối sống đạo đức. Đối với những tín đồ Phật giáo, lối sống đạo đức nghĩa là phải tránh những hành vi phi đạo đức. Có 3 loại hành vi phi đạo đức: hành vi phi đạo đức được thực hiện bằng thể xác, hành vi phi đạo đức được thực hiện qua lời nói; và những suy nghĩ phi đạo đức. Chúng ta phải chế ngự 3 hành vi phi đạo đức được thực hiện bởi thể xác: giết chóc, trộm cắp, gian dâm; 4 hành vi phi đạo đức được thực hiện bởi lời nói: nói dối, những lời nói gây chia rẽ, những lời nói lăng nhục kích động và những lời nói vô nghĩa; và 3 hành vi phi đạo đức trong suy nghĩ: lòng tham, độc ác và những thái độ quan điếm sai trái.

Chúng ta có thể thấy rằng việc chế ngự những hành vi phi đạo đức chỉ có thể được thực hiện một khi chúng ta ý thức rõ được những hậu quả mà những hành vi này gây ra. Ví dụ, câu nói vô nghĩa này có tác hại gì? Nếu ta đàm mê điều này thì hậu quả là gì? Trước hết, chúng ta phải suy xét được rằng những câu chuyện phiếm vô nghĩa thường tạo điều kiện cho ta hay nói xấu

về người khác, hoang phí thời gian và khiến ta bị ức chế . Sau đó, chúng ta suy xét thái độ của mình dành cho những người hay ngồi lê đôi mách – chúng ta không thật sự tin tưởng họ, chúng ta không muốn xin họ một lời khuyên nào cả. Nếu không, chúng ta cũng có thể suy xét về những khía cạnh mà những câu nói vô nghĩa thường hay gây ra sự bức tức cho mọi người. Những suy nghĩ như vậy giúp chúng ta chế ngự được bản thân khi chúng ta bị cám dỗ bởi những kẻ ngồi lê đôi mách . Đây cũng có thể là một phương pháp luyện tập thiền định sơ cấp – phương pháp hiệu quả nhất tạo ra những thay đổi cần thiết cho việc tìm kiếm niềm hạnh phúc của chúng ta - tôi tin là như vậy.

---o0o---

BA NƠI NƯƠNG TỰA QUÝ BÁU

(THE THREE JEWELS OF REFUGE)

Theo phần mở đầu của đường hướng Phật giáo, sự liên kết giữa sự hiểu biết của chúng ta về mọi vật và thái độ tinh thần của chúng ta là rất quan trọng. Khi chúng ta có được sự liên kết này, chúng ta trở thành một môn đồ của Đức Phật. Một tín đồ Phật giáo là một người tìm kiếm sự che chở nơi Đức Phật, nơi Dharma(học thuyết của Đức Phật) và Sangha (một cộng đồng nhiều người luyện tập học thuyết Dharma của Đức Phật). Điều này được biết đến như là "ba nơi nương tựa quý báu". Để có được nghị lực và ý chí nhằm tìm kiếm nguồn hạnh phúc ở "ba nơi nương tựa quý báu" này, chúng ta phải thấu đáo triệt để những điều mà chúng ta không hài lòng trong cuộc sống hiện tại của mình; chúng ta phải nhận thức được sự đau khổ của những điều không hài lòng đó. Nhận thức rõ về những điều này, tự nhiên chúng ta muốn thay đổi hoàn cảnh và kết thúc sự đau khổ của mình. Từ đó chúng ta có được động lực thúc đẩy nhằm tìm kiếm những phương pháp nhằm thực hiện những mong muốn của mình. Và rồi chúng ta thấy rằng "ba nơi nương tựa quý báu" là nơi để chúng ta nương tựa, trốn thoát những đau khổ. Buddha, Dharma và Sangha ban tặng sự che chở như vậy, giúp ta tránh những đau khổ và bất hạnh. Dựa trên tinh thần này, môn đồ Phật giáo tìm kiếm sự che chở ở "ba nơi nương tựa" đó.

Để tìm kiếm sự che chở, tránh những đau khổ bất hạnh, trước hết , chúng ta phải hiểu rõ nguyên nhân và bản chất của đau khổ. Hiểu rõ được những điều đó, chúng ta sẽ quyết tâm tìm kiếm sự che chở, tránh những đau khổ và bất hạnh. Quá trình suy xét như vậy, cùng với sự xét đoán và nghiên cứu đều phải được áp dụng vào việc nghiên cứu xem xét những phẩm chất của Đức

Phật. Từ đó giúp chúng ta hiểu thấu được phương pháp mà Đức Phật đạt được học thuyết của người: Dharma; tiếp theo, lòng ngưỡng mộ mà chúng ta dành cho Sangha và những người luyện tập tâm hồn cũng như dành cho Dharma.

Lòng ngưỡng mộ của chúng ta về sự che chở này được tiếp sức bởi những suy xét như vậy và được chúng ta thể hiện qua việc luyện tập tâm hồn hằng ngày.

Là môn đồ của Phật giáo, khi chúng ta nhận sự che chở từ học thuyết của Đức Phật- nơi nương tựa thứ hai trong ba nơi nương tựa- thực ra chúng ta nhận sự che chở về cả hai phương diện: thoát khỏi đau khổ bất hạnh và phương pháp chúng ta đạt được trạng thái đó. Phương pháp này - việc áp dụng học thuyết của Đức Phật vào việc rèn luyện ý thức tâm hồn - gọi là Dharma.

Khi sự hiểu biết và lòng tin của chúng ta dành cho học thuyết Dharma tăng cao, chúng ta phát huy sự giác ngộ về Shangha- một nhóm người đã luyện tập và đạt được trạng thái tự do thoát khỏi những đau khổ bất hạnh. Sau đó, chúng ta sẽ có được những khả năng của một người đã hoàn toàn thoát khỏi những suy nghĩ tầm thường trong tâm hồn: Đức Phật. Và khi nhận thức của chúng ta về sự đau khổ trong cuộc đời gia tăng; khi hiểu biết của chúng ta về Đức Phật, Dharma và Shangha tăng lên, thì mong muốn có được sự che chở trong lòng chúng ta cũng tăng lên.

Khi mọi người hướng về Phật giáo, hầu hết mọi người đều mong mọi được sự che chở ở "ba nơi nương tựa" và đặt nhiều niềm tin vào "ba nơi nương tựa" này - đặc biệt đối với những ai có niềm tin tự đáy lòng . Bởi vì ba nơi nương tựa này cũng giống như mọi truyền thống của mọi quốc gia, mọi dân tộc nên mọi người sẽ dễ dàng ý thức được giá trị của nó.

---o0o---

LÁNH XA VÒNG LUÂN QUẢN

(LEAVING CYCLIC EXISTENCE)

Một khi chúng ta ý thức được tình trạng bất hạnh mà chúng ta đang gặp phải, những đau khổ mà những cảm xúc đau khổ như tình cảm lưu luyến và sự tức giận gây ra cho chúng ta , chúng ta càng thêm chán nản bất mãn với tình trạng khó khăn đó của mình.

Điều này , làm phát sinh khát vọng tự giải phóng bản thân thoát khỏi tình trạng khó khăn do ù- một vòng xoay vô tận của những đau khổ và thất vọng. Khi chúng ta quan tâm đến mọi người, hướng đến khát vọng giải phóng mọi người thoát khỏi đau khổ của họ - đó là lúc chúng ta có lòng từ bi. Tuy nhiên , chỉ khi chúng ta ý thức được những đau khổ mà mình đang gánh chịu, phát huy lòng khao khát giải phóng chính bản thân mình thoát khỏi những đau khổ đó, thì chúng ta mới có được lòng từ bi khao khát mọi người thoát khỏi những đau khổ mà họ gánh chịu . Quyết tâm giải phóng chính bản thân mình thoát khỏi vòng luẩn quẩn của đau khổ phải xuất hiện trước lòng từ bi.

Trước khi chúng ta có thể thoát được vòng luẩn quẩn đau khổ của cuộc đời, trước hết chúng ta phải nhận thức được một điều tất yếu là tất cả chúng ta đều phải chết. Chúng ta được sinh ra từ cái chết. Ngay từ lúc chúng ta vừa được sinh ra đời đến nay, chúng ta vẫn đang tiếp tục tiến gần đến với cái chết tất yếu đó. Và một điều nữa mà chúng ta phải ý thức được là tất cả chúng ta đều không thể biết được đến lúc nào thì chúng ta sẽ chết, cái chết đến với chúng ta rất đột ngột, nó không hề báo trước để chúng ta có thể chuẩn bị sẵn sàng. Khi cái chết đến thì bạn bè, gia đình tất cả những tài sản mà ta đã cố gắng tích lũy trong suốt cuộc đời của mình sẽ trở nên vô nghĩa. Thậm chí chính thể xác quý giá của ta, đã mang linh hồn trong suốt cuộc đời cũng trở thành vô nghĩa. Những suy nghĩ như vậy giúp chúng ta vứt bỏ bớt những lo âu về những điều mà chúng ta quan tâm trong cuộc sống hằng ngày.

Tuy nhiên, chúng ta cần phải nhận ra được những giá trị to lớn của đời sống con người, những cơ hội và những tiềm năng mà cuộc đời ngắn ngủi đem đến cho chúng ta. Chỉ có loài người mới có khả năng tạo ra những thay đổi cho cuộc đời mình. Loài vật được con người huấn luyện làm một số trò xiếc và có những hữu ích đối với xã hội. Nhưng với khả năng tư duy giới hạn, chúng không thể ý thức được đạo đức và không thể tạo ra được những thay đổi trong tâm hồn. Những suy nghĩ như vậy giúp cho ta cảm thấy cuộc sống con người có ý nghĩa hơn.

---o0o---

NHỮNG NGƯỜI BẠN TÂM HỒN / SỰ HƯỚNG DẪN TÂM HỒN
(SPIRITUAL FRIENDS/ SPIRITUAL GUIDANCE)

Ngoài việc suy xét chín chắn, chúng ta còn phải sống một cuộc đời trách nhiệm. Chúng ta phải tránh những tình bạn vô nghĩa, những người bạn xấu làm cho chúng ta lạc lối và u mê. Không phải lúc nào cũng dễ dàng phân biệt được đâu là bạn tốt và đâu là bạn xấu, nhưng chúng ta dễ dàng nhận ra những lối sống thiếu chính trực. Một người hiền lành tử tế có thể dễ dàng bị ảnh hưởng bởi những người bạn xấu và từ đó đi theo những lối mòn phi đạo đức. Chúng ta phải cẩn thận tránh những ảnh hưởng xấu như vậy và phải quý trọng những người bạn tốt biết giúp đỡ mọi người làm cho cuộc đời thêm ý nghĩa.

Việc quý trọng bạn bè và thầy cô giáo là một điều đặc biệt quan trọng. Chúng ta học hỏi và trau dồi những điều tốt từ chính người đó. Nói chung, chúng ta tìm những bậc thầy có những phẩm chất tốt đẹp, có những hiểu biết sâu sắc về một đề tài nào đó để học hỏi những phẩm chất tốt đẹp của họ. Một bậc thầy có thể là một thầy giáo giỏi về môn vật lý học nhưng không chắc là có đủ khả năng để giảng dạy tốt môn triết học. Một bậc thầy tâm hồn (người hướng dẫn chỉ dạy chúng ta về những luân thường đạo lý) phải có đủ phẩm chất mà ta muốn học hỏi. Danh tiếng, của cải, quyền lực không phải là những phẩm chất cần thiết cho bất kỳ một bậc thầy nào mà ta muốn học hỏi. Một bậc thầy tâm hồn phải có được những kiến thức thiêng liêng, những kiến thức nhất định về học thuyết mà ông ta truyền đạt, cũng như những kiến thức kinh nghiệm mà ông ta tích lũy được trong suốt cuộc đời của mình.

Tôi muốn nhấn mạnh rằng chúng ta phải bảo đảm rằng người mà chúng ta đang theo học hỏi phải là một người có đủ năng lực cũng như những phẩm chất tốt đẹp cần thiết. Chúng ta không nên dựa vào những gì mà họ nói về bản thân họ rồi đi đến kết luận: họ là người có năng lực. Để đánh giá chính xác năng lực và những phẩm chất cần thiết của một bậc thầy tâm hồn mà chúng ta đang muốn theo học hỏi, chúng ta cần có được những kiến thức về những nguyên lý cơ bản của Phật giáo và phải biết rõ một bậc thầy tâm hồn thì cần phải có những phẩm chất nào. Chúng ta phải lắng nghe họ truyền đạt một cách khách quan và xem xét cách cư xử của họ trong suốt một khoảng thời gian dài. Bằng những cách như vậy, chúng ta có thể quyết định được liệu người đó có đủ khả năng để dẫn dắt chúng ta tới sự giác ngộ hay không.

Người ta nói rằng chúng ta nên sẵn sàng bỏ ra 12 năm để chắc chắn rằng người thầy mà chúng ta đang theo học hỏi thật sự là một người có năng lực. Tôi không nghĩ rằng như vậy là hoang phí thời gian. Ngược lại, chúng ta càng hiểu rõ những phẩm chất tốt đẹp nơi người thầy của chúng ta, chúng ta

càng trân trọng ông ta hơn. Nếu chúng ta hấp tấp vội vã, hiển mình theo học những người không có đủ năng lực thì hậu quả sẽ rất thảm khốc. Vậy nên, chúng ta hãy bỏ thời gian để mà nhận xét đánh giá chính xác người thầy của chúng ta, họ có thể là một tín đồ Phật giáo hoặc là tín đồ của một tôn giáo nào đó.

---o0o---

CHƯƠNG II - THIỀN ĐỊNH, BƯỚC KHỞI ĐẦU

(MEDITATION, A BEGINNING)

Trong chương này, chúng ta nghiên cứu những kỹ thuật thay đổi những thói quen suy nghĩ xấu của chúng ta thành những thói quen suy nghĩ đức độ. Có hai phương pháp thiền định mà chúng ta sẽ ứng dụng luyện tập. Thứ nhất, thiền định phân tích (analytical meditation), là phương pháp hoà mình với những tư tưởng mới và quan điểm thái độ mới. Thứ hai, thiền định cố định (settled meditation), tập trung tư tưởng vào một vấn đề nhất định.

Mặc dù chúng ta luôn khát vọng tìm kiếm hạnh phúc và mong muốn vượt qua đau khổ, chúng ta vẫn cứ phải nếm trải những đau khổ và bất hạnh. Tại sao lại như vậy? Phật giáo cho rằng chúng ta thật sự kháng cự những nguyên nhân gây ra đau khổ cho mình nhưng chúng ta lại miễn cưỡng tham gia những hành vi tạo cho chúng ta niềm hạnh phúc lâu bền. Điều này xảy ra như thế nào? Trong đời sống hằng ngày của mình, chúng ta thường bị chi phối bởi những suy nghĩ và những cảm xúc mạnh mẽ làm cho chúng ta có sự suy nghĩ tiêu cực. Sa vào vòng luẩn quẩn này, chúng ta tạo ra đau khổ không những cho chính bản thân mình mà còn cho những người khác. Chúng ta phải quyết tâm ngưng ngay những khuynh hướng này và thay thế chúng bằng những thói quen mới hành động mới. Giống như một cành cây được ghép vào một thân cây, nó dần dần hòa nhập vào thân cây và tạo ra một cây mới. Chúng ta nuôi dưỡng, phát huy những khuynh hướng mới bằng cách cố gắng trau dồi việc rèn luyện nhân đức. Đây là ý nghĩa và là đối tượng thật sự của việc luyện tập thiền định.

Suy niệm về bản chất đau khổ của cuộc đời, suy niệm về những phương pháp để kết thúc đau khổ bất hạnh của bản thân là một hình thức thiền định. Quá trình thay đổi những quan niệm về cuộc đời, trạng thái tâm hồn tìm kiếm niềm hạnh phúc và vượt qua đau khổ là những gì mà chúng ta muốn

nói khi chúng ta sử dụng 2 chữ thiền định. Chúng ta có khuynh hướng bị tác động và làm cho tâm hồn của mình đi theo những lối mòn ích kỷ. Thiền định là một quá trình mà ta có thể chế ngự được tâm trí, hướng nó theo chiều hướng nhân đạo. Thiền định có thể được xem như là một kỹ thuật mà chúng ta dùng để hạn chế ảnh hưởng của những thói quen suy nghĩ cũ, phát huy những thói quen suy nghĩ mới. Nhờ vậy, chúng ta ngăn mình tránh những hành vi phi đạo đức về tâm hồn, lời nói, hành động dẫn chúng ta đến những đau khổ và bất hạnh. Thiền định được ứng dụng rộng rãi trong phương pháp rèn luyện tâm hồn của chúng ta.

Kỹ thuật thiền định này không phải chỉ có những môn đồ Phật giáo mới biết đến và ứng dụng. Ví dụ như một nhạc sĩ tập luyện tập bàn tay của mình, vận động viên tập luyện phản xạ, nhà ngôn ngữ học tập luyện thính giác, học giả tập luyện tri thức của mình và chúng ta tập luyện điều khiển tâm hồn mình đều có thể biết đến và ứng dụng được.

Vậy nên, hoà mình vào việc rèn luyện tâm hồn là một hình thức thiền định. Chỉ đơn giản là đọc qua những kỹ thuật thiền định một vài lần thì chẳng có ích lợi gì. Chúng chỉ có ích nếu bạn chú tâm vào, bạn suy niệm về những vấn đề mà chúng ta đã đề cập đến ở chương trước v? những hành vi phi đạo đức, những lời nói vô nghĩa, sau đó chúng ta khảo sát chúng một cách toàn diện hơn nhằm mở rộng sự hiểu biết của mình. Bạn càng khảo sát suy xét tỉ mỉ về một vấn đề, bạn càng thấu hiểu vấn đề đó sâu sắc hơn. Điều này giúp bạn đánh giá đúng những giá trị của nó. Nếu qua sự phân tích của mình, bạn chứng minh được một vấn đề nào đó hoàn toàn không có giá trị gì, vậy thì bạn hãy quên nó đi. Nếu như, một cách khách quan bạn nhận thấy một vấn đề nào đó là đúng đắn, thì niềm tin của bạn đặt vào vấn đề đó có một sự bền vững mạnh mẽ. Toàn bộ quá trình nghiên cứu khảo sát này được xem như là một hình thức thiền định.

Chính Đức Phật đã nói: "Những nhà sư và những người khôn ngoan đã không đơn giản chấp nhận những lời nói của tôi mà không có sự tin tưởng tôn kính trong lòng. Các bạn nên nắm bắt mọi vấn đề bằng sự phân tích phê bình và chấp nhận chúng dựa trên cơ sở là chính sự hiểu biết của mình". Câu nói đáng nhớ này mang nhiều ẩn ý. Rõ ràng là Đức Phật muốn nói với chúng ta rằng khi chúng ta muốn đọc một đoạn văn. Chúng ta nên không những dựa vào sự nổi tiếng của tác giả mà chúng ta còn phải dựa vào nội dung của chính đoạn văn đó. Khi nắm bắt được nội dung, chúng ta nên dựa vào chủ đề chính và ý nghĩa của đoạn văn đó hơn là lối hành văn được ứng dụng trong đoạn văn đó. Khi liên hệ tới chủ đề chính, chúng ta nên dựa vào những hiểu

biết và những kinh nghiệm của chính mình hơn là dựa vào những cảm xúc tâm hồn. Nói cách khác, chúng ta phải phát huy những kiến thức của Dharma. Chúng ta phải ứng dụng rộng rãi những chân lý của Đức Phật vào trong chính đời sống hàng ngày của chúng ta, có như vậy chúng mới được phản ánh rõ rệt. Lòng từ bi sẽ kém giá trị khi nó vẫn còn là một khái niệm trong tâm hồn. Lòng từ bi phải được thể hiện qua thái độ cư xử của chúng ta đối với mọi người, nó được phản ánh qua những suy nghĩ và những hành vi của chúng ta. Khái niệm về lòng khiêm tốn không làm giảm tính kiêu ngạo của chúng ta; nó phải được thể hiện qua những suy nghĩ và những hành động thật sự của chúng ta.

---o0o---

HOÀ MÌNH VÀO MỘT ĐỐI TƯỢNG CHỌN LỌC

(FAMILIARITY WITH A CHOSEN OBJECT)

Tiếng Tây Tạng gọi thiền định là "gom", có nghĩa là "hòa mình". Khi chúng ta ứng dụng thiền định có nghĩa là chúng ta hòa mình vào một đối tượng chọn lọc nào đó. Đối tượng này không cần phải là một đối tượng vật chất cụ thể như một bức ảnh về Đức Phật hay một bức ảnh về chúa Jesus trên thập tự giá. Đối tượng chọn lọc có thể là một phẩm chất tinh thần trừu tượng mà chúng ta dung dưỡng trong tâm hồn. Nó cũng có thể là những cử động đều đặn của hơi thở chúng ta mà chúng ta tập trung vào để chế ngự sự bất an trong lòng. Nó cũng có thể là chính tri thức của chúng ta. Tất cả những phương pháp này được trình bày rõ ở những trang sau. Bằng những phương pháp này, kiến thức của chúng ta về đối tượng mà chúng ta chọn lọc sẽ gia tăng.

Ví dụ, khi chúng ta quyết định nên mua xe hiệu nào, chúng ta phân tích lợi hại của từng hiệu xe khác nhau, và chúng ta quyết định chọn hiệu xe nào đó, từ đó chúng ta cân nhắc suy xét những phẩm chất của hiệu xe đó, hiểu biết của chúng ta về hiệu xe đó tăng lên. Chúng ta có thể trau dồi những đức hạnh về lòng khoan dung của mình theo cách như vậy. Chúng ta cũng cân nhắc những tính chất cấu thành lòng khoan dung, cân nhắc sự bình an mà lòng khoan dung đem đến cho tâm hồn chúng ta, cân nhắc sự ngưỡng mộ mà mọi người dành cho những ai có lòng khoan dung. Đồng thời chúng ta phải cân nhắc được những trở ngại của lòng khoan dung- sự tức giận và không hài lòng mà chúng ta phải chịu đựng, sự sợ hãi và lòng căm ghét mà lòng khoan dung gây ra trong lòng mọi người. Bằng cách thường xuyên theo đuổi những lời suy xét như trên, lòng khoan dung của chúng ta tự nhiên tăng lên,

phát triển ngày càng mạnh mẽ qua từng ngày, từng tháng, từng năm. Quá trình rèn luyện tâm hồn như vậy là một quá trình lâu dài. Một khi chúng ta có được lòng khoan dung cao độ, chúng ta sẽ cảm thấy hài lòng với mọi việc.

