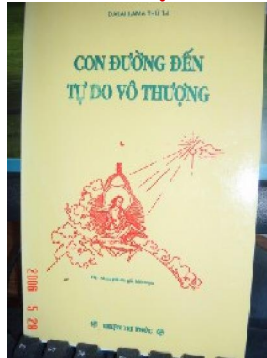
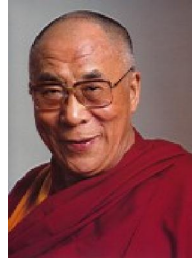


## CON ĐƯỜNG ĐẾN TỰ DO VÔ THƯỢNG



### Đức Đạt Lai Lạt Ma Thứ 14



Nguyên bản: THE WAY TO FREEDOM by His Holiness,  
The Dalai Lama of Tibet  
Thorsons An Imprint of Harper Collins Publishers, 1997  
Bản Dịch Việt Ngữ: Liên Hoa - Bản Hiệu đính tháng 5-2006

---o0o---

*Nguồn*

*<http://www.thuvienhoasen.org>*

*Chuyển sang ebook 20-7-2009*

*Người thực hiện : Nam Thiên – [namthien@gmail.com](mailto:namthien@gmail.com)*

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

### Mục Lục

DẪN NHẬP

CHƯƠNG 1 - GIÁO LÝ

CHƯƠNG 2 - ĐẠO SƯ

CHƯƠNG 3 - CỠ HỘI

CHƯƠNG 4 - CÁI CHẾT

CHƯƠNG 5 - SỰ TÁI SINH

CHƯƠNG 6 - SỰ QUY Y

CHƯƠNG 7 - NGHIỆP

CHƯƠNG 8 - BỐN SỰ THẬT

CHƯƠNG 9 - LÝ TƯỞNG BỒ TÁT

CHƯƠNG 10 - BỒ TÁT HẠNH

## TÂM LINH CHO MỘT THẾ GIỚI TỐT ĐẸP HƠN

---o0o---

### DẪN NHẬP

Thực hành Phật giáo là tiến hành một cuộc chiến đấu giữa những thế lực tiêu cực và tích cực trong tâm bạn. Thiền giả nỗ lực làm tiêu mòn điều tiêu cực và phát triển, tăng trưởng điều tích cực. Những giáo lý trong quyển sách này là để chuyển hóa tâm thức; chỉ đọc hay nghe mỗi một đoạn thôi cũng có thể đem lại lợi lạc to lớn.

Không có những cột mốc vật chất để đo lường sự tiến bộ trong cuộc chiến đấu giữa những thế lực tiêu cực và tích cực trong tâm thức. Sự chuyển hóa bắt đầu khi trước hết bạn nhận diện và nhận thức được những lầm lạc của bạn, như tính giận dữ và ganh tỵ. Sau đó người ta cần hiểu biết những cách đối trị sự lầm lạc, và sự hiểu biết đó có được là nhờ nghe các giáo lý. Không có một phương cách đơn giản để tẩy trừ những lầm lạc. Chúng không thể được nhổ sạch bằng cách mổ xẻ. Chúng phải được nhận thức, và sau đó, nhờ sự thực hành những giáo lý này, chúng có thể từ từ giảm bớt và rồi hoàn toàn bị triệt trừ.

Những giáo lý này đem lại các phương tiện để giải thoát bản thân ta khỏi sự lầm lạc – một con đường mà cuối cùng đưa tới sự tự do đối với mọi đau khổ và dẫn tới sự phúc lạc của Giác ngộ. Ta càng thông hiểu Pháp, hay giáo lý đạo Phật, thì sự áp chế của tánh tự cao, oán ghét, tham lam và những cảm xúc tiêu cực khác gây nên bao nhiêu đau khổ càng giảm bớt. Việc thực hành sự hiểu biết này trong đời sống hàng ngày trải qua một thời gian nhiều năm tháng sẽ từ từ chuyển hóa tâm thức, bởi tâm thức vẫn chịu sự biến đổi, dù thường thì nó có vẻ không phải thế. Nếu bạn có thể so sánh tâm thái hiện tại của bạn với tâm thái sau khi đọc cuốn sách này, thì bạn có thể nhận ra một vài sự tiến bộ. Nếu như thế, các giáo lý này sẽ đáp ứng được mục đích của chúng.

Trong kiếp này, Đức Phật đã xuất hiện từ hơn 2500 năm trước trong thân tướng Thích Ca Mâu Ni, hiền giả của bộ tộc Thích Ca. Ngài xuất gia làm một nhà sư và dẫn mình vào những thực hành dụ già gian khổ. Tọa thiền dưới một gốc cây ở nơi gọi là Bodh Gaya ở miền bắc Ấn Độ, Ngài thành tựu sự Toàn Giác. Sau đó Ngài ban rất nhiều giáo lý để khế hợp với những lợi lạc và khuynh hướng khác nhau của chúng ta. Trong một số giáo lý, Ngài dạy cách thức để có được một sự tái sinh tốt đẹp hơn và trong những giáo lý

khác, Ngài dạy làm thế nào để đạt được giải thoát khỏi sự luân hồi của sinh và tử. Những bản văn sâu rộng chứa đựng những giáo lý này được gọi là Kinh (sutra), phác thảo những phương pháp và phương tiện để đem lại hạnh phúc cho tất cả chúng sinh. Lưu xuất từ kinh nghiệm và Pháp âm mạch lạc của Đức Phật, những giáo lý này có thể được thực hành và chứng nghiệm bởi bất kỳ ai.

Ở Tây Tạng, các giáo lý Phật giáo đã được biên tập trong một cuốn sách duy nhất để khám phá những giai đoạn của toàn thể con đường đi đến Giác ngộ. Trong quá khứ, nhiều người đã có thể thành tựu trạng thái Toàn Giác nhờ nương tựa vào chính những giáo lý này; chúng thích hợp với bất kỳ những ai có tâm thức chưa được điều phục. Mặc dù chúng ta nhận ra sự tai hại do những lầm lạc của mình, như mối họa hại cho chính ta và người khác khi ta hành động từ sự giận dữ, nhưng chúng ta vẫn còn rơi vào ảnh hưởng của chúng. Vì vậy một tâm thức chưa được điều phục ném chúng ta xuống vực thẳm một cách hung bạo thay vì nó dừng lại khi nhìn thấy bờ vực.

Chúng ta đã từng trôi lăn trong vòng luân hồi đau khổ này do những lầm lạc của ta và những hành động do chúng kích động, được gọi là nghiệp. Do tương quan nhân-và-quả giữa những hành động và kinh nghiệm của ta, chúng ta dùng đời mình để chịu đựng đủ loại thăng trầm trong phiền não và rối rắm. Hoàn toàn thoát khỏi gánh nặng của các hành vi trong quá khứ và sự áp chế của tham, sân, và si, điều đó được gọi là giải thoát, hay Niết bàn. Khi chúng ta có thể tẩy trừ những lầm lạc và nghiệp nhờ chứng ngộ sự thanh tịnh tự nhiên của tâm, sự an lạc hoàn toàn sẽ phát khởi và chúng ta đạt được giải thoát toàn triệt khỏi sự luân hồi đau khổ.

Nếu chúng ta làm các thiện hạnh như cứu sống những con vật, thì ta có thể tích tập những điều kiện cần thiết để được tái sinh làm người. Nếu chúng ta thực hành Pháp nghiêm cẩn, ta có thể tiếp tục sự tiến bộ tâm linh của ta trong những đời sau. Nhưng cuộc đời này thật quý báu và không thể tiên đoán được, và dẫn mình vào sự thực hành khi chúng ta có cơ hội là điều quan trọng. Ta không bao giờ biết được cơ hội đó sẽ kéo dài bao lâu.

Theo định luật nghiệp báo hay nguyên lý nhân quả thì những gì chúng ta làm bây giờ sẽ có kết quả ở tương lai. Tương lai chúng ta được quyết định bởi tâm thái của ta trong hiện tại, nhưng tâm thái hiện tại của ta thì bị tàn phá bởi những mê lầm. Chúng ta nên khao khát thành tựu sự Giác ngộ. Nếu điều đó không thể được, chúng ta nên cố gắng đạt được giải thoát khỏi sự tái sinh. Nếu không được nữa thì ít nhất, ta gieo trồng hột giống để có một tái sinh

thuận lợi trong đời sau, mà không bị rơi vào một cõi luân hồi thấp. Trong thời cơ tốt lành này, khi chúng ta được nghe và thực hành Pháp mà không bị ngăn ngại, chúng ta đừng để cho cơ hội hiếm có đó qua đi.

Tuy nhiên, tự giải thoát khỏi nỗi đau khổ chỉ là một phần của cuộc truy tìm. Giống như ta không muốn có ngay cả nỗi đau khổ nhỏ bé nhất và chỉ mong muốn hạnh phúc, thì những người khác cũng vậy. Tất cả chúng sinh đều bình đẳng trong ý nghĩa là ai cũng có khuynh hướng tự nhiên ước muốn hạnh phúc và giải thoát khỏi đau khổ. Mọi chúng sinh đều có quyền giống nhau là được hạnh phúc và thoát khỏi đau khổ. Hiểu rõ điều này mà vẫn làm việc chỉ vì sự giải thoát cho riêng mình sẽ khiến cho sự thành tựu trở thành cái gì thật nhỏ bé. Nhưng nếu động lực nền tảng của chúng ta là làm sao có đủ khả năng giúp đỡ người khác, thì chúng ta có thể đạt tới trạng thái Toàn Giác và đủ năng lực để làm lợi lạc tất cả chúng sinh. Và nhờ đó bản thân chúng ta có thể thành Phật.

Nếu tâm thái hiện tại của ta nghèo nàn và khả năng thì giới hạn, làm thế nào chúng ta có thể hoàn thành những ước nguyện của người khác? Chỉ đơn thuần muốn giúp đỡ họ thì không đủ. Đầu tiên chúng ta phải có khả năng nhận thức những khát khao của người khác. Để nhận thức của ta được trong sáng, ta phải giải trừ tất cả lỗi lầm ngăn cản chúng ta trong việc nhìn các sự vật như chúng là. Những chướng ngại cho sự Toàn Giác là những ô nhiễm do những lầm lạc như lòng ham muốn, giận dữ, kiêu ngạo và vô minh để lại. Ngay cả sau khi các lầm lạc đã được tẩy trừ, tâm thức vẫn còn những dấu vết của chúng. Nhưng bởi bản tánh thật sự của tâm thức thì trong sáng, thanh tịnh, và tỏ biết nên ta có thể tịnh hóa tâm thức một cách hoàn hảo và bởi thế, đạt được sự trong sáng của sự tỉnh giác được gọi là Toàn Giác.

Động lực chính yếu thúc đẩy Đức Phật thành tựu tất cả những phẩm tính vĩ đại của Ngài về thân, ngữ và tâm là lòng bi mẫn. Cốt tủy của sự thực hành của chúng ta cũng nên là ước nguyện giúp đỡ người khác. Một ước nguyện vị tha như thế hiện diện tự nhiên trong lòng chúng ta bằng sự thấu hiểu rằng cũng như chúng ta, những người khác ước muốn được hạnh phúc và né tránh đau khổ. Cũng như một hạt giống, chúng ta có thể giữ gìn và khiến cho ước nguyện tăng trưởng nhờ sự thực hành. Về cơ bản, mọi giáo lý của Đức Phật đều nỗ lực phát triển thiện tâm và lòng vị tha này. Con đường của Đức Phật được đặt nền tảng trên lòng bi mẫn, là ước nguyện người khác được giải thoát khỏi khổ đau. Lòng bi mẫn này đưa chúng ta tới sự nhận thức rằng hạnh phúc của người khác là tối hậu, nó quan trọng hơn hạnh phúc của chính ta, và không có họ, chúng ta sẽ không có sự thực hành tâm linh, không có cơ

hội để Giác ngộ. Tôi không tự cho là mình đã đạt được sự hiểu biết vĩ đại hay chứng ngộ cao siêu, nhưng để tưởng nhớ tới thiện tâm của những vị Thầy của tôi là những người đã ban cho tôi các giáo huấn này, và với mỗi quan tâm tới hạnh phúc của mọi chúng sinh, tôi trao tặng những giáo lý này cho các bạn.

---o0o---

## CHƯƠNG 1 - GIÁO LÝ

Nhờ sự thiên định, Đức Phật xuất hiện sau khi đạt Giác ngộ từ 2500 năm trước. Chủ đề của giáo lý đầu tiên của Ngài là Bốn Sự Thật Cao Quý. Sự Thật Cao Quý Thứ Nhất là sự thật về nỗi khổ, do bởi hạnh phúc của ta không ngừng trôi tuột đi. Mọi sự chúng ta có bị lệ thuộc vào lẽ vô thường. Không có gì thường hằng trong những điều ta thường cho là thật có. Tham, sân và si là những nguyên nhân của nỗi khổ đau ghê gớm của chúng ta. Vì vậy, Sự Thật Cao Quý Thứ Hai là thấu hiểu nguyên nhân này của sự đau khổ. Khi bạn tiết trừ gốc rễ của đau khổ (là những mê lầm), thì bạn đạt được một trạng thái chấm dứt đau khổ – Sự Thật Cao Quý Thứ Ba, hay Niết Bàn. Sự Thật Cao Quý Thứ Tư là có một con đường dẫn tới sự chấm dứt đau khổ. Để đạt tới trạng thái đó trong bốn tâm bạn, bạn phải theo đuổi một con đường.

Chỉ tới khi thấu hiểu định luật nghiệp báo hay nhân quả thì chúng ta mới hứng khởi dẫn mình vào con đường để chấm dứt đau khổ. Những tư tưởng và hành động tiêu cực sinh ra những kết quả và điều kiện (duyên) tiêu cực, cũng như các tư tưởng và hành động tích cực sinh ra những kết quả và điều kiện tích cực. Khi phát triển một sự xác tín sâu sắc vào định luật nhân quả, chúng ta sẽ có khả năng nhận thức những nguyên nhân và điều kiện (duyên) của những nỗi khổ của chính chúng ta. Hạnh phúc hay nỗi bất hạnh hiện tại của chúng ta là kết quả của những hành động trước đó không hơn không kém. Những đau khổ tự chúng quá hiển nhiên đến độ kinh nghiệm của chúng ta chứng nhận được sự có mặt của chúng. Vì thế, chúng ta sẽ phát triển sự nhận thức là nếu không muốn đau khổ, thì bây giờ chúng ta nên làm việc để trừ diệt những nguyên nhân của nó. Nhờ thấu hiểu sự đau khổ và các nguồn gốc của nó, chúng ta có thể nhận thức khả năng tiết trừ vô minh, đây là căn nguyên chính của đau khổ, và chúng ta có thể quan niệm được một trạng thái chấm dứt, một sự chấm dứt toàn bộ sự vô minh này cùng những mê lầm sinh ra từ nó. Khi sự hiểu biết của ta về sự chấm dứt đau khổ đã toàn hảo, chúng ta sẽ phát triển một ước muốn mạnh mẽ và tức thời để đạt đến

một trạng thái như thế. Nhận thức của chúng ta phải hết sức sâu sắc đến nỗi lay động được toàn bộ con người ta, và khiến ta có một ước muốn tức thời đạt tới trạng thái đó. Một khi chúng ta phát triển ước muốn tức thời này để thành tựu sự chấm dứt đau khổ, thì một sự cảm kích bao la đối với những bậc đã chứng ngộ sự chấm dứt này trong bồn tâm các ngài sẽ phát triển. Sự nhận thức về các thành tựu của Đức Phật sẽ trở nên mạnh mẽ. Các lợi lạc và vẻ tráng lệ của giáo lý của Ngài trở nên rõ ràng.

Giáo lý về những giai đoạn của con đường đi tới Giác ngộ này từ Ấn Độ truyền sang Tây Tạng. Đạo Phật không tới xứ Tây Tạng mãi cho tới thế kỷ thứ tám, nhưng vào thế kỷ thứ chín sự thực hành của nó bị vua Lang-dar-ma cấm đoán. Ông ta đóng cửa các tu viện, là trung tâm chính yếu cho những giáo lý. Sự hủy diệt Phật giáo của vua Lang-dar-ma rộng lớn, nhưng người ta vẫn còn có thể thực hành ở những miền hẻo lánh, và truyền thống được giữ gìn. Vào thế kỷ thứ mười một, rồi rầm phát sinh từ hai cách tiếp cận sự thực hành giáo lý. Đó là sutra, hay con đường nghiên cứu và thực hành, qua đó phải mất nhiều đời để đạt được Giác ngộ, và tantra, các thực hành bí mật khiến cho sự Giác ngộ có thể thành tựu ngay trong một đời. Vào thế kỷ thứ mười một, một tăng sĩ Ấn Độ tên là Atisha trở nên nổi tiếng nhờ khả năng giảng dạy Phật Pháp và bảo vệ được Giáo Pháp trong các cuộc tranh luận với các triết gia phi-Fật giáo. Ngài có thể tập hợp mọi quan điểm triết học Phật giáo khác nhau đã phát triển qua nhiều thế kỷ cũng như những hệ thống thực hành của cư sĩ và tu viện. Ngài được mọi trường phái triết học coi như một bậc Đạo sư vô tư và có thẩm quyền.

Vào thời điểm đó, vị vua của miền tây Tây Tạng, được hứng khởi bởi đức tin Phật Pháp vĩ đại của tổ tiên, ngài đọc nhiều bản văn và nhận thấy những gì ngài suy nghĩ có những mâu thuẫn trong các hệ thống khác nhau, đặc biệt là đối với Kinh thừa (sutra) và Mật thừa (tantra). Nhiều người Tây Tạng lúc đó, do một ngộ nhận về vai trò của giới luật trong hai hệ thống, cho là những thực hành Kinh thừa và Mật thừa không thể cùng được thực hiện bởi một con người. Tuy nhiên nhà vua nhận ra là khi đạo Phật đến Tây Tạng vào thế kỷ thứ tám, hai hệ thống đã cùng hiện diện một cách êm ả. Vị Đạo sư Ấn Độ Shantarakhshita đã truyền bá sự thực hành giới luật tu viện lẫn những thực hành rộng rãi và bí mật của Kinh thừa. Cùng lúc đó, vị du già vĩ đại Padmasambhava (Liên Hoa Sanh) đang truyền bá sự thực hành Mật thừa và điều phục những lực lượng xấu ác gây tác hại cho Tây Tạng. Hai vị Đạo sư này cùng chỉ dạy sự thực hành Pháp và không có bất kỳ sự thù địch nào giữa các ngài. Nhận thức rằng Ấn Độ là nguồn mạch của sự thực hành Kinh thừa và Mật thừa, nhà vua phái hai mươi đệ tử thông tuệ từ Tây Tạng sang Ấn Độ

ngiên cứu với ý định là họ sẽ trở về và làm sáng tỏ các giáo lý cho người Tây Tạng. Nhiều người trong số đó đã chết trên đường đi, nhưng hai người trở về được và tường trình cho nhà vua là ở Ấn Độ, sự thực hành Kinh thừa và Mật thừa được tiến hành mà không có bất kỳ khó khăn nào giữa chúng. Tại tu viện Vikramashila ở Bengal họ tìm thấy ngài Atisha, vị Đạo sư vĩ đại. Những đệ tử này cảm thấy rằng ngài Atisha là người có thể giúp đỡ cho Tây Tạng.

Bản thân nhà vua đang tìm kiếm đủ số vàng đáp ứng cho các phí tổn để mời thỉnh vị Thầy này từ Ấn Độ, nhưng ngài bị một vị vua thù địch với Phật giáo bắt giữ. Ngài được chọn lựa giữa mạng sống và công cuộc tìm kiếm Giáo Pháp của mình. Khi ngài từ chối không từ bỏ sự tìm kiếm, ngài bị giam cầm. Người cháu cố gắng giải cứu ngài, nhưng nhà vua nói: “Cháu không nên bán khoản về ta. Đừng lãng phí dù chỉ một đồng vàng để chuộc ta. Hãy dùng tất cả số vàng để mời ngài Atisha ở Ấn Độ.” Người cháu không vâng lời chú và cuối cùng đưa ra số vàng nặng bằng trọng lượng của nhà vua dùng làm tiền chuộc ngài. Nhưng kẻ bắt cóc từ chối điều này, nói rằng người cháu đã mang lại số vàng chỉ bằng trọng lượng của thân mình người chú, nhưng không đủ để chuộc cái đầu. Ông ta từ chối thả tù nhân cho tới khi người cháu mang thêm vàng tới. Sau đó người cháu kể lại cho chú điều gì đã xảy ra. “Nếu cháu tiến hành chiến tranh để cứu chú,” người cháu trình bày, “sẽ có cuộc đổ máu lớn. Vì thế cháu sẽ cố gắng thâm nhập vàng để chuộc đầu chú. Xin cầu nguyện cho cháu thành công.” Vị vua chú trả lời: “Đây là nguyện ước của ta muốn đem ánh sáng Giáo Pháp tới xứ Tây Tạng để soi sáng mọi nghi ngờ và mâu thuẫn. Nếu ước nguyện này được thực hiện thì cho dù phải chết ở đây, ta cũng không hối tiếc. Ta đã già rồi; sớm muộn gì cũng phải chết. Ta đã từng tái sinh nhiều đời, nhưng việc ta có thể hy sinh đời mình vì Pháp là điều hết sức hy hữu. Hôm nay ta đã được ban cho cơ hội đó. Vậy cháu hãy chuyển lời tới bản thân ngài Atisha, thưa với ngài là ta đã từ bỏ đời mình để ngài có thể viếng thăm Tây Tạng, truyền bá thông điệp của Đức Phật và soi sáng những ngộ nhận của chúng ta.” Lắng nghe quyết định của chú, người cháu hết sức xúc động. Với nỗi buồn ghê gớm, ông tạm biệt chú mình.

Người cháu gửi một nhóm dịch giả Tây Tạng sang Ấn Độ để tìm kiếm ngài Atisha. Đoàn tìm kiếm gồm sáu người này mang theo bảy trăm đồng vàng, cuối cùng tới được tu viện của ngài Atisha, ở đó họ được cho gặp vị tu viện trưởng. Mặc dù họ không bộc lộ mục đích của việc đi đến Ấn Độ của mình, vị tu viện trưởng nói: “Không phải là ta muốn chiếm hữu ngài Atisha, nhưng rất hiếm có những vị Thầy nào như ngài, và nếu ngài rời Ấn Độ thì sẽ là một đại họa cho chính Giáo Pháp và vì thế cho toàn thể dân chúng. Sự hiện diện

của ngài ở Ấn Độ hết sức quan trọng.” Cuối cùng, vị dịch giả Tây Tạng có thể gặp ngài Atisha, và đôi mắt ông ràn rụa nước mắt. Ngài Atisha nhận ra điều này và bảo ông ta: “Đừng lo lắng. Ta biết sự hy sinh vĩ đại mà nhà vua Tây Tạng đã làm vì ta. Ta đang xem xét nghiêm cẩn thỉnh cầu của nhà vua, nhưng ta già rồi và cũng có trách nhiệm phải trông nom tu viện.” Nhưng sau cùng ngài Atisha đồng ý đi Tây Tạng. Sau khi tới miền tây Tây Tạng, ngài được người cháu nhà vua thỉnh cầu soạn một bản văn có lợi lạc cho toàn thể Phật Pháp ở Tây Tạng. Ngài đã để lại cho chúng ta tác phẩm Ngọn Đèn trên Con Đường đi đến Giác Ngộ, nó cô đọng mọi con đường chính yếu từ toàn bộ các giáo lý thành một hình thức thích hợp với những nhu cầu thực sự của dân chúng Tây Tạng.

Vào thế kỷ thứ mười lăm, Đạo sư Tây Tạng Tsong-kha-pa viết một quyển sách được gọi là Lam Rim hay Các Giai đoạn của Con Đường đi tới Giác Ngộ. Ngài nghiên cứu về sự trình bày của ngài Atisha và làm cho những giáo lý nguyên vẹn này thích hợp hơn nữa với bất kỳ người nào trong sự thực hành. Lam Rim là nền tảng cho giáo lý chứa đựng trong quyển sách này.

Bách cách vạch ra mọi giai đoạn của con đường đi đến Giác ngộ, Lam Rim cũng chỉ rõ tất cả các giáo lý hợp thành một tổng thể hữu cơ như thế nào – làm thế nào Pháp bao gồm cả Kinh điển, con đường thông thường, và tantra, con đường bí mật. Mặc dù thỉnh thoảng những giáo lý này có vẻ mâu thuẫn nhau, nhưng chúng không có mâu thuẫn gì khi được thực hành thích ứng trong một tiến trình tiệm tiến. Tất cả chúng đều quan trọng như những người hướng dẫn trên con đường đi đến Giác ngộ. Một số người cho là mình có thể thực hiện những thực hành bí mật mà không cần hiểu biết các giáo lý Phật giáo căn bản. Không có nền tảng đúng đắn của con đường thông thường, người ta có thể không tiến bộ chút nào trong Mật thừa. Không có ước nguyện tràn đầy bi mẫn là đạt được Giác ngộ để đưa tất cả chúng sinh đến sự giải thoát thì Mật thừa chỉ trở thành sự trì tụng thần chú nào đó; thực hành Mật thừa sẽ bị bó hẹp trong việc sử dụng những nhạc cụ như nã bạt, kèn trum-pét làm bằng xương đùi và tạo nên lắm sự ồn ào. Kinh Đại Bát Nhã Ba La Mật nói rằng thực hành sự rộng lượng (bố thí), giới luật, nhẫn nhục, tinh tấn, thiên định, và trí tuệ là con đường duy nhất, dù đi theo Kinh thừa hay Mật thừa, mà tất cả chư Phật trong quá khứ đã vượt qua để đi đến Giác ngộ. Nếu bạn từ bỏ những phương diện thông thường và chung nhất của con đường, thì đó là một sai lầm lớn.