Chúng ta cần phải ứng dụng những cách suy xét như vậy trong đời sống hàng ngày của mình. Đặc biệt ứng dụng khi chúng ta cần phải cải thiện những hành vi có khuynh hướng phi đạo đức. Khi chúng ta không hài lòng với một ai đó, chúng ta thường chiêm nghiệm nhưng lỗi lầm của họ, trong lòng chúng ta phát sinh sự kết tội ngày càng mạnh mẽ về lỗi lầm của người đó. Tâm trí chúng ta tập trung hết sức vào việc suy xét phân tích lỗi lầm đó, và vì vậy, lòng bất kính mà chúng ta dành cho người đó tăng lên, Tương tự, khi chúng ta thích thú quan tâm đến một người hay một vật nào đó thì lòng ngưỡng mộ của chúng ta dành cho đối tượng đó ngày càng tăng dần. Để có thể tập trung trong những trường hợp như vậy thì không khó lắm, nhưng để tập trung vào việc trau dồi nhân cách thì khó hơn bởi vì những cảm xúc và khát vọng thì luôn luôn mạnh mẽ.

Có nhiều hình thức thiền định. Có một số hình thức thiền định không đòi hỏi một nghi thức hay một yếu tố vật chất nào cả. Bạn có thể thiền định trong khi đang lái xe, đang đi dạo, trong khi đang di chuyển trên xe buýt, tàu hỏa và thậm chí trong khi bạn đang tắm. Nếu bạn muốn lựa chọn một khoảng thời gian nhất định trong ngày để luyện tập thiền định tập trung hơn, bạn nên chọn buổi sáng sớm, bởi vì tại thời điểm đó đầu óc chúng ta minh mẫn và sáng suốt nhất trong ngày. Bạn nên ngồi trong một không gian tĩnh lặng, lưng của bạn phải thẳng. Như vậy sẽ giúp bạn tập trung tốt hơn. Tuy nhiên, có một điều quan trọng là bạn phải trau dồi luyện tập bất kỳ lúc nào và ở bất kỳ nơi nào mà bạn cảm thấy thuận tiện. Bạn không cần phải luyện tập thiền định một cách cầu kỳ lễ nghi.

---o0o---

THIỀN ĐỊNH PHÂN GIẢI

(ANALYTICAL MEDITATION)

Như tôi đã nói, có 2 loại thiền định được sử dụng trong việc suy niệm và tiếp thu những vấn đề mà tôi đã thảo luận trong sách này. Loại thứ nhất, thiền định phân giải. Ở hình thức thiền định này, việc hòa mình thấu hiểu hoàn toàn một đối tượng chọn lọc - chiếc xe mà bạn muốn sở hữu, hoặc lòng từ bi, hoặc lòng khoan dung mà bạn mong muốn đạt được - được trau dồi

qua quá trình lý luận của việc phân tích. Ở đây, bạn không những chỉ tập trung duy nhất vào một đối tượng, hơn nữa, bạn phải phát huy một trạng thái gần gũi cảm thông với đối tượng chủ yếu của mình bằng cách thường xuyên luyện tập khả năng suy luận của mình. Đây là một hình thức thiền định mà tôi sẽ nhấn mạnh khi chúng ta khám phá những đối tượng khác nhau mà ta cần phải trau dồi trong suốt quá trình luyện tập tâm hồn. Một số đối tượng này thuộc những đặc trưng của việc luyện tập Phật giáo, một số khác thì không. Tuy nhiên một khi bạn đã phát huy được sự hòa mình vào một đối tượng bằng cách phân tích thì điều quan trọng là bạn phải giữ được trạng thái luôn tập trung vào đối tượng đó bằng cách sử dụng "thiền định cố định" (settled meditation).

---o0o---

THIỀN ĐỊNH CỐ ĐỊNH

(SETTLED MEDITATION)

Loại thiền định thứ hai là thiền định cố định. Điều này xảy ra khi chúng ta có thể dán chặt tâm trí của mình vào một đối tượng nào đó mà không cần phải cố gắng tập trung phân tích hay suy nghĩ. Ví dụ, khi chúng ta thiền định về lòng từ bi, chúng ta phát huy lòng cảm thông của mình đối với mọi người và cố gắng nhận thức được những đau khổ mà họ phải gánh chịu. Để làm được như vậy chúng ta phải áp dụng hình thức thiền định phân giải. Tuy nhiên, một khi chúng ta đạt được cảm xúc của lòng từ bi trong trái tim mình, một khi chúng ta nhận thấy được rằng việc thiền định đã gây ra những thay đổi tích cực nơi thái độ cư xử của chúng ta đối với mọi người, đến lúc đó ta ứng dụng thiền định cố định để làm cho cảm xúc đó tồn tại mãi trong lòng chúng ta, không cần phải cố gắng suy niệm. Điều này làm cho lòng từ bi của chúng ta thêm sâu sắc hơn. Khi chúng ta cảm thấy là những cảm xúc về lòng từ bi của mình yếu dần, chúng ta có thể một lần nữa ứng dụng hình thức thiền định phân giải nhằm phục hồi lòng cảm thông quan tâm chăm sóc mọi người của mình trước khi ứng dụng hình thức thiền định cố định.

Khi chúng ta thành thạo hơn, chúng ta có thể dễ dàng chuyển từ hình thức này sang hình thức kia nhằm đạt được những phẩm chất đạo đức mà chúng ta mong muốn. Ở chương 11 "Duy trì điềm tĩnh" (calm abiding) chúng ta sẽ khảo sát những kỹ năng nhằm phát triển thiền định cố định của chúng ta đến một mức độ mà chúng ta có thể duy trì sự tập trung của mình vào một đối tượng nào đó mà chúng ta muốn thiền định về nó trong khoảng thời gian bao lâu tùy thích.

Như tôi đã nói đối tượng mà chúng ta muốn thiền định ở đây không nhất thiết phải là một đối tượng cụ thể mà chúng ta có thể nhìn thấy được. Trong ý thức, người ta hòa lẫn tâm hồn mình vào đối tượng nhằm trau dồi hiểu biết của mình về đối tượng đó. Thiền định cố định cũng giống như những hình thức thiền định khác. Thiền định cố định có đạo đức đôn chính hay không là tùy thuộc vào mỗi người luyện tập. Hơn nữa, chúng ta ứng dụng thiền định cố định vào việc luyện tập của chúng ta và từ đó kết luận những giá trị tinh thần mà thiền định cố định giúp ta đạt được. Nếu ta tập trung tâm trí vào lòng từ bi, thiền định cố định là đạo đức đôn chính; nếu ta tập trung tâm trí vào sự tức giận, thiền định cố định là phi đạo đức và không đôn chính.

Chúng ta phải thiền định theo một quá trình có hệ thống, dần dần chúng ta trau dồi những hiểu biết về đối tượng mà chúng ta đã lựa chọn. Học tập và lắng nghe những bậc thầy có đủ năng lực là một phần rất quan trọng trong quá trình này. Sau đó chúng ta suy ngẫm những gì mà chúng ta đã được và được nghe, nghiên cứu kỹ lưỡng mọi vấn đề nhằm tránh sự nhầm lẫn, tránh những nhận thức sai lệch, tránh sự nghi ngờ. Chính quá trình này sẽ gây ảnh hưởng lên tâm trí của chúng ta. Rồi khi chúng ta tập trung vào đối tượng chọn lọc của mình, tâm trí của chúng ta sẽ hòa lẫn vào đối tượng đó một cách hứng thú. Một điều quan trọng là trước khi chúng ta cố gắng suy ngẫm thiền định về những khía cạnh tế nhị của triết lý Phật giáo. Chúng ta có thể rèn luyện giữ cho tâm trí của mình tập trung vào những vấn đề tế nhị như là trừ khử những đau khổ của mình, vào "sự trống rỗng" (emptiness) của cuộc sống có hữu.

Cuộc hành trình tâm hồn là một chặng đường dài. Chúng ta phải lựa chọn lối đi của mình cẩn thận, chúng ta phải bảo đảm rằng con đường mà chúng ta đang đi sẽ dẫn chúng ta đến mục tiêu của chúng ta. Đôi khi, cuộc hành trình này sẽ có dốc cao. Chúng ta phải biết bước từng bước một, chậm chạp như một con ốc sên, giữ sao cho tâm hồn ta luôn được sâu sắc, ta phải chắc chắn rằng ta sẽ không quên những khó khăn của những người bạn đồng hành hay những khó khăn của một con cá đang bơi lội trong một đại dương ô nhiễm nào đó cách chúng ta hàng ngàn dặm.

---o0o---

CHƯƠNG III - THẾ GIỚI VẬT CHẤT VÀ PHI VẬT CHẤT

(THE MATERIAL AND IMMATERIAL WORLD)

Đến đây chúng ta đã thảo luận việc rèn luyện tâm hồn là gì theo quan điểm của Phật giáo và chúng ta phải làm sao để thay đổi những thói quen thay đổi cũ và phát triển thói quen suy nghĩ mới. Chúng ta thực hiện những điều đó qua việc ứng dụng những hình thức thiền định- một quá trình hòa mình vào những đức tính nhân hậu đem đến niềm hạnh phúc cho chúng ta. Quá trình này giúp chúng ta đạt được những đức tính nhân hậu đó và nhận thức được những chân lý sâu sắc tiềm ẩn trong lòng chúng ta qua đời sống hàng ngày. Bây giờ chúng ta sẽ khảo sát xem những trạng thái tinh thần của chúng ta phát sinh, theo cách mà những đối tượng phát sinh, trong một thế giới vật chất như thế nào.

Trong thế giới vật chất của chúng ta, mọi vật tồn tại nhờ vào sự kết hợp của một số nguyên nhân và điều kiện. Một mầm cây có thể mọc lên nhờ vào hạt giống, nước, ánh sáng mặt trời và khoáng chất. Không có những yếu tố này thì mầm cây không có đủ những điều kiện cần thiết để đâm chồi nảy lá. Cũng theo cách đó, mọi đối tượng đều không tồn tại được nếu chúng gặp phải những hoàn cảnh và điều kiện không thuận lợi. Nếu như vật chất tiến triển mà không cần phải dựa vào một số nguyên nhân và điều kiện thì mọi vật sẽ mãi mãi ở cùng một trạng thái. Khi vật chất tồn tại mà không cần một số nguyên nhân và điều kiện nhất định nào cả thì chẳng có gì gây ảnh hưởng tác động lên nó được. Hoặc là mầm cây sẽ tồn tại mà không cần phải có hạt giống hoặ là chúng ta sẽ tồn tại mãi mãi. Vậy thì, chúng ta có thể nói rằng nguyên nhân và điều kiện là căn nguyên cấu thànhvũ trụ.

Trong Phật giáo, chúng ta nói về hai hình thức điển hình của nguyên nhân. Đầu tiên là những nguyên nhân thiết yếu. Ở ví dụ trên, nguyên nhân chính yếu là hạt giống, trong khi nước ,ánh sáng,khoáng chất được xem là những nguyên nhân hoặc điều kiện thứ yếu của mầm cây. Mọi vật tồn tại và phát triển dựa vào một số nguyên nhân và điều kiện, hoặc chính yếu ,hoặc thứ yếu, không chịu ảnh hưởng của con người hoặc những phẩm chất phi thường của Đức Phật. Bản chất của mọi vật chất đơn giản là như vậy đó !

Trong Phật giáo, chúng ta tin rằng những đối tượng trừu tượng cũng có những bản chất như những đối tượng cụ thể. Cùng lúc, theo quan điểm Phật giáo, khả năng nhận thức được những đối tượng trừu tượng của chúng ta không thể cung cấp được đầy đủ những thông tin về chúng. Một thí dụ điển hình về những đối tượng trừu tượng là khái niệm về thời gian. Thời gian tồn tại song song với thế giới vật chất cụ thể nhưng chúng ta không thể chỉ ra được là nó tồn tại theo cách nào. Một ví dụ nữa là "ý thức" những biện pháp

mà ta nhận biết được mọi sự vật xung quanh, ném trả những niềm vui và đau khổ. "YU thức" không được xem là một đối tượng cụ thể.

Mặc dù không cụ thể, những trạng thái tinh thần của chúng ta cũng xuất hiện và tồn tại do một số nguyên nhân và điều kiện nhất định- giống như là những đối tượng vật chất cụ thể. Vì vậy ,chúng ta cần phải trau dồi sự hiểu biết của mình về việc cấu thành nguyên nhân. Nguyên nhân chính yếu tạo ra những trạng thái tinh thần của chúng ta trong quá khứ. Vì thế,mỗi ý thức trong hiện tại của chúng ta chính là nguyên nhân tạo ra những ý thức sau này của chúng ta. Kiểm soát được những nguyên nhân và điều kiện , chúng ta kiểm soát được tâm hồn mình. Thiền định là một phương pháp khéo léo để chúng ta có thể ứng dụng làm được việc này, chúng ta áp đặt một số điều kiện đặc biệt nào đó lên tâm trí của mình nhằm tạo ra những kết quả như mong muốn - một tâm hồn đức hạnh.

Về căn bản, điều này thể hiện qua hai cách. Cách thứ nhất, xảy ra khi những nguyên nhân điều kiện thứ yếu làm phát sinh một trạng thái tinh thần.

Một ví dụ, chúng ta không tin tưởng vào một người nào đó, chúng ta thấy rằng những suy nghĩ của chúng ta về người đó là những cảm xúc đen tối, nhưng thực tế thì người đó đáng cho chúng ta kính trọng , và tin tưởng. Chúng ta cố tình phát huy những trạng thái tinh thần đối lập với những cảm xúc đen tối đó, chúng ta liên tục trau dồi niềm tin , dần dần chúng ta nhận thấy là mình đã tạo ra được một sự thay đổi lớn lao trong suy nghĩ và trong tâm hồn mình và rồi chúng ta đạt được kết quả như mong muốn- có được niềm tin vào người đó. Chúng ta phải nhớ rằng đây chính là một cách đơn giản mà tâm hồn chúng ta làm việc. Chúng ta có thể ứng dụng kỹ thuật này nhằm phát huy mọi đức tính cần thiết cho tâm hồn mình.

Như chúng ta đã xem ở chương trước , thiền định phân giải là một quá trình ứng dụng những kỹ thuật trau dồi suy nghĩ nhằm làm gia tăng những trạng thái tích cực và loại trừ những trạng thái tiêu cực trong tâm hồn. Đây là quá trình mà những lý thuyết về nguyên nhân và kết quả được ứng dụng một cách sáng tạo.

Tôi rất tin rằng những thay đổi thật sự trong tâm hồn sẽ xảy ra không chỉ đơn thuần qua việc cầu nguyện cho mọi khía cạnh tiêu cực trong tâm hồn biến mất. Những thay đổi thật sự trong tâm hồn chỉ xảy ra nhờ những nỗ lực phối hợp- những nỗ lực dựa trên nền tảng thấu hiểu nguyên tắc làm việc của tâm hồn , những cảm xúc khác nhau của tâm hồn và những trạng thái tâm lý

ýac động lẫn nhau như thế nào- mà chúng ta có được trong suốt quá trình luyện tập. Nếu chúng ta mong muốn giảm thiểu sức mạnh của những cảm xúc tiêu cực , chúng ta phải tìm hiểu những nguyên nhân và điều kiện cấu thành chúng, chúng ta phải quyết tâm trừ tiệt những cảm xúc tiêu cực đó. Đồng thời chúng ta phải phát huy sức mạnh tinh thần nhằm kháng cự lại chúng – những gì mà chúng ta gọi là "Biện pháp đối kháng". Điều này cho chúng ta thấy thiên định là quá trình dần dần tạo ra những thay đổi mà chúng ta tìm kiếm.

Chúng ta phải thực hiện việc này như thế nào? Đầu tiên chúng ta phải xác định được những nhân tố đối kháng của một cảm xúc hoặc thái độ đặc biệt nào đó của chúng ta. Nhân tố đối kháng của lòng khiêm tốn là tính tự cao tự đại. Nhân tố đối kháng của lòng khoan dung rộng rãi là tính keo kiệt bủn xỉn. Sau khi xác định được những nhân tố này, chúng ta quyết tâm tiêu diệt tẩy xóa chúng ra khỏi tâm hồn. Trong khi chúng ta tập trung vào những nhân tố đối kháng này ,chúng ta cũng phải thổi bùng lên ngọn lửa của những phẩm chất đạo đức tích cực mà chúng ta muốn tiếp thu. Khi chúng ta cảm thấy là mình quá keo kiệt, chúng ta nỗ lực tối đa để bài trừ thói keo kiệt và liên tục phát huy lòng khoan dung rộng rãi. Khi chúng ta thấy là mình quá nôn nóng, chúng ta quyết tâm trau dồi đức kiên nhẫn.

Khi chúng ta nhận thấy rằng một suy nghĩ nào đó của chúng ta gây ảnh hưởng lên tạng thái tâm lý của mình , chúng ta nên sẵn sàng đối phó với nó .Khi nhận biết được trạng thái tâm lý tiêu cực nào đó vừa xuất hiện, chúng ta phải bằng mọi cách chống trả lại nó. Khi chúng ta nhận thấy tâm trí của chúng ta có xu hướng trở nên tức giận về một người nào đó mà chúng ta không thích, chúng ta phải lập tức ngăn mình lại, chúng ta phải chuyển tâm trí của mình sang những vấn đề khác, Chúng ta khó có thể kiềm chế được sự tức giận khi bị kích động, trừ khi chúng ta đã từng rèn luyện đức bình tĩnh, nếu không chúng ta sẽ dễ dàng trở nên tức giận khi bị kích động. Vậy nên,chúng ta phải bắt đầu luyện tập đức bình tĩnh kiên nhẫn của mình ngay từ bây giờ, không nên để chúng ta đến lúc thật sự tức giận rồi mới luyện tập. Chúng ta phải nhớ lại khi chúng ta nóng giận thì chúng ta mất bình tĩnh tới mức độ nào, chúng ta bị phân tâm không thể tập trung vào công việc như thế nào, và thái độ của chúng ta đối với mọi người trở nên khó chịu như thế nào. Các bạn nên có những lối suy nghĩ tích cực như thế và dần dần các bạn sẽ có thể kiềm chế được sự tức giận của mình.

Một nhà sư Tây Tạng nổi tiếng đã luyện tập bằng cách quan sát, theo dõi tâm trí của mình. Ông vạch một vạch đen lên bức tường trong phòng mình

mỗi khi ông có những suy nghĩ những bất chính. Ban đầu bức tường của ông ta dày đặc những vết đen. Tuy nhiên khi ông ta tập trung luyện tập, những suy nghĩ của ông ngày càng đoan chính hơn và rồi những vạch trắng dần dần thay thế những vạch đen trên tường. Chúng ta nên áp dụng phương pháp rèn luyện tâm hồn như vậy vào đời sống hàng ngày của mình.

---o0o---

CHƯƠNG IV - LUẬT NHÂN QUẢ (KARMA)

Mục đích cơ bản và chủ yếu của chúng ta trong việc luyện tập Phật giáo là tiến tới sự giác ngộ hoàn toàn và có được trạng thái thông suốt của một Đức Phật. Phương tiện truyền bá mà chúng ta cần phải có là một thể xác con người có một tâm hồn lành mạnh.

Hầu hết chúng ta đều sống một đời sống được gọi là tương đối lành mạnh. Thật ra, theo kinh Phật, đời sống con người rất phi thường và kỳ diệu. Nó là kết quả của sự hợp nhất vĩ đại của nhiều đức tính được tích lũy trong chúng ta qua vô số sinh mạng. Mỗi con người đều dành nhiều nỗ lực cho việc đạt được trạng thái này. Tại sao đời sống con người lại có giá trị đến như vậy? Bởi vì đời sống cho ta cơ hội tốt nhất để hoàn thiện tâm hồn: Việc tìm kiếm theo đuổi niềm hạnh phúc của bản thân. Động vật không có khả năng theo đuổi những phẩm chất đạo đức như con người. Chúng là nạn nhân của sự ngu dốt của chính bản thân chúng. Vì vậy chúng ta nên quý trọng đời sống quý giá của loài người và đồng thời phải làm tất cả những gì chúng ta có thể để đảm bảo được rằng chúng ta sẽ được tái sinh làm con người ở kiếp sau. Dù rằng chúng ta luôn khao khát đạt được sự giác ngộ hoàn toàn, chúng ta biết rằng con đường dẫn tới Cõi Phật (Buddhahood) là một con đường rất dài mà nếu chúng ta muốn vượt qua được thì chúng ta phải có một sự chuẩn bị đầy đủ.

Như chúng ta đã thấy, để đảm bảo được rằng kiếp sau được tái sinh làm loài người với đầy đủ khả năng theo đuổi việc rèn luyện tâm hồn thì chúng ta phải đi theo một đường lối đạo đức hợp với luân thường đạo lý. Theo học thuyết của Đức Phật, điều này đòi hỏi chúng ta phải tránh 10 hành vi phi đạo đức. Những đau khổ do từng hành vi này gây ra sẽ xuất hiện ở nhiều mức độ khác nhau. Để tự đưa ra cho bản thân mình nhiều lý do mà chúng ta nên tránh những hành vi phi đạo đức đó, chúng ta phải hiểu rõ những nguyên tắc của luật nhân quả.

"Nhân quả" có nghĩa là "Hành vi", ám chỉ một hành vi nào đó mà chúng ta tham gia vào và những tác động ảnh hưởng của hành vi đó. Khi chúng ta nói về hành vi giết người, chính hành vi đó sẽ cướp đi sinh mạng của một người. Những điều liên quan đến hành vi này là những đau khổ mà nó gây ra cho nạn nhân cũng như những người yêu thương dựa dẫm vào nạn nhân đó. Nhân quả của hành vi này cũng bao gồm cả những ảnh hưởng tác động lên kẻ giết người. Không phải chỉ vậy thôi đâu! Thật ra, mầm mống của một hành vi phi đạo đức sẽ gia tăng phát triển theo thời gian, vì vậy nên sự thiếu lòng thương hại nơi kẻ sát nhân tàn nhẫn đó được bắt nguồn từ những quãng đời trong quá khứ của hắn, khiến hắn xem nhẹ mạng sống của mọi người như mạng sống của loài vật và côn trùng.