Vì thế, Đạo sư vĩ đại Tsong-kha-pa, tác giả của Những Giai đoạn của Con đường đi tới Giác ngộ, khuyên rằng các hành giả nên tìm sự dẫn dắt của một Đạo sư kinh nghiệm và nỗ lực hiểu biết tất cả các giáo lý của Đức Phật phù hợp và thích ứng với sự thực hành của họ. Những phương diện nào không thể lập tức thực hành thì cũng chớ nên loại bỏ. Thay vào đó, hãy tự hỏi một cách sâu sắc là liệu bạn có thể đưa chúng vào thực hành trong tương lai không? Nếu bạn có thể làm điều đó thì cái nhìn của bạn về các giáo lý Phật giáo sẽ hết sức thâm sâu.

Toàn bộ Kinh điển Phật giáo đều cần thiết và thích hợp với một hành giả. Khi đang vẽ một bức thangka (một tranh cuộn của Phật giáo Tây Tạng), người nghệ sĩ phải thông hiểu tính chất cần thiết của mọi loại sơn. Nhưng điều đó chưa đủ; người ấy phải biết khi nào mỗi loại sơn được cần đến, trước tiên phác họa nét chính và sau đó thêm vào những màu sắc. Hiểu được sự phối hợp thực sự của chúng là điều tối quan trọng. Tương tự như vậy, chúng ta phải biết sự quan trọng của tất cả giáo lý Phật giáo cũng như chúng phải được thực hành vào lúc nào và thực hành ra sao. Khi những nhân tố này hiện hữu thì mọi che chướng và khó khăn gắn liền với sự thực hành của bạn tự nhiên bị tiêu trừ.

Khi nói về sự thực hành Pháp, tôi không có ý nói về việc từ bỏ mọi sự và đi vào ẩn thất cô tịch. Tôi chỉ muốn nói rằng chúng ta nên tập trung sự tỉnh giác cao độ vào đời sống hàng ngày của chúng ta. Dù ta đang ăn, ngủ hay làm việc, chúng ta nên liên tục kiểm soát các ý hướng của ta, kiểm soát thân, ngữ, tâm và các hành động của ta, ngay cả sự tiêu cực vi tế nhất. Hãy cố gắng phối hợp các hoạt động hàng ngày của bạn với một động lực bi mẫn. Hãy thấm nhuần những hành xử thuộc thân, ngữ và tâm của bạn bằng trí tuệ đạt được từ sự lắng nghe các giáo lý và từ sự thực hành. Nhưng nếu người nào có thể từ bỏ mọi sự và dâng hiến đời mình cho sự thực hành, thì người đó đáng được ngưỡng mộ.

Sự học hỏi thì giống như ánh sáng chiếu soi bóng tối của vô minh, và sự hiểu biết tích tập được là tài sản tối cao vì ngay cả kẻ trộm tài giỏi nhất cũng không thể lấy cắp được nó. Sự học hỏi là vũ khí tiêu diệt kẻ thù vô minh. Nó cũng như người bạn tốt nhất dẫn dắt ta qua mọi lúc gian nan của đời mình. Chúng ta có được những người bạn chân thật nhờ ta có một thiện tâm và không lừa dối mọi người. Những người chúng ta kết làm bạn khi ta có quyền lực, địa vị và ảnh hưởng là những người bạn chỉ dựa vào quyền lực, ảnh hưởng và địa vị của ta. Khi ta gặp điều bất hạnh và mất mát tài sản thì những người gọi là bạn này bỏ mặc chúng ta. Người bạn không thể sai lầm là sự

học hỏi các giáo lý. Đây là một thứ thuốc không có các phản ứng phụ hoặc các nguy hiểm. Sự hiểu biết giống như đội quân hùng mạnh sẽ giúp ta đè bẹp những thế lực của những lỗi lầm của chính ta. Với sự hiểu biết đó chúng ta có thể tự bảo vệ để không phạm vào những ác hạnh. Danh tiếng, địa vị, và của cải có thể sinh ra từ sự hiểu biết của con người; nhưng chỉ có sự học hỏi và thực hành để tiệt trừ mê lầm là đem lại hạnh phúc bền vững của sự Giác ngộ.

Không có sự thông hiểu giáo lý thì những chúng ngộ sẽ tiếp nối theo sau. Các giáo lý chúng ta thọ nhận cần phải sống động. Khi chúng ta huấn luyện một con ngựa cho một cuộc đua thì phải huấn luyện trên cùng một loại đường chạy khi cuộc đua diễn ra. Tương tự như vậy, những chủ đề mà bạn nghiên cứu chính là những giáo lý bạn phải đưa vào thực hành. Việc học hỏi được thực hiện là để cho thực hành. Ngài Tsong-kha-pa nói rằng nếu bạn có thể thông hiểu những Kinh điển sâu rộng như lời chỉ dạy riêng cho bạn, thì bạn sẽ không gặp bất kỳ khó khăn nào trong việc thông hiểu các tantra cùng các bình giải của chúng như lời dạy riêng để đưa vào thực hành trên con đường đưa đến Giác ngộ. Điều này giữ cho chúng ta khỏi quan niệm sai lầm là có vài loại giáo lý không cần thiết cho thực hành và vài loại giáo lý chỉ cần thiết cho việc nghiên cứu có tính chất học giả.

Việc cúi lạy và chấp tay của bạn trước khi nhận lãnh giáo lý là một cách thức để đối trị tánh kiêu ngạo và tự cao. Đôi lúc bạn thấy một người ít hiểu biết Pháp hơn bạn nhưng họ lại có được ý thức khiêm tốn và kính trọng trời vượt hơn. Nhờ hiểu biết Giáo Pháp, bạn phải khiêm cung hơn những người khác. Nếu bạn không như vậy thì bạn còn thấp thỏi hơn người kia. Vậy khi bạn học hỏi, hãy cố gắng kiểm soát tâm thái của riêng bạn và hợp nhất điều bạn học với cách thức bạn suy nghĩ. Nếu điều đó được thực hiện thì sẽ tới một giai đoạn bạn có thể thấy một vài loại kết quả, một vài biến đổi hay tác động trong tâm bạn. Đó là một biểu thị cho thấy bạn đang tiến bộ trong sự thực hành và mục đích của việc học hỏi đã được đáp ứng.

Chiến thắng các mê lầm vô minh là công việc của cả một đời người. Nếu chúng ta có thể dẫn mình vào thực hành trong một cách thế bền bỉ, thì trải qua nhiều năm tháng chúng ta sẽ thấy một sự chuyển hóa trong tâm. Nếu ta tìm kiếm sự chứng ngộ tức khắc hay sự điều phục lập tức các tư tưởng và cảm xúc thì chúng ta sẽ trở nên mất can đảm và ngã lòng. Hành giả du già Milarepa ở thế kỷ thứ mười một, một trong những Đạo sư vĩ đại nhất của lịch sử Tây Tạng, đã sống nhiều năm như một con thú hoang dã và chịu đựng sự gian khổ ghê gớm để có thể thành tựu những chúng ngộ cao tột.

Nếu chúng ta có thể hiến dâng thời gian và năng lực như thế thì ta có thể thấy được lợi lạc từ sự thực hành của mình còn nhanh chóng hơn nữa.

Chừng nào chúng ta có bất kỳ sự tin tưởng nào vào hiệu quả của các giáo lý, thì điều quan trọng là phát triển sự xác tín vào giá trị của việc thực hành ngay lập tức. Để tiến bộ trên con đường, điều cần thiết là có sự hiểu biết đúng đắn về con đường, và điều đó chỉ có thể đạt được bằng cách lắng nghe một giáo lý. Như vậy, bạn hãy phát triển một động lực để thành tựu trạng thái Toàn giác vì lợi lạc của tất cả chúng sinh, và với động lực đó, hãy lắng nghe và đọc giáo lý này.

Khi một người giảng dạy Pháp, người ấy (là nam hay nữ) đang phụng sự như sứ giả của chư Phật. Bất chấp sự chứng ngộ thật sự của Đạo sư, điều quan trọng là người nghe Pháp thấy vị Thầy không phân cách với Phật. Người nghe không nên phí thì giờ để suy nghĩ về những lỗi lầm của Đạo sư. Trong các Truyện Jataka (truyện Tiền Thân của Đức Phật) có kể rằng người nghe Pháp phải ngồi ở một chỗ thật thấp, với một tâm thức được điều phục và sự hoan hỉ lớn lao, hãy nhìn vào mặt Đạo sư và uống chất cam lồ của lời ngài nói, giống như các bệnh nhân chăm chú nghe lời thầy thuốc. Đức Phật nói rằng người ta không nên y cứ vào con người của Đạo sư mà đúng hơn, nên y cứ vào Giáo pháp, nội dung giáo lý của vị Thầy, thông điệp của Đức Phật. Từ quan điểm về tính chất thiêng liêng của chính giáo lý, điều hết sức quan trọng là phải kính trọng vị Thầy.

Khi nghe hay đọc các giáo lý, chúng ta giống như một bình chứa để thu góp trí tuệ. Nếu cái bình lật úp thì mặc dù các vị Trời có thể đổ mưa cam lồ xuống, nhưng nó chỉ chảy ngoài thành bình. Nếu bình dơ bẩn, cam lồ sẽ bị hư hỏng. Nếu bình có lỗ thủng thì cam lồ sẽ bị rỉ ra. Mặc dù ta có thể tham dự một giảng khóa, nhưng nếu chúng ta dễ dàng bị phóng tâm thì ta giống như một cái bình chứa lộn ngược đầu. Dù ta có thể chuyên chú, nhưng nếu thái độ của ta bị những ý hướng tiêu cực chế ngự, như nghe giáo lý để chứng tỏ sự thông minh siêu việt, thì chúng ta giống như một bình chứa dơ bẩn. Cuối cùng, mặc dù chúng ta có thể thoát khỏi những lỗi lầm này, nhưng nếu ta không giữ các giáo lý trong tâm, thì giống như để chúng đi vào tai này và đi ra tai kia. Sau khi buổi giảng dạy chấm dứt, chúng ta sẽ hoàn toàn trống rỗng, như thể là ta không thể đem giáo lý đi qua cửa khi chúng ta về nhà. Đây là lý do việc dùng sổ tay, hay ngày nay, dùng một máy ghi âm, được coi là một ý kiến tốt. Khả năng ghi nhớ các giáo lý dựa vào sức mạnh của sự thường xuyên quen thuộc.

Trong một cuộc nói chuyện với Lạt ma Khun-nu, ngài thuật lại một cách sống động những sự kiện trong đời ngài đã xảy ra rất lâu trước khi tôi sinh ra. Hiện nay tôi đã 59 tuổi. Tôi có khuynh hướng quên mất ngay cả những bản văn tôi đang nghiên cứu lúc này. Lạt ma Khun-nu nói rằng việc học hỏi không bền bỉ là bởi sai lầm đã không nỗ lực trong sự hoan hỉ, và tôi cho rằng điều này hết sức đúng. Bởi thiếu thời giờ, tôi không thường đọc một bản văn; tôi chỉ đọc qua nó một lần và sau đó rút ra một vài ý tưởng tổng quát của những gì bản văn đề cập tới. Vì có trí thông minh khá tốt, tôi đọc các bản văn rất nhanh nhưng không thường đọc chúng. Như một câu cách ngôn nói, người có trí thông minh vĩ đại thì giống như một cánh đồng bốc cháy: ngọn lửa tắt rụi nhanh chóng.

Nếu bạn đọc Các Giai đoạn của Con đường đi tới Giác ngộ của ngài Tsong-kha-pa chín lần thì bạn sẽ có chín cách hiểu biết khác nhau về bản văn. Khi bạn đọc một bài xã luận trong báo một lần thì thường không có chuyện đọc lại nó; bạn không thích đọc lại, nó chỉ làm bạn mệt mỏi. Khi bạn đọc các bản văn được viết sâu sắc và lồi cuốn lần thứ hai, thứ ba, và thứ tư, đôi lúc bạn ngạc nhiên là bạn đã quên vấn đề này hay vấn đề kia, mặc dù bạn đã đọc nó nhiều lần trước đó. Đôi khi bạn nảy ra một sự hiểu biết mới mẻ và cách nhìn khác biệt, vì vậy, sự thường xuyên làm cho quen thuộc là phương pháp chính để trị bệnh hay quên. Những người ước muốn đạt được sự Toàn giác nên nhất tâm, chăm chú, khiêm tốn trong tâm thức, được thúc đẩy bởi một ước nguyện giúp đỡ chúng sinh, chuyên chú bằng cả tâm hồn mình, nhìn Đạo sư bằng đôi mắt mình, và lắng nghe Đạo sư bằng đôi tai mình.

Lắng nghe các giáo lý với một thái độ đúng đắn cũng là điều quan trọng. Trước hết, bạn nên nhận thức chính mình là một bệnh nhân và vị Thầy là bác sĩ. Thi sĩ Ấn Độ vĩ đại Shantideva nói rằng khi chúng ta bị đau đớn bởi những bệnh tật thông thường, thì chúng ta phải tuân theo lời dặn dò của bác sĩ. Vì chúng ta bị đau khổ bởi hàng trăm bệnh tật do những vô minh như ham muốn và oán ghét, cho nên việc nghe theo lời dạy của vị Thầy không còn là vấn đề phải thắc mắc. Các vô minh thì hết sức xảo quyệt. Khi một mê lầm như sự giận dữ hiện diện, chúng ta mất sự kiểm soát. Những lo lắng do tham đắm khiến chúng ta ăn không ngon ngủ không yên. Cũng như bệnh nhân coi những thuốc men mà bác sĩ đưa cho là hết sức quý báu, cẩn thận không dám lãng phí, thì cũng thế, các giáo lý được vị Thầy ban cho nên được giữ gìn như vật trân bảo.

Để khỏi bệnh, bệnh nhân phải dùng thuốc. Chỉ để yên thuốc trong chai sẽ không giúp ích được gì. Tương tự như vậy, để giải thoát tâm thức của ta

khỏi bệnh mê lầm kinh niên, chúng ta phải áp dụng những giáo lý vào sự thực hành, và chỉ nhờ thực hành mà chúng ta sẽ có thể tự giải thoát khỏi bệnh mê lầm. Dù chỉ trong thời gian ngắn, sức kiên nhẫn của bạn càng mạnh, thì sự giận dữ của bạn càng ít và lòng tôn kính người khác của bạn càng lớn. Khi sự tự phụ và kiêu ngạo của bạn giảm bớt, thì ảnh hưởng của những mê lầm cũng yếu đi. Ngài Tsong-kha-pa nói rằng người đang đau đớn bởi bệnh phong hủi kinh niên không thể dùng thuốc một hay hai lần mà đẩy lui được bệnh, mà phải uống thuốc liên tục. Cũng thế, từ vô thủy tâm thức chúng ta đã thường xuyên bị những mê lầm trói buộc chặt chẽ. Làm sao chúng ta có thể hy vọng thoát khỏi chúng nếu chỉ thực hành một hai lần? Làm thế nào có thể hy vọng chữa lành một bệnh tật chỉ bằng cách đọc một bản văn y học?

Phật giáo Tây Tạng có bốn trường phái: Nyingma, Sakya, Geluk, và Kagyu. Là một sai lầm nếu cho là một trong những phái này siêu việt hơn những trường phái khác. Tất cả các phái đều tuân theo cùng một Đạo sư, là Đức Phật Thích Ca Mâu Ni, và đều kết hợp các hệ thống Kinh thừa và Mật thừa. Tôi cố gắng nuôi dưỡng một niềm tin và kính ngưỡng đối với tất cả bốn trường phái. Tôi hành xử như thế hoàn toàn không phải là một cử chỉ ngoại giao, mà do bởi một xác tín mạnh mẽ. Đó cũng là một nhiệm vụ mà ở địa vị Đạt Lai Lạt Ma, tôi phải biết đầy đủ về các giáo lý của bốn trường phái để có thể chỉ dẫn cho những người đến với tôi. Nếu khác đi, tôi giống như một bà mẹ không có đôi tay đành nhìn đứa con chết đuối. Có lần, một thiền giả phái Nyingma đến hỏi tôi về một thực hành nào đó mà tôi không rành rẽ. Tôi có thể gửi ông ta tới một Đạo sư vĩ đại có khả năng giải đáp vấn đề của ông, nhưng tôi cảm thấy buồn lòng rằng ông ta đã đến để khẩn cầu một sự chỉ dạy của tôi, và tôi đã không đáp ứng được ước muốn của ông ấy. Nếu ước muốn của người khác vượt quá khả năng đáp ứng của ta, thì đó là một chuyện, còn chừng nào nó nằm trong chính khả năng của ta, thì điều quan trọng là làm thỏa mãn những nhu cầu tâm linh của càng nhiều chúng sinh thì càng tốt. Chúng ta phải nghiên cứu mọi phương diện của các giáo lý và phát triển sự ngưỡng mộ đối với chúng.

Chúng ta cũng không nên cho là Phật giáo Tây Tạng ưu việt hơn các hình thức khác của đạo Phật. Ở Thái Lan, Miến Điện và Tích Lan, các nhà sư có một lời nguyện chân thành khi thực hành giới luật tu viện, và không như các nhà sư Tây Tạng, họ còn giữ được tập quán đi khất thực đã được Đức Phật và các đệ tử của ngài thực hành từ 2500 năm trước. Ở Thái Lan tôi đã tham dự vào cuộc kinh hành của một nhóm nhà sư. Đó là một ngày nóng bức, và vì theo truyền thống thì kinh hành với chân không giày dép nên chân tôi

thực sự bị phông dộ. Ngoài chuyện ấy ra, còn thì thật cảm hứng khi nhìn sự thực hành của các nhà sư Thái Lan.

Hiện nay nhiều người chỉ nhìn thấy sự tiêu cực trong sự thực hành của một truyền thống tâm linh hay tôn giáo. Họ chỉ để ý xem các tổ chức tôn giáo khai thác và lấy đi của cải của quần chúng như thế nào. Tuy nhiên, các sai lầm mà họ nhìn thấy không phải là những sai lầm của chính những truyền thống, mà là của những người tự nhận là tín đồ của những truyền thống đó, giống như những thành viên của những tu viện hay nhà thờ dùng những viện có tâm linh để làm lợi lạc cho bản thân bằng tiền của những tín đồ khác. Nếu bản thân các hành giả thiếu thận trọng thì sẽ làm hại lây tới tất cả những người chuyên tâm vào sự thực hành đó. Những toan tính sửa chữa các sai sót đã được thể chế hóa của các tổ chức thường bị hiểu lầm thành một cuộc tấn công vào truyền thống nói chung. Nhiều người kết luận rằng tôn giáo có hại và không thể giúp ích cho họ. Họ bác bỏ bất kỳ hình thức đức tin nào. Những người khác dừng dưng với sự thực hành tâm linh và hài lòng với lối sống thế gian của mình. Họ có những tiện nghi vật chất và không theo mà cũng không chống đối tôn giáo. Tuy nhiên tất cả đều bình đẳng ở điểm đều ước muốn bẩm sinh là đạt được hạnh phúc và tránh khỏi đau khổ.

Nếu chúng ta bỏ sự thực hành tâm linh, hay trong trường hợp này là bỏ sự thực hành Phật giáo thì chúng ta không còn tin tưởng vào định luật nghiệp báo nữa và sẽ không còn coi các bất hạnh của ta là kết quả của những hành động tiêu cực trong quá khứ. Các bất hạnh có thể được xem là những biểu hiện của sai lầm trong xã hội hay trong cộng đồng, hoặc như kết quả của hành vi của một người bạn. Rồi thì chúng ta đi đến chỗ đổ lỗi trách móc những người khác về những điều rất rõ ràng là lỗi lầm của chính chúng ta. Sự đổ lỗi, trách móc này sẽ củng cố thêm những thái độ quy-ngã, như sự luyến ái và oán ghét. Qua mối liên kết với những thái độ lầm lạc như thế, chúng ta trở nên vướng mắc với những thứ sở hữu của ta và bị bủa vây bởi tính hồ nghi hay ngay cả bệnh hoang tưởng.

Nhiều hành giả vĩ đại đã đi trên con đường Phật Pháp và hướng dẫn cuộc đời họ trên nền tảng của lòng từ ái và bi mẫn. Với những động lực như thế, ý hướng căn bản của bạn sẽ là sự làm việc cho lợi lạc của chúng sinh, và vì lợi ích của họ mà bạn nỗ lực nuôi dưỡng những tâm thái tích cực của mình.

Ở một vài nước phát triển, nhiều người thờ ơ với bất kỳ hình thức thực hành tâm linh nào là những người giàu có về vật chất, nhưng dù như thế họ vẫn hoàn toàn không hài lòng. Họ đau khổ vì muốn giàu có hơn nữa, đến nỗi

mặc dù sung túc về vật chất nhưng họ lại nghèo nàn về mặt tinh thần. Chính khi họ nhận ra là mình không thể đạt được điều mà họ mong muốn thì sự rối loạn thực sự bắt đầu. Họ trở nên thất vọng và sự lo buồn phát sinh. Tôi đã trò chuyện với vài người bạn, họ rất giàu, nhưng bởi cách nhìn cuộc đời của họ thiên về vật chất nên họ miệt mài trong công việc. Họ không rảnh rỗi để dành cho một thực hành nào, nó có thể giúp cho họ có được một vài cách nhìn xa rộng hơn. Dần dà, họ thực sự đánh mất giấc mơ hạnh phúc, là cái mà tiền bạc đã phải lo liệu, cung cấp để thay thế.

Trong sự thực hành đạo Phật, mặc dù né tránh những nỗi đau khổ này, nhưng chúng ta quán xét chúng một cách thận trọng – những nỗi khổ của sự sinh ra, khổ của già lão, khổ của những biến đổi trong thể trạng, khổ của sự bất định trong đời này, và khổ của sự chết. Chúng ta nỗ lực, thận trọng khi suy nghĩ về chúng để khi thực sự đối diện với chúng thì chúng ta đã sẵn sàng. Khi chạm mặt cái chết, ta sẽ nhận ra rằng thời khắc của chúng ta đã đến. Điều đó không có nghĩa là chúng ta không giữ gìn thân thể mình. Khi đau ốm, chúng ta dùng thuốc và cố gắng ngăn ngừa sự chết. Nhưng nếu cái chết là điều không tránh được, thì người theo đạo Phật sẽ chuẩn bị sẵn sàng. Chúng ta hãy để sang một bên trong chốc lát vấn đề đời sống sau khi chết, sự giải thoát, hay trạng thái Toàn giác. Ngay trong đời này, sự suy tưởng về Pháp và tin tưởng ở Pháp đã có những lợi lạc thực tiễn.

Chúng ta phải sử dụng tất cả các cơ hội để thực hành Chân lý, để tự cải thiện, thay vì chờ tới một lúc nào đó mà ta cho là mình sẽ bót bận rộn. Như Gung-thang Rinpoche đã nói, các hoạt động của đời này giống như các gợn sóng trên mặt ao: khi gợn sóng này biến mất thì cái khác xuất hiện, không bao giờ chấm dứt. Các hoạt động thế gian không ngừng nghỉ cho tới khi chết; vì thế chúng ta phải nỗ lực tìm ra một khoảng thời gian trong mỗi ngày của đời mình để thực hành Pháp. Trong cơ hội này – khi ta đã có được thân người quý báu, đã gặp được Pháp và có một vài niềm tin ở nó – nếu chúng ta không thể đưa Pháp vào thực hành thì sự thực hành sẽ khó khăn hơn trong những đời sau, khi chúng ta không có được những điều kiện như vậy nữa. Giờ đây, chúng ta đã gặp được một hệ thống sâu xa như thế, trong đó toàn bộ phương pháp để đạt tới trạng thái Giác ngộ đều có thể tiếp thụ được, thì thật rất đáng buồn nếu chúng ta không nỗ lực làm cho Pháp có ít nhiều ảnh hưởng trên cuộc đời chúng ta.

## CHƯƠNG 2 - ĐẠO SƯ

Hằng hà sa số chư Phật đã xuất hiện trong quá khứ, và chúng ta đã không có may mắn được gặp các Ngài. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni ra đời là để hóa độ chúng sinh trong thời đại suy thoái này. Ngài đã xuất hiện trong thế gian 2500 năm trước và từ đó đã chỉ dạy cho nhiều chúng sinh con đường giải thoát khỏi sự luân hồi đau khổ. Tuy nhiên, chúng ta không có duyên phúc được gặp Ngài, được ở dưới sự dẫn dắt của Ngài, và vì thế còn bị sót lại với tâm thức chưa thuần thực và tầm thường. Đã có nhiều Đạo sư vĩ đại ở Ấn Độ và Tây Tạng thành tựu trạng thái Toàn Giác. Nhiều Đạo sư vĩ đại khác đã hoàn tất những chứng ngộ cao siêu, trong khi những vị Thầy khác mới chỉ xoay xở để đi vào con đường.

Ngày nay, các giáo huấn đã hiện diện trong nhiều thế kỷ, nhưng sự quan trọng của Pháp không nằm ở tính chất tương tục của nó trải qua một thời gian dài, mà nằm ở chỗ nó có hiện diện trong tâm ta hay không, có sống động trong những hành động của ta hay không. Nếu chúng ta chỉ thỏa mãn rằng giáo lý của Đức Phật vẫn còn hiện hữu trong thế gian thì Pháp có nguy cơ bị suy hoại vì sẽ không ai có đủ khả năng đề nói về nó từ kinh nghiệm thực hành. Sau khi Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 13 qua đời vào năm 1933, dân tộc Tây Tạng đã tự cô lập. Mặc dù sự biến chuyển lớn lao đang xảy ra ở những nơi khác trong thế giới, người Tây Tạng tự giam nhốt mình... Hiện nay Phật giáo Tây Tạng có thể bị hủy diệt vì sự phân hóa của người dân Tây Tạng, vì thế thực sự nỗ lực trong việc thực hành Pháp là điều hết sức quan trọng trong lúc này. Vào những thời điểm hệ trọng như thế, chính Đạo sư, vị Thầy, là người che chở và nâng đỡ ta. Chính Đạo sư là người khai mở cho ta những giáo lý mênh mông và sâu thẳm do chính Đức Phật lập nên, trong một phương cách thích hợp với tầm hiểu biết của chúng ta.

Mặc dù tất cả chư Phật đã tích cực làm việc cho sự lợi lạc của chúng sinh, nhưng chúng ta có thể hưởng được những lợi lạc như thế hay không thì tùy thuộc vào việc ta quan hệ với vị Thầy của mình thế nào. Đạo sư là cánh cửa duy nhất đi vào sự Giác ngộ vì ngài là vị Thầy sống mà ta có thể quan hệ trực tiếp. Gặp được một vị Thầy thì không đủ nếu ta không tuân theo chỉ dạy của ngài về sự thực hành và về cách sống cuộc đời mình. Nếu chúng ta may mắn gặp được những giáo lý này thì hầu như ta tránh được phần lớn những trở ngại chính khi ta thực hành Pháp. Vì vậy, thật quan trọng nếu ta làm cho phần đời còn lại của ta trở nên có ý nghĩa bằng cách tiến hành sự tu tập. Nếu chúng ta khởi sự từ bây giờ, thì rất có thể là ta sẽ có đủ năng lực để tiến bộ trong suốt con đường.



Sự thực hành theo bất kỳ con đường nào cần được đặt nền trên những giáo lý toàn diện và chính xác. Chúng ta phải xem xét thận trọng loại thực hành nào ta thích làm và loại giáo lý nào ta cần để tạo nền tảng cho sự thực hành. Đại học giả Tây Tạng Sakya Pandita (1182-1251) thường nói rằng người ta quá chăm chú những vấn đề thế gian như việc mua một con ngựa. Vì thế, khi chúng ta đã chọn sự thực hành Pháp, thì điều quan trọng là phải chọn lựa kỹ càng hơn nữa sự thực hành và vị Thầy, vì mục đích là đạt được Phật Quả, chứ không phải là sự truyền bá. Sự việc vị Thầy có đích thực hay không thì không tùy thuộc vào khả năng trích dẫn từ Kinh điển Phật giáo. Bạn cần phân tích lời nói và hành động của vị Thầy. Qua sự phân tích sâu sát thường xuyên, bạn sẽ có thể phát triển sự sùng kính sâu xa đối với vị Thầy đó.

Đạo sư Tây Tạng Po-to-wa (1031-1106) nói rằng khởi điểm của toàn thể con đường là học hỏi để nắm được lời chỉ dạy của vị Thầy, và như thế, mọi kinh nghiệm chứng ngộ tối thiểu và sự giảm bớt mê lầm ít ỏi nhất sẽ xảy đến như kết quả của những giáo lý của vị Thầy. Nếu chúng ta không thể điều hành các công việc của mình mà không nhờ tới sự hướng dẫn của một luật sư giỏi, thì không cần bàn tới tầm quan trọng của vị Thầy nếu ta đang đi theo một con đường không quen thuộc để đạt được Phật Quả.

Có những trường hợp những người rất thông minh, họ có vẻ hết sức linh lợi, nhưng khi chú tâm tới Pháp thì tâm trí họ trở nên tê liệt. Điều này cho thấy là họ không tích tập đầy đủ tiềm năng tích cực. Cũng có trường hợp những người rất thông minh và có sự hiểu biết Giáo Pháp uyên bác, nhưng sự hiểu biết này không ảnh hưởng được tâm thức họ. Họ không đem những gì họ biết vào thực hành. Trong bối cảnh này, vị Thầy hết sức quan trọng. Sự chứng ngộ cao cấp đặc biệt chỉ có thể có được nhờ sự dẫn dắt từng bước một của vị Thầy có kinh nghiệm chân xác. Vị Thầy trở nên một vai trò mẫu mực và nguồn hứng khởi cho sự thực hành của chúng ta. Ta có thể phát triển đức tin mạnh mẽ nhờ đọc các bản văn có liên quan tới sự thực hành lòng bi mẫn. Nhưng khi gặp được một con người bằng xương bằng thịt đã từng thực hành nó và là người có thể chỉ dạy cho ta sự thực hành lòng bi mẫn từ kinh nghiệm riêng của ngài, thì điều này còn gây cảm hứng chúng ta mãnh liệt hơn nữa.

Ngài Tsong-kha-pa nói rằng trừ phi tâm thức của vị Thầy được điều phục, sẽ không hy vọng gì vị Thầy điều phục được người khác. Vị Thầy nên tự chế trong thái độ của mình, nhờ định lực, tâm thức các ngài cần được giữ gìn trước những phóng tâm. Các ngài nên được trang bị năng lực của trí tuệ, nó thấu suốt qua hình tướng của các hiện tượng. Nếu một người có sự tu hành

cao cấp trong giới hạnh, có thể nói là tâm thức người ấy đã được điều phục. Trong Kinh Giới Bản Biệt Giải Thoát, là quyển Kinh đề cập tới những giới nguyện tu viện, tâm thức được so sánh với một con ngựa hoang, và sự thực hành giới luật được sánh với những dây cương nhờ đó con ngựa hoang này được điều phục. Cũng vậy, khi tâm chưa thuần thực khởi hành từ con đường và miệt mài trong những ác hành, con ngựa hoang này cần được điều phục bằng cách dùng dây cương của giới hạnh để kiềm chế thân và tâm trước những hành động tiêu cực.

Một vị Thầy có phẩm tính cũng phải thiện xảo trong việc tu tập thiền định cao cấp, nó được chứng minh bằng việc áp dụng bên bỉ sự chánh niệm và nội quán. (...) Một vị Thầy cũng phải được hoàn toàn an định nhờ sự tu hành trí tuệ cao cấp trong sự thấu hiểu bản tánh như huyễn của các hiện tượng.

Ngài Tsong-kha-pa nói rằng một người chỉ có tâm thức được điều phục thì không đủ; họ cũng nên thông hiểu về các giáo huấn. Lạt ma Drom-ton-pa (1005-1064) thường nói rằng khi một vị Thầy vĩ đại nói về một chủ đề đặc biệt thì ngài có thể liên hệ nó với toàn thể Kinh điển của con đường đạt tới Phật Quả. Các vị Thầy nên có khả năng chuyển hóa sự hiểu biết của mình về toàn bộ một vấn đề thành một sự chỉ dạy lợi lạc và dễ thực hành. Đúng như những Kinh điển đã dạy, chư Phật không thể tẩy sạch ác hành của người khác, không thể tiêu trừ nỗi đau khổ của họ, cũng không thể chuyển nhượng những chứng ngộ của các Ngài cho ta. Chỉ có một cách duy nhất để chư Phật có thể giải thoát chúng sinh là chỉ ra cho chúng ta một con đường đúng đắn.

Mục đích thực sự của việc chỉ dạy người khác là để giúp họ hiểu biết. Vì thế, cần thiết phải có một lối nói lời cuốn để thực hiện được điều gì là quan trọng khi tiếp cận vấn đề. Động lực để giảng dạy phải trong sạch – không bao giờ vì một ước muốn danh tiếng hay lợi lạc vật chất. Nếu động lực là tiền bạc thì sự giảng dạy trở nên đơn thuần là một hoạt động thế tục. Trước khi người Trung Hoa tới Tây Tạng năm 1951, một số người ở Lhasa đọc các bản văn hay ca hát để kiếm tiền. Điều này vẫn còn xảy ra ở Tây Tạng. Các du khách tụ tập quanh họ và chụp ảnh. Tôi thấy điều này thật đáng buồn vì Pháp đã được sử dụng như một khí cụ để xin ăn, chứ không phải để tiến bộ tâm linh.

Ngài Po-to-wa nói rằng mặc dù ngài đã ban nhiều giáo huấn, ngài không bao giờ chấp nhận ngay cả một sự ca tụng nhỏ bé nhất, bởi vì ngài giảng dạy vì lòng bi mẫn chúng sinh. Ngài xem nó như bốn phận phải giảng dạy vì mục đích chính yếu của ngài là giúp đỡ họ. Bạn không cần phải làm cho người

khác cảm thấy mắc nợ cũng như không cần nhận những lời cảm ơn của họ, vì những gì bạn thực sự đang làm là để thực hiện hạnh nguyện của riêng bạn. Khi bạn ăn thực phẩm của bạn thì không có chuyện cảm ơn chính mình, vì lẽ ăn là điều bạn phải làm.

Ngài Tsong-kha-pa nói rằng những vị Thầy phụng sự như người dẫn đường đến Giác ngộ thì giống như nền móng hay gốc rễ cho sự thành tựu Giác ngộ của bạn. Vì vậy, những người đang tìm kiếm một vị Thầy nên quen thuộc với những tiêu chuẩn cần thiết và xác định vị Thầy có những tiêu chuẩn đó hay không. Trong thế giới, nếu không có một nhà lãnh đạo chân chính thì chúng ta không thể cải thiện xã hội. Cũng vậy, trừ phi vị Thầy có phẩm chất đúng đắn, mặc dù đức tin của bạn có mạnh mẽ đến đâu, việc tuân thủ theo vị Thầy có thể làm hại bạn nếu bạn được dẫn dắt theo một đường hướng sai lầm. Vì thế, trước khi thực sự coi ai là vị Thầy, điều quan trọng là phải khảo sát họ, hỏi han người khác về họ, và khảo sát chính bạn. Khi bạn nhận thấy một người thích hợp là một vị Thầy thì chỉ khi ấy bạn mới nên bắt đầu coi người đó như Đạo sư của bạn. Cũng tương tự, trước khi vị Thầy chấp nhận ai là một đệ tử, thì tối quan trọng là trước hết người đệ tử đó phải đáp ứng những tiêu chuẩn mà một vị Thầy đòi hỏi.

Chỉ vì một vị Lạt ma có một vài thị giả hay người hầu thì không đủ để coi người đó là một vị Thầy. Có một khác biệt giữa một vị Thầy với một Tulku (hóa thân), hay một tái sinh của một Đạo sư đặc biệt trở lại cõi đời. Một số vị vừa là Lạt ma vừa là Tulku, một số là Tulku nhưng không là Lạt ma, và một số là Lạt ma chứ không phải Tulku. Trong cộng đồng Tây Tạng, các vị Tulku chiếm một địa vị cao. Nếu họ cũng không có các phẩm tính của một vị Thầy, thì vị trí của họ chỉ là địa vị xã hội. Trong xã hội Tây Tạng, và ngay cả ở Tây phương là nơi nhiều vị Lạt ma tới giảng dạy, khi người nào đó được gọi là Tulku thì người ta lập tức tôn kính họ. Còn những người khác thật sự là những hành giả nghiêm cẩn thì không được kính trọng nhiều, chỉ vì họ không có danh hiệu Tulku. Triết gia Phật giáo vĩ đại nhất của Ấn Độ là ngài Nagarjuna, ngài được tất cả các hành giả sau này coi như vị Thầy, mặc dù ngài chỉ có một cái tên, và chúng ta không thấy ghi lại là ngài có một đoàn tùy tùng hay thư ký riêng. Các vị Lạt ma Tây Tạng của ta có những danh hiệu dài và rất kêu, một số tên thật khó phát âm. Thật ra, không cần có một danh hiệu nào khác ngoài danh hiệu Tỳ kheo (vị tăng), đã được chính Đức Phật ban cho. Đây là một số trong những sai lầm lớn của xã hội Tây Tạng. Người Tây Tạng chúng ta không chú ý tới các chiếc y tu sĩ màu vàng thực sự được chính Đức Phật ban cho, mà thay vào đó, chú tâm tới những y phục được ban ra như một dấu hiệu đẳng cấp để làm cho người ta có vẻ cao

quý. Sau này các vị Thầy Ấn Độ mang một loại mũ màu đỏ nhạt, và ở Tây Tạng, tín đồ theo các vị ấy lưu tâm tới chiếc mũ đỏ đó hơn là tới điều thực sự quan trọng. (...)

Tu sĩ vĩ đại Geshe Sang-pu-wa (thế kỷ thứ 12) có nhiều vị Thầy. Có lần, khi du hành từ miền đông Tây Tạng, ngài gặp một đệ tử cư sĩ đang ban các giáo lý. Geshe Sang-pu-wa đến nghe. Khi những người tùy tùng hỏi vì sao ngài cần phải nhận giáo lý từ một cư sĩ, thì Geshe Sang-pu-wa trả lời là ngài đã nghe được hai điều rất ích lợi. Vì Geshe Sang-pu-wa có thể phát triển lòng kính trọng và đức tin ở nhiều người nên việc ngài có nhiều vị Thầy không thành vấn đề đối với ngài. Những người như chúng ta có tâm thức chưa thuần thực, có thể nhìn thấy lỗi lầm nơi vị Thầy của mình và có xu hướng dễ dàng mất lòng tin. Chừng nào ta còn nhìn thấy lỗi lầm nơi vị Thầy, và chừng nào ta có xu hướng mất lòng tin bởi nhìn thấy các lỗi lầm cạnh cột bên ngoài và được phóng chiếu, thì tốt nhất là có ít Thầy thôi nhưng liên hệ với các ngài thật tốt. Nếu bạn không có vấn đề này thì bạn được tự do, càng có nhiều vị Thầy càng tốt.

Khi bạn nhìn vị Thầy như hiện thân của tất cả chư Phật và mong nương tựa vào ngài, niềm tin đó được đặt nền trên lòng kính ngưỡng. Khi bạn nuôi dưỡng đức tin nhờ sự nhận thức Đạo sư là nền tảng và gốc rễ của sự phát triển của bạn, thì đó là đức tin được đặt nền trên sự xác tín. Khi bạn phát triển đức tin vào vị Thầy bằng cách tuân thủ lời dạy của Thầy, nó được gọi là đức tin tha thiết. Nói chung, đức tin được coi là gốc rễ hay nền tảng của mọi tư tưởng thiện hạnh. Khi bạn có thể thấy vị Thầy của bạn ngang bằng với chính Đức Phật, thì bạn có thể tự ngưng việc nhìn thấy các lỗi lầm của vị Thầy và sẽ chỉ nhận ra những phẩm tính vĩ đại của ngài. Nhưng đức tin phải được đặt nền trên kinh nghiệm đã được thử thách và kiểm chứng. Vì thế, bạn nên nỗ lực bền bỉ và thận trọng để ngăn ngừa những nhận thức khiến cho bạn nhìn thấy lỗi lầm nơi vị Thầy, nó thực sự có thể là những phóng chiếu của chính bạn, và nỗ lực để nhìn thấy những phẩm tính vĩ đại trong vị Thầy. Có nói rằng mặc dù thực ra vị Thầy của bạn không thực sự là một vị Phật, nhưng nếu bạn coi vị Thầy đích thật là một vị Phật thì bạn sẽ có được cảm ứng như thể từ một Đức Phật thực sự. Trái lại, cho dù trong thực tế vị Thầy của bạn có thể là một vị Phật toàn hảo, nhưng nếu bạn không thể nhìn thấy ngài (có thể nam hay nữ) theo cách thế đó, thì bạn sẽ nhận được sự cảm ứng của một con người bình thường.

Hiện nay, trong thời đại suy thoái này, các guru (Đạo sư) làm việc thay mặt cho tất cả chư Phật và Bồ Tát để giải thoát mọi chúng sinh khỏi vòng luân

hồi đau khổ. Trong nhiều tantra có tiên đoán rằng trong thời đại suy thoái, Đức Phật sẽ xuất hiện ở thế gian trong thân tướng guru. Và trong thời đại suy thoái, lòng bi mẫn của các ngài phải làm việc trong một cách thế mạnh mẽ hơn nữa, điều này có thể gây bối rối cho những người nghĩ rằng lòng bi mẫn phải có hình thức quy ước nào đó. Nếu chúng ta không cảm thụ được giáo huấn và lòng bi mẫn của Đức Phật, thì không vị Thầy nào có thể giúp đỡ đắc lực cho ta được. Nhưng đức tin và sự xác tín sẽ khai mở cho chúng ta năng lực của chư Phật, lòng bi mẫn mãnh liệt của các ngài hướng tới mọi chúng sinh không ngoại trừ ai. Tình thương đó bao gồm cả các bạn và tôi.

Một giáo huấn nói: “Khi con lang thang trong luân hồi sinh tử, Ngài (Phật) tìm kiếm con và soi sáng sự vô minh của con. Ngài đã cho con thấy ánh sáng và giải thoát con khỏi sự trói buộc.” Ta có thể tìm thấy vị Phật – là đang đang làm việc cho chúng ta – bằng một tiến trình loại trừ. Hãy tự hỏi, trong những người thân thiết với bạn thì ai là người đang dẫn dắt bạn ra khỏi sự luân hồi đau khổ, gây nên bởi sự vô minh, trói buộc, và oán ghét. Người đó có phải là cha mẹ bạn ? Bằng hữu bạn ? Chồng hay vợ bạn ? Bằng hữu của bạn không làm điều đó, thân quyến của bạn không làm, cha mẹ bạn không làm. Vậy nếu có một vị Phật đang làm việc cho bạn, thì Ngài (nam hay nữ) phải là con người ngay trong cuộc đời bạn đang đưa bạn tới sự Giác ngộ – đó là Thầy bạn. Đây là cách người ta có thể coi vị Thầy như vị Phật toàn hảo. Trong quá khứ, đã có những trường hợp mà do một sự che chướng trong tâm thức, các hành giả đã thấy vị Phật hiện thực trong hình tướng bình thường. Ngài Asanga (thế kỷ thứ bốn) có một thị kiến về vị Phật tương lai, Đức Di Lạc, như một con chó đầy dòi, và ngài Sang-putra thấy một vị Phật nữ như một bà lão bị bệnh phong hủi. Nếu bạn được gặp các vị Thầy vĩ đại trong quá khứ là những người đã thành tựu Giác ngộ chỉ trong một đời, các ngài trông hoàn toàn giống như một người hành khất Ấn Độ bình thường, lang thang, trần trụi với những lằn vết trên trán.

Khi tôi nói về tầm quan trọng của lòng sùng mộ đối với vị Thầy và về việc xem ngài như vị Phật, xin đừng hiểu lầm là tôi đang ngụ ý rằng tôi là một vị Phật. Không phải như thế; tôi biết tôi không phải là một vị Phật. Dù tôi được tán dương hay bị lên án, tôi vẫn sẽ là tu sĩ Phật giáo bình thường như tôi đang là. Tôi là một tu sĩ, và tôi nhận thấy điều này hết sức thoải mái. Mọi người gọi tôi là Bồ Tát của lòng Bi mẫn, Đức Quán Thế Âm, nhưng điều đó không làm cho tôi thành Quán Thế Âm. Những chính trị gia thù địch gọi tôi là một con sói khoác chiếc y vàng, nhưng điều đó không làm cho tôi thấp hơn một con người hay cao hơn một con chó sói. Tôi vẫn chỉ là một tu sĩ bình thường.

**Bạn nên làm gì khi sự tuân thủ giáo huấn của Đạo sư của bạn buộc bạn phải làm việc vô đạo đức hay nếu giáo lý của ngài mâu thuẫn với Phật Pháp ? Bạn nên trung thành với điều gì đạo đức và rời xa điều gì không phù hợp với Pháp.** Ở Ấn Độ, một lần kia, một vị Thầy có nhiều đệ tử yêu cầu họ đi ra ngoài ăn trộm. Vị Thầy thuộc đẳng cấp Bà la môn và rất nghèo. Ông bảo họ rằng khi những người Bà la môn trở nên nghèo khó thì họ có quyền ăn cắp. Ông nói, là những người được Trời Brahma (Phạm Thiên) – đấng sáng tạo của thế giới – yêu quý, việc ăn cắp không xấu xa đối với một người Bà la môn. Khi những đệ tử sắp đi ăn cắp thì người Bà la môn nhận thấy một đệ tử đứng im lặng, đầu cúi xuống. Ông hỏi anh ta tại sao không đi. Người học trò nói: “Điều thầy dạy chúng con bây giờ trái nghịch với Pháp, vì vậy con không nghĩ rằng con có thể làm điều đó.” Lời nói này làm vui lòng người Bà la môn, ông nói: “Ta đã trải nghiệm sự hiểu biết của các con. Mặc dù tất cả các con đều là đệ tử của ta và trung thành với ta, nhưng sự khác biệt giữa các con là ở sự phán đoán. Cậu bé này hết sức trung thành với ta, nhưng khi ta chỉ dạy điều gì sai, cậu ta có thể nhận ra nó trái nghịch với Pháp và không làm việc đó. Như thế là đúng đắn. Ta là thầy của các con, nhưng các con phải xem xét lời chỉ dạy của ta, và bất kỳ lúc nào lời chỉ dạy đó chông trái với Pháp thì các con chớ nên theo.”

---o0o---

### CHƯƠNG 3 - CƠ HỘI

Hãy tưởng tượng một cái ách màu vàng lênh đênh trên một đại dương mênh mông. Tận đáy biển có một con rùa mù bơi một mình, nó trôi lên mặt nước trăm năm một lần. Việc con rùa nổi lên mặt nước và chui đầu vào cái lỗ trên cái ách thì hiếm hoi như thế nào ? Đức Phật dạy rằng có được một tái sinh làm người quý báu thì còn hy hữu hơn cả điều đó.

Ta được biết rằng ngay cả các vị Trời cũng ước ao được làm người như ta, bởi đó là hình thức hiện hữu tốt nhất để thực hành Pháp. Có khoảng năm tỉ người trên thế giới này. Tay chân, bộ óc và thân thể họ hoàn toàn giống nhau. Nhưng nếu chúng ta thử xem tất cả nhân loại có cơ hội để thực hành không, thì ta sẽ thấy có một khác biệt to lớn. Chúng ta được tự do đối với những nghịch cảnh ngăn cản sự thực hành Pháp, những nghịch cảnh như tái sinh với các tà kiến, tái sinh làm súc sinh, nga quý, một chúng sinh ở địa ngục, làm một vị Trời ham mê hoan lạc, hoặc làm người khó được nghe giáo lý, hay sinh vào một nơi không có Phật pháp. Những nghịch cảnh khác là

sinh trong một miền đất man dã nơi mà tư tưởng để sống còn thiêu đốt tất cả năng lực của con người, hoặc sinh vào một thời đại không có Phật xuất hiện.

Ở mặt tích cực, chúng ta được phú cho nhiều điều khiến có thể thực hành Pháp. Ví dụ như chúng ta sinh ra làm người có khả năng lãnh hội giáo lý và sinh trong một miền đất có Giáo pháp. Chúng ta không phạm vào tội ác ghê gớm nào và có đủ tin tưởng vào Phật pháp. Mặc dù không được tái sinh trong thế giới khi Đức Phật còn tại thế, chúng ta đã gặp được những vị Thầy có thể truy nguyên dòng truyền thừa của các giáo lý mà các ngài thọ nhận bằng mọi cách bắt đầu từ Đức Phật. Giáo pháp vẫn vững bền và phát triển là nhờ có các hành giả tuân thủ các giáo lý này. Chúng ta cũng sống trong một thời đại có những thí chủ tốt lành cung dưỡng cho tặng ni những vật phẩm cần thiết để tu hành, như thực phẩm, quần áo và chỗ ở.

Giáo pháp của Đức Phật làm lợi lạc cho hằng hà sa số chúng sinh, nhờ thực hành họ thành tựu những chứng ngộ cao siêu và tiệt trừ được những mê lầm trong tâm thức. Nhưng nếu chúng ta tái sinh làm thú vật hay chúng sinh ở địa ngục hoặc ngạ quỷ (được miêu tả trong chương 5), thì sự hiện diện của Phật Pháp trong thế giới này sẽ không giúp đỡ được gì cho ta. Ví dụ như Đức Phật Thích Ca Mâu Ni sinh ra ở Ấn Độ, đạt được sự Toàn Giác và chuyển Pháp luân ba lần. Nếu chúng ta có được đời người quý báu vào lúc đó và được Đức Phật dẫn dắt, thì số phận hiện tại của chúng ta hoàn toàn khác hẳn, và giờ đây, ta có thể đã thoát khỏi sự tái sinh. Nhưng sự việc không như vậy, và mãi đến tận bây giờ, giáo lý của ngài không lợi lạc gì cho ta. May mắn là chúng ta không sinh vào cõi thấp, nhưng nếu chỉ bàn về sự tái sinh trong một hình thức con người và không bị trói buộc vào sự luân hồi của loài phi-nhân thì không đủ. Giả sử chúng ta tái sinh ở một nơi mà Pháp phát triển, nhưng nếu chúng ta được sinh ra hoàn toàn không có năng lực tinh thần thì Pháp sẽ không ích lợi gì cho ta. Các khiếm khuyết thể chất không cản trở việc thực hành Pháp, nhưng tâm thức không đầy đủ năng lực thì cũng chẳng thể làm gì được. Cho dù chúng ta không có những khiếm khuyết, nhưng nếu ta sinh vào một cộng đồng nơi mà người ta phủ nhận định luật nhân quả thì nhận thức của ta đầy ắp tà kiến. Nhưng với chúng ta thì không phải như vậy. Nếu chúng ta tái sinh vào những thời đại không hề có Phật Pháp, thì chúng ta sẽ không có một con đường chuyển hóa tâm thức để chấm dứt đau khổ. Nhưng cũng không phải như vậy. Chúng ta nên nhận thức rằng ta đã may mắn được tái sinh vào một thời đại giáo lý của Đức Phật đang tồn tại. Chúng ta nên quán chiếu về điều này, thật hạnh phúc khi may mắn thoát khỏi những bất lợi như thế. Khi suy nghĩ lần lần theo đường lối như vậy, cuối cùng ta sẽ có nhận thức rằng ta đã có được một thân người độc

nhất vô nhị. Nếu chúng ta xem xét điều đó bằng một phương cách chi tiết như thế thì sau cùng, chúng ta sẽ nhận ra ý nghĩa đích thực của đời người. Chúng ta sẽ quyết định phát một lời nguyện hết sức mãnh liệt để thực hành nghiêm cẩn Phật pháp.