Một tên sát nhân không chắc là sẽ được tái sinh làm loài người ở kiếp sau. Chính hoàn cảnh dẫn đến việc giết người sẽ quyết định mức độ khốc liệt của những hậu quả mà kẻ giết người sẽ gánh chịu. Một tên sát nhân man rợ, i khoái trá khi phạm tội ác, có lẽ sẽ được tái sinh trong một thế giới tồn tại mà ta gọi là "Địa ngục". Một trường hợp kém khốc liệt hơn- ví dụ, một kẻ giết người vì tự vệ- có thể sẽ được tái sinh nơi một "Địa ngục" chịu ít đau đớn hơn. Những hành vi phi đạo đức gây ra những hậu quả không nghiêm trọng lắm có thể làm cho một người bị tái sinh làm con vật- không có khả năng rèn luyện tâm hồn.

Khi người ta được tái sinh làm con người, những hậu quả của những hành vi phi đạo đức trong kiếp trước sẽ quyết định hoàn cảnh của người đó ở kiếp tái sinh mới theo nhiều cách. Giết chóc trong kiếp trước thì kiếp này phải chịu cuộc đời có tuổi thọ ngắn ngủi hoặc mang nhiều bệnh tật; giết chóc cũng tạo ra khuynh hướng sẽ tiếp tục giết chóc ở kiếp sau. Tương tự, trộm cắp ở kiếp trước thì kiếp này bị nghèo khổ hoặc bị trộm cắp; trộm cắp ở kiếp trước cũng có khuynh hướng tiếp tục trộm cắp ở kiếp này. Tội lãng quên ngoại tình sẽ dẫn đến hậu quả là kiếp sau phải chịu sự phản bội. Đây là một số hậu quả của 3 hành vi phi đạo đức mà chúng ta phải gánh chịu.

Trong bốn hành vi phi đạo đức về lời nói thì nói dối dẫn đến một cuộc đời mà mọi người sẽ đặt điều xấu cho mình. Nói dối cũng có khuynh hướng là sẽ tiếp tục nói dối ở kiếp sau, bị mọi người lừa dối hoặc mọi người sẽ không tin bạn kể cả khi bạn nói thật. Hậu quả phải gánh chịu ở kiếp sau vì những lời nói gây bất hòa chia rẽ, bao gồm sự cô đơn và khuynh hướng sẽ tiếp tục gây hại cho người khác. Những lời nói thô tục lỗ mãng thì sẽ bị mọi người phỉ báng coi khinh hoặc sẽ làm một người có tính tình hung dữ ở kiếp sau.

Thói ngòi lê đôi mách sẽ không được mọi người lắng nghe và sẽ nói nhảm không ngừng ở kiếp sau.

Cuối cùng, hậu quả của ba hành vi phi đạo đức về tâm hồn là gì? Đời sống hiện tại chúng ta là kết quả của những hành vi của chúng ta ở kiếp trước. Hoàn cảnh tương lai của chúng ta, những thân phận mà chúng ta được tái sinh, những cơ hội mà ta sẽ có được hoặc không thể có được để cải thiện tâm hồn mình đều tùy thuộc vào những hành vi của chúng ta ở kiếp này, những hành vi trong hiện tại của chúng ta.

Mặc dù hoàn cảnh hiện tại của chúng ta được quyết định bởi những hành vi, thái độ của chúng ta trong kiếp trước, chúng ta vẫn phải chịu trách nhiệm về những hành vi phi đạo đức của chúng ta trong hiện tại. Chúng ta có khả năng và trách nhiệm điều khiển những hành vi của mình theo xu hướng đạo đức.

Khi chúng ta cân nhắc một hành vi nào đó, xem xét có hợp với đạo đức hay không, chúng ta nên cân nhắc những động cơ thúc đẩy của hành vi đó. Một người nào đó quyết định là sẽ không trộm cắp chỉ vì anh ta sợ rằng trộm cắp sẽ bị bắt và bị trừng phạt bởi pháp luật, vậy thì quyết định không trộm cắp của anh ta không được xem là hành vi đạo đức, bởi vì trong trường hợp này những suy nghĩ đạo đức không tác động lên quyết định của anh ta.

Một ví dụ khác, một người quyết định không trộm cắp với động cơ là do anh ta sợ dư luận:

"Nếu mình trộm cắp thì bạn bè và hàng xóm sẽ nghĩ sao về mình? Chắc là mọi người sẽ khinh bỉ mình lắm! Mình sẽ bị mọi người ruồng bỏ". Mặc dù quyết định đó được xem là một quyết định tích cực, nó vẫn không được xem là một hành vi đạo đức.

Bây giờ, một người cũng đi đến quyết định là sẽ không trộm cắp bởi vì anh ta suy nghĩ

rằng : "Nếu mình trộm cắp thì có nghĩa là mình tham gia vào một hành vi trái với đạo trời ,trái với đạo làm người!" Hoặc là: "Trộm cắp là một hành vi phi đạo đức, nó làm cho người khác chịu tổn thất và đau khổ!". Với những động cơ suy nghĩ như vậy, quyết định của anh ta trong trường hợp này được xem là một hành vi đạo đức , hợp luân thường đạo lý. Theo học thuyết của Đức Phật, nếu sự cân nhắc của bạn dựa trên cơ sở của sự tránh né những hành vi phi đạo đức thì bạn sẽ không thể vượt qua được những đau khổ buồn phiền, và quyết định đó không được xem là một hành vi đạo đức; nếu quyết

định của bạn dựa trên cơ sở hạn chế những hành vi phi đạo đức thì quyết định đó được xem là một hành vi đạo đức.

Nếu bạn thấu đáo mọi khía cạnh chi tiết của luật nhân quả thì bạn được xem như một người có được một tâm hồn toàn thức thông suốt(giác ngộ). Sự hiểu biết tầm thường của chúng ta không thể nắm bắt được đầy đủ hoàn toàn luật nhân quả. Để nắm bắt được mọi lời truyền dạy của Đức Phật, chúng ta cần phải có được một mức độ tin tưởng nhất định vào những lời truyền giáo của người! Khi người nói giết chóc thì phải chịu sự đoán mệnh, trộm cắp thì phải chịu nghèo túng, thật sự không có cách nào để chứng minh được những lời người nói là đúng. Tuy nhiên, những điều đó phải được chúng ta tin tưởng tuyệt đối. Chúng ta phải có được một niềm tin mạnh mẽ nơi Đức Phật và học thuyết của người. Chúng ta phải tiếp thu những lời truyền giáo của người một cách nghiêm túc với những lập luận chắc chắn. Bằng cách nghiên cứu những đề tài của Dharma được sáng lập bởi những suy luận hợp lý- những lời truyền dạy của Đức Phật về tính tạm thời và trống rỗng của cuộc đời, chúng ta sẽ khám phá về những điều này ở chương 13- và nhận ra rằng chúng thật sự đúng đắn thì niềm tin của chúng ta có được nơi những lời truyền dạy mơ hồ đó- ví dụ, luật nhân quả sẽ tự nhiên tăng lên . Khi chúng ta muốn tìm kiếm một lời khuyên, chúng ta tìm gặp một người nào đó ù xứng đáng cho ta lời khuyên. Lời khuyên của người đó càng rõ ràng hợp lý thì chúng ta càng trân trọng, tin tưởng vào lời khuyên đó. Niềm tin của bạn vào những lời khuyên của Đức Phật cũng sẽ tăng lên theo xu hướng như vậy.

Tôi tin rằng chúng ta cần phải có một ít sự từng trải và một ít hứng thú để có được một niềm tin sâu sắc thành khẩn trong lòng. Dường như có 2 hình thức của sự từng trải khác nhau. Có người rất sùng đạo, họ có những kinh nghiệm mà chúng ta khó có thể có được. Và có những kinh nghiệm mà chúng ta đạt được qua sự luyện tập hàng ngày. Chúng ta có thể phát triển những ý thức về sự ngắn ngủi tạm thời của cuộc đời. Chúng ta có thể nhận thấy được sự tàn phá của những cảm xúc đau khổ . Chúng ta có thể có được lòng từ bi quảng đại hơn hoặc lòng kiên nhẫn mạnh mẽ hơn khi chúng ta phải xếp hàng chờ đợi.

Những kinh nghiệm như vậy tạo cho chúng ta một cảm giác hài lòng và thỏa mãn , và lòng tin của chúng ta vào những lời truyền dạy mà chúng ta đã được nghe cũng tăng lên. Lòng tin của chúng ta vào những bậc thầy của mình người truyền cho chúng ta những kinh nghiệm này , cũng tăng lên. Lòng tin vào học thuyết mà vị thầy của chúng ta đang theo đuổi và chỉ dạy cũng tăng lên. Từ những kinh nghiệm thực tế, chúng ta có thể tiên đoán được

rằng việc luyện tập của chúng ta sẽ được đỉnh cao, giống như những người đã được lưu danh đời đời trong quá khứ.

Những niềm tin hợp lý như vậy có được nhờ sự luyện tập tâm hồn , giúp chúng ta cũng cố sự tin cậy vào những lời giảng của Đức Phật về luật nhân quả. Hơn nữa, những niềm tin này giúp chúng ta quyết tâm từ bỏ những hành vi phi đạo đức gây đau khổ cho chúng ta. Niềm tin này giúp chúng ta cố gắng thiền định và nhận ra là chúng ta đã có lòng tin và biết được lòng tin đó xuất phát từ đâu. Sự phản xạ này được xem là một phần trong quá trình thiền định của chúng ta. Nó cũng cố sự tin cậy của chúng ta vào 3 nơi nương tựa: Đức Phật, Dharma và Shangha- giúp chúng ta có thêm dũng khí để tiếp bước.

---o0o---

CHƯƠNG V - ĐAU KHỔ (AFFLICTIONS)

Chúng ta đã nói về những cảm xúc đau khổ và những tác hại mà chúng gây ra cho tâm hồn chúng ta. Tôi phải công nhận rằng chúng ta ai cũng có những cảm xúc như tức giận, khao khát... .Tuy nhiên, như vậy không có nghĩa là chúng ta bỏ mặt những cảm xúc đó. Tôi biết rằng ở trường Tâm lý Western người ta khuyến khích bày tỏ biểu lộ mọi cảm giác và cảm xúc, thậm chí là những cảm xúc tức giận. Dĩ nhiên là có một số người đã gặp phải một số vấn đề đau thương mất mát trong quá khứ của họ, nếu những cảm xúc này bị kìm nén, quả thực chúng có thể gây ra những tác hại tâm lý lâu dài. Trong trường hợp như vậy, nói theo kiểu người Tây Tạng "Khi vỏ sò hé mở, cách tốt nhất làm cho nó sạch sẽ là hãy thổi vào nó!".

Vì vậy , tôi thật sự cảm thấy rằng những ai rèn luyện tâm hồn nên chọn cho mình một phương pháp kháng cự những cảm xúc mạnh mẽ như tức giận, tình cảm lưu luyến , ganh tị và phải phát huy tối đa khả năng kèm chế của mình. Thay vì tự cho phép mình đắm mê những cảm xúc mạnh mẽ, chúng ta nên cố gắng giảm thiểu sự lôi cuốn cám dỗ của chúng. Nếu chúng ta tự hỏi bản thân rằng chúng ta sẽ hạnh phúc hơn khi chúng ta tức giận hay khi chúng ta bình tĩnh sáng suốt, thì câu trả lời quá rõ ràng. Như trước đây chúng ta đã thảo luận, trạng thái tinh thần rối loạn là do những cảm xúc đau khổ xuất hiện làm chúng ta mất thăng bằng, chúng làm cho chúng ta bất an và buồn phiền. Để tìm được nguồn hạnh phúc lâu dài, chúng ta phải chiến đấu với những cảm xúc đau khổ này. Chúng ta có thể đạt được qua việc rèn

luyện và nỗ lực bền bỉ trong suốt một khoảng thời gian dài- cũng có thể là cả cuộc đời hay từ đời này sang đời khác.

Như chúng ta đã biết, những nỗi đau tinh thần không hoàn toàn biến mất; chúng cũng không đơn giản tiêu tan theo thời gian . Chúng chỉ kết thúc khi chúng ta tỉnh táo đẩy lùi chúng, giảm thiểu tác hại của chúng và cuối cùng loại trừ chúng hoàn toàn.

Nếu chúng ta muốn thành công, chúng ta phải biết cách tham gia chiến đấu với những cảm xúc đau khổ đó. Chúng ta bắt đầu luyện tập học thuyết Dharma của Đức Phật bằng cách đọc và nghe những bậc thầy kinh nghiệm giảng giải. Đây là cách để chúng ta có thể cải thiện hoàn cảnh khó khăn của mình trong vòng luân quản của cuộc đời và trở nên nhuần nhuyễn những phương pháp luyện tập giúp chúng ta thoát khỏi vòng luân quản đó. Với sự nghiên cứu học tập như vậy chúng ta sẽ có được "những hiểu biết có được nhờ lắng nghe". Nó cũng là nền tảng cần thiết cho việc khai thông tâm hồn. Sau đó chúng ta phải suy ngẫm về tất cả những kiến thức và thông tin mà chúng ta đã học hỏi được, rút ra những kết luận thâm thúy. Làm như vậy chúng ta sẽ có được "những hiểu biết có được nhờ chiêm nghiệm". Mỗi khi chúng ta có được sự tin tưởng tuyệt đối vào những gì mình đã học hỏi được, chúng ta trầm tư thiền định về những vấn đề đó, nhờ vậy tâm hồn của chúng ta có thể hòa tan, trộn lẫn vào những vấn đề mà bản thân đã đọc được. Điều này đem đến cho chúng ta sự nhận thức được gọi là "những hiểu biết có được nhờ thiền định".

Ba mức độ hiểu biết này rất quan trọng trong việc đánh giá những thay đổi thật ự trong cuộc đời chúng ta. Với những hiểu biết có được qua việc nghiên cứu học tập, lòng tin tưởng của chúng ta trở nên sâu sắc hơn, tạo ra sự thông suốt về thiền định. Nếu chúng ta thiếu mất những hiểu biết có được qua nghiên cứu học tập và chiêm nghiệm thì cho dù chúng ta có thiền định chuyên tâm, chúng ta cũng sẽ gặp phải một số khó khăn lớn để có thể thông suốt về vấn đề mà chúng ta thiền định, đó cũng là bản tính luân quản của những điều đau khổ của chúng ta. Điều này cũng giống như là chúng ta bị ép buộc phải gặp một người mà chúng ta không muốn gặp. Vì vậy chúng ta phải cố gắng thực hiện được 3 mức độ hiểu biết này liên tục với nhau .

Hoàn cảnh xung quanh ảnh hưởng nhiều đến chúng ta. Chúng ta cần phải có một không gian yên tĩnh để thực hiện việc luyện tập. Điều quan trọng là chúng ta cần phải luyện tập ở những nơi vắng vẻ- có vậy tâm hồn chúng ta mới không bị xao lãng.

---o0o---

KẺ THÙ NGUY HIỂM NHẤT

(OUR MOST DESTRUCTIVE ENEMY)

Việc luyện tập Dharma của chúng ta phải là một quá trình nỗ lực không ngừng nhằm đạt được trạng thái thoát khỏi những điều đau khổ. Nó không đơn giản là một hành vi đạo đức qua đó chúng ta tránh những điều tiêu cực và phát huy những điều tích cực. Trong việc luyện tập Dharma, chúng ta cố tìm cách vượt qua hoàn cảnh mà tất cả chúng ta đều gặp phải: những nạn nhân của đau khổ – kẻ thù số một của sự bình an trong lòng chúng ta. Những đau khổ này như là tình cảm lưu luyến, lòng căm thù, tính kiêu căng, lòng tham...- là những cảm xúc xui khiến chúng ta cư xử theo những xu hướng tạo ra những đau khổ cho chính bản thân mình. Trong khi luyện tập nhằm đạt được sự bình an và hạnh phúc trong tâm hồn, chúng ta phải luôn xem chúng như là ma quỷ, bởi vì chúng giống như là ma quỷ, chúng luôn ám ảnh chúng ta, chúng chẳng đem đến ích lợi gì ngoài những điều đau khổ bất hạnh. Trạng thái vượt ra khỏi những cảm xúc và những suy nghĩ tiêu cực, vượt ra khỏi mọi nỗi buồn phiền gọi là Niết Bàn (Nirvana).

Ban đầu chúng ta không thể đối đầu trực tiếp với những sức mạnh tiêu cực này. Chúng ta phải từ từ tiếp cận chúng. Trước hết chúng ta phải áp dụng hình phạt; chúng ta kèm chế để không bị áp đảo bởi những suy nghĩ và cảm xúc này. Chúng ta làm như vậy bằng cách chọn một hình phạt hợp với luân thường đạo lý. Theo Phật giáo, điều này có nghĩa là chúng ta kèm chế 10 hành vi phi đạo đức. Những hành vi này là biểu hiện của những nỗi đau tinh thần sâu sắc: tức giận, căm thù và lòng lưu luyến.

Khi chúng ta suy nghĩ theo chiều hướng này, chúng ta sẽ nhận ra rằng những cảm xúc cao độ như lòng lưu luyến – đặc biệt là cảm xúc tức giận và căm thù – rất có hại khi chúng xuất hiện. Chúng ta có thể nói rằng những cảm xúc này là một lực lượng phá hoại thật sự đối với thế gian này. Chúng ta có thể nói rằng hầu hết mọi rắc rối và đau khổ mà chúng ta gặp phải đều do những cảm xúc tiêu cực này gây ra. Chúng ta có thể nói rằng mọi đau khổ đều là hậu quả của những cảm xúc tiêu cực như lưu luyến, lòng tham, ganh tị, ngạo mạn, tức giận và căm thù.

Mặc dù ngay tức thời chúng ta không thể diệt trừ tận gốc những cảm xúc này, nhưng ít ra chúng ta cũng không hành động theo những cảm xúc đó. Từ đây, chúng ta phát huy nỗ lực chiêm nghiệm thiền định của mình để chống

lại những đau khổ tâm hồn của chúng ta và luyện tập một lòng từ bi sâu sắc hơn. Sau cùng chúng ta sẽ trừ diệt mọi đau khổ này. Để làm được điều đó chúng ta cần phải có được nhận thức về tình trạng trống rỗng.

---o0o---

CHƯƠNG VI - BAO LA VÀ SÂU SẮC: HAI HƯỚNG CỦA CON ĐƯỜNG

(THE VAST AND THE PROFOUND : TWO ASPECTS OF THE PATH)

Trên con đường hướng đến Phật giáo, có 2 hướng đi phản ánh rõ rệt 2 phương pháp tập luyện. Mặc dù Đức Phật đã gộp thành một phương pháp, những bậc thầy vẫn truyền dạy cho học trò theo 2 phương pháp. Tuy nhiên, giống như 2 cánh của một con chim, chúng đều cần thiết khi chúng ta tiến hành cuộc hành trình tìm kiếm sự giác ngộ – trạng thái không bị ràng buộc bởi những đau khổ hoặc trạng thạng thái thông suốt hoàn toàn về Cõi Phật(Buddhahood) mà chúng ta cố tìm kiếm nhằm giúp đỡ mọi người.

Đến đây chúng ta tập trung vào "sự bao la". Việc luyện tập này được xem như là một phương pháp nhằm mở rộng trái tim của chúng ta về lòng yêu thương và lòng từ bi, cùng những phẩm chất như lòng khoan dung tồn tại nơi một trái tim nhân hậu. Ở đây, việc luyện tập của chúng ta bao gồm việc phát huy những phẩm chất đạo đức và hạn chế những khuynh hướng phi đạo đức.

Mở rộng trái tim có nghĩa là sao? Trước hết, chúng ta hiểu rằng hình tượng "trái tim" ở đây là một hình tượng ẩn dụ. Trong hầu hết mọi nền văn hóa, "trái tim" được xem như là nơi chứa đựng lòng từ bi trắc ẩn, lòng yêu thương, lòng thương cảm, sự hiểu biết và tính ngay thẳng, chứ không đơn thuần chỉ là một bộ phận cơ bắp có chức năng tuần hoàn máu trong cơ thể. Theo quan điểm Phật giáo, cả 2 phương pháp này đều diễn ra trong tâm hồn. Thật là buồn cười, theo quan điểm Phật giáo thì tâm hồn nằm nơi giữa ngực. Một trái tim rộng mở là một tâm hồn rộng mở. Một sự thay đổi nơi trái tim là một sự thay đổi nơi tâm hồn. Hơn nữa, trong nhất thời, khái niệm của chúng ta về "trái tim" tạo ra những lợi khí hữu ích để cố gắng thông hiểu sự khác biệt giữa sự "sự bao la" và "sự sâu sắc" của việc luyện tập.

Một khía cạnh khác của việc luyện tập là "sự thông suốt" (wisdom), cũng được biết đến như "sự sâu sắc". Ở đây, chúng ta đang tập trung vào "đầu", nơi mà mọi sự hiểu biết, phân tích và nhận thức đều hiện diện. Xét khía cạnh "thông suốt" của việc luyện tập, chúng ta luyện tập nhằm nâng cao sự hiểu biết về tính tạm thời, điều bất hạnh của cuộc sống này, và lòng vị tha. Những ai muốn có được sự thông suốt sâu sắc này có lẽ sẽ phải hy sinh cả đời để mà luyện tập. Tuy nhiên, chỉ cần nhận thức được tính tạm thời của mọi sự vật, chúng ta có thể có được sự thông suốt về chúng và mọi khái niệm về tính lâu bền. Khi chúng ta thiếu sự hiểu biết về bản chất đau khổ của cuộc đời này, lòng lưu luyến của chúng ta đối với cuộc đời này sẽ gia tăng.

Nếu chúng ta trau dồi hiểu biết của mình về bản chất đau khổ của cuộc đời này, chúng ta sẽ chiến thắng lòng lưu luyến đó.