Ta được biết giáo lý của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni sẽ tồn tại năm ngàn năm. Nếu chúng ta tái sinh sau thời gian đó, ta sẽ không còn được lợi lạc từ Pháp. Nhưng chúng ta đã được tái sinh ở thế giới này trong một kiếp sáng tỏ khi giáo lý của Đức Phật vẫn còn tồn tại. Nếu muốn chuyển hóa tâm thức, bạn phải được thuyết phục để sử dụng toàn bộ lợi thế của đời bạn với tư cách là một con người.

Cho đến thời điểm này, chúng ta sống cuộc đời mình, ăn uống, may mặc, tìm kiếm chỗ ở. Nếu chúng ta tiếp tục trong cách thức y như thế, chỉ ăn để sống thì điều đó mang lại cho đời ta ý nghĩa gì? Tất cả chúng ta đã có được một thân người quý báu, nhưng chỉ có được một thân người thôi thì không có gì để tự hào. Có hằng hà sa số hình thức sống khác trên hành tinh nhưng không loài nào mê đắm, buông thả trong sự tàn phá như con người. Nhân loại đe dọa tất cả đời sống trên hành tinh. Nếu chúng ta để cho lòng bi mẫn và một thái độ vị tha hướng dẫn cuộc đời chúng ta, thì ta sẽ có khả năng thành tựu những điều vĩ đại – là điều mà những hình thức sống khác không thể làm được. Nếu ta có thể sử dụng thân người quý báu này trong một cách thức tích cực, thì nó sẽ có được giá trị lâu dài. Khi đó đời người sẽ trở nên thực sự quý báu. Tuy nhiên, nếu chúng ta sử dụng năng lực con người của mình và khả năng của óc não trong những phương cách tiêu cực để hành hạ con người, bóc lột người khác và gây nên sự hủy diệt thì đời sống con người của ta sẽ là một nguy hiểm cho chính chúng ta trong tương lai cũng như cho người khác ngay bây giờ. Nếu được sử dụng một cách tiêu cực, đời sống con người sẽ có khả năng hủy diệt mọi thứ mà ta biết. Ngược lại, nó có thể là cội nguồn để thành Phật.

Cho tới nay ta không tiến triển nhiều trong tiến bộ tâm linh của ta. Hãy tự hỏi: “Cho tới bây giờ, ta đã làm được việc tốt lành nào; ta đã dùng những thực hành gì để điều phục tâm và khiến cho ta tự tin trong tương lai?” Nếu bạn không tìm được bất kỳ điều gì có thể cho bạn một xác quyết về số phận tương lai của bạn, thì bây giờ, mọi việc ăn uống để duy trì sự sống của bạn từ trước tới nay hầu như là một phung phí quá đỗi. Như thi sĩ Ấn Độ thế kỷ thứ tám Shantideva đã nói, sự sinh ra của ta chỉ để đem lại nỗi đau đớn và khó nhọc cho mẹ ta, nó đã không được dùng cho mục đích nào khác.



Ngài Shantideva nói rằng đã có được một thân người quý báu như thế, nhưng tôi thật ngu xuẩn không chịu thiên định và tích tập đức hạnh. Nếu do lười biếng tôi vẫn còn trì hoãn việc thực hành, thì khi chết tôi sẽ bị trôi chạt bởi sự ăn năn và bận tâm to lớn về những nỗi khổ tôi sẽ chịu đựng trong những cõi thấp của sinh tử luân hồi. Nếu có được một đời người quý giá như thế mà ta lại lãng phí nó, thì giống như đi tới xứ châu báu mà đành trở về tay không. Hãy quán chiếu về sự kiện tất cả các đấng Đạo sư vĩ đại trong quá khứ đã thành tựu Giác ngộ chỉ trong một đời – Nagarjuna, Asanga, và các vị thầy Tây Tạng vĩ đại như Milarepa – cũng chỉ có một đời người y như chúng ta bây giờ. Sự khác biệt duy nhất giữa chúng ta và các ngài là chúng ta thiếu sự chủ động của các ngài. Nhờ thiên định về sự hy hữu có được cơ hội may mắn của chúng ta, ta có thể nuôi dưỡng một động lực tương tự.

Mặc dù một con chó sống ở một nơi Pháp đang phát triển, nhưng con chó không thể hưởng được lợi lạc tích cực từ đó. Thú vật còn bị thống trị mạnh mẽ bởi những mê lầm và không có khả năng như chúng ta để chọn lựa giữa những loại hành xử khác nhau. Chúng dễ chìm đắm hơn trong những hành động và tư tưởng xấu như sự oán ghét, ham muốn và khó có những thiện hạnh hơn. Nếu tôi tái sinh làm một thú vật hay bất kỳ hình thức nào của sự luân hồi ở cõi thấp, thì làm sao tôi sẽ có được dịp may để thực hành Pháp? Sẽ rất khó tích tập đức hạnh, và tôi sẽ không ngừng tích tập ác hạnh khiến cho ngay cả sau khi chết, tôi sẽ bị quay cuồng trong một chuỗi phản ứng của sự tái sinh không dứt ở những cõi thấp của sự luân hồi. Nếu đứng là ngay cả một hành động tiêu cực trong phút chốc cũng có năng lực tạo ra sự tái sinh trong những cõi thấp trong vô lượng kiếp, thì do bởi hằng hà sa số ác hạnh mà tôi đã từng tích lũy trong quá khứ, làm sao tôi có thể nghi ngờ về việc tôi sẽ phải tái sinh trong những cõi thấp? Một khi bạn tái sinh trong những cõi thấp, thì mặc dầu nghiệp lực gây nên sự tái sinh đó có thể bị cạn kiệt do những đau khổ bạn phải gánh chịu, nhưng thật khó có bất kỳ hy vọng nào để bạn có thể thoát khỏi các cõi thấp đó, bởi vì trong một vòng luân hồi, bạn sẽ buông thả trong những ác hạnh, rồi chúng sẽ lại gây nên sự tái sinh khác ở cõi thấp. Khi đã quán chiếu về sự khó được của một đời người như thế, và quán chiếu về sự ngu xuẩn nếu tiêu phí nó, bạn phải quyết định sử dụng tốt nhất cuộc đời bạn bằng cách thực hành Pháp.

Các Phật tử thường nói rằng cuộc đời làm người bình thường chúng ta hiện có đây đòi hỏi một sự trì giữ giới luật trong sạch trong một đời trước như là một nguyên nhân trước kia của nó. Hơn nữa, đặc biệt để có được một thân người với khả năng thực hành Pháp, điều hết sức quan trọng là dù chỉ một thiện hạnh cũng cần được bồi đắp bởi những hành động khác như sự rộng

lượng (bồ thí) và những ước nguyện trong đời trước. Nếu xem xét điều này, bạn sẽ thấy là rất hiếm ai có được tất cả những yếu tố này. Nhờ suy nghĩ về sự hy hữu của nguyên nhân có được thân người, bạn sẽ nhận ra rằng khó khăn biết bao mới có được một thân người quý báu. Và nếu bạn so sánh sự sống làm người với những loại hiện hữu khác, như các thú vật, thì những thú vật và côn trùng đông đúc hơn con người rất nhiều. Ngay trong sự sống con người, một đời người có được đặc ân là sự nhân nhã và cơ hội để thực hành Pháp thì thực sự hết sức hiếm hoi. Nếu bạn thấu hiểu sự quan trọng của đời người quý báu này, thì mọi nhận thức khác sẽ đến một cách tự nhiên. Nếu người ta đang có vàng trong tay mà lại ném đi rồi sau đó cầu xin để ngày mai được thêm vàng, thì người đó sẽ là một anh hề. Tương tự như vậy, mặc dù chúng ta có thể già yếu, nhưng khả năng để thực hành Pháp của chúng ta vẫn cao hơn những chúng sinh khác nhiều. Ít nhất chúng ta có thể trì tụng thần chú OM MANI PADME HUM của Bồ Tát của lòng Bi Mẫn. Cho dù một người đang cận kề cái chết, người ấy vẫn có năng lực để suy tưởng và nuôi dưỡng những thiện niệm.

Các hoạt động của Đức Phật – từ lúc khởi đầu là sự nuôi dưỡng ước nguyện giúp đỡ người khác cho tới sự tích tập công đức và thành tựu Giác ngộ cuối cùng của Ngài – tất cả đều được làm vì sự lợi lạc của chúng sinh. Hạnh phúc của chúng sinh được phân làm hai loại: hạnh phúc nhất thời, là sự thành tựu một tái sinh thuận lợi, và hạnh phúc tối hậu, là sự thành tựu giải thoát và trạng thái Toàn Giác. Mọi giáo lý liên kết với sự thành tựu một tái sinh thuận lợi trong tương lai được cho là thuộc về loại phạm vi nhỏ hẹp. Khi chúng ta nói về mục đích tối hậu của ta, thì có hai loại: giải thoát khỏi nỗi đau khổ, và sự Toàn giác. Tất cả những giáo lý liên quan tới sự thực hành để đạt được giải thoát cá nhân là những giáo lý của phạm vi trung bình. Do mục đích này, các hành giả của phạm vi trung bình đi vào sự thực hành giới luật, thiền định, và trí tuệ, và sau đó, tiêu trừ những mê lầm và đạt được sự giải thoát khỏi nỗi đau khổ và sự tái sinh. Tất cả những giáo lý vạch ra các kỹ thuật để thành tựu sự Toàn Giác của Phật Quả, gồm cả Kinh thừa và Mật thừa, là những giáo lý có liên quan tới các hành giả của phạm vi lớn. Một người thuộc phạm vi lớn là người có tâm thức được thúc đẩy bởi lòng bi mẫn lớn lao đối với mọi chúng sinh, và là người muốn đạt tới sự Giác ngộ để làm lợi lạc cho người khác. Như vậy một nhóm có thể chỉ nghĩ tưởng tới một cuộc đời tương lai; đây là những người thuộc phạm vi nhỏ. Những người trong nhóm thứ hai không chỉ bận tâm tới đời sau mà còn có thể nghĩ tới điều xa rộng hơn là giải thoát khỏi sự tái sinh; đây là những người thuộc phạm vi trung bình. Tuy thế, có những người không chỉ quan tâm tới hạnh

phúc của riêng mình mà còn can đảm hơn nữa. Họ cũng quan tâm tới hạnh phúc của chúng sinh khác, và đây là những người thuộc phạm vi lớn.

Ngài Tsong-kha-pa nói rằng mặc dù chúng ta phân chia sự thực hành ra làm ba loại, sự thực hành thuộc phạm vi ban đầu, phạm vi trung bình, và phạm vi lớn, hai phạm vi trước được bao gồm trong những thực hành thuộc phạm vi lớn, vì chúng giống như những chuẩn bị cho sự thực hành của phạm vi lớn. Khi ta tu hành tâm thức mình để nhận ra được sự quan trọng của đời người quý giá và sự hy hữu của nó, chúng ta quyết định sử dụng sự ích lợi của đời người này. Thân thể chúng ta, được kết hợp bởi thịt, xương, máu, giống như một cây chuối không có cốt lõi, và là nguồn gốc của mọi thứ đau khổ thể xác. Vì vậy, chúng ta đừng quá quan tâm tới thân thể mình. Thay vào đó, noi theo gương mẫu của các Đại Bồ Tát, chúng ta nên làm cho sự sinh ra làm người của ta có ý nghĩa và sử dụng thân thể ta để làm lợi lạc chúng sinh.

Nói cách khác, các cơ hội quý báu và hiếm hoi đang ở quanh ta, ta nên nhận thức giá trị của chúng. Chúng ta đã có được thân người quý báu này, được phú cho những đặc tính này. Nếu chúng ta lãng phí nó, chỉ mê mải trong những bận tâm và hành động tầm thường thì thật đáng buồn. Khi đã nhận ra được giá trị của thân người quý báu, điều quan trọng là quyết định lợi dụng nó và sử dụng nó để thực hành Pháp. Nếu không, hầu như không có bất kỳ khác biệt nào giữa đời sống làm người của ta và đời sống của những thú vật.

---o0o---

## CHƯƠNG 4 - CÁI CHẾT

Đức Phật đã nói rằng trong tất cả những mùa khác nhau để cày cấy, mùa thu là mùa tốt nhất, trong tất cả những loại nhiên liệu để đốt, thì phân bò là tốt nhất, và trong tất cả những loại tỉnh giác khác nhau, sự tỉnh giác về sự vô thường và cái chết thì hữu hiệu nhất. Cái chết là điều nhất định, nhưng khi nào nó giáng xuống thì bất định. Nếu chúng ta thực sự đương đầu với sự việc, chúng ta không biết được cái gì sẽ tới trước – ngày mai hay cái chết. Chúng ta không thể hoàn toàn quả quyết rằng người già sẽ chết trước và người trẻ còn ở lại phía sau. Thái độ thực tế nhất mà ta có thể nuôi dưỡng là hy vọng điều tốt đẹp nhất nhưng chuẩn bị điều tồi tệ nhất. Nếu điều xấu nhất không xảy ra thì mọi sự đều tốt đẹp, nhưng nếu nó xảy ra, nó sẽ không tấn công chúng ta bất ngờ. Điều này cũng ứng dụng cho sự thực hành Pháp: chuẩn bị cho điều tồi tệ nhất vì không ai trong chúng ta biết được khi nào mình chết.

Mỗi ngày chúng ta biết tin về cái chết trong báo chí hay cái chết của một người bạn, của người nào đó mà ta biết mang máng, hay của một người thân. Đôi khi chúng ta cảm thấy mất mát, đôi lúc chúng ta hầu như vui sướng, nhưng một cách nào đó, chúng ta vẫn còn bám chặt vào ý tưởng rằng điều đó sẽ không xảy ra cho ta. Chúng ta nghĩ rằng mình được miễn trừ đối với sự vô thường, và vì thế chúng ta trì hoãn sự tu hành tâm linh (nó có thể chuẩn bị cho chúng ta trước cái chết), và cho rằng ta sẽ còn thời gian trong tương lai. Khi thời điểm không thể tránh khỏi xảy tới, điều duy nhất chúng ta phải mang đi là niềm hối tiếc. Chúng ta cần phải đi vào sự thực hành ngay lập tức để dù cái chết có tới sớm thế nào chăng nữa, chúng ta cũng sẽ sẵn sàng.

Khi cái chết đến, không điều gì có thể ngăn cản nó. Dù bạn có loại thân thể nào, dù bạn có thể trợ trợ đối với bệnh tật thế nào chăng nữa, cái chết sẽ chắc chắn giáng xuống. Nếu chúng ta ngẫm nghĩ về cuộc đời của chư Phật và Bồ Tát trong quá khứ thì nay các Ngài chỉ còn là một ký ức. Các Đạo sư Ấn Độ vĩ đại như ngài Nagarjuna (Long Thọ) và Asanga (Vô Trước) đã có những đóng góp to lớn cho Pháp và làm việc vì lợi lạc của chúng sinh, nhưng giờ đây tất cả những gì còn lại của các ngài chỉ là những cái tên. Đối với những nhà cai trị và các nhà lãnh đạo chính trị thì cũng thế. Tiểu sử của các vị sống động đến nỗi hầu như họ vẫn còn sống. Khi chúng ta đi hành hương Ấn Độ, ta thấy những nơi như Đại Tu viện Nalanda, là nơi các bậc Thầy vĩ đại như Nagarjuna và Asanga đã học tập và dạy dỗ. Ngày nay Nalanda đã đổ nát. Khi nhìn những dấu tích để lại của những nhân vật vĩ đại trong lịch sử, cảnh điêu tàn chỉ cho ta thấy bản chất của sự vô thường. Như những Phật ngôn cổ xưa nói, dù ta chui xuống lòng đất hay đi vào biển cả hoặc vào không gian, chúng ta sẽ không bao giờ tránh được cái chết. Những người trong chính gia đình chúng ta chẳng sớm thì muộn sẽ chia lìa nhau như đám lá bị gió thổi tung. Trong một hai tháng tới, vài người trong chúng ta sẽ chết, và những người khác sẽ chết trong ít năm. Trong tám mươi hay chín mươi năm, tất cả chúng ta, kể cả Đạt Lai Lạt Ma sẽ chết. Khi ấy, chỉ có những sự thấu suốt tâm linh của ta là giúp ích được cho ta.

Không ai sau khi sinh ra mà càng lúc càng cách xa cái chết. Thay vào đó, mỗi ngày chúng ta tới gần cái chết hơn, giống như súc vật đang bị dẫn tới lò sát sinh. Giống như những người chăn bò đánh đập bò của họ và dẫn chúng về chuồng, chúng ta cũng bị hành hạ bởi những nỗi đau khổ của sinh, lão, bệnh, tử, luôn luôn tiến gần tới lúc kết thúc của đời ta. Mọi sự trong vũ trụ này bị lệ thuộc vào lẽ vô thường và cuối cùng sẽ bị tan rã. Như Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ bảy đã nói, những thanh thiếu niên trông rất mạnh mẽ và khỏe khoắn nhưng lại chết trẻ là những vị Thầy thực sự dạy cho chúng ta về sự vô

thường. Trong tất cả những người chúng ta biết hay nhìn thấy, sẽ không ai còn sống trong một trăm năm nữa. Cái chết không thể bị đẩy lui bởi các mặt chú hay bởi tìm kiếm sự nương tựa ở một nhà lãnh đạo chính trị tài ba.

Trải qua những năm tháng cuộc đời, tôi đã gặp gỡ rất nhiều người. Giờ đây họ chỉ còn là những hình bóng trong ký ức tôi. Ngày nay tôi lại gặp thêm những người mới. Thật giống như xem một vở kịch: sau khi đóng xong vai tuồng của mình, người ta thay đổi xiêm y và lại xuất hiện. Nếu chúng ta tiêu phí cuộc đời ngăn ngui của mình dưới ảnh hưởng của sự tham luyến và oán ghét, nếu vì lợi ích của những cuộc đời ngăn ngui đó mà chúng ta tăng trưởng những mê lầm của mình thì mỗi tai họa chúng ta tạo tác sẽ rất lâu dài, vì nó phá hủy những triển vọng thành tựu hạnh phúc tối hậu của chúng ta.

Nếu đôi lúc chúng ta không thành đạt trong những vấn đề thế tục tầm thường, điều đó không quan trọng lắm, nhưng nếu chúng ta lãng phí cơ may quý báu có được nhờ đời người này, thì bản thân chúng ta sẽ bị trầm luân trong thời gian dài. Tương lai ở trong tay ta – dù chúng ta muốn trải qua sự đau khổ cùng cực do rơi vào những cõi luân hồi phi-nhân, hay ta muốn thành tựu những hình thức cao hơn của sự tái sinh, hoặc ta muốn đạt tới trạng thái giác ngộ. Ngài Shantideva nói rằng trong đời này chúng ta có cơ hội, trách nhiệm, có khả năng lựa chọn và quyết định những đời tương lai của ta sẽ như thế nào. Chúng ta nên tu hành tâm thức của mình để cuộc đời ta sẽ không bị lãng phí – không lãng phí ngay cả một tháng hay một ngày – và chuẩn bị khi cái chết đến. Nếu chúng ta có thể nuôi dưỡng sự hiểu biết đó thì động lực cho thực hành tâm linh sẽ phát sinh – đó là động lực mạnh mẽ nhất. Geshe Sharawa (1070-1141) nói rằng vị Thầy tốt nhất của ngài là sự thiện định về lẽ vô thường. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni dạy trong giáo huấn đầu tiên của ngài rằng nền tảng của sự đau khổ là vô thường.

Khi phải đối diện với cái chết, các hành giả lỗi lạc nhất sẽ hoan hỷ, các hành giả trung bình sẽ được chuẩn bị tốt đẹp, và ngay cả các hành giả hạ căn nhất sẽ không có gì để hối tiếc. Khi chúng ta đi tới ngày cuối cùng của đời mình, điều tối quan trọng là đừng có ngay cả một day dứt của sự hối tiếc, hoặc điều tiêu cực mà chúng ta kinh nghiệm khi hấp hối có thể ảnh hưởng tới sự tái sinh kế tiếp của ta. Phương cách tốt nhất để làm cho cuộc đời có ý nghĩa là sống theo con đường của lòng bi mẫn.

Nếu bạn nghĩ tưởng về cái chết và sự vô thường, bạn sẽ bắt đầu làm cho cuộc đời bạn có ý nghĩa. Bạn có thể cho rằng vì sớm muộn gì bạn cũng phải chết thì không cần cố gắng nghĩ về cái chết vào lúc này, bởi nó sẽ chỉ khiến

bạn ngã lòng và lo lắng. Nhưng sự tỉnh giác về cái chết và lẽ vô thường có thể có những lợi lạc to lớn. Nếu tâm thức chúng ta bị vướng mắc bởi cảm tưởng rằng mình không bị lệ thuộc vào cái chết, thì chúng ta sẽ chẳng bao giờ nghiêm túc trong sự thực hành của mình và chẳng bao giờ tiến bộ trên con đường tâm linh. Sự tin tưởng rằng bạn sẽ không chết là chướng ngại to lớn nhất cho tiến bộ tâm linh của bạn: bạn sẽ không nhớ tới Pháp, bạn sẽ không tuân theo Pháp mặc dù bạn có thể nhớ tới nó, và bạn sẽ không tuân theo Pháp hết lòng dù bạn có thể tuân thủ nó ở một mức độ nào đó. Nếu bạn không thiên định về cái chết thì bạn sẽ chẳng bao giờ thực hành một cách nghiêm cẩn. Chịu bó tay trước sự lười biếng, bạn sẽ thiếu cố gắng và xung lực trong việc thực hành, và bạn sẽ bị sự kiệt sức vây khốn. Bạn sẽ bị trói chặt vào danh vọng, của cải và sự thành đạt. Khi suy nghĩ quá nhiều về cuộc đời này, ta có khuynh hướng làm việc cho những gì mình yêu quý – những thân quyến và bằng hữu của chúng ta – và ta nỗ lực để làm vui lòng họ. Rồi khi có ai làm điều tổn hại cho họ, lập tức chúng ta liệt những người này là kẻ thù của mình. Trong cách này các mê làm như sự ham muốn và oán ghét tăng tiến như một dòng sông ngập lụt vào mùa hè. Một cách tự nhiên, những làm lạc này khiến cho chúng ta mê đắm trong mọi thứ hành động tiêu cực mà hậu quả của chúng sẽ là sự tái sinh trong những hình thức thấp của sự sinh tử trong tương lai.

Nhờ sự tích tập công đức nhỏ bé, chúng ta đã có được một đời người quý báu. Bất kỳ công đức nào đang tồn tại cũng sẽ biểu lộ như một vài mức độ thành đạt tương đối trong đời này. Như vậy vốn liếng ít ỏi mà chúng ta có sẽ bị tiêu đi mất, và nếu ta không tích tập công đức nào mới thì giống như ta tiêu hết tiền để dành mà không có tiền mới gửi vào. Nếu chúng ta chỉ làm cạn kiệt sự tích lũy công đức của mình thì sớm muộn gì chúng ta sẽ bị đắm chìm vào một đời sau còn đau khổ ghê gớm hơn nữa.

Người ta nói rằng nếu không có một sự tỉnh giác đúng đắn về cái chết thì chúng ta sẽ chết trong sự áp chế của sợ hãi và hối tiếc. Mọi xúc cảm đó có thể đưa chúng ta đi vào các cõi thấp. Nhiều người tránh đề cập tới cái chết. Họ tránh né nghĩ tới điều tồi tệ nhất, vì vậy khi nó thực sự xảy tới họ bị bất ngờ và hoàn toàn không sẵn sàng. Sự thực hành Phật giáo khuyên chúng ta đừng nên không biết tới các bất hạnh và phải hiểu biết và đối mặt với chúng, chuẩn bị cho chúng ngay từ lúc bắt đầu. Nhờ đó, khi chúng ta thực sự kinh nghiệm nỗi đau khổ thì nó không phải là cái gì hoàn toàn không chịu đựng được. Chỉ né tránh một vấn đề sẽ không giúp giải quyết nó mà thực ra có thể làm vấn đề tệ hại hơn.