Chủ yếu mọi khó khăn của chúng ta đều xuất phát từ ảo tưởng cơ bản này. Chúng ta tin vào sự tồn tại cố hữu của chúng ta và của mọi sự vật hiện tượng khác. Chúng ta đề ra và bám vào, những quan niệm về bản chất của mọi sự vật hiện tượng mà ở đó những điều phi thường hoàn toàn không xảy ra. Chúng ta hãy lấy một cái ghế làm ví dụ, chúng ta tin, mà không nhìn nhận đầy đủ niềm tin này, rằng có một vật được gọi là "ghế", phẩm chất giá trị của một cái ghế dường như tồn tại bên trong những bộ phận của nó: chân, chỗ ngồi và chỗ dựa. Cũng giống như vậy, mỗi người trong chúng ta đều tin rằng có một cái "tôi" bền bỉ thiết yếu lan tỏa trong khắp tâm hồn và thể xác của chúng ta để cấu thành chúng ta. Phẩm chất bền bỉ thiết yếu này là do chúng ta gán cho nó; nó thật sự không tồn tại.

Tin vào sự tồn tại cố hữu này là một tri giác sai lầm cơ bản mà chúng ta phải loại trừ khỏi việc tập luyện thiền định theo hướng thông suốt (wisdom). Tại sao? Bởi vì nó là căn nguyên của mọi đau khổ. Nó là cốt lõi của mọi cảm xúc đau khổ.

Chúng ta chỉ có thể loại bỏ được ảo tưởng sai lệch về bản thân và mọi sự vật này bằng cách sáng suốt trau dồi những tư tưởng đối kháng với ảo tưởng đó, nhận ra sự không tồn tại của phẩm chất bền bỉ thiết yếu đó. Một lần nữa, chúng ta trau dồi những tư tưởng đối kháng giống như khi chúng ta phát huy lòng khiêm tốn để trừ khử tính kiêu căng của mình. Đầu tiên, chúng ta quen với những nhận thức sai lệch về bản thân, những nhận thức sai lệch về những điều phi thường tồn tại nơi bản thân chúng ta; sau đó, ta phát huy một tri giác đúng đắn hơn về bản thân và mọi sự vật xung quanh. Dần dần, tri giác này sẽ thấm vào tâm hồn chúng ta giống như những kiến thức dần dần

thấm vào tâm trí của một người nghiên cứu học hỏi những lời truyền dạy. Để tăng thêm sức mạnh của tri giác này, đòi hỏi sự luyện tập bền bỉ được trình bày ở những chương sau. Chỉ khi chúng ta luyện tập bền bỉ như vậy, tri giác này mới có thể thật sự gây tác động đến quan điểm của chúng ta về bản thân và mọi sự vật sự việc. Bằng cách nhận thức ra được một điều rằng đời sống này chỉ là tạm bợ, chúng ta tiết trừ được tính ích kỷ cá nhân gây ra mọi điều đau khổ.

Phát triển "sự thông suốt" là một quá trình làm cho chúng ta suy nghĩ đúng đắn theo đúng bản chất của mọi đối tượng. Qua quá trình này, chúng ta dần dần khai trừ những tri giác sai lầm về thực tế mà chúng ta đã bám vào bao lâu nay. Điều này không phải dễ dàng. Để hiểu được "sự tồn tại thực chất của mọi đối tượng", đòi hỏi chúng ta phải nghiên cứu và suy xét rất nhiều. Để nhận ra được rằng mọi sự vật đều không tồn tại cố hữu- đó là một hiểu biết sâu sắc- đòi hỏi chúng ta phải nhiều năm suy ngẫm và thiền định. Chúng ta nên bắt đầu hòa mình vào những quan điểm này, phần sau của quyển sách này chúng ta sẽ tìm hiểu thêm. Tuy nhiên, tiếp ngay đây chúng ta hãy quay lại với phương pháp khảo sát ý niệm về lòng từ bi.

---o0o---

CHƯƠNG VII - LÒNG TỪ BI (COMPASSION)

Lòng từ bi là gì? Lòng từ bi là lòng ao ước sao cho tất cả mọi người không phải gánh chịu đau khổ. Qua lòng từ bi, chúng ta khát khao đạt tới sự giác ngộ. Qua lòng từ bi, chúng ta hứng thú tham gia vào việc luyện tập đức hạnh dẫn dắt chúng ta đến với Cõi Phật (Buddhahood). Vì thế, chúng ta phải cống hiến hết mình để phát triển lòng từ bi.

---o0o---

LÒNG CẢM THÔNG (EMPHATHY)

Bước đầu tiên để có được một tâm lòng từ bi, chúng ta phải phát triển sự thông cảm và gần gũi của chúng ta đối với mọi người. Chúng ta phải thấu hiểu được mọi mức độ đau khổ của họ. Chúng ta càng gần gũi với một người nào đó, chúng ta càng thấy rằng những đau khổ mà người đó đang phải gánh chịu là "không thể chịu được". Sự gần gũi mà tôi nói ở đây không phải là sự

gần gũi về thể xác, cũng không nhất thiết phải là sự gần gũi về tình cảm. Đó là cảm xúc về trách nhiệm, về sự quan tâm đến với mọi người. Để phát huy sự gần gũi như vậy, chúng ta phải yêu mến mọi người. Chúng ta phải ý thức được rằng sự gần gũi giúp mọi người cảm thấy an tâm và hạnh phúc hơn. Chúng ta phải nhận thấy rằng mọi người sẽ tôn trọng chúng ta biết bao một khi chúng ta đối xử với họ bằng một thái độ nồng ấm. Chúng ta phải chiêm nghiệm về những khuyết điểm của lòng kiêu ngạo, nhận thức được rằng lòng kiêu ngạo chỉ làm cho chúng ta đối xử theo chiều hướng phi đạo đức và nhận ra rằng của cải của cha mẹ chúng ta đã chiếm mất một phần lớn ưu thế của những người không may mắn như thế nào.

Chúng ta phải chiêm nghiệm về lòng tốt của mình dành cho mọi người. Điều này cũng là thành quả của việc đào luyện lòng cảm thông. Chúng ta phải nhận ra rằng của cải của chúng ta thật sự phụ thuộc vào sự chung sức của mọi người. Mọi thành quả trong cuộc đời này đều do mọi người góp sức làm việc tích cực mà ra. Khi chúng ta nhìn xung quanh mình, căn nhà mà chúng ta ở, con đường mà chúng ta đi, quần áo mà chúng ta mặc, thức ăn mà chúng ta ăn; chúng ta phải ý thức được rằng tất cả những thứ này đều do mọi người làm ra. Không có thứ gì tồn tại cho chúng ta hưởng thụ và sử dụng mà không xuất phát từ lòng tử tế của những người vô danh dành cho chúng ta. Khi chúng ta suy niệm theo cách này, lòng cảm kích mà chúng ta dành cho mọi người tăng lên, cả lòng cảm thông và sự gần gũi của chúng ta đối với mọi người cũng tăng lên.

Chúng ta phải cố gắng ý thức được sự phụ thuộc của chúng ta vào những người mà chúng ta cảm thấy yêu thương. Nhận ra được điều này làm cho chúng ta càng gần gũi họ hơn. Nó đòi hỏi sự quan tâm chăm sóc mọi người lâu dài bằng những ánh mắt trù mến thân thương. Chúng ta phải biết được tác động tích cực to lớn của thái độ cư xử thân thiện của mình. Khi chúng ta kháng cự lại thái độ ngạo mạn kiêu căng của mình, chúng ta có thể thay thế vào đó là một thái độ tôn trọng mọi người.

Một điều nữa là chúng ta không nên mong đợi thái độ của mình đối với mọi người có thể thay đổi nhanh chóng.

---o0o---

NHẬN RA ĐAU KHỔ CỦA MỌI NGƯỜI
(RECOGNIZING THE SUFFERING OF OTHERS)

Sau khi phát triển lòng thông cảm và sự gần gũi, việc rèn luyện quan trọng tiếp theo trong quá trình tu dưỡng lòng từ bi của chúng ta là việc hiểu biết tường tận bản chất của đau khổ. Lòng từ bi của chúng ta đối với mọi người phải xuất phát từ hiểu biết về những đau khổ của mọi người. Một điều rất rõ ràng của quá trình suy ngẫm về đau khổ đó là nó có khuynh hướng trở nên mạnh mẽ và hiệu quả hơn khi chúng ta tập trung vào chính đau khổ của chúng ta rồi sau đó mở rộng sang đau khổ của mọi người. Lòng từ bi của chúng ta đối với mọi người tăng lên khi sự nhận biết của chúng ta về đau khổ của mọi người tăng lên.

Tất cả chúng ta đương nhiên có thiện cảm đối với những người đang gánh chịu những đau khổ về bệnh tật hoặc đau khổ khi mất mát người thân. Đây là một loại đau khổ, theo Phật giáo gọi là đau khổ của đau khổ.

Để có được lòng từ bi đối với những người gặp phải những gì Phật giáo gọi là "đau khổ của sự đổi thay" thì khó khăn hơn. "Đau khổ của sự đổi thay" xảy ra theo kỳ hạn. Nó có thể là sự thích thú về danh tiếng và của cải. Đây chính là loại đau khổ thứ hai. Khi chúng ta trông thấy mọi người thích thú với những thành công trần tục này, thay vì cảm thấy thương xót, bởi vì chúng ta biết chắc rằng niềm vui đó cuối cùng rồi cũng sẽ kết thúc và bỏ lại họ với sự thất vọng chán chường, thường thì phản ứng của chúng ta là cảm thấy thán phục và đôi khi thậm chí là ganh tị. Nếu chúng ta thông hiểu thật sự về đau khổ và bản chất của đau khổ, chúng ta sẽ nhận ra rằng danh tiếng và của cải chỉ là tạm bợ và niềm vui mà chúng đem lại đương nhiên sẽ kết thúc, làm cho người ta phải đau khổ.

Cũng có một loại đau khổ thứ ba sâu sắc hơn, nó là sự đau khổ tinh vi nhất. Chúng ta liên tục phải gánh chịu những đau khổ này, nó là sản phẩm của vòng luân quần. Bản chất của vòng luân quần là chúng ta liên tục chịu ảnh hưởng của những suy nghĩ và những cảm xúc tiêu cực. Và khi chúng ta chịu sự ảnh hưởng đó, chính sự tồn tại của chúng ta là một hình thức đau khổ. Loại đau khổ này kéo dài suốt cuộc đời chúng ta, quay chúng ta trong cái vòng luân quần của những suy nghĩ và cảm xúc tiêu cực và những hành vi phi đạo đức. Tuy nhiên, hình thức đau khổ này rất khó nhận ra. Nó không phải là một trạng thái đau khổ rõ rệt mà chúng ta gặp phải ở "đau khổ trong đau khổ", nó cũng không phải là điều trái ngược của danh tiếng và của cải như chúng ta gặp phải ở "đau khổ của sự đổi thay". Đau khổ tỏa khắp này là loại đau khổ sâu sắc nhất. Nó tràn ngập trong mọi khía cạnh của cuộc đời.

Một khi chúng ta trau dồi được sự thông hiểu sâu sắc về 3 mức độ đau khổ này qua sự từng trải của chúng ta, chúng ta dễ dàng tập trung tìm hiểu và nhận ra được 3 mức độ đau khổ của mọi người. Từ đó chúng ta phát triển lòng mong ước mọi người thoát khỏi sự đau khổ.

Một khi chúng ta kết hợp được cảm xúc cảm thông của mình đối với mọi người với sự thông hiểu sâu sắc về đau khổ mà họ gánh chịu, chúng ta có khả năng phát sinh lòng từ bi chân thành đối với mọi người. Chúng ta phải thực hiện quá trình này liên tục. Chúng ta có thể so sánh quá trình này với việc chúng ta mỗi bữa bằng cách cọ xát 2 viên đá với nhau. Để có thể cháy được, chúng ta biết rằng chúng ta phải duy trì được sự ma sát liên tục làm tăng nhiệt độ tới một mức mà gỗ có thể bén lửa. Tương tự, khi chúng ta cố gắng phát triển những phẩm chất tinh thần như lòng từ bi, chúng ta phải thường xuyên áp dụng những kỹ thuật cần thiết để đạt được kết quả như mong muốn, chứ không phải cứ mãi quanh quẩn với những phương pháp may rủi.

---o0o---

LÒNG YÊU THƯƠNG – TỬ TẾ

(LOVING – KINDNESS)

Vì lòng từ bi là ao ước mọi người thoát khỏi những đau khổ của mình, lòng yêu thương - tử tế là ao ước mọi người được hưởng niềm hạnh phúc. Cùng với lòng từ bi, khi rèn luyện lòng yêu thương - tử tế chúng ta cần phải bắt đầu bằng cách tập trung cao độ vào việc thiền định của mình rồi sau đó mở rộng phạm vi quan tâm đến mọi người ngày càng nhiều hơn để cuối cùng thấu hiểu tường tận mọi đau khổ và hạnh phúc của mọi người. Đồng thời chúng ta cũng phải chọn một người trung tính (neutral person), một người không gây chút cảm xúc gì cho ta cả, làm đối tượng thiền định của mình. Sau đó chúng ta mở rộng thiền định về bạm bè, những thành viên trong gia đình và cuối cùng là những kẻ thù của chúng ta.

Chúng ta phải tập trung thiền định về một cá nhân, sau đó phát huy lòng từ bi và lòng yêu thương – tử tế thật sự dành cho mọi người. Chúng ta phải tập trung thiền định về một cá nhân, nếu không chúng ta không thể tập trung thiền định để có được lòng từ bi và lòng yêu thương – tử tế dành cho mọi người. Khi chúng ta liên kết được việc thiền định của mình với những người mà chúng ta không thích, chúng ta có thể nghĩ: "Anh ta là một ngoại lệ".

---o0o---

CHƯƠNG VIII - THIỀN ĐỊNH VỀ LÒNG TỪ BI

(MEDITATING ON COMPASSION)

LÒNG TỪ BI VÀ SỰ TRỐNG RỖNG

(COMPASSION AND EMPTINESS)

Lòng từ bi mà chúng ta phải đạt được xuất phát từ sự thấu đáo về sự trống rỗng (emptiness), bản chất cơ bản của mọi thực tại (reality). Tại điểm này, sự bao la (vast) và sự sâu sắc (profound) gặp nhau. Bản chất cơ bản này, đã được trình bày ở chương 6, có nghĩa là mọi khía cạnh của thực tại đều không tồn tại cố hữu, mọi sự vật hiện tượng đều không có bản chất đồng nhất. Chúng ta cho là tâm hồn và thể xác của chúng ta tồn tại cố định, từ đó chúng ta có khái niệm về "bản ngã" – "cái tôi". Rồi chúng ta ý thức mạnh mẽ về "bản ngã", bám chặt vào bản chất cố định của mọi sự vật hiện tượng, ví dụ như những phẩm chất của một "chiếc xe" trong một chiếc xe mới mà chúng ta thích. Và kết quả của nhận thức đó là chúng ta chịu những cảm xúc tức giận và buồn bực khi chúng ta không đạt được những gì mà chúng ta muốn : xe, máy tính, và mọi thứ. Chúng ta đã cụ thể hóa những phẩm chất của sự vật hiện tượng mà thực ra chúng không có.

Khi lòng từ bi được kết hợp với những hiểu biết rằng mọi đau khổ đều xuất phát từ những quan niệm sai lầm về bản chất của thực tại, lúc đó chúng ta đến được nấc thang tiếp theo của cuộc hành trình rèn luyện tâm hồn. Khi chúng ta nhận thấy rằng căn nguyên của mọi đau khổ là nhận thức sai lầm này, nhận thức sai lầm về bản chất không thật sự tồn tại của sự vật hiện tượng, thì khi đó chúng ta sẽ nhận ra rằng chúng ta có khả năng loại trừ được những đau khổ.

Nhận thấy rằng đau khổ của mọi người là khó có thể tránh khỏi, mọi đau khổ của mọi người đều có thể khắc phục, thì sự cảm thông của chúng ta về việc họ không thể tự giải thoát chính mình sẽ làm cho chúng ta có được một lòng từ bi mạnh mẽ hơn. Nếu không, cho dù lòng từ bi của chúng ta có mạnh mẽ cách mấy thì nó cũng trở thành thất vọng, thậm chí là vô vọng.

---o0o---

THIỀN ĐỊNH VỀ LÒNG TỪ BI VÀ LÒNG YÊU THƯƠNG - TỬ TẾ

(HOW TO MEDITATE ON COMPASSION AND LOVING – KINDNESS)

Nếu chúng ta thật sự muốn phát triển lòng từ bi, chúng ta phải bỏ thời gian để mà luyện tập. Chúng ta phải công hiến hết sức và bằng cả trái tim mình để đạt được mục tiêu đó. Nếu chúng ta có thời gian ngồi thiền mỗi ngày thì rất tốt. Như tôi đã gợi ý, khoảng thời gian lúc sáng sớm là tốt nhất cho việc thiền định bởi vì khi đó tâm trí chúng ta rất sáng suốt. Tuy nhiên, để trau dồi lòng từ bi, lúc sáng sớm vẫn chưa đủ, chúng ta phải luyện tập thiền định nhiều hơn như thế. Ví dụ, trong suốt buổi luyện tập thiền định chính thức của chúng ta, chúng ta cố gắng phát triển lòng cảm thông và sự gần gũi đối với mọi người. Chúng ta suy niệm về những đau khổ của họ. Và một khi chúng ta có được cảm xúc từ bi thật sự trong lòng, chúng ta nên cố gắng giữ cho tâm hồn mình luôn ở trạng thái như vậy bằng cách sử dụng "thiền định cố định" mà tôi đã mô tả. Làm như vậy giúp chúng ta chìm đắm vào việc thiền định. Và khi cảm xúc đó giảm dần, chúng ta lại áp đặt một số lý do để khơi dậy lòng từ bi của mình. Chúng ta lần lượt sử dụng luân phiên hai phương pháp thiền định, giống như công việc của một người thợ gốm, tằm nước rồi tạo dáng, tạo dáng xong rồi lại tằm nước.

Tốt hơn hết, khởi đầu chúng ta không nên tốn quá nhiều thời gian vào việc thiền định nghi thức. Chúng ta không thể phát sinh được lòng từ bi đối với mọi người chỉ qua một đêm, chúng ta cũng không thể phát sinh được lòng từ bi đối với mọi người chỉ qua một tháng hoặc một năm. Nếu chúng ta có thể giảm thiểu bản năng vị kỷ của mình và phát huy lòng quan tâm đến mọi người trước khi chúng ta chết thì có nghĩa là chúng ta đã trải qua một cuộc đời đẹp đẽ. Thay vì vậy, nếu chúng ta nôn nóng, thúc đẩy bản thân mau chóng đạt đến cõi Phật (Buddhahood) trong một thời gian ngắn, chúng ta sẽ nhanh chóng chán ngán với việc luyện tập của mình. Nếu chúng ta chỉ ngồi đó và thực hiện thiền định chính thức vào buổi sáng sớm thì chúng ta sẽ gặp phải một sự đối kháng, chính bản thân chúng ta sẽ chán ngán.

---o0o---

LÒNG TỪ BI CAO CẢ

(GREAT COMPASSION)

Việc đạt được trạng thái cuối cùng của Cõi Phật chỉ xảy ra đối với những người phi thường mà trong những kiếp trước họ đã tu luyện và kiếp này họ mới có được cơ hội như vậy. Chúng ta chỉ có thể thán phục họ và lấy họ làm gương để phát huy sự bền chí của mình thay vì nôn nóng thúc đẩy bản thân. Tốt hơn hết là mỗi chúng ta phải lựa chọn cho mình một cường độ luyện tập thiền định tương đối, không quá chậm chạp lười biếng mà cũng không quá nóng vội.

Chúng ta phải đảm bảo được rằng cho dù chúng ta có luyện tập thiền định theo cách nào đi nữa thì chúng ta cũng duy trì được những ảnh hưởng mà việc thiền định tác động lên chúng ta, từ đó thiền định hướng dẫn mọi hành vi của chúng ta trong đời sống hàng ngày. Bằng cách đó, những hành vi mà chúng ta thực hiện ngoài lúc chúng ta luyện tập thiền định cũng chính là một phần trong việc luyện tập lòng từ bi. Chúng ta dễ dàng có được sự cảm thông đối với một đứa bé đang nằm trên giường bệnh hoặc một người có chồng hay vợ qua đời. Chúng ta phải cố gắng mở rộng tấm lòng của mình đối với những người mà chúng ta hay đố kỵ và ganh tị với những người đang sống một cuộc đời nhung lụa giàu sang. Hiểu rõ bản chất đau khổ qua những buổi thiền định, chúng ta tự nhiên phát sinh được lòng từ bi đối với những người như vậy. Cuối cùng, chúng ta nên trải lòng từ bi của mình ra với tất cả mọi người theo cách này, nhận ra rằng mọi hoàn cảnh của họ luôn luôn không ngoài phạm vi của vòng luân quần của cuộc đời. Theo cách này, mọi tác động qua lại (interactions) với mọi người đều trở thành tác nhân làm cho lòng từ bi của chúng ta thêm sâu sắc. Đây chính là cách chúng ta giữ cho lòng mình luôn rộng mở trong đời sống hàng ngày.

Lòng từ bi chân thật mang một sức mạnh rất mãnh liệt và mang tính tự phát giống như tình yêu thương của một bà mẹ khi chăm sóc đứa con của mình đang nằm trên giường bệnh. Qua năm tháng, lòng quan tâm chăm sóc của bà mẹ dành cho đứa con thấm nhuần và ảnh hưởng lên mọi suy nghĩ và hành động của bà. Đây chính là thái độ đối với mọi người mà chúng ta cần phải trau dồi. Khi chúng ta có được thái độ này, chúng ta phát sinh "lòng từ bi cao cả".