Một số người nhận xét rằng thực hành Phật giáo dường như nhấn mạnh tới sự đau khổ và tính chất bị quan. Tôi cho rằng điều này thật sai lầm. Thực hành Phật giáo thực sự cố gắng để chúng ta có được một sự an lạc vĩnh cửu – là điều không thể suy lường nổi đối với một tâm trí bình thường – và tiết trừ những đau khổ một lần cho mãi mãi. Các Phật tử không hài lòng với sự thành đạt chỉ duy trong đời này hay triển vọng của sự thành đạt trong những đời sau, mà thay vào đó, họ tìm kiếm một hạnh phúc tối hậu. Vì đau khổ là một thực tại do đó quan điểm căn bản của Phật giáo cho rằng sẽ không giải quyết được vấn đề nếu ta chỉ tránh né nó qua quýt. Điều nên làm là đối mặt với đau khổ, nhìn vào nó và phân tích, khảo sát nó, xác định các nguyên nhân của nó và tìm ra phương cách tốt nhất để có thể đối phó với nó. Những người né tránh nghĩ tới điều bất hạnh thực ra lại bị nó tấn công, họ không được chuẩn bị và sẽ đau khổ hơn những người bản thân họ đã làm quen với những đau khổ, nguồn gốc của chúng và cách chúng phát khởi. Một hành giả của Pháp nghĩ tưởng mỗi ngày về cái chết, quán chiếu về những nỗi khổ của con người, nỗi khổ của lúc sinh ra, nỗi khổ của sự già đi, nỗi khổ của bệnh tật, và nỗi khổ của sự chết. Mỗi ngày, các hành giả Mật thừa trải nghiệm quá trình sự chết trong sự quán tưởng. Điều ấy giống như trải qua cái chết về mặt tâm thức mỗi ngày một lần. Vì quen thuộc với nó, họ hoàn toàn sẵn sàng khi thực sự gặp gỡ cái chết. Nếu bạn phải đi qua một vùng rất nguy hiểm và ghê sợ, bạn nên tìm hiểu về những sự nguy hiểm và cách xử sự với chúng trước đó. Không tiên liệu về chúng là ngu dại. Dù có thích hay không bạn cũng phải đi tới đó, vì thế tốt nhất là chuẩn bị sẵn sàng để biết cách xử sự khi những khó khăn xuất hiện.

Nếu bạn có một sự tỉnh thức hoàn hảo về sự chết thì bạn sẽ cảm thấy chắc chắn rằng bạn sắp chết một ngày gần đây. Như vậy nếu khám phá ra rằng mình sắp chết trong ngày hôm nay hay ngày mai, nhờ sự thực hành tâm linh, bạn sẽ nỗ lực tự tháo gỡ mình ra khỏi các đối tượng trói buộc bằng cách vất bỏ những thứ sở hữu và coi mọi sự thành công thế tục như không có bất kỳ bản chất hay ý nghĩa nào. Lợi lạc của sự tỉnh thức về cái chết là nó làm cho cuộc đời có ý nghĩa và nhờ cảm thấy hoan hỉ khi giờ chết tới gần, bạn sẽ chết không chút hối tiếc.

Khi bạn quán chiếu về sự chắc chắn của cái chết nói chung và sự bất định của giờ chết, bạn sẽ làm mọi nỗ lực để tự chuẩn bị cho tương lai. Bạn sẽ nhận ra rằng sự thành đạt và những hoạt động của đời này không có bản chất và không quan trọng. Như vậy, sự làm việc cho lợi lạc lâu dài của bản thân bạn và những người khác sẽ có vẻ quan trọng nhiều hơn nữa, và cuộc đời bạn sẽ được dẫn dắt bởi nhận thức đó. Như Đức Milarepa đã nói, bởi chẳng

sớm thì muộn bạn phải bỏ lại mọi sự sau lưng, thì tại sao không từ bỏ nó ngay bây giờ ? Mặc dù mọi nỗ lực của chúng ta, kể cả việc dùng thuốc men hay việc cử hành những lễ trường thọ, không ai có thể hứa hẹn sẽ sống quá một trăm năm. Có một vài trường hợp ngoại lệ, nhưng sau sáu mươi hay bảy mươi năm nữa, hầu hết những người đọc quyển sách này sẽ không còn sống. Sau một trăm năm, người ta sẽ nghĩ về thời đại chúng ta chỉ như một phần của lịch sử.

Khi cái chết đến, điều duy nhất có thể giúp ích là lòng bi mẫn và sự thấu suốt về bản tánh của thực tại mà người ta đã đạt tới. Về lãnh vực này, khảo sát xem có một đời sống sau khi chết hay không là điều hết sức quan trọng. Những đời quá khứ và tương lai hiện hữu vì những lý lẽ sau đây. Những kiểu suy nghĩ nào đó từ năm ngoái, từ năm trước nữa, và ngay cả từ thời thơ ấu có thể được nhớ lại vào lúc này. Điều này chỉ rõ cho ta thấy là một cái biết đã hiện hữu trước cái biết hiện tại. Khoảnh khắc ý thức đầu tiên trong đời này không được sinh khởi mà không có một nguyên nhân, cũng không được sinh ra từ cái gì thường hằng hay vô tri. Một khoảnh khắc của tâm là cái gì trong sáng và thấu biết. Bởi thế cái có trước nó phải là cái gì đó trong sáng và thấu biết, là khoảnh khắc trước của tâm (tiền niệm). Chỉ có thể tin được rằng khoảnh khắc đầu tiên của tâm trong đời này đến từ không cái gì khác hơn là một đời trước.

Mặc dù thân xác vật lý có thể hành xử như một nguyên nhân thứ yếu của những biến đổi vi tế trong tâm, nhưng nó không thể là nguyên nhân chính yếu. Vật chất không bao giờ chuyển hóa thành tâm thức, và tâm thức không thể chuyển hóa thành vật chất. Vì thế, tâm thức phải đến từ tâm thức. Tâm thức của cuộc đời hiện tại này đến từ tâm thức của đời trước và là nguyên nhân của tâm thức trong đời sau. Khi bạn quán chiếu về sự chết và thường xuyên tỉnh thức về nó, đời bạn sẽ trở nên có ý nghĩa.

Nhận ra những bất lợi to lớn của việc bám chấp có tính cách bản năng của chúng ta vào sự thường hằng, ta phải chống trả lại nó và tỉnh thức miên mật trước cái chết để ta sẽ được thúc đẩy thực hành Pháp nghiêm cẩn hơn nữa. Ngài Tsong-kha-pa nói rằng tầm quan trọng của sự tỉnh thức về cái chết không chỉ hạn chế ở giai đoạn bắt đầu. Nó quan trọng suốt mọi giai đoạn của con đường; nó quan trọng ở lúc bắt đầu, ở giai đoạn giữa và cả ở giai đoạn cuối.

Sự tỉnh thức về cái chết mà chúng ta phải nuôi dưỡng không phải là nỗi sợ hãi thông thường, bắt lức về việc phải chia ly với những người thân và tài



sản của chúng ta. Đúng đắn hơn, chúng ta phải học sợ hãi rằng ta sẽ chết mà chưa chấm dứt được các nguyên nhân của sự tái sinh trong các cõi thấp của luân hồi và sẽ chết mà không tích tập những nguyên nhân và điều kiện cần thiết cho sự tái sinh thuận lợi trong tương lai. Nếu chúng ta chưa hoàn thành được hai mục đích này, thì vào lúc chết, chúng ta sẽ bị áp chế bởi nỗi sợ hãi và ân hận ghê gớm. Nếu chúng ta tiêu phí toàn bộ đời mình để miệt mài trong những hành động xấu xa phát sinh từ sự oán ghét và ham muốn, thì chúng ta gây nên tai họa không chỉ nhất thời mà còn dài lâu. Đó là bởi ta tích lũy và tàng trữ một khối lượng khổng lồ những nguyên nhân và điều kiện (duyên) cho sự đọa lạc của chính chúng ta trong những đời sau. Nỗi sợ hãi về điều đó sẽ kích động chúng ta để biến mỗi ngày trong cuộc đời mình thành cái gì có ý nghĩa. Khi đã có sự thức tỉnh về cái chết, chúng ta sẽ thấy được sự thành công và mọi sự của cuộc đời này thì không quan trọng, và sẽ làm việc cho một tương lai tốt đẹp hơn. Đó là mục đích của sự thiền định về cái chết. Giờ đây, nếu chúng ta sợ hãi cái chết, chúng ta sẽ nỗ lực tìm kiếm một phương pháp chiến thắng nỗi sợ hãi và hối tiếc của mình khi chết. Còn ngay bây giờ, nếu ta cứ tránh né nỗi sợ chết thì khi chết, chúng ta sẽ bị trói chặt bởi nỗi ân hận.

Ngài Tsong-kha-pa nói rằng khi sự tham thiền của chúng ta về lẽ vô thường trở nên hết sức vững chắc và kiên cố thì mọi sự chúng ta gặp gỡ đều sẽ dạy chúng ta về sự vô thường. Ngài nói rằng tiến trình đi đến cái chết bắt đầu ngay từ khi thụ thai, và khi còn sống, cuộc đời chúng ta thường xuyên bị hành hạ bởi bệnh tật và sự già yếu. Khi còn khoẻ mạnh và tràn đầy sức sống, chúng ta không nên bị lừa phỉnh khi nghĩ rằng mình sẽ không chết. Chúng ta không nên vui thú trong sự quên lãng khi chúng ta còn khoẻ; cách tốt nhất là chuẩn bị cho số phận tương lai của ta. Ví dụ như người đang rơi từ một dốc đá thật cao sẽ không sung sướng gì trước khi họ chạm đất.

Ngay cả khi chúng ta còn sống, có rất ít thời gian cho sự thực hành Pháp. Dù cho chúng ta quả quyết là mình có thể trường thọ, có lẽ một trăm năm, nhưng ta đừng bao giờ nhượng bộ cái cảm tưởng là ta sẽ có thời gian để thực hành Pháp sau này. Chúng ta không nên bị chi phối bởi sự lười nhác, nó là một hình thức của tính lười biếng. Một nửa đời người bị tiêu mất trong việc ngủ, và phần lớn thời gian còn lại chúng ta bị phóng tâm bởi những hoạt động thế gian. Khi ta già đi, sức mạnh thể chất và tinh thần giảm sút, và mặc dù chúng ta có thể mong muốn thực hành, nhưng đã quá muộn bởi chúng ta sẽ không có năng lực để thực hành Pháp. Đúng như một bản Kinh nói, nửa đời người tiêu phí trong giấc ngủ, mất mười năm khi ta còn nhỏ và hai mươi năm khi ta già, và thời gian ở khoảng giữa thì bị dày vò bởi những lo lắng,

buồn phiền, đau khổ và thất vọng, vì thế khó có thời gian nào để cho sự thực hành Pháp. Nếu ta sống một cuộc đời sáu mươi năm và suy nghĩ về tất cả thời gian ta trải qua khi còn bé, tất cả thời gian dùng để ngủ, và thời gian khi ta quá già, thì ta sẽ nhận ra rằng chỉ còn khoảng năm năm để ta có thể hiến mình cho sự thực hành nghiêm cần Phật Pháp. Nếu chúng ta không dùng một nỗ lực cần trọng để thực hành Giáo Pháp, mà cứ sống như ta sống đời thường, thì chắc chắn là ta tiêu phí đời mình trong sự lười nhác không mục đích. Gung-thang Rinpoche nói, có phần điều cốt: “Tôi mất hai mươi năm không nghĩ gì về việc thực hành Pháp, và sau đó mất hai mươi năm nữa để nghĩ về việc sẽ thực hành sau này, và rồi mất mười năm nghĩ về việc đã bỏ lỡ cơ may thực hành Pháp như thế nào.”

Khi tôi còn là một đứa trẻ, không có gì đáng nói. Vào khoảng mười bốn hay mười lăm tuổi, tôi bắt đầu quan tâm một cách đứng đắn về Pháp. Rồi người Trung Hoa đến, và tôi mất nhiều năm trong mọi thứ rối loạn chính trị. Tôi đi Trung Hoa và viếng thăm Ấn Độ năm 1956. Sau đó tôi trở về Tây Tạng và lại mất thêm một ít thời gian trong chính sự. Điều tốt nhất tôi có thể nhớ lại là cuộc thi tôi lấy bằng Geshe (học vị hàn lâm cao nhất trong các trường Đại học tu viện Tây Tạng), sau đó tôi phải rời bỏ quê hương mình. Giờ đây, tôi đã sống lưu vong hơn ba mươi năm, và mặc dù có được một ít học tập và thực hành, phần lớn đời tôi đã bị lãng phí một cách lười biếng không lợi lạc gì nhiều. Tuy nhiên tôi không đến nỗi phải hối tiếc rằng mình đã không thực hành. Nếu tôi nghĩ về phương diện thực hành Tantra Du Già Tối thượng thì có những khía cạnh nào đó của con đường tôi không thể thực hành vì những cơ cấu thân thể của tôi bắt đầu suy thoái cùng tuổi tác. Thời gian để thực hành Pháp không đến một cách tự nhiên mà phải được sắp xếp có chủ đích.

Nếu bạn phải khởi hành trên một hành trình lâu dài thì ở một lúc nào đó, cần phải làm những sự chuẩn bị. Như tôi thường thích nói, chúng ta nên dùng năm mươi phần trăm thời gian và năng lực cho những mối quan tâm về đời sau của mình, và khoảng năm mươi phần trăm cho những công việc của đời này.

Có rất nhiều nguyên nhân dẫn đến cái chết và rất ít nguyên nhân để sống còn. Hơn nữa, những gì chúng ta thường coi là để củng cố đời sống, như thực phẩm và thuốc men, có thể trở thành những nguyên nhân của cái chết. Ngày nay, nhiều bệnh tật được cho là do bởi chế độ ăn uống của chúng ta. Những hóa chất thường giúp tăng trưởng mùa màng và chăn nuôi súc vật đã góp phần làm sức khỏe suy yếu đi và gây nên sự mất quân bình trong thân thể. Thân người quá nhạy cảm, quá tinh tế khiến nếu nó quá mập thì bạn có

mọi thứ vấn đề: bạn không thể đi đứng ngay ngắn, bị cao huyết áp, và thể bạn trở thành một gánh nặng. Trái lại, nếu bạn quá gầy ốm, bạn ít mạnh khỏe hay khả năng chịu đựng, nó dẫn tới mọi thứ phiền não khác. Khi bạn còn trẻ, bạn lo lắng không được kể đến trong số những người lớn, và khi quá già thì bạn có cảm tưởng như bị xua đuổi ra khỏi xã hội. Đây là bản chất sự hiện hữu của chúng ta. Nếu mỗi họa hại là một thứ gì tác động từ bên ngoài, thì bạn có thể bằng cách này hay cách khác né tránh nó; bạn có thể chui xuống lòng đất hay lặn sâu trong đại dương. Nhưng khi hiểm họa đến từ bên trong thì bạn không thể làm gì hết. Trong khi chúng ta còn tự do đối với sự bệnh hoạn và khó khăn, và ta có một thân thể khỏe mạnh, chúng ta phải lợi dụng điều đó và rút ra được cốt tủy của nó. Rút ra được cốt tủy (bản chất) của cuộc sống là nỗ lực để thành tựu một trạng thái hoàn toàn giải thoát khỏi bệnh tật, cái chết, sự suy sụp và nỗi sợ – đó là, một trạng thái của giải thoát và toàn trí.

Người giàu có nhất trong thế giới không thể mang theo một vật sở hữu duy nhất khi chết. Ngài Tsong-kha-pa nói rằng nếu chúng ta phải để lại đằng sau thân xác này, là thứ mà ta rất thân thiết, coi như của riêng mình và là cái từng đồng hành với ta từ lúc sinh ra như người bạn già nua nhất, thì làm gì có chuyện không phải bỏ lại những của cải vật chất. Hầu hết mọi người đều mất quá nhiều năng lực và thời gian chỉ để cố gắng có được một ít thành đạt và hạnh phúc trong đời này. Nhưng vào lúc chết, mọi hoạt động thế tục của ta, như sự chăm sóc những người thân và bằng hữu, và sự đua tranh với những đối thủ, đành phải bỏ lại dang dở. Mặc dù bạn có thể có đủ thực phẩm để dùng trong một trăm năm, lúc chết bạn sẽ phải chịu đói, và mặc dù bạn có thể có quần áo đủ mặc trong một trăm năm, nhưng khi chết bạn sẽ phải trần truồng. Khi cái chết tấn công, không có sự khác biệt giữa cách chết của một vị vua, bỏ lại đằng sau vương quốc của mình, và cách chết của một người ăn mày, bỏ lại cây gậy.

Bạn nên cố gắng tưởng tượng một tình huống trong đó bạn bị bệnh. Hãy tưởng tượng là bạn bị trọng bệnh và toàn thể sức khỏe thể xác đã ra đi; bạn cảm thấy kiệt sức, và ngay cả thuốc men cũng không giúp được gì. Đến lúc hấp hối bác sĩ sẽ nói bằng hai cách: với người bệnh thì ông nói: “Đừng lo lắng, bạn sẽ khá hơn. Không có gì phải lo âu; chỉ cần tĩnh dưỡng.” Với gia đình thì ông nói: “Tình huống rất trầm trọng. Quý vị nên sắp xếp để cử hành những nghi lễ cuối cùng.” Vào thời điểm đó bạn sẽ không có cơ hội nào để hoàn tất công việc dở dang hay để hoàn thiện việc nghiên cứu của bạn. Khi nằm đó, thân thể bạn sẽ quá yếu khiến bạn cử động khó khăn. Rồi hơi nóng của thân từ từ phân tán và bạn cảm thấy thân mình trở nên cứng đơ, như một

khúc cây rơi trên giường bạn. Bạn sẽ thực sự bắt đầu nhìn thấy tử thi của chính mình. Những lời sau cùng của bạn nghe thều thào và những người ở xung quanh phải ráng sức mới hiểu bạn nói gì. Thực phẩm cuối cùng bạn ăn không phải là một bữa ăn ngon lành mà là một nắm thuốc mà bạn sẽ không còn sức để nuốt trôi. Bạn sẽ phải rời bỏ những bằng hữu thân thiết nhất, dường như phải mất nhiều kiếp bạn mới gặp lại họ. Cách thở của bạn biến đổi và trở nên ồn hơn. Từ từ nó sẽ trở nên bất thường, hơi thở vào hơi thở ra nhanh hơn, nhanh hơn nữa. Cuối cùng, sẽ có một hơi thở ra rất mạnh sau cùng, và đây sẽ là sự chấm dứt việc hô hấp của bạn. Điều đó đánh dấu sự chết như thường được hiểu như vậy. Sau đó thì tên của bạn, cái tên mà đã một thời đem lại niềm vui cho bằng hữu và gia đình bạn khi họ nghe tới nó, sẽ được thêm vào một từ “cố” ở trước nó.

Điều trọng yếu là vào lúc hấp hối, tâm phải ở trong một trạng thái tốt lành. Nó là cơ may cuối cùng mà chúng ta có, và là một dịp may không nên bị bỏ qua. Mặc dù chúng ta có thể sống một cuộc đời rất xấu xa, nhưng vào lúc hấp hối ta nên làm một nỗ lực vĩ đại để nuôi dưỡng một trạng thái đức hạnh (an bình) trong tâm. Nếu chúng ta có thể phát triển một lòng bi mẫn hết sức mạnh mẽ và tràn đầy năng lực vào lúc chết, thì có hy vọng rằng ở đời sau chúng ta sẽ tái sinh trong một đời sống thuận lợi. Nói chung, sự quen thuộc đóng một vai trò quan trọng trong việc này. Khi bệnh nhân sắp chết thì việc để cho người hấp hối cảm thấy ham muốn hay oán giận là điều bất hạnh. Ít nhất, nên cho người bệnh ngắm nhìn hình ảnh các vị Phật và Bồ Tát khiến họ có thể nhận ra các Ngài, cố gắng phát triển đức tin mạnh mẽ nơi các Ngài, và chết trong một tâm trạng tốt lành. Nếu điều này không thể làm được thì điều tối quan trọng là những người chăm sóc và thân quyến đừng làm người sắp chết bối rối. Vào lúc ấy, một cảm xúc rất mãnh liệt như sự ham muốn hay oán giận có thể đưa người hấp hối tới một trạng thái đau khổ ghê gớm và hoàn toàn có khả năng đi vào một sự tái sinh ở cõi thấp.

Khi cái chết đến gần, những dấu hiệu nào đó điềm chỉ tương lai có thể xuất hiện. Những người có tâm thức tốt lành sẽ thấy là mình đang đi từ chốn tối tăm ra ánh sáng hay đi vào nơi quang đặng. Họ sẽ cảm thấy sung sướng, nhìn thấy những điều đẹp đẽ, và sẽ không cảm thấy bất kỳ nỗi đau khổ sâu sắc nào khi họ chết.

Nếu lúc hấp hối người ta có những cảm xúc hết sức mãnh liệt về sự ham muốn hay oán ghét thì họ sẽ thấy mọi thứ ảo giác và sẽ cảm thấy đau buồn ghê gớm. Một số người thấy như thể họ đang đi vào bóng tối, những người khác cảm thấy mình đang bị thiêu đốt. Tôi từng gặp vài người đang bệnh rất

nặng, họ kể lại rằng khi đau nặng, họ thấy mình đang bị thiêu đốt. Đây là một biểu thị cho số phận trong tương lai của họ. Do những dấu hiệu như thế, người hấp hối sẽ cảm thấy hết sức bối rối, và sẽ kêu la, rên rỉ, thấy như thể toàn thân đang bị lôi kéo xuống. Họ sẽ đau khổ sâu sắc lúc hấp hối. Một cách rất ráo, những sự kiện này phát xuất từ sự bám chấp vào bản ngã. Người hấp hối biết rằng kẻ mà mọi người rất yêu mến đó sắp chết.

Khi những người đã miệt mài phần lớn đời mình trong ác hạnh ấy chết, ta được biết là tiến trình tan hoại hơi ấm của thân thể bắt đầu từ phần thân trên đi xuống trái tim. Đối với những hành giả thiện hạnh thì tiến trình tan biến hơi nóng bắt đầu từ phía dưới, từ bàn chân, và cuối cùng lên tới trái tim. Trong bất kỳ trường hợp nào, tâm thức cũng thực sự khởi hành từ trái tim.

Sau khi chết, người ta đi vào trạng thái trung ấm, bardo. Thân thể trong trạng thái trung ấm có vài đặc điểm riêng biệt: tất cả các giác quan đều đầy đủ, và nó có một hình tướng thể chất giống hệt với hình tướng của hiện thể mà nó sẽ tái sinh. Ví dụ, nếu nó tái sinh làm một con người, nó sẽ có một hình tướng thể chất giống hệt một con người. Nếu nó tái sinh là một súc sinh thì nó sẽ có hình tướng thể chất của súc sinh đặc thù. Thân trung ấm có thị lực mạnh mẽ đến độ có thể nhìn xuyên qua các vật rắn và có khả năng du hành bất kỳ nơi nào mà không bị ngăn ngại. Thân trung ấm chỉ có thể nhìn thấy những thân trung ấm cùng loại. Ví dụ, nếu một thân trung ấm được định là tái sinh làm một con người thì nó chỉ nhìn thấy những thân trung ấm đã được định để tái sinh làm người. Những thân trung ấm của cõi trời đi hướng lên, nhìn hướng lên cao, và các thân trung ấm của cõi người đi thẳng và nhìn thẳng. Các thân trung ấm của những kẻ đã say đắm trong các ác hạnh và bị tái sinh vào các cõi thấp thì ta được biết là di chuyển hướng xuống dưới.

Thời kỳ ở trạng thái trung ấm này là bảy ngày. Sau một tuần lễ, nếu thân trung ấm gặp được những tình cảnh thích hợp thì nó sẽ tái sinh trong cảnh giới luân hồi tương ứng. Nếu nó không gặp được thì sẽ lại chết một cái chết nhỏ và xuất hiện một lần nữa như một thân trung ấm. Điều này có thể xuất hiện bảy lần, nhưng sau bốn mươi chín ngày thì nó không thể tồn tại như một hiện thể của trạng thái trung ấm nữa và phải tái sinh dù nó có muốn hay không. Khi đến thời điểm để tái sinh, thân trung ấm nhìn những hiện thể cùng loại với nó bay lượn, và nó sẽ phát triển một ước muốn nhập bọn với họ. Những chất sinh nở của các cha mẹ tương lai, tinh dịch và trứng, trông khác biệt với nó. Mặc dù cha mẹ có thể không thực sự ngủ với nhau, thân trung ấm sẽ có ảo giác là họ đang làm việc đó và sẽ cảm thấy dính mắc với họ. Nếu thân trung ấm nào có thể sinh làm một bé gái, nó sẽ cảm thấy ghét

bỏ người mẹ và bị cuốn hút bởi sự trói buộc, nó sẽ nỗ lực để ngủ với người cha. Nếu thân trung ấm có thể sinh ra làm một bé trai, nó sẽ thấy ganh ghét người cha mà ràng buộc với người mẹ và cố gắng để ngủ với mẹ. Bị kích động bởi lòng ham muốn như thế, nó đi theo cha mẹ bất kỳ nơi nào. Sau đó, không có phần thân thể nào của cha mẹ xuất hiện ra trước thân trung ấm đó trừ những bộ phận sinh dục, do đó nó cảm thấy thất vọng và giận dữ. Sự giận dữ đó là điều kiện (duyên) cho cái chết của nó từ trạng thái trung ấm, và nó tái sinh trong tử cung. Khi cha mẹ đang giao hợp và đạt tới khoái cảm cực độ, một hay hai giọt tinh dịch đậm đặc và trứng hòa trộn với nhau như kem trên lớp mặt sữa đun sôi. Vào lúc này, tâm thức của thân trung ấm ngừng dứt và đi vào hỗn hợp ấy. Điều đó đánh dấu sự nhập thai. Mặc dù cha mẹ có thể không giao hợp, thân trung ấm có ảo tưởng là họ đang làm việc ấy và sẽ đi tới nơi đó. Điều này hàm ý rằng có những trường hợp, mặc dù cha mẹ có thể không giao hợp, tuy nhiên tâm thức vẫn có thể đi vào những yếu tố vật lý. Điều này giải thích cho việc những đứa trẻ sinh ra từ ông nghiệm ngày nay; khi các tinh chất được tập hợp lại từ cha mẹ, được hòa trộn và giữ gìn trong một ông nghiệm thì tâm thức có thể đi vào hợp chất đó mà không cần sự giao hợp thực sự xảy ra.