Một khi chúng ta phát sinh được lòng từ bi cao cả và lòng yêu thương – tử tế, đồng thời trái tim của chúng ta được khuyến khích bởi những suy nghĩ vị tha, lúc đó chúng ta phải cống hiến hết mình cho việc giải thoát mọi người khỏi những đau khổ mà họ phải gánh chịu trong cuộc sống luân hồi, cái vòng luân quần của việc sinh ra – chết đi – rồi lại được sinh ra mà tất cả chúng ta đều bị giam hãm trong đó. Đau khổ của chúng ta không giới hạn

trong hoàn cảnh hiện tại của chúng ta. Theo quan điểm của Phật giáo, hoàn cảnh hiện tại của chúng ta – loài người – là tương đối dễ chịu. Tuy nhiên chúng ta sẽ gặp phải nhiều khó khăn trong tương lai nếu chúng ta sử dụng một cách sai trái cơ hội hiện tại này. Lòng từ bi giúp chúng ta chế ngự được những suy nghĩ ngạo mạn và ích kỷ. Chúng ta hưởng niềm hạnh phúc cao cả và không bao giờ đi tìm hạnh phúc hay sự cứu vớt linh hồn cho riêng mình. Chúng ta liên tục phấn đấu phát huy và rèn luyện tâm hồn cũng như đạo đức của chúng ta. Với lòng từ bi như vậy, cuối cùng rồi chúng ta sẽ tích lũy được mọi điều kiện cần thiết để đạt được sự giác ngộ hoàn toàn. Vì thế chúng ta cần phải trau dồi lòng từ bi của mình ngay từ lúc khởi đầu việc luyện tập tâm hồn mình.

Đến đây chúng ta đã biết được những phương pháp rèn luyện giúp chúng ta chế ngự được những thái độ cư xử sai trái. Chúng ta đã thảo luận về nguyên tắc hoạt động của tâm hồn và những phương pháp mà chúng ta tác động lên tâm hồn. Để có được lòng từ bi và lòng yêu thương – tử tế, chúng ta chẳng cần phải ứng dụng một phương pháp bí ẩn nào cả. Chúng ta phải rèn luyện tâm hồn một cách khéo léo với sự kiên tâm trì chí và chúng ta sẽ nhận thấy rằng lòng quan tâm của chúng ta dành cho mọi người ngày một tăng lên.

---o0o---

CHƯƠNG IX - RÈN LUYỆN ĐỨC TRÂM TĨNH (CULTIVATING EQUANIMITY)

Để thật sự cảm thấy động lòng thương xót đối với mọi người, chúng ta phải xóa bỏ được sự thiên vị trong thái độ của chúng ta. Thái độ bình thường của chúng ta bị tác động ảnh hưởng bởi những cảm xúc biệt đãi và luôn dao động. Chúng ta có cảm giác gần gũi dành cho người mà chúng ta yêu thương, đối với những người lạ chúng ta cảm thấy xa cách và lạnh nhạt. Và đối với những ai chúng ta căm ghét thì chúng ta có thái độ ác cảm và khinh miệt. Tiêu chuẩn mà chúng ta phân loại mọi người thành kẻ thù hay bạn bè rất rõ ràng. Nếu một người gần gũi với ta hoặc tốt bụng tử tế với ta, người đó là bạn của ta. Nếu một người gây hại hay gây khó khăn cho ta, người đó là kẻ thù của ta. Kèm với sự ưa thích mà chúng ta dành cho những người thân thương của chúng ta là những cảm xúc như lòng lưu luyến và sự khao khát được gần gũi yêu thương.

Tương tự, chúng ta nghĩ về những người mà chúng ta không thích với những cảm xúc tiêu cực như: tức giận và căm thù. Do đó lòng từ bi của chúng ta

dành cho mọi người luôn có giới hạn, thiên vị, thành kiến và được quyết định bởi một điều là liệu chúng ta cảm thấy gần gũi với họ hay không.

Lòng từ bi chân thật phải là "vô điều kiện", chúng ta phải trau dồi đức trầm tĩnh để vượt qua được những cảm xúc thiên vị và phân biệt. Một cách để trau dồi đức trầm tĩnh là chúng ta phải suy ngẫm về tính không chắc chắn của tình bạn. Đầu tiên, chúng ta phải cân nhắc nhận ra được rằng không có sự đảm bảo nào rằng người bạn thân của chúng ta hôm nay sẽ mãi mãi là bạn thân của chúng ta. Tương tự, chúng ta có thể hình dung rằng sự "không ưa thích" của chúng ta dành cho một người nào đó sẽ không nhất thiết phải tồn tại mãi mãi. Những suy nghĩ như vậy khuếch tán những cảm xúc mạnh mẽ của sự thiên vị và phân biệt của chúng ta, làm suy yếu tính bất biến của tình cảm lưu luyến trong chúng ta.

Chúng ta cũng có thể suy niệm về những hậu quả tiêu cực của lòng lưu luyến mà chúng ta dành cho bạn bè và thái độ thù địch mà chúng ta đối với kẻ thù. Những cảm giác của chúng ta đối với bạn bè và người yêu đôi khi làm cho chúng ta mù quáng. Chúng ta phóng đại những phẩm chất mà mình khao khát nơi người đó. Chúng ta tin chắc là mình không hề sai lầm. Sau đó, khi chúng ta nhận thấy sự việc không đúng với những gì mà chúng ta phóng đại, chúng ta kinh ngạc, chúng ta choáng váng. Chúng ta rớt từ đỉnh cao tốt cùng của tình yêu và mơ ước xuống sự thất vọng, chán ghét và thậm chí là tức giận. Trong một số trường hợp, cảm giác hài lòng và thỏa mãn trong mối quan hệ với một người nào đó mà chúng ta yêu thương có thể trở thành sự thất vọng và căm thù. Những người có tình yêu lãng mạn và lòng căm thù chính trực thường bị lôi cuốn bởi những cảm xúc này, niềm vui của họ chỉ là thoáng qua. Theo quan điểm Phật giáo, tốt hơn hết chúng ta nên tránh sự lôi cuốn của những cảm xúc như vậy ngay từ lúc đầu.

Những ảnh hưởng khi bị chế ngự bởi lòng căm thù là gì? Người Tây Tạng cho rằng lòng căm thù, "Shedang", là thái độ chống đối thù địch từ sâu thẳm trong lòng. Có một điều gì không ổn khi chúng ta phản ứng lại những điều bất công và những tổn thương bằng lòng thù địch. Lòng căm thù của chúng ta chẳng gây ảnh hưởng nào lên kẻ thù của chúng ta cả; nó không gây tác hại cho họ. Đúng hơn, chính chúng ta phải chịu những hậu quả xấu và sự đau đớn do lòng căm thù của chúng ta gây ra. Nó gặm nhấm chúng ta từ bên trong. Khi tức giận, chúng ta ăn không ngon miệng, chúng ta không thể ngủ ngon, chúng ta chỉ trở mình qua lại mà không thể chợp mắt được. Nó ảnh hưởng đến chúng ta mạnh mẽ, trong khi đó kẻ thù của chúng ta vẫn tiếp tục

sống hạnh phúc vui vẻ không hề biết tới những gì mà chúng ta đang gánh chịu.

Thoát khỏi lòng tức giận căm thù, chúng ta có thể xử lý mọi tình huống bằng những phản ứng sáng suốt và có hiệu quả hơn nhiều. Nếu chúng ta tiếp cận mọi vấn đề với một tâm trí điềm tĩnh, chúng ta sẽ nhìn nhận, quan sát mọi vấn đề một cách rõ ràng hơn và từ đó quyết định phương pháp tốt nhất để xử lý vấn đề. Ví dụ, nếu một đứa bé đang làm một điều gì đó gây nguy hiểm cho chính nó và cho mọi người, như là chơi với những que diêm, chúng ta có thể trừng phạt nó. Khi chúng ta đối xử một cách thẳng thắn như vậy, một điều rất có khả năng xảy ra- đứa bé sẽ không đáp ứng sự tức giận của chúng ta mà là đáp ứng thái độ khẩn cấp và lo ngại của chúng ta.

Đây là cách để chúng ta nhận ra rằng kẻ thù của chúng ta thật ra là sự căm thù ở trong lòng chúng ta. Đó là tính ích kỷ, lòng lưu luyến và sự tức giận của chúng ta. Khả năng kẻ thù của chúng ta gây hại cho chúng ta rất hạn hẹp, trong khi đó thì những cảm xúc ích kỷ, lòng lưu luyến và sự tức giận lại gây hại trực tiếp cho chúng ta. Nếu một người nào đó thách thức, kích động chúng ta, chúng ta nên suy ngẫm về bản chất của lòng căm thù, tức giận và kèm chế bản thân mình không trả đũa lại. Một điều khá rõ ràng là cho dù người đó có làm gì đi nữa thì khả năng mà những hành động của người đó gây hại cho chúng ta hầu như không đáng kể. Mặt khác, khi những cảm xúc mạnh mẽ như cực kỳ tức giận, căm thù hoặc ham muốn xuất hiện, chúng tạo ra sự bối rối trong tâm hồn chúng ta. Ngay lập tức, chúng phá hoại sự yên tĩnh trong tâm hồn chúng ta và tạo cơ hội cho buồn phiền và đau khổ phá hoại việc luyện tập tâm hồn của chúng ta.

Khi chúng ta rèn luyện tính trầm tĩnh bình thản, chúng ta có thể nhận thức được rằng những khái niệm về "kẻ thù" và "bạn bè" có thể thay đổi được và phụ thuộc vào nhiều nhân tố khác. Không có ai vừa được sinh ra đã là bạn bè hay kẻ thù của chúng ta và cũng không có một đảm bảo nào cho rằng những người bạn của chúng ta sẽ mãi mãi là bạn của chúng ta. "Bạn bè" và "kẻ thù" được phân chia tùy thuộc vào thái độ cư xử của họ đối với chúng ta. Những người mà chúng ta tin rằng họ yêu thương, quan tâm chăm sóc chúng ta, chúng ta thường xem họ như là những người bạn và người thân của mình. Những người mà chúng ta tin rằng họ có những ý định xấu và những mục đích có hại cho chúng ta, chúng ta xem họ như là kẻ thù của mình. Chúng ta xem mọi người là bạn bè hay kẻ thù đều dựa vào tri giác về những suy nghĩ và cảm xúc mà họ dành cho chúng ta. Vậy thì, không có ai thật sự là bạn bè của chúng ta mà cũng không có ai thật sự là kẻ thù của chúng ta.

Chúng ta thường nhầm lẫn giữa hành vi của một người và con người thật của người đó. Thói quen này làm cho chúng ta quyết định rằng bởi vì một hành vi nào đó hoặc lời nói nào đó, người đó là kẻ thù của chúng ta. Tuy nhiên, thực ra người đó không phải là bạn mà cũng không phải là thù, không phải là Đức Phật cũng không phải là Đức Chúa, không phải là người Trung Hoa cũng không phải là người Tây Tạng. Trong nhiều trường hợp, cũng người đó, nếu chúng ta tiếp xúc lâu dài thì lại trở thành bạn thân của chúng ta. Chẳng có gì lạ khi chúng ta suy nghĩ: "Ồ! Bạn đã từng là kẻ thù của ta trong quá khứ, còn hiện tại chúng ta là những người bạn tốt của nhau!".

Một cách khác để rèn luyện đức trầm tĩnh và vượt qua cảm xúc thiên vị và phân biệt là chúng ta suy niệm rằng mọi người đều bình đẳng như nhau, đều khao khát được hạnh phúc và vượt qua đau khổ. Ngoài ra, tất cả chúng ta đều cảm thấy rằng mình có quyền thỏa mãn khát vọng này. Chúng ta biện hộ cho điều này theo cách nào? Rất đơn giản! Nó là một phần trong bản chất thật sự của con người. Tôi không phải là người "duy nhất". Tôi không có một đặc quyền nào cả. Bạn cũng không phải là người "duy nhất". Bạn cũng không có một đặc quyền nào cả. Khao khát của tôi muốn được hạnh phúc và vượt qua đau khổ là một phần trong bản tính của tôi, đó cũng là một phần trong bản tính của bạn. Vậy thì tất cả mọi người đều có quyền được hưởng hạnh phúc và vượt qua đau khổ, đơn giản là vì mọi người có chung bản tính cơ bản này. Dựa trên nền tảng của sự bình đẳng này, chúng ta phát huy đức thư thái trầm tĩnh đối với mọi người. Khi chúng ta thiên định, chúng ta phải cố gắng trau dồi tư tưởng "Chính bản thân mình mong muốn được hạnh phúc và vượt qua đau khổ, mọi người cũng vậy; chính bản thân mình bẩm sinh đã có quyền thỏa mãn khát vọng này và mọi người cũng có". Chúng ta nên lặp đi lặp lại nhiều lần suy nghĩ này khi chúng ta thiên định và cả trong đời sống hàng ngày cho tới khi nó thấm nhuần vào tâm hồn chúng ta.

Còn có một điều quan trọng nữa là đời sống của chúng ta phụ thuộc rất nhiều vào đời sống của mọi người. Chính sự tồn tại của chúng ta là kết quả của sự đóng góp của nhiều, rất nhiều sự tồn tại khác. Sự ra đời của chúng ta phụ thuộc vào cha mẹ chúng ta. Sau đó chúng ta cần được sự chăm sóc và tác động của cha mẹ chúng ta trong nhiều năm. Cách sinh nhai của chúng ta, nơi trú ngụ của chúng ta, phương tiện sinh sống của chúng ta, thậm chí sự thành công và danh tiếng của chúng ta là kết quả của sự chung sức của cha mẹ chúng ta và vô số người khác. Hoặc trực tiếp, hoặc gián tiếp, vô số người khác có liên quan đến sự tồn tại của chúng ta – đó là chưa kể đến hạnh phúc của chúng ta.

Nếu chúng ta mở rộng lối suy luận như vậy trong phạm vi một đời người, chúng ta có thể hình dung ra rằng xuyên suốt những kiếp trước của chúng ta – thật ra là kể từ lúc khai thiên lập địa – vô số người đã đóng góp vô số kể vào đời sống của chúng ta. Chúng ta có thể tự hỏi và kết luận: "Mình dựa vào đâu để mà đối xử phân biệt? Có sao mình lại có thể đối xử thân thiện với một số người và đối xử thù địch với một số người khác? Mình phải vượt qua mọi cảm xúc phân biệt và thiên vị. Mình phải giúp ích cho mọi người như nhau".

---o0o---

THIỆN ĐỊNH VỀ ĐỨC TRẦM TĨNH

(MEDITATION FOR EQUANIMITY)

Chúng ta rèn luyện tâm hồn để nhận thức được sự bình đẳng thiết yếu của mọi đời sống bằng cách nào đây? Tốt nhất chúng ta nên trau dồi suy nghĩ về sự trầm tĩnh bằng cách trước hết chúng ta tập trung vào những người bà con lạ mặt và những người quen biết, đối với những người này bạn hoàn toàn không có những cảm xúc mạnh mẽ. Từ đó, bạn nên suy niệm một cách vô tư, bạn tiếp tục suy niệm về bạn bè rồi đến kẻ thù. Khi có được thái độ vô tư không thiên vị đối với mọi người, bạn nên thiện định về lòng yêu thương, về mong ước rằng mọi người sẽ tìm được hạnh phúc mà họ đang kiếm tìm.

Hạt giống của lòng từ bi sẽ lớn lên nếu bạn gieo nó trên một mảnh đất màu mỡ, một tâm hồn thấm nhuần lòng yêu thương. Khi bạn "tưới" lòng yêu thương vào tâm hồn mình, bạn có thể bắt đầu thiện định về lòng từ bi. Lòng từ bi, ở đây, đơn giản là mong ước mọi người vượt qua được mọi đau khổ.

---o0o---

CHƯƠNG X - TRẠNG THÁI BỒ TÁT

(BODHICITTA)

Chúng ta đã nói về lòng từ bi và đức trầm tĩnh với những phương pháp trau dồi những phương pháp này trong đời sống hàng ngày của chúng ta. Khi chúng ta phát huy được lòng từ bi của chúng ta đến một mức độ mà chúng ta cảm thấy rằng mình có trách nhiệm đối với mọi người, chúng ta sẽ cảm thấy phấn khích muốn hoàn thiện bản thân để phục vụ mọi người. Phật giáo gọi khát vọng đạt tới trạng thái đó là "Bồ Tát" (Bodhisattva). Có 2

phương pháp đề đạt được trạng thái này. Thứ nhất, được gọi là "phương pháp nhân quả 7 lần" (sevenfold cause-and-effect method), xoay quanh việc nghĩ về mọi người như là mẹ của mình trong quá khứ. Thứ hai, "đánh đổi bản thân vì mọi người" (exchanging self for others), chúng ta xem mọi người như chính bản thân chúng ta. Cả hai phương pháp được xem như là những bài thực hành, hay mở rộng hướng đi.

---o0o---

PHƯƠNG PHÁP NHÂN QUẢ BẢY LẦN (SEVENFOLD CAUSE- AND-EFFECT METHOD)

Nếu chúng ta đã được tái sinh hết lần này đến lần khác, vậy thì rõ ràng là chúng ta đã cần phải có rất nhiều người mẹ để mà sinh ra chúng ta. Chúng ta có thể nói rằng sự ra đời của chúng ta không bị giới hạn ở phạm vi hành tinh trái đất. Theo quan điểm của Phật giáo, chúng ta đã trải qua rất nhiều chu kỳ sống-chết từ rất lâu trước khi hành tinh này tồn tại. Vì vậy những kiếp trước của chúng ta là vô số kể, kiếp trước của những con người tồn tại là những người đã sinh ra chúng ta. Vậy thì, nguyên nhân thúc đẩy tạo ra trạng thái Bồ Tát là nhận thức ra rằng mọi người đã là mẹ của chúng ta trong quá khứ.

Lòng yêu thương – tử tế mà mẹ chúng ta dành cho chúng ta trong kiếp này thật khó mà đền đáp. Mẹ chúng ta đã trải qua nhiều đêm không ngủ để mà chăm sóc chúng ta khi chúng ta vẫn còn là một đứa bé không tự lo liệu được. Mẹ chúng ta đã cho chúng ta ăn, nuôi nấng chúng ta và sẵn lòng hy sinh mọi thứ kể cả mạng sống của mình để mà cứu lấy chúng ta. Khi chúng ta suy niệm về sự hy sinh và công lao của mẹ chúng ta, chúng ta nên nghĩ rằng tất cả mọi người trong cuộc sống này đã từng đối đãi với chúng ta theo cách đó và mọi người đã từng có một lúc nào đó trong quá khứ bất tận là mẹ của chúng ta và đã đối đãi với chúng ta bằng lòng yêu thương – tử tế vô bờ bến. Suy nghĩ như vậy làm cho chúng ta thêm cảm kích. Đây chính là nguyên nhân thúc đẩy chúng ta đạt tới trạng thái Bồ Tát.

Khi chúng ta hình dung hoàn cảnh sống của những người này, chúng ta phát sinh khao khát giúp họ thay đổi vận số của họ. Đây là nguyên nhân thúc đẩy thứ ba và ngoài ra nó còn hình thành nguyên nhân thúc đẩy thứ tư, một cảm xúc yêu mến tất cả mọi người. Đây chính là động lực lôi cuốn chúng ta về phía mọi người, giống như đứa trẻ cảm thấy lôi cuốn khi trông thấy mẹ của nó. Điều này dẫn chúng ta đến lòng từ bi, đây chính là nguyên nhân thúc đẩy

thứ năm. Lòng từ bi là một mong ước tách những người mẹ của chúng ta trong quá khứ ra khỏi hoàn cảnh đáng thương của họ. Ở mức độ từ bi này, chúng ta cũng trải qua lòng yêu thương – tử tế, một mong ước rằng tất cả mọi người đều tìm được niềm hạnh phúc. Khi chúng ta đạt được mức độ "trách nhiệm" này, chúng ta đi từ mong ước mọi người đều tìm được niềm hạnh phúc và vượt qua đau khổ tới trách nhiệm gánh vác giúp đỡ mọi người đạt được trạng thái ra khỏi những đau khổ. Đây là nguyên nhân thúc đẩy cuối cùng. Khi chúng ta suy xét cách tốt nhất để giúp đỡ mọi người, chúng ta đam mê đạt được trạng thái thông suốt hoàn toàn của Cõi Phật (Buddhahood).

Câu hỏi được đặt ra ở đây cũng chính là vấn đề trung tâm của Phật giáo Mahayana: Nếu những người đã đối xử tốt với chúng ta từ trong quá khứ vô tận đang chịu đau khổ, thì làm sao chúng ta có thể đi tìm hạnh phúc cho riêng mình? Tìm kiếm hạnh phúc cho riêng mình mặc kệ những đau khổ mà người khác đang phải gánh chịu là một điều bất hạnh thảm thương. Vậy thì, rõ ràng là chúng ta phải cố gắng giúp đỡ mọi người thoát ra khỏi đau khổ. Phương pháp này giúp chúng ta nâng cao khát vọng làm được điều đó.

---o0o---

ĐÁNH ĐỔI BẢN THÂN VÌ MỌI NGƯỜI

(EXCHANGING SELF FOR OTHERS)

Phương pháp còn lại để đạt được trạng thái Bồ Tát (Bodhicitta), khát vọng đạt được sự giác ngộ cao nhất vì lợi ích của mọi sinh linh, là "đánh đổi bản thân vì mọi người". Ở phương pháp này, chúng ta thực hiện nhằm nhận ra được rằng chúng ta phụ thuộc vào mọi. Chúng ta suy ngẫm về căn nhà mà chúng ta ở, quần áo mà chúng ta mặc, con đường mà chúng ta đi... đã được tạo ra từ sự lao động vất vả của mọi người như thế nào. Họ đã làm rất nhiều công việc để cuối cùng cung cấp cho chúng ta chiếc áo mà chúng ta đang mặc, từ việc gieo trồng hạt giống cây bông cho tới việc dệt vải và may áo. Mẩu bánh mà chúng ta ăn đã được nướng chín bởi một người nào đó. Cây lúa mì đã được gieo trồng bởi một người khác nữa, sau khi tưới nước và làm cho đất màu mỡ, người ta phải gặt hái và xay chúng thành bột. Tiếp theo, chúng được nhồi thành bột dẻo và được nướng chín. Không thể nào kể được hết những người có liên quan đến việc cung cấp cho chúng ta dầu chỉ là một mẩu bánh. Trong nhiều trường hợp, máy móc làm được nhiều công việc; tuy nhiên máy móc đã được phát minh và được sản xuất cũng như được giám sát bởi con người. Thậm chí, mọi đức tính của chúng ta như lòng kiên nhẫn và

những ý thức đạo đức khác đều được phát triển phụ thuộc vào mọi người. Thậm chí chúng ta có thể nhận thấy rằng những người gây ra khó khăn cho chúng ta cũng đem đến cho chúng ta những cơ hội để rèn luyện lòng khoan dung. Qua sự suy nghĩ này chúng ta thấy được rằng tất cả mọi thứ chúng ta được hưởng trong cuộc đời này đều phụ thuộc vào mọi người. Chúng ta phải cố gắng phát huy nhận thức này trong đời sống hàng ngày sau những buổi luyện tập thiền định vào lúc sáng sớm của chúng ta. Có rất nhiều ví dụ về sự phụ thuộc của chúng ta vào mọi người. Khi chúng ta nhận ra được chúng, ý thức về trách nhiệm của chúng ta đối với mọi người tăng lên và khát vọng đền đáp lại sự tử tế của mọi người cũng tăng lên.