Ngài Shantideva nói rằng ngay cả các súc vật cũng hoạt động để cảm nghiệm niềm vui thích và tránh né đau khổ trong đời này. Chúng ta phải hướng sự chú tâm của ta về tương lai; nếu không, ta sẽ không khác gì những thú vật. Sự tỉnh thức về cái chết chính là nền tảng của toàn thể con đường. Trừ phi bạn phát triển sự tỉnh thức này, còn không thì tất cả những thực hành khác sẽ bị chướng ngại. Pháp là người hướng đạo dẫn dắt ta đi qua những địa hạt không được biết tới; Pháp là thực phẩm nuôi dưỡng ta trong cuộc hành trình; Pháp là vị thuyền trưởng sẽ đưa chúng ta tới bên bờ xa lạ của Niết bàn. Vì thế, hãy đem tất cả năng lực của thân, ngữ và tâm bạn vào việc thực hành Pháp. Nói về sự thiền định về cái chết và lẽ vô thường thì rất dễ, nhưng thực hành thật sự thì quả là hết sức khó khăn. Và khi chúng ta thực hành, đôi lúc ta không nhận thấy có sự thay đổi nhiều, đặc biệt nếu ta chỉ so sánh hôm qua và hôm nay. Đó là một mối nguy hiểm dễ làm ta mất hy vọng và trở nên thiếu can đảm. Trong những tình huống như thế, rất lợi lạc khi ta không so sánh từng ngày hay hàng tuần, mà đúng hơn, cố gắng so sánh tâm trạng hiện thời của ta với tâm trạng của năm năm hay mười năm trước; như vậy ta sẽ thấy rằng đã có một vài thay đổi. Chúng ta có thể nhận ra một số chuyển biến trong quan điểm, trong nhận thức, trong thân tâm, trong sự hưởng ứng của chúng ta đối với các thực hành này. Chính nó là một suối nguồn nâng đỡ, động viên to lớn; nó thực sự ban cho ta niềm hy vọng, vì nó chỉ cho ta thấy nếu ta nỗ lực thì sẽ có khả năng để tiến bộ hơn nữa. Trở nên

ngã lòng và quyết định trì hoãn thực hành của chúng ta tới một thời điểm thuận lợi hơn thì thực sự rất nguy hiểm.

---o0o---

## CHƯƠNG 5 - SỰ TÁI SINH

Nghiệp (karma) có thể được hiểu là nguyên nhân và hậu quả, rất giống với cách mà các nhà vật lý học hiểu là đối với mỗi tác động, thì có một sự phản lực ngang bằng và đối nghịch lại. Đối với môn vật lý, hình thức lực phản hồi nào sẽ xảy ra thì luôn luôn không thể dự đoán được, nhưng đôi lúc chúng ta có thể tiên liệu sự phản ứng và có thể làm điều gì đó để giảm thiểu hậu quả. Hiện nay khoa học đang dùng nhiều cách để làm sạch sẽ môi trường đã bị ô nhiễm, và thêm nhiều khoa học gia đang cố gắng ngăn ngừa sự ô nhiễm trầm trọng hơn. Cũng như thế, những đời tương lai của chúng ta được quyết định bởi các hành vi hiện tại cũng như các hành vi của những đời gần nhất và những đời quá khứ của ta. Sự thực hành Pháp là để làm nhẹ bớt kết quả của các hành động theo nghiệp lực của chúng ta và ngăn ngừa mọi sự ô nhiễm trầm trọng hơn do những tư tưởng và hành vi tiêu cực. Những tư tưởng và hành vi tiêu cực đó đẩy chúng ta vào một sự tái sinh đau khổ ghê gớm. Sớm hay muộn gì chúng ta cũng sẽ chết, và vì thế sớm muộn gì chúng ta sẽ lại phải tái sinh. Những cảnh giới sống mà ta có thể tái sinh được giới hạn trong hai loại là cảnh giới thuận lợi và cảnh giới không thuận lợi. Việc chúng ta tái sinh ở đâu thì tùy thuộc vào nghiệp lực của riêng ta.

Nghiệp được tạo nên bởi một tác nhân, một con người, một chúng sinh. Chúng sinh thì không gì khác hơn là bản ngã, giả định trên nền tảng tương tục của tâm thức. Bản tánh của tâm thức là sự chói ngời và trong sáng. Nó là một tác nhân của sự thấu biết, mà trước đó là một khoảnh khắc trước của tâm thức làm nguyên nhân cho nó. Nếu chúng ta hiểu biết rằng sự tương tục của tâm thức không thể bị đứt tiết trong một đời, thì ta sẽ nhận ra là có một y cứ có tính lô-gích cho việc có thể có đời sống sau khi chết. Nếu chúng ta không xác tín về sự tương tục của tâm thức thì ít ra chúng ta cũng biết rằng không có bằng chứng nào có thể bác bỏ lý thuyết về đời sống sau cái chết. Chúng ta không thể chứng minh nó, nhưng ta không thể bác bỏ nó. Có nhiều trường hợp về những người nhớ lại các đời trước của họ một cách sống động. Nó không phải là một hiện tượng chỉ giới hạn trong giới Phật tử. Có nhiều người với những ký ức như thế nhưng cha mẹ họ thì không tin ở đời sống sau khi chết hay những đời quá khứ. Tôi biết có ba trường hợp các trẻ em có thể nhớ lại những đời trước của chúng một cách sống động. Trong

một trường hợp, hồi ức về đời trước quá sống động đến nỗi mặc dù trước đó các cha mẹ không tin vào đời sống sau khi chết, nhưng do hồi ức rõ ràng của con cái, bây giờ họ đã bị thuyết phục. Đứa trẻ không chỉ nhớ lại rõ ràng đã từng sống ở một ngôi làng bên cạnh mà em đã nhận ra, nhưng còn có khả năng nhận diện cha mẹ đời trước của em, là những người mà em không hề có cơ hội nào để biết. Nếu không có đời sống sau khi chết thì không có đời trước, và chúng ta sẽ tìm sự giải thích khác cho những hồi ức này. Cũng có nhiều trường hợp các cha mẹ có hai đứa con được nuôi dạy cùng một cách, trong cùng một xã hội, với bối cảnh giống nhau, tuy nhiên một đứa lại thành công hơn đứa kia. Chúng ta nhận thấy sở dĩ có những khác biệt như thế là do những dị biệt trong các hành vi thuộc nghiệp lực quá khứ của chúng ta.

Cái chết không là gì khác hơn là sự tách lìa tâm thức với thể xác vật lý. Nếu bạn không chấp nhận hiện tượng được gọi là tâm thức này, thì tôi nghĩ là rất khó khăn để giải nghĩa chính xác đời sống là gì. Khi tâm thức được liên kết với thân thể và mối quan hệ của chúng tiếp diễn, chúng ta gọi nó là đời sống, và khi tâm thức chấm dứt mối quan hệ của nó với một thân thể đặc thù, thì ta gọi sự việc đó là cái chết. Mặc dù thân thể chúng ta là một tập hợp của các thành phần hóa học và vật lý, nhưng nó có một sự chói sáng thuần tịnh (tịnh quang) làm một thứ tác nhân vi tế cấu tạo nên đời sống của các sinh thể. Vì nó không có tính vật lý nên chúng ta không thể đo lường nó, nhưng điều đó không có nghĩa là nó không hiện hữu. Chúng ta đã tiêu phí quá nhiều thời giờ, năng lực, và sự nghiên cứu trong việc thám hiểm thế giới bên ngoài, nhưng giờ đây nếu chúng ta thay đổi sự tiếp cận đó và hướng mọi sự thám hiểm, nghiên cứu và năng lực này vào bên trong và bắt đầu phân tích, thì tôi thực sự nghĩ rằng chúng ta có khả năng nhận ra được bản chất của tâm thức – sự trong sáng, chói ngời này – ở trong chúng ta.

Theo sự giải thích của Phật giáo, tâm thức được cho là không bị ngăn ngại, nó không có tính chất vật lý, và chính từ những tác động của tâm thức này mà mọi cảm xúc, mọi mê lầm, và mọi khiếm khuyết của con người phát sinh. Tuy nhiên, cũng do bởi bản tánh nội tại của tâm thức này mà người ta có thể giải trừ tất cả những khiếm khuyết và mê lầm này và tạo nên sự an bình và hạnh phúc lâu dài. Vì tâm thức là nền tảng cho nhiều sự hiện hữu trong sinh tử và cho chính Giác ngộ nên có nhiều tác phẩm bao quát về vấn đề này.

Từ kinh nghiệm riêng, chúng ta biết rằng tâm thức hay tâm tùy thuộc vào sự biến đổi, có nghĩa là tâm thức phụ thuộc vào các nguyên nhân và điều kiện, chúng làm biến đổi, chuyển hóa và ảnh hưởng đến tâm thức: đó là những



điều kiện và môi trường của đời sống chúng ta. Tâm thức phải có một nguyên nhân chất thể giống như bản tánh của chính tâm thức để cho nó phát khởi. Không có một khoảnh khắc trước của tâm thức (tiền niệm) thì không thể có bất kỳ tâm thức nào. Nó không phát khởi từ cái không có gì, và nó không thể chuyển thành cái không có gì. Vật chất không thể biến đổi thành tâm thức. Vì vậy, chúng ta phải có thể truy nguyên trở lại chuỗi nhân quả của các khoảnh khắc tâm thức trong thời gian. Kinh điển Phật giáo nói về hàng trăm tỉ hệ thống thế giới, vô lượng các hệ thống thế giới, và tâm thức hiện hữu từ thời gian vô thủy. Tôi tin là có các thế giới khác hiện hữu. Khoa vũ trụ học tân tiến cũng nói rằng có nhiều loại hệ thống thế giới. Mặc dù sự sống không được quan sát thấy trên các hành tinh khác, nhưng kết luận rằng sự sống chỉ có thể có trên hành tinh này – là hành tinh bị lệ thuộc vào thái dương hệ này – và không có trên các loại hành tinh khác, là không lô-gích. Kinh điển Phật giáo đề cập tới việc có sự sống trên các hệ thống thế giới khác cũng như trên các loại thái dương hệ khác nhau và trên vô lượng vũ trụ.

Ngày nay, nếu các khoa học gia được hỏi là vũ trụ đã được tạo nên như thế nào, thì họ có thể đưa ra nhiều câu trả lời. Nhưng nếu hỏi họ tại sao sự tiến hóa này xảy ra thì họ không đáp được. Nói chung, họ không giải thích rằng nó là một sáng tạo của Thượng Đế, vì là các nhà quan sát khách quan, họ chỉ có khuynh hướng tin ở vũ trụ vật chất. Một số người nói rằng nó xảy ra chỉ do sự ngẫu nhiên. Giờ đây chính quan điểm đó không lô-gích, bởi nếu bất kỳ cái gì hiện hữu đều do sự ngẫu nhiên thì cũng giống như nói rằng các sự việc không có bất kỳ nguyên nhân nào. Nhưng từ đời sống hàng ngày của chúng ta, ta thấy là tất cả mọi sự đều có một nguyên nhân: mây làm ra mưa, gió cuốn đi các hạt giống khiến cây cỏ mới mọc lên. Không có gì hiện hữu mà không có lý do. Bạn có thể chấp nhận rằng vũ trụ được sáng tạo bởi Thượng Đế, thì trong trường hợp đó sẽ có nhiều mâu thuẫn, như bắt buộc là sự đau khổ và cái xấu cũng phải được Thượng Đế sáng tạo nên. Cách chọn lựa khác thì giải thích rằng có vô lượng chúng sinh mà năng lực do cộng nghiệp của họ đã tạo nên toàn thể thế giới này như một môi trường cho họ. Vũ trụ mà chúng ta đang sống được tạo nên bởi các ham muốn và hành động của chính chúng ta. Đó là lý do tại sao chúng ta có mặt ở đây. Ít ra điều này hợp với lô-gích.

Vào lúc chết, chúng ta bị sức mạnh của các hành vi theo nghiệp của riêng ta lôi cuốn. Hậu quả của các hành vi theo nghiệp xấu là sự tái sinh vào các cõi thấp. Để tự ngăn cản mình đừng làm các hành động tiêu cực, chúng ta phải nỗ lực tưởng tượng xem ta có thể chịu đựng nổi những nỗi khổ của các cõi thấp không. Khi đã thấy được hạnh phúc là kết quả của các hành động tích

cực thì chúng ta sẽ rất hoan hỉ trong việc tích tập đức hạnh. Khi coi kinh nghiệm của những người khác cũng quan trọng như kinh nghiệm của chính mình, bạn sẽ có thể phát triển lòng bi mẫn mãnh liệt. Đó là vì bạn sẽ hiểu rõ rằng các đau khổ của họ thì không khác gì với những đau khổ của riêng bạn và họ cũng ao ước được đạt được giải thoát. Rất cần thiết phải thiền định về nỗi khổ của các cõi súc sinh và địa ngục. Nếu chúng ta không thực hiện sự tiến bộ tâm linh thì các hành vi tiêu cực của ta sẽ dẫn chúng ta tới đó. Và nếu chúng ta cảm thấy không thể chịu đựng nỗi khổ của sự thiêu đốt hay công lạnh hoặc nỗi khổ khi không thể thỏa mãn sự đói khát, thì động lực để thực hành của chúng ta sẽ tăng trưởng vô hạn. Hiện tại, đời sống làm người này ban cho ta cơ hội và các điều kiện để chúng ta tự giải cứu chính mình.

Luân hồi ở các cõi thấp là sự tái sinh làm một thú vật, quỷ đói, hay chúng sinh ở địa ngục. Theo các Kinh điển thì địa ngục được xác định ở một khoảng cách nào đó ngay dưới Bồ Đề Đạo Tràng, một địa điểm ở Ấn Độ nơi Đức Phật đã thành tựu sự Giác ngộ. Nhưng nếu bạn đã thực sự vượt được khoảng cách đó thì bạn sẽ kết thúc ở giữa Châu Mỹ. Vì vậy các giáo lý này không nên hiểu theo nghĩa đen. Chúng được đề cập phù hợp với quy ước về thời gian, hay niềm tin có tính đại chúng. Mục đích của Đức Phật khi xuất hiện ở thế giới này không phải để đo lường chu vi của thế giới và khoảng cách giữa trái đất và mặt trăng, mà đúng ra là giảng dạy Giáo Pháp để giải thoát chúng sinh, cứu giúp chúng sinh khỏi nỗi đau khổ của họ. Nếu chúng ta không hiểu rõ sự tiếp cận căn bản của đạo Phật, chúng ta có thể tưởng tượng là đôi khi Đức Phật thuyết giảng trong một cách thế mâu thuẫn và làm lạc. Nhưng trong mỗi quan điểm triết học khác nhau mà Ngài giảng dạy đều có một mục đích, và mỗi quan điểm đem lại lợi lạc cho những loại chúng sinh khác nhau. Khi nói về các địa ngục, Ngài phải lưu tâm tới nhiều loại quy ước và niềm tin có tính chất đại chúng với mục đích đặc biệt là khiến cho người nghe thực hành Pháp.

Tôi tin rằng các trạng thái như thế như các loại địa ngục nóng và lạnh khác nhau thực sự hiện hữu. Nếu các trạng thái cao nhất, như Niết Bàn và sự Toàn Giác, có hiện hữu, thì tại sao cái đối nghịch của chúng là trạng thái đau khổ cùng cực nhất, tâm thức không được điều phục nhất lại không hiện hữu? Ngay trong sự sống con người cũng có hai loại người khác nhau: một số vui thú cuộc sống và nhiều hạnh phúc hơn, một số người phải chịu đựng đau khổ nhiều hơn. Vì vậy, tất cả những sự khác biệt này trong kinh nghiệm xảy ra như kết quả của những khác biệt trong những nguyên nhân – là các hành động, hay nghiệp. Nếu chúng ta đi xa hơn nữa và so sánh nhân loại với các hình thức khác nhau của đời sống loài thú, thì ta nhận ra rằng những tâm

trạng của các thú vật thì không được điều phục nhiều hơn và nỗi khổ cùng sự lầm lạc của chúng còn hiển nhiên hơn nữa. Chúng vẫn có một khuynh hướng tự nhiên là ước muốn hạnh phúc và tránh né đau khổ. Một số thú vật rất khôn ngoan: nếu ta cố bắt chúng bằng cách cho chúng đồ ăn, chúng hết sức thận trọng. Ngay khi ăn, chúng ráng chạy thoát, nhưng nếu ta cho chúng ăn với sự chân thành và kiên nhẫn, thì chúng có thể trở nên hoàn toàn tin tưởng vào chúng ta. Ngay cả các con vật như chó và mèo cũng cảm nhận giá trị của lòng tốt; chúng nhận thức sâu sắc giá trị của sự chân thành và tình thương.

Nếu có các mức độ thành tựu tâm linh khác nhau đặt nền tảng trên việc tâm thức đã trở nên được điều phục thế nào, thì cũng có các mức độ tâm thức chưa được điều phục khác nhau. Tệ hơn cõi súc sinh là các trạng thái như cảnh giới của quỷ đói, họ không thể thỏa mãn sự ham muốn. Các cảnh giới địa ngục là những trạng thái luân hồi ở đó những đau khổ hết sức cùng cực khiến chúng sinh khó duy trì được bất kỳ năng lực phán đoán hay hiểu biết nào. Nỗi khổ trong các địa ngục do bởi cái nóng dữ dội và lạnh dữ dội. Việc chứng minh các cảnh giới này có hiện hữu thì vượt quá lô-gích bình thường của chúng ta. Nhưng chúng ta có thể kết luận rằng chúng hiện hữu vì chúng ta biết rằng Đức Phật đã chứng minh rất xác đáng, lô-gích, và bao gồm nhiều vấn đề quan trọng khác, như sự vô thường và lý nhân quả, là những điều chúng ta có thể chứng thực hợp với luận lý. Vì thế, chúng ta có thể suy luận rằng điều ngài nói về các mức độ tái sinh khác nhau cũng đúng thật. Động lực khi Đức Phật trình bày về các cảnh giới địa ngục chỉ do lòng bi mẫn, và ước muốn của Ngài là giảng dạy điều gì lợi lạc cho chúng sinh để giải thoát họ khỏi vòng luân hồi của sự tái sinh. Vì Ngài không có lý do gì để nói dối nên những điều bí ẩn này cũng phải có thật.

Hàng ngày chúng ta vẫn chấp nhận là thật có những điều ta không có cách trực tiếp chứng minh. Tôi sinh ngày 6 tháng 7 năm 1935. Tôi biết điều này chỉ vì mẹ tôi nói lại cho tôi và tôi tin ở bà. Tôi không có cách để có thể trực tiếp nhận thức hay chứng minh theo luận lý điều đó, nhưng bởi sự tin cậy vào người mà tôi tin tưởng và không có lý do gì để nói dối tôi, nên tôi biết là tôi sinh ngày 6 tháng 7 năm 1935. Các vấn đề sâu xa về đời sống sau khi chết và sự hiện hữu của các cảnh giới khác chỉ có thể tiếp cận bằng cách tin cậy vào Kinh điển. Chúng ta phải chứng minh giá trị của những Kinh điển đó bằng cách áp dụng sự suy luận. Chúng ta không thể trích dẫn một cách hời hợt. Chúng ta phải nghiên cứu và áp dụng nó vào đời sống chúng ta.

Những mức độ đau khổ khác nhau trong sự luân hồi ở các cõi thấp được giảng rõ trong nhiều loại Kinh điển. Một số những nỗi khổ hết sức dữ dội vượt quá sự hiểu biết của ta. Nếu bạn tái sinh trong bất kỳ nơi nào trong những cảnh giới thấp này, làm thế nào bạn sẽ có thể chịu đựng nỗi chúng ? Hãy truy xét xem bạn có tạo ra những nguyên nhân và điều kiện cho sự tái sinh ở những cõi luân hồi thấp như thế không. Bao lâu chúng ta còn ở dưới sự áp chế của những mê lầm, các thế lực mạnh mẽ của sự oán ghét và ham muốn, chúng ta sẽ còn bắt buộc phải chống lại ý muốn buông thả trong các hành động tiêu cực của mình, chúng sẽ thực sự là nguyên nhân cho sự đọa lạc của chính chúng ta. Nếu điều này thực sự xảy ra, thì chính ta sẽ phải chịu đựng những đau khổ. Nếu bạn không muốn chịu đựng nỗi khổ như thế, hay bạn cảm thấy không bao giờ có thể chịu nổi những đau khổ dữ dội như thế, thì bạn phải kiểm chế thân, ngữ và tâm bạn đừng miệt mài trong những hành động sẽ tích tập năng lực khiến bạn rơi vào những trạng thái như vậy. Những tiêu cực đã từng được tích tập phải được hoàn toàn tịnh hóa theo các thực hành thích hợp. Và vì mọi sự đều vô thường nên không có điều bất thiện nào mà không thể tịnh hóa.

Bạn càng quán chiếu về những nỗi khổ này và càng cảm nhận mãnh liệt rằng chúng không thể chịu đựng được, thì bạn sẽ càng thấy rõ năng lực hủy diệt của các hành động tiêu cực. Khi thiền định về những nỗi khổ này, bạn phải nỗ lực tưởng tượng chính bạn đã tái sinh trong những sự luân hồi này và đang chịu đựng những đau khổ của bản thân bạn. Ví dụ, khi quán chiếu về những nỗi khổ của các địa ngục nóng, bạn phải tưởng tượng thân thể bạn bị thiêu đốt, và khi quán chiếu về những nỗi khổ của các địa ngục lạnh, bạn nên nghĩ rằng thân thể bạn đang bị lạnh giá. Đối với những nỗi khổ của súc sinh thì cũng cần tưởng tượng như vậy. Bạn được khuyên nên đi tới một vài nơi cô tịch và cố gắng thể nhập toàn bộ kinh nghiệm của những chúng sinh như thế, nỗ lực tưởng tượng rằng chính bạn đang chịu đựng nỗi khổ của họ. Bạn càng cảm thấy một cách mạnh mẽ là không thể chịu đựng nổi sự đau khổ thì bạn sẽ càng cảm thấy sợ hãi các cõi thấp. Điều đó dẫn tới sự hiểu biết về năng lực hủy diệt của các hành động tiêu cực và nỗi khổ do chúng gây ra. Sau đó, khi bạn thiền định về lòng đại bi, sự thực hành này sẽ giúp bạn tăng trưởng tình thương của bạn đối với những người khác đang miệt mài trong những hành động tiêu cực hết sức trầm trọng. Ngay bây giờ, nếu bạn có thể phát triển một sự sợ hãi nỗi khổ với tư cách là con người, thì bạn có tiềm lực, khả năng và cơ hội để ngăn ngừa các nguyên nhân cho sự đọa lạc của riêng bạn. Chúng ta có thể tịnh hóa sự tiêu cực và tích tập các kho công đức vĩ đại. Chúng ta có thể tăng trưởng sự tích tập công đức ta đã có, và sẽ có thể hồi hướng công đức khiến nó không bị sự sân hận phá hủy. Nếu

ta thực hiện một sự thực hành đúng đắn từng ngày một thì chúng ta sẽ có thể làm cho đời người của mình có ý nghĩa.

---o0o---

## CHƯƠNG 6 - SỰ QUY Y

Được thúc đẩy bởi sự sợ hãi những đau khổ của sự tái sinh và những cảnh giới thấp của vòng sinh tử, một Phật tử là người nương tựa (quy y) vào Tam Bảo: Phật, Pháp (các giáo lý), và Tăng đoàn (cộng đồng tâm linh). Một Phật tử, nhờ sự thực hành và kinh nghiệm, biết rằng Tam Bảo có khả năng che chở họ khỏi rơi vào các cõi luân hồi thấp. Vị Thầy ở thế kỷ thứ mười một Po-to-wa trong lần viếng thăm một tu viện, ngài để ý thấy ngay cả trong những vị Thầy cao tuổi đang ngồi cầu nguyện cũng có một vài vị không là Phật tử. Nhiều người trong số đó thiếu một hiểu biết đúng đắn về Tam Bảo. Chính sự quy y làm mạnh mẽ thêm cho ước muốn thành tựu Niết bàn.

Đức Phật là đấng hoàn toàn giải thoát khỏi mọi mê lầm và khiếm khuyết, Ngài được phú cho mọi phẩm tính tốt đẹp và đã đạt được trí tuệ xua tan bóng tối của vô minh. Pháp là kết quả của sự Giác ngộ của Ngài. Sau khi thành tựu sự Giác ngộ, một vị Phật giảng dạy, và điều Ngài (có thể là nam hay nữ) giảng được gọi là Pháp. Tăng đoàn được thành lập bởi những người đi vào sự thực hành các giáo lý được Đức Phật ban cho. Đây là những định nghĩa căn bản của Tam Bảo. Hoạt động của Đức Phật là ban những giáo lý và chỉ rõ con đường. Hoạt động hay chức năng của Pháp là xóa tan những đau khổ và các nguyên nhân của chúng, là những mê lầm. Nhiệm vụ của Tăng đoàn là hoan hỉ khi thực hiện sự thực hành Pháp này. Bạn phải nhìn Đức Phật với sự kính trọng. Thái độ của bạn đối với Pháp phải là một thái độ của sự ước nguyện, nỗ lực tạo được kinh nghiệm về Pháp ở trong tâm bạn, và bạn phải nhìn Tăng đoàn như những thiện tri thức tham dự vào tiến trình của con đường. Đức Phật là đấng Đạo sư chỉ cho ta con đường đi tới Giác ngộ, Pháp là nơi nương tựa thực sự, ở đó chúng ta tìm kiếm sự che chở để thoát khỏi những đau khổ, và Tăng đoàn gồm có những người đồng hành tâm linh trải qua các giai đoạn của con đường.

Một trong những lợi lạc của sự quy y là tất cả những ác hạnh mà bạn đã phạm trong quá khứ đều có thể được tịnh hóa, vì sự quy y đòi hỏi phải chấp nhận sự hướng dẫn của Đức Phật và đi theo con đường của thiện hạnh. Phần lớn các hành động tiêu cực bạn đã phạm trong quá khứ có thể được nhẹ bớt hay giảm thiểu và kho công đức của bạn tăng trưởng. Khi đã tìm kiếm sự nương tựa vào Tam Bảo, chúng ta sẽ được che chở không chỉ đối với điều

tổn hại trong hiện tại, mà cũng được che chở để thoát khỏi tai họa của sự tái sinh trong vòng luân hồi ở các cõi thấp, và có thể nhanh chóng đạt tới sự Toàn Giác của Phật Quả. Chúng ta không bao giờ được từ bỏ Tam Bảo, ngay cả khi phải trả giá bằng đời sống của mình. Đã từng có nhiều trường hợp những người Tây Tạng bị ép buộc phải từ bỏ niềm tin của họ. Nhiều người đã trả lời là họ không thể chối bỏ đức tin và thay vào đó, họ chọn lựa từ bỏ đời mình. Đây là sự cam kết chân thực của sự quy y.

Ngài Tsong-kha-pa nói rằng nếu sự sợ hãi và xác tín của bạn chỉ đơn thuần là những ngôn từ, thì sự quy y cũng chỉ là ngôn từ, còn nếu sự sợ hãi và xác tín của bạn vào khả năng của Tam Bảo có thể che chở bạn khỏi nỗi sợ hãi như thể được cắm rễ sâu sắc, thì sự quy y của bạn cũng sẽ hết sức hiệu quả.

Chính các đối tượng của sự quy y đã thành tựu một trạng thái hoàn toàn giải thoát khỏi sự sợ hãi và đau khổ. Nếu bản thân các đối tượng không đạt được một trạng thái như vậy, thì họ sẽ không có khả năng che chở chúng ta, giống như người té ngã không thể giúp bạn đứng lên được. Những người mà chúng ta tìm kiếm sự che chở ở họ phải giải thoát khỏi đau khổ và sợ hãi; nếu không thì mặc dù họ có thể có ước muốn làm như thế, họ sẽ không có khả năng che chở chúng ta. Đức Phật Thích Ca Mâu Ni không chỉ tự giải thoát khỏi sự đau khổ và sợ hãi, Ngài cũng hết sức khéo léo trong việc dẫn dắt chúng sinh theo Chánh đạo. Chúng ta có thể hiểu rõ điều này bằng cách suy nghĩ về các giáo lý khác nhau mà Đức Phật ban ra thích hợp với các lợi lạc và khuynh hướng khác nhau của chúng sinh. Ngài để lại những giáo lý có thể ảnh hưởng tới chúng ta bất luận mức độ phát triển tâm linh của ta như thế nào. Khi nhận ra tầm quan trọng của điều này, chúng ta cũng sẽ bắt đầu kính ngưỡng tất cả các tôn giáo trong thế giới, vì chính mục đích các giáo lý của mọi tôn giáo là để giúp đỡ những người khác.

Ngài Tsong-kha-pa nói rằng nếu bạn quán chiếu về các phẩm tính vĩ đại tạo nên một đối tượng quy y và phát triển một sự xác tín sâu sắc, nhất tâm vào ba đối tượng quy y, thì không có cách nào khiến bạn không được che chở. Điều chúng ta cần có là một ý thức sợ hãi sâu xa về các nỗi khổ của những cõi thấp và sự tin cậy vào khả năng của Tam Bảo có thể che chở chúng ta thoát khỏi chúng. Chúng ta phát triển lòng tin cậy này nhờ sự thiện định về các phẩm tính của Phật, Pháp và Tăng.

Lòng đại bi của Đức Phật không có thiên vị. Ngài không phân biệt giữa những chúng sinh giúp đỡ Ngài và những người không làm điều đó. Sự làm việc vì lợi lạc cho tất cả chúng sinh của Ngài thì không thiên vị. Những tiêu

chuẩn này chỉ có đầy đủ ở Đức Phật, và vì thế mà Ngài và nhiều hình thức và các Hóa Thân của Ngài, cùng với các giáo lý Ngài ban cho, và cộng đồng noi gương Ngài đi vào con đường thực hành của Ngài, trở thành nơi nương tựa (quy y).

Ngũ của Đức Phật là khả năng khi được hỏi về bất kỳ vấn đề nào hay nhiều vấn đề khác nhau cùng một lúc, ta được biết là Ngài có thể thấu hiểu bản chất của tất cả những vấn đề đó và có thể đáp lại trong một lời phát biểu. Nhờ đó, các câu trả lời ứng hợp với sự hiểu biết của người hỏi.

Trí tuệ của Đức Phật có thể hiểu biết toàn thể phạm vi của các hiện tượng, tương đối hay tuyệt đối, giống như Ngài đang nhìn vật gì trong lòng bàn tay. Vì thế, mọi đối tượng của tri thức được hiểu biết và ở trong sự quán triệt của trí tuệ của Ngài.

Tâm của Đức Phật cũng toàn giác. Lý do khiến tâm một vị Phật có thể hiểu biết toàn bộ phạm vi của các hiện tượng không có sự ngoại trừ nào là vì Ngài đã đạt tới một trạng thái hoàn toàn giải thoát khỏi mọi che chướng đối với sự hiểu biết (sở tri chướng). Các sở tri chướng là những dấu vết hay các thiên kiến để lại trong tâm do những mê lầm – sự si mê (vô minh) về bản tánh của thực tại, sự tham luyến, và sân hận – từ vô thủy. Khi những dấu vết này được tẩy trừ, chúng ta đạt được trạng thái gọi là Toàn Giác, vì không còn sở tri chướng nào nữa. Chúng ta đạt được trạng thái Toàn giác của tâm thức, nó thấu biết toàn thể phạm vi của các hiện tượng mà không bị một che chướng nào. Tâm Đức Phật xúc động tự nhiên do lòng đại bi không với cạn khi nhìn thấy nỗi khổ của chúng sinh. Vào lúc bắt đầu con đường, Đức Phật đã phát triển lòng đại bi mãnh liệt hướng về tất cả chúng sinh và, trải qua tiến trình của con đường, Ngài đã đưa lòng đại bi đó tới mức độ cao nhất. Lòng đại bi, là một tâm trạng thiện hạnh và được đặt căn bản trên bản tánh trong sáng của tâm, có năng lực tăng trưởng vô hạn.

Thân, ngữ và tâm của chư Phật luôn luôn tích cực làm việc vì lợi lạc của chúng sinh. Các Ngài đáp ứng ước muốn của chúng sinh và dẫn dắt họ qua các giai đoạn của con đường bằng một phương cách khéo léo thích hợp với các nhu cầu, lợi lạc và khuynh hướng khác nhau của chúng sinh. Ngài Tsong-kha-pa nói rằng nếu đức tin nơi Đức Phật của bạn vững chắc, thì do bạn nhớ tưởng tới thiện tâm vĩ đại và các phẩm tính khác của Phật mà đức tin của bạn vào hai đối tượng còn lại, là Pháp, giáo lý của ngài, và Tăng, cộng đồng tâm linh, sẽ đến một cách tự nhiên, và toàn bộ Kinh điển Phật giáo sẽ giống như lời chỉ dạy riêng cho cá nhân bạn. Vì thế, khi đã phát triển

đức tin mãnh liệt ở Đức Phật, bạn cũng phải phát triển đức tin mạnh mẽ vào giáo lý của ngài.

Đừng bao giờ nên bình phẩm các hình tượng của một vị Phật, bất luận chất liệu hay hình dạng ra sao. Bạn phải kính trọng các hình tượng như bạn kính trọng chính Đức Phật. Khi đã quy y Phật, bạn đừng quan tâm tới hình tượng được tạo nên bằng chất liệu gì mà nên dành cho nó một sự kính trọng bất luận nó như thế nào. Bạn đừng bao giờ đem các tượng Phật làm vật để mua bán hay dùng như đồ thế chấp. Có lần ngài Atisha được một trong những đệ tử khấn cầu ngài bình luận về một bức tượng của Đức Văn Thù, Bồ Tát của Trí Tuệ, và nói rằng nếu ngài Atisha thấy nó tốt thì anh ta sẽ mua bức tượng. Ngài Atisha nói là người ta không thể phê bình về thân tướng của Đức Văn Thù, nhưng nếu nói về mặt điêu khắc nó chỉ ở mức trung bình, rồi sau đó ngài đặt bức tượng lên đầu như một dấu hiệu kính trọng. Khi nói tác phẩm hẳn là trung bình, dường như ngài Atisha muốn nói nó trông không xuất sắc, vì thế nghệ sĩ cần cẩn thận hơn nữa. Các nghệ sĩ có một trách nhiệm hết sức to lớn khi tô vẽ hình ảnh hay điêu khắc các bức tượng có một dáng vẻ tốt đẹp. Nếu không thì sẽ là một nguy hiểm trầm trọng vì khiến cho nhiều người tích tập ác hạnh, bởi đôi khi, do diện mạo bất cân xứng của hình ảnh, chúng ta không thể nhìn cười được.

Phương pháp dẫn đến trạng thái Toàn Giác là con đường. Con đường và sự chấm dứt đau khổ tạo nên Pháp, là nơi nương tựa chân thực. Pháp là cái gì chúng ta không thể tiếp thu lập tức; nó phải được nhận thức bằng một quá trình tiệm tiến. Trong phạm vi thực hành sự quy y, bạn phải hết sức khéo léo để có được giới hạnh khi tránh những hành động tiêu cực. Đó là cái được gọi là sự thực hành Pháp. Nếu bạn sợ hãi những đau khổ của đời sống ở các cõi thấp thì bạn nên chuyển hóa tâm thức bạn và ngăn ngừa đừng để nó miệt mài trong các hành động tiêu cực, chúng gây nên sự đọa lạc của bạn. Điều này tùy thuộc trọn vẹn vào việc bạn có thực hành nghiêm túc hay không, bạn có gắn bó với việc tích tập các thiện hạnh và tránh làm các hành động tiêu cực hay không, và sau đó tùy thuộc vào việc bạn có thâm tín vào luật nghiệp báo hay không.

Có hai loại kinh nghiệm khác nhau, là kinh nghiệm đáng ao ước và kinh nghiệm không được ưa thích, mỗi loại đều có nguyên nhân riêng của nó. Sự đau khổ, là kinh nghiệm không được ưa thích, được gọi là vòng sinh tử (samsara), và nó bắt nguồn từ những mê lầm và ác hạnh mà chúng thúc ép chúng ta mắc phạm. Hình thức tối hậu của hạnh phúc, kinh nghiệm đáng ao ước, là Niết Bàn, và là kết quả của sự thực hành Pháp. Căn nguyên của



những nỗi khổ và của các cảnh giới thấp của sinh tử là mười hành động tiêu cực (được mô tả trong chương 7). Sự thành công và tái sinh đáng ao ước trong các cảnh giới sinh tử thuận lợi được tạo nên từ sự giữ giới hạnh trong sạch, hay sự thực hành mười thiện hạnh. Để ngăn ngừa việc bạn phải tái sinh vào đời sống ở các cõi thấp và chịu đựng nỗi khổ ở đó, bạn phải chấm dứt những nguyên nhân của chúng bằng cách xoay chuyển thân, ngữ và tâm bạn về các thiện hạnh. Mức độ gắn bó của bạn với sự thực hành nghiêm cẩn thì hết sức tùy thuộc vào việc bạn đã được thuyết phục thế nào, vào việc bạn xác tín luật nhân quả sâu sắc ra sao, bạn hoàn toàn tin tưởng ra sao về việc các nỗi khổ và bất hạnh không đáng ưa thích là kết quả của các hành động tiêu cực, và bạn bị thuyết phục thế nào về các kết quả đáng ao ước, như hạnh phúc, niềm vui và sự thành công, là các hậu quả của những hành động tích cực. Vì thế, trước tiên, điều hết sức quan trọng là phải phát triển một sự xác tín sâu sắc ở sự không sai chạy của định luật nghiệp báo.

Khi đã nương tựa (quy y) Pháp, như một sự cam kết xác quyết, người ta phải tỏ ra kính trọng các Kinh luận của đạo Phật. Bạn không nên giẫm lên dù chỉ một trang Kinh, và các bản văn phải được giữ gìn ở một nơi sạch sẽ. Bạn không nên có một thái độ sở hữu đối với Kinh điển; không nên bán chúng hay dùng chúng làm vật thế chấp để vay tiền. Bạn đừng để kính đeo hay bút viết trên đầu kinh điển. Khi lật trang, bạn đừng liếm ngón tay. Có kể lại rằng ngài Geshe Chen-nga-wa thường đứng dậy khi ngài thấy Kinh điển được mang ngang qua, nhưng về sau do tuổi già không thể đứng lên, ngài vẫn thường chấp tay lại. Khi ngài Atisha ở miền tây Tây Tạng, có một hành giả mật thừa không thọ lãnh giáo lý từ ngài. Một hôm, ngài Atisha thấy một người Tây Tạng khác đánh dấu trên một quyển Kinh đang đọc bằng một miếng đồ ăn trong miệng mình. Ngài Atisha bảo ông ta đừng làm như thế, và kết quả là hành giả mật thừa nhìn thấy sự gắn bó với giới luật quy y của ngài Atisha, ông ta hết sức cảm kích và xin trở thành đệ tử của ngài.

Chúng ta cũng phải tin tưởng ở Tăng đoàn, cộng đồng tâm linh. Khi chúng ta nói về Tăng đoàn, chính yếu là muốn nói tới những con người cao cả do sự thực hành tinh cần của họ, đã lãnh hội Pháp trong bốn tâm mình, và thâm nhập bản tánh của thực tại. Tăng đoàn thực sự là những người luôn luôn dẫn mình vào sự thực hành Pháp, duy trì giới luật đúng đắn, là người hoàn hảo trong sự tuân giữ giới hạnh, và là người luôn luôn chân thật, chất trực, tâm hồn thanh tịnh, và tràn đầy bi mẫn.

Khi đã quy y Tăng, bạn đừng bao giờ nên sỉ nhục bất kỳ tăng hay ni nào là người đang sống đời tu hành. Bạn phải kính trọng họ. Trong cộng đồng

Tăng đoàn bạn không nên bè phái hay giữ bất kỳ sự ganh đua nào. Ở những nơi như Thái Lan, Tăng đoàn rất được kính trọng. Bởi vì mọi người tôn kính họ, do đó các nhà sư cũng không nên làm điều gì đáng hổ thẹn khiến cho cư sĩ mất niềm tin. Nói chung, tôi không cho là có một tăng đoàn rộng lớn như ở Tây Tạng là điều nhất thiết tốt đẹp, nhưng tốt nhất là có những nhà sư thật sự thanh tịnh, dù chỉ là một cộng đồng nhỏ bé. Việc bạn có trở nên một nhà sư hay không là một vấn đề chọn lựa cá nhân, nhưng khi đã lựa chọn sống cuộc đời của một tăng hay ni, thì tất nhiên sẽ không hay nếu ta làm điều si nhục cho Giáo Pháp. Mặt khác, không chỉ không tốt cho bạn, điều đó còn làm cho những người khác mất lòng tin và tích tập các ác hạnh vô ích. Có kể lại rằng ngài Drom-ton-pa không giẫm lên dù một mẩu nhỏ y phục đỏ hay vàng, vì nó tượng trưng cho y áo của tăng ni.

Ngài Tsong-kha-pa nói rằng sự quy y thực sự là lối vào cộng đồng Phật tử, và nếu sự quy y của chúng ta không đơn thuần là ngôn từ và thực sự là một cảm nhận sâu xa, thì chúng ta sẽ không bị người khác làm tổn hại và sẽ dễ dàng tiến bộ trong sự thực hành của ta. Nhận thức được các lợi lạc này, chúng ta nên nỗ lực làm mạnh mẽ nỗi sợ đau khổ của ta và phát triển một đức tin và xác tín mãnh liệt vào năng lực của Tam Bảo có thể che chở ta thoát khỏi những nỗi khổ đó. Chúng ta phải cố gắng làm cho sự thực hành quy y của ta càng có nhiều năng lực càng tốt và cố gắng không bao giờ làm trái lại các giới luật ta đã thọ nhận. Như vậy, với sự tỉnh giác về cái chết và nỗi sợ hãi các cảnh giới thấp của sinh tử, chúng ta sẽ nhận ra rằng Tam Bảo có khả năng che chở chúng ta, và là suối nguồn nương tựa chân thực.

Đức Phật là Đạo sư hiển lộ nơi nương tựa thực sự, và Tăng đoàn giống như những thiện hữu trên con đường đưa tới sự Giác ngộ. Nơi nương tựa thực sự là Pháp, vì nhờ sự nhận thức về Pháp, chúng ta sẽ trở nên tự do và được giải thoát khỏi đau khổ. Pháp gồm có sự chấm dứt đau khổ và con đường đi tới sự chấm dứt. Sự vắng mặt vô minh hay giải thoát khỏi các mê lầm được gọi là sự chấm dứt. Nếu chúng ta không áp dụng sự đối trị thích ứng với các khiếm khuyết hay mê lầm của ta, chúng sẽ tiếp tục phát sinh. Nhưng sau khi sử dụng sự đối trị, một khi vô minh đã hoàn toàn bị nhổ bật gốc thì nó sẽ không bao giờ phát sinh trở lại nữa. Một trạng thái như thế, giải thoát khỏi các mê lầm hay các ô nhiễm của tâm thức, được gọi là sự chấm dứt. Nói tóm lại, bất kỳ điều gì chúng ta muốn loại bỏ, như đau khổ và nguyên nhân của nó, đều có thể được tiệt trừ nhờ áp dụng các sức mạnh đối kháng. Sự chấm dứt cuối cùng, cũng được gọi là Niết bàn, là một trạng thái hoàn toàn giải thoát.

Chư Phật, các đấng hoàn toàn giải thoát, thì không thể nghĩ bàn, Pháp, là giáo lý của các ngài, thì không thể nghĩ bàn, và Tăng cũng không thể nghĩ bàn. Vì thế, nếu bạn phát triển đức tin không thể nghĩ bàn, thì kết quả cũng sẽ không thể nghĩ bàn. Trong Kinh điển có nói rằng nếu có thể làm cho thấy được các lợi lạc của sự quy y Tam Bảo thì toàn bộ vũ trụ chứa đựng chúng sẽ trở nên quá nhỏ bé, giống như những đại dương không thể đo lường được trong tay bạn. Nhớ tới những lợi lạc vĩ đại này, bạn nên vui mừng vì có cơ hội được cúng dường và quy y Tam Bảo. Bạn sẽ có thể giảm thiểu các ảnh hưởng của những hành động tiêu cực đã phạm cùng với các che chướng do nghiệp lực. Tất cả chúng sẽ bị tiết trừ, và bạn sẽ được kể đến như một người cao cả, điều ấy sẽ làm hài lòng Tam Bảo.

---o0o---

## CHƯƠNG 7 - NGHIỆP

Các kết quả của nghiệp rất rõ ràng: những hành động tiêu cực luôn luôn gây ra đau khổ, và những hành động tích cực luôn luôn mang lại hạnh phúc. Nếu bạn hành động tốt, bạn sẽ có hạnh phúc; nếu bạn hành động xấu, bản thân bạn sẽ đau khổ. Các hành động gây nghiệp của chúng ta đi theo ta từ đời này sang đời khác, điều này giải thích vì sao một số người thường xuyên mê đắm trong sự tiêu cực vẫn thành công trên bình diện thế gian hay những người gắn bó với sự thực hành tâm linh lại gặp phải vô số khó khăn. Các hành động nghiệp quả đã được chất chứa trong vô số đời, vì thế có vô lượng tiềm năng cho vô lượng kết quả. Nghiệp lực luôn luôn tăng trưởng trải qua thời gian. Các hạt giống nhỏ bé có tiềm năng sản sinh số lượng trái cây khổng lồ. Cũng đúng như thế đối với nguyên nhân và kết quả nội tại, chỉ một hành động nhỏ có thể gây nên một kết quả to lớn, dù tích cực hay tiêu cực. Ví dụ, có một lần một cậu bé cúng dường Đức Phật một nắm cát, cậu tưởng tượng thật sống động rằng nắm cát chính là vàng. Trong một đời sau, cậu bé được tái sinh làm vua Asoka, vị Hoàng đế Phật tử. Từ một hành động tích cực nhỏ bé nhất có thể đưa tới kết quả to lớn nhất là hạnh phúc, cũng thế, hành động tiêu cực nhỏ bé nhất có thể gây ra sự đau khổ hết sức mãnh liệt. Tiềm năng của nghiệp tăng trưởng trong dòng tâm thức chúng ta thì lớn lao hơn nhiều so với tiềm năng của những nguyên nhân vật lý đơn thuần, như một hạt giống táo. Giống như những giọt nước có thể làm đầy một bình lớn, cũng thế, những hành động nhỏ bé nhất, khi được gây phạm liên tục, có thể làm đầy tràn tâm thức chúng sinh.

Trong cộng đồng nhân loại, chúng ta thấy có nhiều sự khác biệt. Một số người luôn luôn thành công trong cuộc sống, một số luôn thất bại, một số người hạnh phúc, một số có vóc dáng tốt đẹp và tâm hồn điềm tĩnh. Một ít người dường như luôn luôn gặp phải bất hạnh to lớn, trái ngược với sự mong chờ của ta. Một số người bạn nghĩ rằng sẽ không gặp bất hạnh. Tất cả những điều này chúng nhận sự thật là không có điều gì nằm trong tay ta hết. Đôi lúc, khi ta cố gắng khởi đầu một nỗ lực, chúng ta tích tập tất cả những điều kiện cần thiết được yêu cầu cho sự thành công, nhưng vẫn còn điều gì đó bị bỏ quên. Chúng ta nói rằng người nào gặp may mắn và ai đó kém may mắn, nhưng chỉ lý do này thì không đủ; sự may mắn có một lý do, một nguyên nhân. Theo sự giải thích của Phật giáo, nó là kết quả của những hành động bạn đã tạo tác trong đời trước hoặc trong giai đoạn trước đây ở đời này. Khi tiềm năng đã chín mùi, thì mặc dù bạn đang đương đầu với những tình huống bất lợi, tuy nhiên sự nỗ lực tỏ ra có kết quả. Nhưng trong một vài trường hợp, cho dù bạn có đầy đủ mọi điều kiện cần thiết, nhưng bạn lại thất bại.

Dân Tây Tạng chúng tôi đã trở thành những người tị nạn và chịu đựng rất nhiều đau khổ, nhưng tuy thế chúng tôi may mắn và thành công một cách tương đối. Ở Tây Tạng, người Trung Hoa cố gắng làm cho toàn thể dân chúng trở nên bình đẳng bằng cách lập ra các công xã và hạn chế tài sản cá nhân. Nhưng tuy thế, trong các công xã, một số trang viên có rau trái phát triển xum xuê hơn các trang viên khác, và một số bò cho nhiều sữa hơn. Điều này cho thấy là có một khác biệt to lớn giữa những phước đức của các cá nhân. Nếu những thiện hạnh của người nào đó chín mùi, cho dù nhà cầm quyền sung công tài sản của họ, thì người ấy vẫn sẽ tỏ ra thành công nhờ sức mạnh phước đức của họ, do sức mạnh của nghiệp báo đó. Nếu bạn tích tập các thiện hạnh một cách đúng đắn, như tránh sát sinh, phóng sinh các thú vật, và nuôi dưỡng sự nhẫn nại đối với người khác, thì bạn sẽ nhận được lợi lạc trong tương lai và trong những đời sau, trong khi nếu bạn mê say liên tục trong những hành động tiêu cực thì chắc chắn là bạn sẽ phải đối mặt với những hậu quả sau này. Nếu bạn không tin tưởng nguyên lý nghiệp báo thì bạn có thể làm những gì bạn thích.

Một khi bạn tạo tác một hành động, đó là nguyên nhân cho một phản ứng, nguyên nhân này còn tồn tại và tăng trưởng cho tới khi hậu quả của nó được chứng nghiệm. Nếu bạn không tạo tác một hành động bạn sẽ không bao giờ gặp phải các hậu quả; còn một khi bạn đã tạo tác hành động, thì trừ phi bạn tịnh hóa nó nhờ các thực hành đúng đắn, hay nếu nó là một thiện hạnh, trừ phi nó bị phá hủy bởi sự sân hận hay các yếu tố đối nghịch, kết quả của hành

động sẽ được kinh nghiệm. Một hành động, ngay cả nó đã được thực hiện từ nhiều đời trước, sẽ không bao giờ mất đi kết quả của nó chỉ vì yếu tố thời gian.