Chúng ta cũng suy ngẫm về luật nhân quả, về những hành vi ích kỷ của chúng ta đã dẫn đến những khó khăn mà chúng ta phải đối mặt hàng ngày. Khi chúng ta xem xét hoàn cảnh của mình, chúng ta nhận thấy cách cư xử ngạo mạn ích kỷ của chúng ta vô nghĩa biết bao, những hành vi vị tha giúp đỡ mọi người mới đúng là cách cư xử hợp lý nhất. Một lần nữa, điều này đã làm cho chúng ta có được những hành vi cao thượng: tham gia luyện tập những phương pháp nhằm đạt được trạng thái của Cõi Phật (Buddhahood) nhằm giúp đỡ tất cả mọi người.

Khi áp dụng phương pháp "đánh đổi bản thân vì mọi người", chúng ta cũng phải rèn luyện, phát huy lòng kiên nhẫn, bởi vì một trong số những chướng ngại chính ngăn cản sự phát triển và gia tăng lòng từ bi và trạng thái Bồ Tát là thiếu lòng kiên nhẫn và đức khoan dung.

Cho dù chúng ta có dùng phương pháp nào để phát triển trạng thái Bồ Tát, chúng ta cũng phải trung thành và trau dồi khát vọng cao cả này hàng ngày qua việc thiền định trang nghiêm và cả trong đời sống hàng ngày. Chúng ta phải thực hiện việc luyện tập siêng năng để giảm thiểu bản năng ích kỷ và thay thế vào đó là một bản năng cao thượng của lý tưởng Bồ Tát. Đầu tiên chúng ta phải phát triển một tri giác mạnh mẽ về đức trầm tĩnh – thái độ cảm thông không thiên vị đối với tất cả mọi người, đồng thời phải liên tục cố gắng giảm thiểu những khuynh hướng gây trở ngại cho khát vọng cao cả của mình.

Trong khi chúng ta làm việc để trau dồi khát vọng cao thượng về trạng thái Bồ Tát, nhiều trở ngại sẽ xuất hiện. Những cảm xúc như lòng lưu luyến và sự chống đối sẽ xuất hiện và phá hoại nỗ lực của chúng ta. Chúng ta cảm thấy mình bị lôi cuốn bởi những thói quen của bản thân, những thói quen như xem ti vi hoặc thăm viếng bạn bè sẽ kéo chúng ta xa dần mục tiêu cao

cả mà chúng ta đang theo đuổi. Chúng ta cần phải cố gắng vượt qua những cảm xúc như vậy bằng cách sử dụng những phương pháp thiền định được mô tả trong sách này. Sau đây là những bước mà chúng ta phải làm theo. Trước tiên chúng ta phải nhận ra được những cảm xúc đau khổ và những thói quen xấu của chúng ta, chúng ta suy xét, chứng minh xem bản thân có lưu luyến hay không rồi mới tiếp tục suy xét về những bản chất có hại của nó. Sau đó chúng ta phải áp dụng những biện pháp kháng cự phù hợp và quyết tâm không đắm mê những cảm xúc như vậy nữa. Chúng ta phải cố luôn giữ vững sự tập trung vào mục tiêu mà mình đang theo đuổi.

Chúng ta đã khảo sát tỉ mỉ những phương pháp để mở rộng tâm lòng. Lòng từ bi là bản chất của một tâm lòng rộng mở và phải được trau dồi xuyên suốt cuộc hành trình tâm hồn của chúng ta. Đức tâm tĩnh (equanimity) tiêu diệt những định kiến của chúng ta về mọi người và gia tăng lòng vị tha của chúng ta đối với mọi người. Trạng thái Bồ Tát là mục tiêu theo đuổi của chúng ta nhằm giúp đỡ mọi người. Bây giờ chúng ta hãy cùng nhau nghiên cứu những phương pháp để chúng ta phát triển sự tập trung cần thiết nhằm trau dồi mọi khía cạnh trong việc luyện tập sự thông suốt(wisdom).

---o0o---

CHƯƠNG XI - DUY TRÌ ĐIỀM TĨNH

(CALM ABIDING)

Duy trì sự điềm tĩnh, sự tập trung vào một điểm duy nhất, là một hình thức thiền định mà ở đó bạn chọn ra một đối tượng và ấn định tâm trí mình lên đối tượng đó. Để có được mức độ tập trung này bạn không thể vừa ngồi xuống đã có được. Chậm chậm, bạn sẽ thấy rằng tâm trí của bạn có khả năng tập trung ngày càng cao và kéo dài điềm tĩnh là một trạng thái đều đặn vững chắc mà tâm trí của bạn có thể giữ tập trung vào một đối tượng tinh thần trong một khoảng thời gian bao lâu tùy ý với sự điềm tĩnh tuyệt đối không hề sao lãng.

Trong sự luyện tập thiền định này và luyện tập nhiều đức tính khác, một lần nữa động cơ thúc đẩy rất quan trọng. Những kỹ năng liên quan đến việc tập trung vào một đối tượng duy nhất có thể được ứng dụng ở những mức độ khác nhau. Đây là một kỹ thuật giám sát hoàn toàn chuyên môn và kết quả của nó được quyết định bởi những động cơ thúc đẩy của bạn.

Đương nhiên, là những người rèn luyện tâm hồn, chúng ta quan tâm đến một động cơ thúc đẩy đạo đức và một kết quả đạo đức. Bây giờ chúng ta hãy phân tích khía cạnh chuyên môn của cách luyện tập này.

Kéo dài điềm tĩnh được luyện tập bởi những ai có nhiều lòng tin tưởng. Một người thiền định bắt đầu quá trình rèn luyện tâm hồn của mình bằng cách chọn lựa một mục tiêu nào đó làm đối tượng của việc thiền định. Một người luyện tập Thiên Chúa giáo có thể lấy thập tự giá hoặc Đức Mẹ Đồng Trinh Mary làm tiêu điểm duy nhất cho việc thiền định của mình. Đối với những người luyện tập Hồi giáo thì có khó khăn hơn bởi vì thiếu hình tượng trong Hồi giáo, tuy vậy người ta có thể lấy lòng tin nơi thánh Allah làm đối tượng của việc thiền định của mình, bởi đối tượng của việc thiền định không nhất thiết phải là một đối tượng vật chất cụ thể. Vì vậy, người ta có thể giữ tập trung vào lòng tin sâu sắc nơi Thượng Đế (God). Người ta cũng có thể tập trung vào thành phố thần thánh Mecca. Kinh Phật thường sử dụng hình tượng Đức Phật Shakyamuni làm ví dụ điển hình cho một đối tượng của việc tập trung thiền định. Một trong số những lợi ích của việc này là nó làm cho nhận thức của mọi người về những phẩm chất cao cả vĩ đại của Đức Phật thêm sâu sắc, cùng với sự suy ngẫm về lòng tử tế của

Đức Phật thêm, kết quả là mọi người có được sự gần gũi hơn với Đức Phật.

Hình tượng Đức Phật mà bạn tập trung vào ở phương pháp này không phải là một bức ảnh hoặc là một bức tượng. Tuy vậy bạn cũng có thể sử dụng một bức ảnh để dễ hòa mình vào hình dáng và từng bộ phận của Đức Phật, nhưng bạn phải tập trung vào hình tượng Đức Phật trong tâm trí của bạn. Bức ảnh Đức Phật mà bạn có thể nhìn thấy phải được gọi lại trong tâm trí bạn. Một khi bạn có thể làm được như vậy bạn mới có thể bắt đầu quá trình kéo dài điềm tĩnh của mình.

Bức ảnh Đức Phật mà bạn có thể nhìn thấy phải được đặt không quá xa cũng không quá gần. Khoảng 30 cm trước mặt bạn và ngang tầm mắt của bạn là thích hợp. Bức ảnh đó phải có chiều cao 3 hoặc 4 inches hoặc nhỏ hơn. Nếu bức ảnh có đèn chiếu thì tốt hơn. Nhìn thấy bức ảnh tỏa sáng như vậy giúp bạn tránh được mệt mỏi và buồn ngủ. Mặt khác bạn cũng nên tưởng tượng rằng bức ảnh này khá nặng. Nếu bức ảnh được bạn cảm nhận với một trọng lượng nào đó thì tinh thần của bạn sẽ liên tục hoạt động. Cho dù bạn có chọn bất kỳ mục tiêu nào làm đối tượng để tập trung thiền định, thì sự tập trung vào một điểm duy nhất của bạn cũng phải kiên định và sáng suốt. Sự kiên định sẽ bị triệt phá bởi sự kích động và sự phân tán của tâm hồn – một khía

canh của lòng lưu luyến. Tâm hồn chúng ta dễ dàng bị chi phối bởi những suy nghĩ về những đối tượng mà chúng ta ao ước. Những suy nghĩ như vậy cản trở chúng ta phát triển phẩm chất bình tĩnh kiên tâm cần thiết để kéo dài sự tập trung một cách điềm tĩnh về đối tượng mà chúng ta đã lựa chọn. Mặt khác, sự sáng suốt bị cản trở bởi sự lo lắng của tâm hồn.

Để kéo dài điềm tĩnh đòi hỏi bạn phải hiến mình cho quá trình luyện tập một cách tuyệt đối cho tới lúc bạn có khả năng điều khiển được tâm trí của mình. Nếu bạn có được một môi trường tĩnh lặng để luyện tập thì có nghĩa là bạn có được những người bạn ủng hộ mình. Bạn nên gác sang một bên những lo lắng bận tâm về thế gian trần tục - gia đình, công việc hoặc những rắc rối trong xã hội – và đặc biệt là bạn phải cống hiến hết mình vào việc nâng cao sự tập trung. Lúc khởi đầu bạn nên tham gia những buổi luyện tập thiền định hàng ngày với khoảng thời gian ngắn. Khoảng 10 tới 15 buổi, mỗi buổi 15 tới 20 phút mỗi ngày là thích hợp nhất. Khi sự tập trung của bạn tăng lên, bạn có thể tăng thời gian luyện tập của từng buổi và giảm số buổi luyện tập trong ngày. Bạn nên ngồi ở một tư thế thiền định trang trọng, lưng của bạn phải thẳng. Nếu bạn theo đuổi việc luyện tập của mình một cách siêng năng cần mẫn, bạn dễ dàng kéo dài sự luyện tập của mình sau 6 tháng luyện tập.

Một người luyện tập thiền định phải học cách áp dụng những biện pháp đối phó khi những trở lực xuất hiện. Khi tâm trí bị kích động hoặc chi phối bởi những cảm xúc vui buồn hay những lo toan của đời sống hàng ngày, chúng ta phải chặn đứng và đưa tâm trí quay lại với sự tập trung vào đối tượng. Một lần nữa, sự lưu tâm (mindfulness) là phương tiện để chúng ta thực hiện điều này. Khi lần đầu tiên bạn luyện tập kéo dài điềm tĩnh, bạn khó có thể giữ cho tâm trí của mình tập trung cố định vào đối tượng lâu dài được. Bằng sự lưu tâm, bạn có thể đổi hướng tâm trí của mình, hướng nó quay trở lại với đối tượng tập trung, bạn phải thực hiện hết lần này đến lần khác. Một khi tâm trí đã tập trung vào đối tượng của nó, cùng với sự lưu tâm, nó cố định ngay tại đó, không trôi đi đâu cả.

Sự tĩnh tâm (introspection) đảm bảo được rằng sự tĩnh tâm của chúng ta vững vàng, ổn định và sáng suốt. Bằng những biện pháp của sự tĩnh tâm, chúng ta có thể giữ vững được tâm trí của mình khi nó bị kích động hoặc phân tán. Có một số người đôi khi không thể tập trung nhìn bạn khi họ đang nói chuyện với bạn, họ luôn nhìn hết chỗ này đến chỗ nọ. Một tâm hồn bị phân tán cũng giống như vậy, không thể tập trung được khi bị kích động. Sự tĩnh tâm giúp chúng ta có thể lôi kéo tâm trí mình trở lại bằng cách tập trung nội tâm để giảm thiểu những kích động tinh thần. Điều này giúp tái lập sự ổn

định vững vàng của tâm trí. Sự tĩnh tâm cũng giúp giữ vững được tâm trí một khi nó trở nên sao lãng, uơnon hèn hay mệt mỏi, nhanh chóng đưa nó quay về với đối tượng. Đây thường là một vấn đề khá khó khăn đối với những người dễ bị lôi kéo bởi những bản năng tự nhiên. Sự thiền định của bạn trở nên quá lỏng lẻo, yếu đuối và thiếu sức sống. Sự tĩnh tâm có thể thậm trọng giúp bạn vực dậy tâm trí của mình bằng những suy nghĩ về sự hân hoan và bằng cách đó sự tĩnh tâm làm gia tăng tính sáng suốt, tính sắc sảo cho tinh thần của bạn.

Khi bạn bắt đầu rèn luyện kéo dài điềm tĩnh, một điều rõ ràng là: giữ cho sự tập trung của bạn vào một đối tượng mà bạn đã chọn lựa trong khoảng thời gian ngắn là một thách thức to lớn. Đừng nản lòng! Chúng ta xem đây là một biểu hiện tích cực bởi vì ít ra thì bạn cũng nhận ra được công việc khó khăn khắc nghiệt của tâm trí của mình. Bằng cách kiên trì tập luyện và khéo léo áp dụng sự lưu tâm và tĩnh tâm, bạn có thể từng bước kéo dài sự tập trung của mình vào một đối tượng duy nhất, đối tượng mà bạn đã chọn lựa cho việc thiền định của mình, đồng thời bạn cũng sẽ từng bước giữ được sự tỉnh táo, sáng suốt và rung động trong suy nghĩ của mình.

Có nhiều loại đối tượng , cụ thể và trừu tượng, được dùng để phát triển sự tập trung. Bạn có thể trau dồi sự kéo dài điềm tĩnh bằng cách lấy "ý thức" (consciousness) làm tiêu điềm tập trung thiền định của mình. Tuy nhiên, bạn không dễ dàng có được khái niệm về "ý thức", vì khái niệm này không thể diễn đạt bằng lời nói cụ thể, nó là một trong những bản chất của tâm hồn. Một hiểu biết thật sự về bản chất của tâm hồn phải được cảm nhận qua sự từng trải.

Vậy thì chúng ta phải trau dồi sự hiểu biết này như thế nào? Trước tiên bạn phải xem xét lại những suy nghĩ và những cảm xúc mà bạn đã từng trải qua, cách mà ý thức xuất hiện, cách mà tâm trí của bạn hoạt động.

Hầu hết thời gian thì tâm trí và ý thức của chúng ta luôn trải qua những tác động hỗ tương với thế giới bên ngoài - ký ức của chúng ta và những dự trù, kế hoạch trong tương lai. Bạn có thường hay cúi kính vào buổi sáng không? Bạn có hay bối rối vào buổi chiều không? Bạn có thường bị ám ảnh bởi những mối quan hệ thất bại không? Bạn có thường lo lắng về sức khỏe của con cái không? Hãy đặt tất cả những điều này sang một bên. Bản năng thật sự của tâm trí và những hiểu biết sáng suốt bị mờ dần bởi những suy nghĩ và những mối bận tâm bình thường. Khi thiền định tâm hồn, bạn phải cố gắng giữ tập trung ngay từ lúc đầu. Bạn phải ngăn không cho ký ức xen vào suy

nghĩ của bạn. Bạn phải giữ cho tâm trí mình không trôi về những ký ức quá khứ mà cũng chẳng trôi về những hy vọng hoặc sợ hãi trong tương lai. Một khi bạn đã làm được như vậy, những gì còn lại là khoảng cách giữa quá khứ và tương lai. Khoảng cách này là một khoảng không (có giá trị bằng không). Bạn phải cố gắng giữ tập trung vào khoảng không này.

Ban đầu bạn chỉ có thể giữ tập trung vào khoảng không này trong thoáng chốc. Tuy nhiên, khi tiếp tục luyện tập, bạn sẽ ngày càng có thể kéo dài khoảng thời gian tập trung vào khoảng không này. Làm như vậy, bạn có thể vứt bỏ được những suy nghĩ gây cản trở cho những bản năng thật sự của tâm trí. Dần dần, những hiểu biết thanh khiết sẽ rơi vào tâm hồn bạn, thời gian bạn có thể tập trung vào khoảng không này ngày càng lâu hơn cho tới một lúc bạn có thể hiểu ra được "ý thức" là gì. Bạn cần phải hiểu được rằng trạng thái tinh thần này - không tồn tại quá trình suy nghĩ trong tâm trí - không giống như trạng thái tâm hồn trống rỗng. Nó không phải là trạng thái khi mà bạn đang ngủ say hay bị ngất đi. "Mình sẽ không để cho tâm trí của mình bị sao lãng bởi những suy nghĩ về quá khứ lẫn tương lai. Mình sẽ giữ cho tâm trí mình tập trung vào hiện tại". Một khi bạn trau dồi ý chí như vậy, bạn lấy khoảng cách giữa quá khứ và tương lai (có giá trị bằng 0 đến hiện tại) làm đối tượng cho việc thiền định và dễ dàng tập trung vào đối tượng đó, thoát khỏi mọi quá trình suy nghĩ.

---o0o---

HAI MỨC ĐỘ CỦA TÂM HỒN

(THE TWO LEVELS OF MIND)

Tâm hồn có hai mức độ về bản năng. Mức độ thứ nhất là sự hiểu biết thông suốt như đã được mô tả. Mức độ thứ hai và cũng là bản chất của tâm hồn, là nhận thức về sự không tồn tại cố định của tâm hồn. Để phát triển được sự tập trung vào bản chất chủ yếu này, khởi đầu bạn lấy mức độ thứ nhất của tâm hồn – sự hiểu biết thông suốt – làm tiêu điểm cho việc thiền định. Một khi bạn đã tập trung vào tiêu điểm đó được rồi, bạn suy niệm về sự không tồn tại của tâm hồn. Và rồi những gì xuất hiện trong tâm hồn bạn chính là "không có gì tồn tại trong tâm hồn bạn cả".

Đó là bước đầu tiên. Sau đó bạn lấy điều đó ("không có gì tồn tại trong tâm hồn") làm đối tượng cho sự tập trung của mình. Đây là một hình thức thiền định đầy khó khăn và thử thách. Người ta nói rằng một người luyện tập có bản lĩnh và năng lực cao nhất đầu tiên phải trau dồi hiểu biết về "sự trống

rỗng" (emptiness) và sau đó dựa trên nền tảng của sự hiểu biết này, sử dụng chính "sự trống rỗng" đó làm đối tượng thiền định. Tuy nhiên, trước hết bạn nên có được những phẩm chất về "kéo dài điềm tĩnh" và dùng nó làm phương tiện để đạt được sự hiểu biết về "sự trống rỗng" sâu sắc hơn.

---o0o---

CHƯƠNG XII - CHÍN GIAI ĐOẠN CỦA VIỆC THIỀN ĐỊNH DUY TRÌ ĐIỀM TĨNH

(THE NINE STAGES OF CALM-ABIDING MEDITATION)

Cho dù bạn có thiền định với đối tượng nào hoặc là một phẩm chất của tâm hồn hoặc là một bức ảnh của Đức Phật, thì bạn cũng phải trải qua 9 giai đoạn trong quá trình phát triển "duy trì điềm tĩnh".

---o0o---

GIAI ĐOẠN THỨ NHẤT

Giai đoạn thứ nhất liên quan đến việc đặt tâm trí vào đối tượng thiền định. Giai đoạn này được gọi là "sự sắp đặt"(placement). Ở giai đoạn này, bạn gặp khó khăn trong việc giữ tập trung vào đối tượng trong một khoảng thời gian ngắn và sự sao lãng ngày càng gia tăng. Bạn thường bị tách khỏi đối, đôi khi quên hẳn đối tượng. Phần lớn thời gian bạn suy nghĩ về những vấn đề khác và bạn phải nỗ lực lắm mới có thể đưa tâm trí của mình quay về với đối tượng.

---o0o---

GIAI ĐOẠN THỨ HAI

Khi bạn có khả năng duy trì được sự tập trung của mình vào đối tượng mà bạn đã chọn lựa trong khoảng thời gian vài phút, điều đó có nghĩa là bạn đã bước sang giai đoạn thứ hai. Giai đoạn này được gọi là "liên tục sắp đặt" (continual placement). Sự sao lãng của bạn vẫn còn lớn hơn sự tập trung của bạn rất nhiều nhưng bạn thật sự đã trải qua những giây phút tập trung tinh thần.

---o0o---

GIAI ĐOẠN THỨ BA

Cuối cùng bạn cũng có được khả năng kiềm chế tâm trí của mình ngay lập tức mỗi khi nó trở nên sao lãng và tái lập tiêu điểm tập trung của tâm trí. Đây là giai đoạn thứ ba của việc luyện tập, có tên là "đặt lại vào vị trí" (re-placement).

---o0o---

GIAI ĐOẠN THỨ TƯ

Ở giai đoạn thứ tư, được gọi là "sắp đặt chặt chẽ" (close-placement), bạn đã phát huy được sự lưu tâm đến một mức độ mà bạn không đánh mất sự tập trung của mình lên đối tượng.

Tuy nhiên, đây là lúc bạn bị lôi cuốn bởi sự kích động và phân tán sao lãng mạnh mẽ. Biện pháp kháng cự chủ yếu của bạn là sự sáng suốt (awareness) nhận biết được rằng mình đang trải qua sự lôi cuốn đó. Lúc này, có một nguy cơ là những hình thức phân tán sao lãng tinh vi hơn có thể xuất hiện.

---o0o---

GIAI ĐOẠN THỨ NĂM

Giai đoạn thứ năm là "rèn luyện" (disciplining). Ở giai đoạn này, sự tĩnh tâm được ứng dụng để nhận ra những hình thức phân tán sao lãng tinh vi của tâm trí. Một lần nữa, biện pháp kháng cự của bạn là sự sáng suốt nhận biết được những phân tán sao lãng tinh vi đó.

---o0o---

GIAI ĐOẠN THỨ SÁU

Ở giai đoạn thứ sáu là "bình yên" (pacification), những phân tán sao lãng tinh vi không còn xuất hiện nữa. Điều quan trọng là bạn phải áp dụng những biện pháp đối kháng thích hợp cho sự kích động. Sự tĩnh tâm của bạn phải mạnh mẽ hơn khi những trở ngại này mạnh mẽ lên.

---o0o---

GIAI ĐOẠN THỨ BẢY

Qua nỗ lực phối hợp liên tục, bạn có thể giữ cho những hình thức sao lãng kích thích tinh vi đó không còn xuất hiện nữa, tâm trí của bạn không còn cần phải cẩn thận quá mức. Lúc này bạn đã đạt tới giai đoạn thứ bảy, "hoàn toàn bình yên" (throughout pacification).

---o0o---

GIAI ĐOẠN THỨ TÁM

Với những nỗ lực ban đầu, khi bạn có thể đặt tâm trí của mình vào đối tượng, bạn có thể giữ tập trung mà không hề mảy may sao lãng hay bị kích động, bạn đã đạt tới giai đoạn thứ tám "tập trung" (single-pointed).

---o0o---

GIAI ĐOẠN THỨ CHÍN

Giai đoạn thứ chín, "yên định" (balanced placement), là khi bạn có thể giữ tâm trí mình tập trung vào đối tượng mà không cần phải cố gắng một chút nào cả, trong một khoảng thời gian mà bạn mong muốn. Bạn sẽ đạt được "trầm tĩnh thật sự" (true calm abiding) sau khi bạn đạt được giai đoạn thứ chín này bằng cách tiếp tục thiền định tập trung vào tiêu điểm cho tới khi bạn có thể dễ dàng uốn nắn tâm hồn và thể xác của mình.

Điều quan trọng là bạn phải giữ được sự cân bằng giữa việc luyện tập hàng ngày và việc phân tích. Nếu bạn đầu tư quá nhiều vào việc rèn luyện tập trung vào một đối tượng nhất định, khả năng phân tích của bạn có thể bị suy kiệt. Ngược lại, nếu bạn quan tâm quá mức vào việc phân tích, bạn có thể huỷ hoại khả năng giữ vững tập trung vào đối tượng trong khoảng thời gian dài. Bạn phải cố gắng tìm ra điểm cân bằng giữa việc áp dụng "duy trì điềm tĩnh" và "phân tích".

---o0o---

CHƯƠNG XIII - SỰ THÔNG SUỐT

(WISDOM)

Đến đây chúng ta đã làm quen với những kỹ thuật rèn luyện tâm trí

của mình vì vậy nên chúng ta có thể giữ cho tâm trí của mình tập trung hoàn toàn vào một đối tượng thiện định. Khả năng này là một phương tiện cần thiết để nắm bắt được sự trống rỗng (emptiness) riêng biệt thông suốt. Mặc dù tôi đã đề cập đến "sự trống rỗng" trong suốt cuốn sách này, bây giờ chúng ta hãy khảo sát sâu hơn về "sự trống rỗng".

---o0o---

BẢN NGÃ (CÁI TÔI)

(THE SELF)

Tất cả chúng ta đều có ý thức rõ rệt về "bản ngã", cũng như một ý thức rõ rệt về "cái tôi". Chúng ta biết rằng chúng ta đang ám chỉ ai khi chúng ta nghĩ "Tôi sắp sửa đi làm", "Tôi đang đi về nhà" hoặc "Tôi đói bụng". Thậm chí loài vật cũng có ý thức về đồng loại của chúng, tuy nhiên chúng không thể diễn đạt bằng lời nói như chúng ta. Khi chúng ta cố gắng tìm hiểu "cái tôi" là gì, chúng ta khó có thể xác định được.

Ở Aán Độ cổ đại, nhiều nhà triết học Hindu đã cho rằng "cái tôi" này tùy thuộc vào thể xác và tâm hồn của từng người. Họ cho là ắt hẳn phải có một nhân tố nào đó tạo ra sự liên tục giữa những giai đoạn khác nhau của "cái tôi", ví dụ như là "cái tôi" trong: "khi tôi còn trẻ" hoặc "khi tôi về già" và thậm chí là "cái tôi" trong kiếp trước và "cái tôi" trong kiếp sau. Vì tất cả những "cái tôi" này đều tồn tại ngắn ngủi và không vĩnh viễn, người ta thấy là ắt hẳn phải có một "cái tôi" nào đó độc lập và vĩnh cửu sở hữu mọi giai đoạn của sự sống này. Đây là nền tảng cho việc thừa nhận một "cái tôi" riêng biệt với tâm hồn và thể xác, người ta gọi nó là "linh hồn" (atman).

Thật ra, tất cả chúng ta đều có những quan điểm về cái tôi giống như vậy, chúng ta xem nó như nòng cốt của đời sống chúng ta. Chúng ta không cảm nhận được nó như những bộ phận tay, chân, đầu và mình, đúng hơn là chúng ta xem nó như là chủ nhân của những bộ phận này. Tôi tin vào "cái tôi" độc lập nằm tận nơi sâu thẳm trong lòng mình, nó sở hữu những bộ phận hợp thành chúng ta.

Có gì không ổn với đức tin này? Tại sao một cái tôi độc lập với thể xác và tâm hồn lại bị phản đối? Những nhà triết học Phật giáo cho rằng một "cái tôi" có thể được xem là có mối quan hệ với tâm hồn và thể xác. Họ giải thích rằng nếu một "linh hồn" hay "cái tôi" tồn tại, thì hoặc là nó tách rời với những bộ phận tạo ra nó hoặc là nó có những bộ phận riêng biệt của nó. Tuy

nhiên , nếu nó tách rời với tâm hồn và thể xác, thì sẽ không xác đáng, bởi vì như vậy có nghĩa là nó không có liên quan gì đến tâm hồn và thể xác. Và việc đề xướng ra một cái tôi không thể phân chia và vĩnh cửu tạo nên tâm hồn và thể xác là buồn cười và lố bịch. Tại sao? Bởi vì một cái tôi không thể phân chia, trong khi đó bộ phận cơ thể thì rất nhiều. Cái tôi chỉ có một thì làm sao đóng nhiều vai trò trong việc điều khiển cơ thể?

Vậy thì bản chất của "cái tôi" mà chúng ta quá quen thuộc này là gì? Một số nhà triết học Phật giáo hướng đến sự kết hợp giữa những bộ phận thể xác và tâm hồn và xem toàn bộ tập hợp đó là cái tôi. Những người khác lại cho rằng sự liên tục ý thức chúng ta chính là "cái tôi". Cũng có những người tin rằng những năng lực tinh thần, nền tảng tâm hồn của tất cả mọi người, là "cái tôi". Tất cả những quan điểm trên đều là những cố gắng để dung hòa những đức tin của chúng ta về "cái tôi". Trong khi chúng ta nhận ra được rằng sự cố định và vĩnh cửu là phi lý, chúng ta tự nhiên gán cho "cái tôi" những bản chất mà mình thấy hợp lý.

---o0o---

CÁI TÔI VÀ NHỮNG ĐAU KHỔ

(SELF AND AFFLICTIONS)

Nếu chúng ta suy xét những cảm xúc của chúng ta, những kinh nghiệm của chúng ta về lòng lưu luyến và sự thù địch mạnh mẽ, thì chúng ta sẽ thấy rằng căn nguyên của những tình cảm đau khổ đó là xúc cảm mãnh liệt bám vào "cái tôi". "Cái tôi" như vậy chúng ta cho là độc lập và tự chủ. Khi đức tin của chúng ta về "cái tôi" mạnh mẽ thêm thì mong ước bảo vệ và thỏa mãn nó cũng tăng lên.

Tôi sẽ cho bạn một ví dụ: khi bạn trông thấy một chiếc đồng hồ đẹp trong cửa hiệu tự nhiên bạn bị lôi cuốn. Nếu người bán hàng đánh rơi chiếc đồng hồ đó, bạn sẽ nghĩ "Ô trời! Chiếc đồng hồ bị rơi xuống đất rồi". Điều này gây tác động lên bạn không mạnh mẽ lắm. Tuy nhiên, nếu bạn mua chiếc đồng hồ đó, và từ đó bạn xem nó là "chiếc đồng hồ của tôi", rồi thì , nếu bạn đánh rơi nó, thì bạn sẽ bị tác động rất mạnh mẽ, bạn sẽ cảm thấy như tim của mình nhảy ra ngoài vậy!! Cảm xúc mạnh mẽ này xuất phát từ đâu? Sự sở hữu xuất phát từ "cái tôi". YU thức về "cái tôi" càng mạnh thì ý thức về "cái của tôi" cũng càng mạnh. Đây chính là lý do tại sao bạn nên giảm bớt đức tin về một cái tôi độc lập và tự chủ . Một khi bạn loại bỏ được ý thức về cái tôi như vậy, những cảm xúc được bắt nguồn từ cái tôi đó cũng biến mất.

---o0o---

LÒNG VỊ THA CỦA NHỮNG NGƯỜI PHI THƯỜNG

(SELFLESSNESS OF ALL PHENOMENA)

Họ không phải là những người không có "cái tôi". Tất cả những người phi thường đều có "cái tôi". Nếu chúng ta phân tích hay tìm hiểu một bông hoa, bằng cách nhìn nơi những bộ phận của nó, chúng ta sẽ không tìm thấy gì. Điều này cho thấy rằng bông hoa thật sự không sở hữu những tính chất bên trong. Một chiếc xe ca, một cái bàn hay một cái ghế cũng vậy. Thậm chí là chúng ta có thể tách mùi của chúng ra được một cách khoa học, rồi đó chúng ta có thể chỉ ra được mùi và vị của chúng.

Tuy vậy, chúng ta không thể phủ nhận sự tồn tại của bông hoa và mùi thơm của nó. Vậy thì chúng ta tồn tại như thế nào? Một số nhà triết học Phật giáo đã giải thích rằng cái bông hoa mà bạn trông thấy chỉ là dáng vẻ bên ngoài của nó mà thôi. Nó chỉ thật sự tồn tại theo cách mà chúng ta cảm nhận nó thôi. Theo sự giải thích này, nếu có một bông hoa trên bàn, bông hoa mà tôi cảm nhận được bằng tâm hồn của tôi mới đúng thực chất là bông hoa đó, còn bông hoa mà bạn cảm nhận bằng mắt và trông thấy ở trên bàn có thể chỉ là vẻ bên ngoài của nó mà thôi. Mùi của bông hoa mà bạn ngửi thấy có thể cũng đúng mùi mà bạn cảm nhận được. Bông hoa mà tôi cảm nhận có thể khác với bông hoa mà bạn cảm nhận.

Sự quan sát bằng tâm hồn này làm hạn chế tri giác của chúng ta về sự thật của vật thể, nó đóng một vai trò quan trọng trong ý thức. Người ta nghĩ ra những sự việc khác nhau, bị kích thích bởi những hiện tượng phi thường khác nhau và cuối cùng chẳng tìm thấy được điều gì cả.

---o0o---

SỰ TRỐNG RỖNG VÀ CĂN NGUYÊN PHỤ THUỘC

(EMPTINESS AND DEPENDENT ORIGINATION)

Vậy thì "sự trống rỗng" là gì? Nó đơn giản là "chẳng tìm thấy được gì cả". Khi chúng ta tìm kiếm bông hoa trong những bộ phận của nó, chúng ta đối mặt với "sự không hiện hữu" của bông hoa mà chúng ta muốn tìm. "Sự không hiện hữu" đó gọi là "sự trống rỗng" của bông hoa. Nhưng mà nếu vậy thì không có bông hoa sao? Dĩ nhiên là có. Tìm kiếm căn nguyên của bất kỳ

một sự vật hiện tượng nào có nghĩa là đạt tới những cảm nhận tinh vi về "sự trống rỗng" của nó, cái sự "chẳng tìm thấy được gì cả". Tuy nhiên, bạn đừng nghĩ là "sự trống rỗng" của một bông hoa đơn giản là tình trạng "chẳng tìm thấy được gì cả" của nó mà chúng ta đối mặt khi chúng ta tìm kiếm những bộ phận của nó. Đúng hơn, nó là bản chất phụ thuộc vào bông hoa hoặc những bộ phận của nó mà bạn đặt tên, chính những điều đó cắt nghĩa "sự trống rỗng" của nó. Điều này được gọi là "căn nguyên phụ thuộc".

---o0o---

THIÊN ĐỊNH VỀ "SỰ TRỐNG RỖNG"

(MEDITATION ON EMPTINESS)

Thấu hiểu được "sự trống rỗng" không phải là điều dễ dàng thực hiện được, những trường đại học Tôn Giáo ở Tây Tạng đã bỏ ra nhiều năm để sinh viên học tập và nghiên cứu về nó. Những nhà sư học thuộc lòng những bài kinh Phật và những lời bình chú qua những bậc thầy người Tây Tạng và Aán Độ. Họ học tập nghiên cứu cùng với những học giả thông thái và trải qua nhiều giờ trong một ngày để tranh luận về vấn đề. Để gia tăng hiểu biết về "sự trống rỗng", chúng ta phải học tập, nghiên cứu và suy niệm về nó rất nhiều. Điều quan trọng là phải làm công việc đó cùng với sự chỉ đạo hướng dẫn của một bậc thầy có đủ năng lực, một người thấu hiểu "sự trống rỗng" hoàn toàn.

Cùng với những vấn đề khác được đề cập trong sách này, sự thông thái được trau dồi bằng những kỹ thuật "thiền định phân giải" và kỹ thuật "thiền định cố định". Tuy nhiên, trong trường hợp này, nhằm nâng cao nhận thức hiểu biết về "sự trống rỗng", bạn không luân phiên 2 kỹ thuật này, mà thực ra thì bạn kết hợp chúng. Bạn tập trung tâm trí mình vào việc phân tích "sự trống rỗng" bằng phương pháp "tập trung vào một điểm duy nhất". Điều này được gọi là sự hợp nhất của duy trì điểm tĩnh và sự hiểu biết sâu sắc đặc biệt. Bằng cách liên tục thiền định theo cách này, sự hiểu biết của bạn biến thành nhận thức thật sự về "sự trống rỗng". Ở điểm này, bạn đạt tới "giai đoạn chuẩn bị".

Nhận thức của bạn chỉ là khái quát, vì nhận thức của bạn về "sự trống rỗng" đã được xuất phát từ những suy luận hợp lý. Tuy nhiên, điều này trang bị cho người thiền định để họ có thể đạt được những nhận thức đúng đắn về "sự trống rỗng".

Lúc này, người thiền định liên tục trau dồi và nâng cao nhận thức suy luận của mình về "sự trống rỗng". Điều này dẫn đến việc đạt được "hướng nhìn nhận". Bây giờ, người thiền định đó thấy được "sự trống rỗng" trực tiếp, rõ ràng như là họ gạch một đường thẳng lên tay của mình.

Bằng cách liên tục về "sự trống rỗng", người ta tiến tới "thiền định". Đến đây, không còn khía cạnh nào khác của cuộc hành trình tâm hồn cần thiết phải được trau dồi.

---o0o---

NHỮNG MỨC ĐỘ BỒ TÁT

(THE BODHISATTVA LEVELS)

Một tín đồ Mahayana (một giáo phái của Phật giáo) bắt đầu quá trình trau dồi phát triển của họ qua những giai đoạn dẫn tới Cõi Phật ở một mức độ phát sinh tâm lòng Bồ Tát. Là một người luyện tập, chúng ta nên phát triển mọi phẩm chất khác nhau đã được trình bày trong cuốn sách này. Khi có được hiểu biết thật sự về luật nhân quả, chúng ta phải loại bỏ những hành vi gây hại cho bản thân và cho mọi người. Chúng ta phải nhận thức được rằng cuộc sống là một chuỗi dài đau khổ. Chúng ta phải có khát vọng vượt qua những đau khổ đó. Tuy nhiên, chúng ta cũng phải có khát vọng từ bi giúp làm nhẹ bớt những đau khổ tràn lan của mọi người, những đau khổ đó giăng bẫy làm cho mọi người sa chân vào vũng bùn lầy lội của vòng luân quần. Chúng ta phải có được lòng yêu thương - tử tế lòng mong ước đem đến cho mọi người niềm hạnh phúc vô bờ bến. Chúng ta phải cảm nhận được trách nhiệm của mình là phải đạt tới sự giác ngộ cuối cùng.

Ở mức độ giác ngộ này, người ta đạt tới "sự tích lũy". Cùng với những động cơ thúc đẩy của trạng thái bồ tát, người ta liên kết được "đức trầm tĩnh" và những hiểu biết đặc biệt của mình, bằng cách đó người ta có được những nhận thức về "sự trống rỗng" đã được mô tả bên trên. Đến lúc này người ta đạt được "sự chuẩn bị". Trong suốt "sự tích lũy" và "sự chuẩn bị", vị Bồ Tát băng qua một khoảng thời gian vô tận của việc luyện tập, nhờ đó mà vị Bồ Tát tích lũy được vô số tài năng và đ?ng thời mở rộng, nâng cao sự thông suốt của mình.

Khi nhận thức về "sự trống rỗng" của một người không còn ở mức độ suy luận nữa, người đó đã đạt tới mức độ thứ nhất trong số 10 mức độ bồ tát dẫn đến Cõi Phật. Qua việc suy niệm liên tục về "sự trống rỗng", người đó đã đạt

tới mức độ thứ hai dẫn đến Cõi Phật và đồng thời đạt được "sự thiên định". Theo đà tiến triển, người đó vượt qua khoảng thời gian luyện tập vô tận thứ hai và đạt được mức độ thứ ba, tích lũy vô số tài năng và sự thông suốt.

Liên tục duy trì ba mức độ bổ tát này, người đó vượt qua khoảng thời gian tập luyện vô tận thứ ba và nhờ đó đạt được "sự nâng cao kiến thức".

Bây giờ, người đó đã là một Đức Phật hoàn toàn giác ngộ.

Vậy thì phía trước vẫn còn nhiều khoảng thời gian vô tận của việc luyện tập nữa. Chúng ta phải kiên trì. Chúng ta phải tiến lên từng bước một, liên tục trau dồi luyện tập. Chúng ta cũng phải giúp mọi người luyện tập đạt tới mức độ như chúng ta và ngăn mình không gây hại cho mọi người. Khi lòng ích kỷ của chúng ta giảm dần và lòng vị tha của chúng ta tăng lên, chúng ta trở nên hạnh phúc hơn, mọi người xung quanh cũng hạnh phúc hơn. Đây là một cách để chúng ta tích lũy được những tài năng và đức hạnh cần thiết nhằm đạt tới cõi Phật.

---o0o---

CHƯƠNG XIV - CÕI PHẬT

(BUDDHAHOOD)

Để tìm được sự che chở ở "ba nơi nương tựa", với khát vọng mạnh mẽ đạt tới sự giác ngộ cao nhất nhằm giúp ích cho mọi sinh linh, chúng ta phải thông hiểu tường tận bản chất của sự giác ngộ. Đương nhiên, chúng ta phải hiểu rõ bản chất của thế gian trần tục là đầy rẫy những khổ đau. Chúng ta biết được sự phù phiếm vô nghĩa của những đam mê trong cuộc sống luân hồi, mà chúng ta thì rất dễ bị cám dỗ bởi những đam mê đó. Chúng ta quan tâm đến những đau khổ mà mọi người đang liên tục gánh chịu và chúng ta khao khát giúp mọi người vượt qua được đau khổ đó. Khi việc luyện tập của chúng ta được thúc đẩy bởi những khao khát như vậy, chúng ta cố gắng hết sức đạt tới sự giác ngộ hoàn toàn của Cõi Phật, chúng ta là những người luyện tập Mahayana.

Thuật ngữ "Mahayana" thường gắn liền với những hình thức Phật giáo ở Tây Tạng, Trung Hoa và Nhật Bản. Thuật ngữ này đôi khi cũng được áp dụng cho những trường Triết học Phật giáo.

Tuy nhiên, ở đây tôi sử dụng thuật ngữ "Mahayana" để chỉ về những khao khát trong lòng của một cá nhân luyện tập. Động cơ thúc đẩy mà chúng ta có là mong muốn đem niềm hạnh phúc đến với mọi sinh linh và nỗ lực lớn nhất mà chúng ta thực hiện là nhằm giúp cho tất cả mọi người đều đạt được niềm hạnh phúc đó. Những người luyện tập Mahayana công hiến hết mình nhằm đạt tới Cõi Phật. Họ cố gắng thủ tiêu những suy nghĩ ích kỷ và sự ngu dốt gây cản trở họ đạt tới trạng thái giác ngộ hoàn toàn và thông suốt. Những người luyện tập hiến mình cho việc đào luyện những phẩm chất đạo đức như lòng khoan dung quảng đại, nhân nghĩa và lòng kiên nhẫn tới một mức độ mà họ có thể sẽ cho đi bản thân mình bằng mọi cách cần thiết và bất chấp mọi khó khăn cũng như những điều bất công nhằm phục vụ mọi người. Quan trọng nhất là họ phát triển sự thông suốt của mình: ý thức của họ về "sự trống rỗng". Họ cố gắng đạt được sự nhận thức về "sự trống rỗng" của sự tồn tại cố hữu ngày một sâu sắc hơn và nâng cao tính tinh tế của tâm hồn nhằm đạt được mục đích. Dĩ nhiên là rất khó có thể mô tả được rõ ràng quá trình đạt tới Cõi Phật. Có thể nói rằng khi ý thức của con người về "sự trống rỗng" của sự tồn tại cố hữu trở nên sâu sắc hơn, thì mọi vết tích của lòng ích kỷ sẽ bị xóa sạch và người ta đạt tới một trạng thái giác ngộ hoàn toàn - Cõi Phật. Tuy nhiên, cho tới lúc chúng ta bắt đầu có được những ý thức như vậy, sự hiểu biết của chúng ta cũng chỉ là lý thuyết.

Khi những tàn tích cuối cùng của những quan niệm sai lầm ngu dốt và những khuynh hướng sai trái được gỡ bỏ khỏi tâm hồn của người luyện tập, tâm hồn trong sạch tinh khiết còn lại đó là một tâm hồn của Đức Phật. Người luyện tập đã đạt được sự giác ngộ hoàn toàn còn mang nhiều đặc tính khác nữa, theo ngôn ngữ Phật giáo, những đặc tính đó là "những thể xác". Một số thể xác này ở hình thức vật chất, một số khác lại không ở hình thức vật chất. Những thể xác không ở hình thức vật chất bao gồm cả một thân thể thật sự. Đây chính là một tâm hồn tinh khiết như chúng ta đã biết. Đặc tính thông suốt của một tâm hồn giác ngộ, khả năng liên tục nhận thức mọi sự vật hiện tượng của tâm hồn, và cả ý thức của tâm hồn về "sự trống rỗng" của sự tồn tại cố hữu đều được biết đến như là một thể xác thông suốt của Đức Phật. Và đặc tính trống rỗng của tâm hồn thông suốt này gọi là thể xác bản chất của Đức Phật. Cả 2 loại thể xác trên đều không ở hình thức vật chất. Những thể xác đặc biệt này đạt được qua khía cạnh "bao la" của cuộc hành trình tâm hồn.

Vậy thì có 2 biểu hiện thể xác khác nhau của sự giác ngộ. Ở đây, chúng ta bước vào một lĩnh vực mà hầu hết chúng ta đều khó có thể nắm bắt. Những biểu hiện này được gọi là những hình thức thể xác của Đức Phật. Thể xác

đạt được của Đức Phật là một biểu hiện của hình thức vật chất, nhưng hầu hết chúng ta đều không nhìn thấy được. Chỉ có những ai nhận thức được ở một mức độ rất cao mới có thể nhìn thấy được, đó là những vị Bồ Tát thấu hiểu những tận cùng của chân lý được thúc đẩy bởi khao khát mãnh liệt đạt tới Cõi Phật vì lợi ích của mọi người.

Không giống như thể xác có được của Đức Phật, những biểu hiện của việc đạt tới giác ngộ hoàn toàn có thể được trông thấy bởi hầu hết mọi người. Đó là những cơ thể phát xạ (emanation). Nói cách khác, những biểu hiện này là hiện thân của những người giác ngộ hoàn toàn. Tình trạng phát xạ xuất hiện vào lúc một người luyện tập đạt tới sự giác ngộ hoàn toàn, đó là kết quả của lòng từ bi khao khát giúp đỡ mọi người. Qua cơ thể phát xạ đó, Đức Phật dạy bảo mọi người về phương pháp mà chính Đức Phật đã ứng dụng tập luyện và đạt được trạng thái thoát ra khỏi đau khổ.

Một Đức Phật giúp đỡ chúng ta qua thân thể phát xạ của mình như thế nào? Một Đức Phật thực hiện những hành vi giác ngộ của mình chủ yếu qua những lời truyền dạy, Đức Phật Shakyamuni, vị Phật trong lịch sử, người đã đạt được sự giác ngộ dưới gốc cây Bồ Đề cách đây 2500 năm, là một thân thể phát xạ.

Lời giải thích như vậy về những khía cạnh khác nhau của trạng thái giác ngộ hoàn toàn nghe có vẻ hơi giống một chuyện khoa học viễn tưởng, đặc biệt khi chúng ta khảo sát khả năng xảy ra của vô số sự phát xạ của vô số Đức Phật hiện thân ở vô số vũ trụ để giúp đỡ vô số người. Tuy nhiên, trừ khi sự hiểu biết của chúng ta về Cõi Phật đủ sâu sắc để nắm bắt những khía cạnh bao la của sự giác ngộ, của sự che chở mà chúng ta có nơi Đức Phật sẽ không thể gây ra được những hiệu lực cần thiết. Việc rèn luyện Mahayana, chúng ta hiến mình luyện tập nhằm tìm kiếm niềm hạnh phúc vì mọi người, là một sự thông hiểu rộng lớn. Nếu hiểu biết của chúng ta về Đức Phật chỉ giới hạn ở những câu chuyện lịch sử về Đức Phật Shakyamuni, chúng ta sẽ tìm kiếm sự che chở nơi những người đã chết rất lâu và những người đó không còn khả năng giúp đỡ chúng ta được nữa. Để cho sự nương tựa của chúng ta nơi Đức Phật thật sự sinh động mạnh mẽ, chúng ta phải nhận thức được những khía cạnh khác nhau của Cõi Phật.

Vậy thì chúng ta giải thích như thế nào về sự tồn tại đời đời của Đức Phật? Chúng ta hãy xem xét tâm hồn của chính chúng ta, nó giống như một dòng sông - một dòng sông chảy liên tục của sự hiểu biết giới hạn, mỗi dòng sông chảy đến một hướng khác nhau của hiểu biết. Dòng sông của ý thức như vậy

trôi chảy giờ này qua giờ khác, ngày này qua ngày khác, năm này qua năm khác và thậm chí theo quan điểm Phật giáo, từ kiếp này qua kiếp khác. Mặc dù thể xác của chúng ta không còn theo chúng ta được nữa một khi sức lực của chúng ta cạn kiệt, nhưng những dòng chảy của ý thức vẫn tiếp tục băng qua cái chết và cuối cùng xuất hiện ở kiếp sau, bất kể là nó sẽ xuất hiện ở hình thức nào. Mỗi người trong chúng ta đều sở hữu một dòng sông về ý thức như vậy. Và dòng sông đó không có điểm khởi đầu, cũng chẳng có điểm kết thúc. Chẳng có gì có thể ngăn nó lại được. Nó không giống những cảm xúc tức giận và lưu luyến dễ dàng bị chặn đứng khi áp dụng những biện pháp đối kháng thích hợp. Hơn nữa, tính chất chủ yếu của tâm hồn là trong sạch, tinh khiết; những ô uế trong tâm hồn có thể được tẩy sạch, làm cho sự liên tục của tâm hồn tinh khiết này trở thành bất diệt. Một tâm hồn hoàn toàn không một chút ô nhiễm là một thân thể thật sự của Đức Phật.

Nếu chúng ta suy ngẫm về trạng thái giác ngộ hoàn toàn theo cách này, sự cảm kích của chúng ta dành cho sự vĩ đại của Đức Phật sẽ tăng lên, lòng tin của chúng ta nơi Đức Phật cũng tăng lên, Khi chúng ta ý thức được những phẩm chất của Đức Phật, khát vọng đạt tới trạng thái này của chúng ta trở nên mãnh liệt hơn. Chúng ta sẽ hiểu rõ được giá trị và sự cần thiết của khả năng xuất hiện dưới nhiều hình thức khác nhau, ở nhiều nơi khác nhau để giúp đỡ mọi sinh linh. Điều này cho chúng ta một sức mạnh và quyết tâm cao độ đạt tới một tâm hồn hoàn toàn giác ngộ.

---o0o---

CHƯƠNG XV - PHÁT SINH TRẠNG THÁI BỒ TÁT

(GENERATING BODHICITTA)

Nghi lễ để phát sinh lòng vị tha ao ước được giác ngộ là một nghi lễ đơn giản. Mục đích của nó là xác nhận và làm vững chắc khao khát đạt tới Cõi Phật của chúng ta vì lợi ích của mọi sinh linh. Sự xác nhận này rất cần thiết cho việc nâng cao luyện tập lòng từ bi.

Chúng ta bắt đầu nghi lễ đó bằng cách hình dung ra một hình ảnh về Đức Phật. Một khi hình ảnh này đã rõ nét, chúng ta cố gắng tưởng tượng rằng Đức Phật Shakyamuni đang thật sự hiện hữu trước mặt chúng ta. Chúng ta tưởng tượng rằng ngài được vây quanh bởi vô số những đệ tử Á n Độ xa xưa. Nagarjuna, người đã sáng lập trường Triết học Phật giáo Muddle Way cùng những lời giải thích sâu sắc về "sự trống rỗng" ; và Asanga, chuyên gia

về khía cạnh "bao la" mà chúng ta đã luyện tập cũng có trong số những người vây quanh Đức Phật. Chúng ta cũng tưởng tượng rằng Đức Phật được vây quanh bởi những nhân vật trong 4 truyền thuyết của Phật giáo Tây Tạng: Sakya, Gelug, Nyingma và Kagyu. Sau đó chúng ta tưởng tượng rằng mình được vây quanh bởi vô số sinh linh. Ở mức độ này, bạn bắt đầu phát sinh một tâm hồn vị tha ao ước được giác ngộ, Những người luyện tập có niềm tin mạnh mẽ có thể tham gia vào nghi lễ này đơn giản bằng cách trau dồi một tấm lòng đầy nhiệt huyết, thái độ vị tha đối với mọi sinh linh.

---o0o---

BẢY BƯỚC LUYỆN TẬP

(SEVEN LIMBS OF PRACTICE)

Nghi lễ bắt đầu với một cuốn sách chứa đựng những lễ phải trái. Chúng ta tham gia vào nghi lễ này qua việc suy niệm về những điều cần thiết của bảy bước luyện tập.

---o0o---

BƯỚC THỨ NHẤT: LÒNG KÍNH TRỌNG

(HOMAGE)

Bước đầu tiên này, chúng ta tỏ lòng tôn kính đối với Đức Phật về những phẩm chất tốt đẹp nơi lời nói, thân thể và tâm hồn của ngài. Chúng ta có thể biểu lộ lòng tin và sự hiến dâng của mình bằng cách cúi đầu hoặc nằm phục trước hình ảnh Đức Phật mà chúng ta tưởng tượng ra.

BƯỚC THỨ HAI: LỄ VẬT

(OFFERING)

Bước thứ hai này là "lễ vật". Chúng ta có thể chuẩn bị những lễ vật vật chất hoặc tưởng tượng rằng chúng ta đang dâng hiến những lễ vật quý hiếm cho buổi lễ thần thánh trước mặt chúng ta. Lễ vật ý nghĩa nhất, thâm thúy và sâu sắc nhất chính là việc không ngừng rèn luyện tâm hồn của chúng ta, là tất cả những phẩm chất tốt đẹp mà chúng ta đã tích lũy được qua việc tham gia những hành vi đạo đức. Những hành vi của lòng từ bi, những cử chỉ chăm sóc, thậm chí là một nụ cười dành cho một ai đó hoặc biểu hiện

của sự quan tâm đến những người bệnh tật đều là những hành vi đạo đức. Chúng ta hiến dâng những điều này và cả những câu nói đạo đức. Một số ví dụ về những câu nói đạo đức, như những lời khen ngợi mọi người, những câu nói tạo sự yên lòng cho mọi người, những lời an ủi, những lời khuyên... . Tóm lại mọi hành vi tích cực mà chúng ta thực hiện qua lời nói. Chúng ta cũng có thể dâng hiến bằng những hành vi đạo đức trong tâm hồn. Sự tu dưỡng rèn luyện lòng vị tha, ý thức về sự chăm sóc mọi người, lòng từ bi, những đức tin sâu sắc và sự hiến mình cho học thuyết của Đức Phật đều có thể là những lễ vật. Chúng ta có thể tưởng tượng rằng tất cả những lễ vật trên đều ở hình thức những vật chất đẹp đẽ và chúng ta đem dâng hiến cho Đức Phật và tùy tùng của ngài trước mặt chúng ta. Chúng ta có thể tưởng tượng trong tâm hồn rằng chúng ta hiến dâng toàn bộ vũ trụ này, những khu rừng, những đồi núi, những cánh đồng cỏ và những cánh đồng hoa, bất chấp chúng có thuộc quyền sở hữu của chúng ta hay không, chúng ta vẫn có thể dâng hiến trong tâm hồn mình.

---o0o---

BƯỚC THỨ BA: XUNG TỘI

(CONFESSION)

Bước thứ ba là việc xưng tội. Yếu tố quyết định của việc xưng tội là chúng ta phải thừa nhận những hành vi tiêu cực của mình, những tội lỗi mà chúng ta đã gây ra. Chúng ta nên trau dồi những ý thức sâu sắc về sự hối lỗi và sau đó hình thành một cách quyết tâm mạnh mẽ rằng về sau không còn dung dưỡng những thái độ, hành vi phi đạo đức như vậy nữa.

---o0o---

BƯỚC THỨ TƯ: VUI MỪNG

(REJOICING)

Bước thứ tư là việc rèn luyện đức vui tươi bằng cách tập trung vào những hành vi đạo đức trong quá khứ của chúng ta, chúng ta phát triển niềm vui vì những thành tựu của mình. Chúng ta phải chắc chắn rằng chúng ta sẽ không bao giờ hối tiếc về những hành vi tích cực mà chúng ta đã thực hiện, đúng hơn là chúng ta có được niềm vui trong lòng khi chúng ta thực hiện những hành vi đó. Thậm chí chúng ta nên vui mừng vì những hành vi tích cực của mọi người khác, họ là những sinh linh thấp kém hơn chúng ta,

yếu ớt hơn chúng ta hoặc thậm chí mạnh mẽ hơn chúng ta hoặc ngang bằng với chúng ta. Điều quan trọng là chúng ta phải đảm bảo được rằng thái độ của chúng ta đối với những hành vi đạo đức của mọi người sẽ không bị lu mờ bởi những ý thức về sự ganh đua và ghen tị; chúng ta nên cảm thấy và hoàn toàn tán phục và vui mừng vì những phẩm chất tốt đẹp và tài năng của mọi người.

---o0o---

BƯỚC THỨ NĂM VÀ THỨ SÁU: THỈNH CẦU VÀ VAN XIN

(REQUEST AND BESEECH)

Ở những bước tiếp theo này, chúng ta thỉnh cầu những Đức Phật dạy bảo và phổ biến học thuyết Dharma vì lợi ích chung của mọi sinh linh, sau đó chúng ta cầu khẩn họ không tìm kiếm sự bình an nơi Niết Bàn cho riêng mình.

---o0o---

BƯỚC THỨ BẢY: HIẾN DÂNG

(DEDICATION)

Bước thứ bảy và là bước cuối cùng là sự hiến dâng. Tất cả mọi hiểu biết, tài năng và những tiềm năng tích cực mà chúng ta đã đạt được qua những bước phía trước và tất cả những hành vi đạo đức mà chúng ta đã thực hiện đều được hiến dâng cho mục tiêu chủ yếu: đạt được trạng thái Cõi Phật.

Sau khi đã thực hiện bảy bước trên, chúng ta sẵn sàng bắt đầu phát sinh một tâm hồn vị tha mong ước được giác ngộ. Tiết thứ nhất của nghi lễ bắt đầu với lễ vật là một động cơ thúc đẩy chính đáng:

“**Với lòng mong ước giải thoát tất cả mọi sinh linh**”

(With the wish to free all beings)

Dòng thứ hai và thứ ba hợp nhất với ba nơi nương tựa: Đức Phật, Dharma, Shangha. Lời cam kết tìm kiếm nơi nương tựa cũng được thiết lập trong những dòng này:

“**Tôi sẽ luôn tìm kiếm nơi nương tựa**”

(I shall always go for refuge)

“Từ Đức Phật, Dharma và Shanga”

(to the Buddha, the Dharma and Shanga)

Tiết thứ hai chính là sự phát sinh một tâm hồn vị tha mong ước được giác ngộ:

“Chứa chan lòng từ bi và thông suốt”

(Enthused by wisdom and compassion)

“Hôm nay, trước sự hiện thân của Đức Phật”

(Today, in the Buddha’s presence)

“Tôi phát nguyện một tâm hồn mong ước được hoàn toàn giác ngộ”

(I generate the Mind Wishing Full Awakening)

“Vì lợi ích của mọi sinh linh”

(For the benefit of all sentient beings)

Tiết này nhấn mạnh tầm quan trọng của việc kết hợp lòng từ bi và sự thông suốt. Sự giác ngộ không thể là lòng từ bi mà không có sự thông suốt hoặc sự thông suốt mà không có lòng từ bi. Đặc biệt là sự thông suốt về nhận thức "sự trống rỗng". Có được nhận thức hoàn toàn về "sự trống rỗng" hoặc thậm chí một hiểu biết trong khái niệm tâm hồn về "sự trống rỗng" - giới hạn của sự tồn tại tối tăm của chúng ta, lòng từ bi của chúng ta lại càng mạnh mẽ hơn nhiều. Từ ngữ "chứa chan" ở đoạn này ngầm chỉ một lòng từ bi sẵn sàng - không còn là một trạng thái trong tâm hồn nữa.

Dòng tiếp theo,

"Hôm nay, trước sự hiện thân của Đức Phật"

(Today, in the Buddha’s presence)

Ngầm chỉ rằng chúng ta đang khao khát đạt tới Cõi Phật. Cũng có thể hiểu rằng gọi sự chú ý của những Đức Phật trước mặt chúng ta để họ chứng giám sự kiện này khi chúng ta phát biểu:

"Tôi phát nguyện một tâm hồn mong ước được hoàn toàn giác ngộ"

(I generate the Mind Wishing Full Awakening)

"Vì lợi ích của mọi sinh linh"

(For the benefit of all sentient beings)

Tiết cuối cùng được trích từ cuốn "Hướng dẫn sống một cuộc đời Bồ Tát" (guide of the Bodhisattva’s way of life) của thạc sĩ Aán Độ Shantideva của thế kỷ thứ 8, là:

"Miễn là vũ trụ tồn tại"

(As long as space remains)

"Miễn là loài người tồn tại"

(As long as sentient beings remain)

"Tôi sẽ tồn tại đến khi đó"

(Untill then, I will remain)

"Và xua tan mọi điều đau khổ của trần gian"

(And dispel the miseries of the world)

Những dòng này bày tỏ một tình cảm mạnh mẽ. Một vị Bồ Tát phải tự xem bản thân mình như là thuộc quyền sở hữu của mọi sinh linh. Phải hiểu là mọi điều trên thế gian tồn tại là để được mọi người hưởng thụ và sử dụng, vì vậy nên toàn bộ cuộc đời và sự tồn tại của chúng ta phải sẵn sàng vì mọi người. Chỉ khi chúng ta bắt đầu suy nghĩ theo cách trên, chúng ta mới có thể phát sinh được tư tưởng: "Mình sẽ cống hiến cả cuộc đời mình vì lợi ích của mọi người. Mình sống chỉ để giúp đỡ mọi người mà thôi". Những tình cảm mạnh mẽ như vậy sẽ được biểu hiện qua thực tế, qua những hành vi vì lợi ích của mọi người. Ngược lại, nếu chúng ta sống một cuộc đời hoàn toàn ích kỷ, cuối cùng chúng ta sẽ không thể nào thực hiện được những khát vọng vì bản thân chứ đừng nói chi đến việc vì lợi ích của mọi người.

Nếu Đức Phật Shakyamuni, vị Phật trong lịch sử mà chúng ta sùng kính, cũng ích kỷ như chúng ta thì chúng ta, đã đối xử với ngày như cách mà chúng ta đối xử với người khác, và có lẽ chúng ta đã thốt lên với ngài: "Im đi!!". Nhưng thực ra lại không phải như vậy. Bởi vì Đức Phật Shakyamuni hoàn toàn vì mọi người, yêu mến mọi người, chúng ta xem ngài như một thần tượng đáng kính.

Đức Phật Shakya, Nagarjuna và Asanga – những thạch sĩ Ấn Độ trứ danh và những thạch sĩ Tây Tạng nổi tiếng trong quá khứ, đều đã đạt được sự giác ngộ – kết quả của những thay đổi cơ bản về thái độ đối với bản thân và mọi người. Họ đã tìm nơi nương tựa. Họ đã vì phúc lợi của mọi sinh linh. Họ đã nhận ra lòng ích kỷ và tham lam là hai kẻ thù, là hai nguồn gốc của mọi hành vi phi đạo đức. Họ đã chiến đấu với hai kẻ thù này và họ đã đẩy lùi được chúng. Kết quả việc rèn luyện của những vị này là họ trở thành những mục tiêu của lòng ngưỡng mộ và khát khao. Chúng ta phải theo gương của họ và phải cố gắng nhận ra được rằng lòng ích kỷ và tham lam của bản thân chính là hai kẻ thù mà mình cần phải trừ diệt.

Vì vậy, trong khi đem những tư tưởng này vào tâm hôn và suy ngẫm về chúng, chúng ta đọc ba tiết thơ sau đây ba lần:

"Với lòng mong ước giải thoát tất cả mọi sinh linh
Tôi sẽ luôn tìm kiếm nơi nương tựa
Từ Đức Phật, Dharma và Shanga
Cho đến lúc tôi được giác ngộ hoàn toàn
Chứa chan lòng từ bi và thông suốt
Hôm nay, trước sự hiện thân của Đức Phật
Tôi phát nguyện một tâm hồn mong ước được hoàn toàn giác ngộ
Vì lợi ích của mọi sinh linh
Miễn là vũ trụ tồn tại
Miễn là loài người tồn tại
Tôi sẽ tồn tại đến khi đó
Và xua tan mọi điều đau khổ của trần gian"
(With the wish to free all beings
I shall always go for refuge
To the Buddha, the Dharma and Shanga
Untill I reach full enlightenment
Enthused by wisdom and compassion
Today, in the Buddha's presence
I generate the Mind Wishing Full Awakening
For the benefit of all sentient beings
As long as space remains
As long as sentient beings remain
Untill then, I will remain
And dispel the miseries of the world)

Đoạn thơ này thiết lập nên buổi nghi lễ để phát sinh một tâm hồn vị tha ao ước được giác ngộ. Chúng ta nên cố gắng suy ngẫm về ý nghĩa của đoạn thơ trên hàng ngày hoặc mỗi khi chúng ta có thời gian. Tôi đã làm như vậy và tôi nhận thấy rằng việc đó rất quan trọng đối với sự luyện tập của tôi.

Xin cảm ơn!

Hết