Các hành động tích cực và tiêu cực được quyết định bởi động lực riêng của con người. Nếu động lực tốt đẹp, mọi hành động trở nên tích cực, nếu động lực sai lạc, mọi hành động trở nên tiêu cực. Các hành động thuộc nghiệp lực có nhiều loại khác nhau; một số hoàn toàn tốt, một số hoàn toàn không tốt, một số thì pha trộn. Nếu động lực đúng đắn thì mặc dù bản thân hành động có thể xuất hiện hết sức dữ dội, nó sẽ đem lại hạnh phúc, trong khi nếu động lực sai lạc và không chân thật, thì mặc dù hành động dường như lợi lạc và tích cực, trong thực tế nó sẽ là một hành động tiêu cực. Nó hoàn toàn tùy thuộc vào tâm thức: nếu tâm bạn được điều phục và tu tập, mọi hành động trở nên tích cực, trong khi nếu tâm bạn không được điều phục và bị ảnh hưởng thường xuyên bởi sự tham muốn và sân hận, thì mặc dù các hành động có thể xuất hiện là tích cực, trong thực tế bạn sẽ tích tập nghiệp tiêu cực. Nếu càng có nhiều người biết tin tưởng vào định luật nhân quả nghiệp báo thì chúng ta sẽ có thể không bao giờ phải cần tới một lực lượng cảnh sát hay một hệ thống hình phạt. Nhưng nếu người ta thiếu lòng tin thâm sâu vào các hành động tạo nghiệp này, thì mặc dù ở bề ngoài người ta có thể sử dụng đủ mọi loại kỹ thuật để thi hành luật lệ, họ sẽ không thể tạo nên một xã hội thanh bình. Trong thế giới tân tiến này, dụng cụ tinh vi được sử dụng để giám sát và phát hiện những kẻ phạm pháp. Nhưng các máy móc này càng hay ho và tinh xảo thì các phạm nhân càng trở nên tinh vi và kiên quyết. Nếu xã hội con người này phải chuyển hóa tốt đẹp hơn, thì việc chỉ củng cố một pháp luật bên ngoài sẽ là không đủ; chúng ta cần một thứ ngăn chặn từ bên trong.

Một lối sống văn minh, thanh bình và một giá trị đạo đức tâm linh nền tảng cần phải đi song hành. Trước năm 1959, các vị vua Tây Tạng làm ra các luật lệ cho xứ sở đặt căn bản trên quan niệm đạo đức Phật giáo. Mọi người khắp thế giới đều nói rằng dân chúng Tây Tạng hòa nhã và nhân từ hiếm có. Tôi không thấy bất kỳ lý do nào khác để giải thích đặc điểm độc nhất vô nhị này của nền văn hóa chúng tôi hơn là sự kiện nó đã từng được đặt nền trên giáo lý bất bạo động Phật giáo trong rất nhiều thế kỷ.

Có ba cánh cửa qua đó chúng ta tạo tác các hành động: thân, ngữ và tâm. Qua những cánh cửa này, chúng ta có thể tạo ra hoặc mười hành vi tích cực hoặc mười ác hạnh. Trong các ác hạnh, có ba thuộc về thân, bốn thuộc về ngữ, và ba thuộc về tâm. Ác hạnh về thân đầu tiên là lấy đi mạng sống của

người khác. Để việc sát sinh xảy ra, phải có chúng sinh khác; tự lấy đi mạng sống của mình không được xem như cùng cách thế bởi vì không có ai khác bị quan hệ. Nếu bạn có động lực ban đầu định giết một người nào đó, nhưng lúc thực sự xảy ra việc giết người, bạn ngẫu nhiên giết một người nào khác do sự lầm lẫn, thì việc này không tạo thành một ác hạnh sát nhân hoàn toàn. Trái lại, khi động lực của bạn ban đầu là giết bất cứ người nào bạn gặp, thì nếu bạn giết bất kỳ ai, điều đó tạo thành sự tích tập của ác hạnh sát nhân trọn vẹn.

Sự sát sinh có thể được thúc đẩy bởi bất cứ loại nào trong ba độc: tham, sân, hay si. Ví dụ, chúng ta có thể giết thú vật vì tham ăn thịt, ta có thể giết kẻ thù vì sân hận, và có thể cử hành các việc giết thú vật để cúng thần do sự si mê. Việc tự bạn làm hành động đó hay để người khác làm thì không quan trọng; cả hai tạo nên hành động sát sinh tiêu cực như nhau. Hành động sát sinh sẽ trọn vẹn khi người bị giết phải chết trước người giết.

Hành động tiêu cực thứ hai là sự trộm cắp. Sự trộm cắp có thể được thúc đẩy bởi lòng tham muốn, hay bạn có thể trộm cắp vì sân hận người nào đó, để làm hại họ. Việc trộm cắp cũng có thể được thúc đẩy bởi sự vô minh vì một tin tưởng sai lầm là bạn có thể lấy bất kỳ cái gì bạn muốn. Ý định là tách lia vật sở hữu với chủ nhân của nó. Việc trộm cắp có thể được thực hiện bởi sức mạnh hay bằng cách lén lút, hoặc bạn có thể mượn cái gì đó và để cho chủ nhân của nó quên đi rồi bản thân bạn giữ lấy nó, hay bạn mượn tiền và không trả lại. Hành vi sẽ hoàn toàn khi bạn nghĩ rằng bây giờ đồ vật thuộc về bạn. Dù cho bạn không tự trực tiếp làm điều đó, nếu bạn để người khác trộm cắp cho bạn, nó vẫn tạo thành việc trộm cắp.

Các hành động cuối cùng trong ba hành động tiêu cực của thân là tà dâm, là việc giao phối được thực hiện với một người không thích hợp, ở một bộ phận thân thể không thích hợp, vào một thời gian không thích hợp, ở một nơi chốn không thích hợp, hay ngược lại ý muốn của người khác – dĩ nhiên là gồm cả việc hãm hiếp. Đối với một người đàn ông, các người nữ không thích hợp bao gồm mẹ của mình, vợ hay bạn gái của ai khác, các gái điếm được trả tiền nhất thời bởi người nào khác, các thân quyến của mình, hay các người nữ đã thọ giới, như các ni cô. Cũng gồm cả những người nam khác. Các bộ phận thân thể không thích hợp là hậu môn và miệng. Các nơi không thích hợp là chung quanh trụ xứ của vị Thầy của mình hay gần một stupa (tháp) hoặc trong một thánh điện, hoặc trước sự hiện diện của cha mẹ mình. Thời gian không thích hợp đối với một người nam là khi người nữ có kinh nguyệt, khi họ có thai, và lúc họ đang đau đớn bởi một bệnh tật mà sự giao

hợp sẽ làm bệnh tệ hơn. Nếu một người đàn ông thực hiện sự giao hợp trong những cách thức này, ngay cả với vợ của mình, thì điều đó được gọi là tà dâm. Nói chung sự tà dâm được thực hiện bởi sự tham muốn, nhưng người ta cũng có thể làm như thế bởi lòng sân hận, như khi một người ngủ với vợ của một kẻ thù. Cũng thỉnh thoảng nó được thực hiện do sự vô minh, cho rằng qua sự giao hợp người ta có thể đạt được các chứng ngộ vĩ đại. Hành động tiêu cực của sự tà dâm có thể chỉ bị mắc phạm bởi chính mình, và hành động được tạo nên rõ ràng khi hai cơ quan sinh dục giao tiếp.

Bốn hành động tiêu cực kế tiếp là các hành vi thuộc lời nói. Đầu tiên là sự nói dối. Việc này bao gồm sự nói nghịch lại điều gì người ta đã thấy, nghe, hoặc biết là sự thật. Việc nói dối có thể được thúc đẩy bởi sự tham lam, sân hận, hay si mê. Ý định là làm lầm lạc người khác, và nó có thể được thực hiện bằng cách nói hay gật đầu hoặc ra hiệu bằng tay. Bất kỳ hành động nào được làm vì ý định làm mê lầm người nào đó tạo nên tà hạnh nói dối. Nếu người khác nghe nó, điều đó tạo nên sự trọn vẹn của hành động này.

Kế tiếp là nói chia rẽ. Ý định là gây sự chia rẽ giữa bằng hữu hay những người trong cộng đồng tâm linh vì lợi lạc của riêng mình hay vì lợi lạc của người khác. Dù người ta có thành công trong việc gây chia rẽ hay không, thì giây phút người khác nghe lời nói chia rẽ, điều đó tạo thành sự trọn vẹn của hành động này.

Kế tiếp là sự nói xấu. Ý định là nói ác, và hành vi sẽ trọn vẹn khi những lời nói xấu được người nào nghe thấy. Nói xấu bao gồm sự sỉ nhục người khác, nói về lỗi lầm của họ, dù đúng hay không đúng; nếu người ta làm điều này để làm hại người khác, thì đó là sự nói xấu.

Kế tiếp là nói tầm phào vô nghĩa. Đó là nói lông bông không có mục đích gì, và nó có thể được thúc đẩy bởi bất kỳ một thứ nào trong ba độc. Ý định chỉ là nói chuyện phiếm không có bất cứ lý do nào, hoàn toàn nói tầm phào không có mục đích. Việc tiến hành của hành động này không cần tới một người thứ hai. Bạn không cần một người cùng tham dự; bạn có thể làm việc này bằng cách nói chuyện với chính mình. Nói tầm phào vô ích gồm cả nói về chiến tranh, lỗi lầm của người khác, hay tranh luận chỉ vì lý lẽ. Nó cũng bao gồm việc đọc các sách không cần thiết do sự tham muốn.

Cuối cùng, có ba hành động tiêu cực của tâm, hành động thứ nhất là sự tham muốn. Đối tượng của sự tham muốn là các vật sở hữu thuộc về người khác. Sự mê lầm thúc đẩy lòng tham muốn có thể là bất kỳ cái nào trong ba độc –

tham, sân, hay si. Việc làm trọn vẹn tà hạnh này đòi hỏi năm yếu tố: sự tham muốn mạnh mẽ đối với vật sở hữu của người khác, lòng ham muốn tích lũy của cải, sự ham muốn của cải của người khác, sự ham muốn mình có được của cải của người khác, và không thấy cái hại trong việc ham muốn vật sở hữu của người khác. Nếu có đầy đủ năm yếu tố này, thì khi người nào ham muốn điều gì, nó sẽ làm trọn vẹn việc thực hiện của hành động thuộc tâm thức này.

Ké tiếp là ý định xấu, nó tương tự việc nói ác. Ý định là làm thương tổn người khác hay nói ác hoặc hy vọng rằng những người khác sẽ chịu bất hạnh và thất bại trong các hoạt động của họ. Một khi ta mê say trong những tư tưởng như thế, thì kết quả hay sự trọn vẹn là bạn đánh đập người ấy hoặc trong tâm có ý định làm như thế. Việc này cũng đòi hỏi năm yếu tố: đó là ta có – như một động lực nền tảng – sự oán ghét hay sân hận, ta thiếu sự nhân nhục, ta không nhận thức các lỗi lầm của sự sân hận, ta thực sự có ý định làm hại người khác, và ta không nhận thức được các lỗi lầm của ý định xấu đủ để làm đầy tràn ý đồ tai hại của mình. Chỉ ước muốn người khác sẽ bị đau khổ đã là một ý định xấu.

Điều cuối cùng trong mười hành động tiêu cực là những tà kiến hay những quan điểm sai lầm trong đó ta phủ nhận sự hiện hữu của những sự việc thật sự hiện hữu. Nói chung có bốn loại tà kiến: các tà kiến đối với nguyên nhân, đối với hậu quả, đối với chức năng của một sự việc, và đối với sự hiện hữu của một sự việc. Tà kiến đối với nguyên nhân là tin rằng không có hành động theo nghiệp báo; đối với hậu quả là tin rằng những hành động nào đó không có kết quả; đối với chức năng là nghĩ rằng trẻ con không do cha mẹ chúng sinh ra và các hạt giống không tạo ra các kết quả của chúng, và cũng cho rằng không có đời trước hay đời sống sau khi chết. Loại tà kiến thứ tư là tà kiến đối với các sự việc hiện hữu – sự tin tưởng do bởi vô minh và lòng tham muốn là các đấng Giác ngộ, Niết bàn, và Tam Bảo không hiện hữu. Ngài Tsong-kha-pa nói rằng mặc dù có nhiều loại tà kiến, những tà kiến này thực sự cắt đứt căn nguyên tích tập đức hạnh của con người và do đó thúc đẩy cá nhân đó miệt mài trong các hành động tiêu cực không có bất kỳ sự kiềm chế nào. Vì vậy, các tà kiến về Tam Bảo và định luật nhân quả được nói là những tà kiến lớn nhất trong các tà kiến.

Chúng ta cũng nên lưu tâm tới sự trầm trọng tương đối của các hành động tạo nghiệp. Khi hành vi được thúc đẩy bởi những mê lầm hết sức mãnh liệt thì hành vi đó được nói là rất nghiêm trọng. Cách thức hành vi thực sự được thực hiện cũng quyết định sức nặng của nghiệp. Ví dụ, nếu một hành động



giết người được mắc phạm với sự vui thích to lớn, trước tiên là tra khảo nạn nhân và sau đó nhạo báng, sỉ nhục họ, việc đó được cho là hết sức nghiêm trọng bởi tính cách phi nhân trong việc người đó hay chúng sinh bị giết. Nếu tâm kẻ sát nhân không có lương tri hay sự hổ thẹn, bấy giờ do hẳn không có các lực lượng chống lại nên tà hạnh sát sinh hết sức nghiêm trọng. Nếu hành động sát sinh của bạn bị thúc đẩy bởi sự vô minh, như làm một lễ tế thần, cho rằng việc sát sinh này thực sự là một hành vi tôn giáo và nó không tạo thành một hành động tiêu cực, thì điều này được cho là rất nghiêm trọng.

Nói chung, bạn càng hoàn thành trọn vẹn những hành động tiêu cực nào đó, thì hành vi càng trở nên nghiêm trọng. Sức nặng của nghiệp cũng tùy thuộc vào người tiến hành hành động. Nếu bạn hồi hướng công đức của bạn cho sự lợi lạc của chúng sinh vì mục đích thành tựu sự Giác ngộ, điều đó được coi là có hiệu lực hơn, trong khi đó, nếu nó được hồi hướng vì những mục đích thấp hơn, thì sẽ được coi là ít hữu hiệu. Điều này cũng được áp dụng cho hành vi tiêu cực; động lực của các mê lầm càng mạnh mẽ thì hành động theo nghiệp lực càng mạnh, và trong tất cả những mê lầm này, sự sân hận được coi là mạnh mẽ nhất. Chỉ một phút chốc sân hận đối với một vị Bồ Tát sẽ hủy diệt tất cả những đức hạnh bạn đã tích tập trong hàng ngàn kiếp.

Hậu quả của những hành động tiêu cực cũng được đặt nền trên cường độ của những mê lầm thúc đẩy chúng. Cũng có những hậu quả tương ứng với nguyên nhân. Ví dụ, do tội sát sinh, ngay cả khi đã tái sinh trong đời sống ở các cõi thấp, người ta được tái sinh làm người, nhưng đời người ấy sẽ ngắn ngủi. Do ăn cắp, người ta sẽ thiếu thốn của cải vật chất, kết quả của việc tà dâm là người ta sẽ có một người vợ rất không chung thủy, kết quả của lời nói thô ác là người ta sẽ sỉ nhục bạn, kết quả của lời nói gây chia rẽ là sẽ có sự bất hòa trong bạn bè v.v... Kết quả của việc sát sinh trong một đời trước, ngay cả khi làm người, người ta sẽ có sự thúc đẩy theo bản năng và thích thú trong việc sát nhân. Cũng có những kết quả có tính chất môi trường, chúng cùng chín mùi hơn nữa đối với một tập thể. Ví dụ, do kết quả của việc sát sinh, người ta sẽ phải sống ở một nơi mùa màng không thật tốt, sự thu hoạch không phong phú, vùng đất rất khô cằn, khí hậu không thật trong lành, đầy rẫy các loại cây và gai độc. Là hậu quả có tính chất môi trường của việc trộm cắp, một người chủ trại sẽ không có những mùa màng thành công. Kết quả theo môi trường của các tà kiến là người ta sẽ không có sự che chở và không có nơi quy y (nương tựa).

Nếu như kết quả của giới hạnh, người ta kèm chế không đắm mình trong những hành động tiêu cực này và quyết định không mê đắm trong chúng, thì

điều đó tạo nên sự tích tập các hành động tích cực. Tuy nhiên, nếu ta không có khả năng hay năng lực để mê say trong những hành động tiêu cực, điều đó không có nghĩa là ta đã tích tập các thiện hạnh; thiện hạnh chỉ có thể được tích tập khi ta có khả năng hay năng lực để làm các hành động tiêu cực này nhưng ta không làm do kềm chế theo giới luật.

Một số hành động được tạo tác nhưng không làm một cách cố ý, như những việc ngộ sát, sát sinh trong giấc mộng, hay làm điều gì nghịch lại ý muốn của ai. Trong những trường hợp này hành động được tạo tác nhưng không tích tập nghiệp quả; hành động tạo nghiệp không trọn vẹn, vì thiếu yếu tố quan trọng là ý định. Trái lại, nếu bạn ép buộc người nào phạm một tà hạnh nhân danh bạn thì bạn sẽ tích tập nghiệp xấu.

Kết quả của một hành động có thể chín mùi trong đời này hay ngay trong đời kế tiếp hoặc sau một khoảng cách nhiều đời. Một số hành động hết sức nghiêm trọng, được thực hành do sự vô minh hay sân hận dữ dội, ta được biết là trầm trọng đến nỗi chúng tạo ra kết quả ngay trong đời này. Đó cũng là trường hợp của một số hành động tích cực; nếu bạn có lòng đại bi đối với chúng sinh, nếu bạn có sự quy y mạnh mẽ nơi Tam Bảo, và nếu bạn đền đáp thiện tâm của Đạo sư và cha mẹ bạn, thì kết quả của những hành động này được biết là rất mạnh mẽ khiến chúng sẽ bắt đầu chín mùi trong đời này.

Việc có được thân người là kết quả chính yếu của sự giữ giới hạnh trong sạch và kiềm chế đối với mười ác hạnh. Tuy nhiên, để có một thân người được phú cho những điều kiện sẽ trợ giúp cho tiến trình trên con đường của ta, thì phải cần tới những yếu tố khác. Chúng gồm có một cuộc đời trường thọ để hoàn tất sự thực hành Pháp. Nó cũng giúp cho một thân thể tráng kiện, đẹp đẽ và khỏe mạnh cũng như sinh trong một gia đình được tôn kính, vì khi đó bạn dễ dàng thấu phục sự kính trọng to lớn của mọi người và có ảnh hưởng mạnh mẽ. Các yếu tố khác được đề cập trong các bản văn là có lời nói đáng tin cậy cùng một thân thể và tâm thức đầy năng lực khiến bạn không dễ bị tổn thương bởi những chướng ngại. Với một hình tướng thu hút, cái nhìn đơn sơ của bạn sẽ lôi cuốn các đệ tử và khiến cho họ có đức tin to lớn nơi bạn không chút khó khăn. Xuất thân từ một gia đình được tôn kính, mọi người sẽ nghe bạn và chú ý tới sự chỉ dạy của bạn. Bạn sẽ có thể tập hợp được nhiều người dưới ảnh hưởng của bạn bằng cách bố thí vật chất cho họ, và bạn sẽ khiến cho người khác lãnh hội điều bạn nói là chân thật do lời nói đáng tin cậy của bạn. Bất kỳ điều gì bạn nói ra sẽ nhanh chóng thành tựu như bạn mong muốn, giống như khi một vị vua ban ra một sắc lệnh. Bạn sẽ không sợ hãi hay xấu hổ khi giảng dạy Pháp cho một số đông người, và sẽ

có ít các trở ngại khi thực hành Pháp. Nhờ có một thân thể và tâm thức đầy năng lực, bạn sẽ có thể chịu đựng sự gian khổ lớn lao về thể xác, và sẽ không có bất kỳ sự ân hận hay thất vọng nào trong việc hoàn thành mọi mục đích của riêng bạn hay của những người khác.

Mỗi một phẩm tính khác nhau có một nguyên nhân đặc biệt theo nghiệp quả. Nguyên nhân của một đời sống trường thọ thì luôn luôn là có một thái độ giúp đỡ, vị tha, không bao giờ làm hại người khác. Nguyên nhân của một thân thể tráng kiện, khỏe mạnh là sự bố thí quần áo mới cho người khác và kiểm chế tánh cấu giận của bạn. Sự sinh ra trong một gia đình được kính trọng là kết quả của tánh luôn luôn khiêm tốn, không bao giờ kiêu ngạo, và coi mình như một đầy tớ đối với vị Thầy và cha mẹ của mình. Nguyên nhân của sự giàu có là bố thí vật chất cho người nghèo, và nguyên nhân của lời nói đáng tin là sự tự chế đối với các ác hạnh của ngôn ngữ. Sự có ảnh hưởng lớn lao là kết quả của việc cúng dường Tam Bảo, cha mẹ, các vị Thầy v.v... Có được một thân thể và tâm thức đầy năng lực là kết quả của việc bố thí đồ ăn thức uống cho người khác. Nếu bạn tích tập những nguyên nhân này, bạn sẽ thành tựu được đời người hiếm có với những phẩm tính trên.

Nếu bạn giải đãi và không suy nghĩ nghiêm túc về định luật nghiệp quả, thì đôi khi bạn có thể có cảm tưởng là hiện tại bạn không tích tập bất kỳ hành động tiêu cực nào và cho rằng mình là hành giả lỗi lạc. Nếu chúng ta phân tích những tư tưởng và hành động của mình sâu sắc hơn, ta sẽ thấy rằng chúng ta đang nói năng vô ích, làm tổn hại người khác, hay dẫn mình vào sự ham muốn mỗi ngày. Chúng ta sẽ nhận thấy rằng quả thật chúng ta thiếu yếu tố đầu tiên là sự thâm tín rất cần thiết để thực sự tuân theo định luật nghiệp quả. Chúng ta cần nhận ra kẽ hở giữa sự thực hành Pháp và phương cách chúng ta đang sống cuộc đời mình vào lúc này. Để đóng kín kẽ hở, bạn hãy hợp nhất sự hiểu biết về định luật nhân quả với các hành động của bạn. Nếu bạn thấy có khả năng nguy hiểm trong cách thức bạn suy nghĩ và hành động thì bạn sẽ nuôi dưỡng liên tục quyết định sửa đổi những tư tưởng và hành vi của bạn.

Ngài Tsong-kha-pa nói rằng mặc dù chúng ta nên làm một nỗ lực to lớn để không bao giờ mê đắm trong những hành động tiêu cực này nữa, nhưng do một sự kết giao lâu dài với những vô minh, đôi khi chúng ta nhận ra chính chúng ta đã mắc phạm chúng một cách thiếu kiểm soát. Chúng không nên bị bỏ mặc không được chú ý tới. Đúng đắn hơn, chúng ta nên thực hành các kỹ thuật tịnh hóa mà chính Đức Phật đã khuyên dạy. Ngài nói rằng nhờ thực hành bốn năng lực đối nghịch, chúng ta sẽ có khả năng tịnh hóa sự tiêu cực

đã từng mắc phạm và sẽ có thể chiến thắng nó. Trước tiên là năng lực của sự hối hận. Nhờ suy nghĩ về sức nặng của hậu quả do những hành động tiêu cực, từ tận đáy lòng, chúng ta nên phát triển một cảm thức hối hận sâu sắc đối với những hành động đã phạm. Thứ hai là năng lực của sự tịnh hóa. Điều này có thể được hoàn thành qua nhiều loại kỹ thuật, gồm có sự trì tụng, tưởng nhớ, và đọc Kinh điển, tô tạo hình tượng Phật, cúng dường, và đọc tụng danh hiệu chư Phật. Các kỹ thuật tịnh hóa này phải được thực hiện cho tới khi bạn thấy các dấu hiệu và biểu thị của sự thành công trong thực hành tịnh hóa của bạn. Các dấu hiệu này gồm có những giấc mơ thấy bạn ói mưa, mơ thấy uống sữa hay sữa đông, thấy mặt trời và mặt trăng trong một giấc mộng, mơ thấy bay hay thấy lửa cháy, thấy chế ngự những con trâu, hay thấy những người mặc áo choàng đen, mơ thấy tăng ni, thấy leo lên đồi, và mơ thấy nghe giáo lý. Đây là những dấu hiệu của sự thành công trong việc thực hành tịnh hóa của bạn.

Thứ ba là năng lực của sự quyết định không làm ác hạnh trong tương lai. Nếu bạn có năng lực quyết định và tự chế không phạm vào mười ác hạnh, thì bạn sẽ không chỉ có khả năng tịnh hóa những tiêu cực của riêng mười ác hạnh, mà bạn cũng sẽ có khả năng tịnh hóa những vô minh và các dấu vết do chúng để lại. Nếu năng lực quyết định của bạn rất cạn kiệt, thì sự thực hành tịnh hóa của bạn cũng sẽ cạn kiệt. Năng lực cuối cùng là thiên định về sự quy y Phật, Pháp và Tăng và sự phát triển ước muốn trở nên Giác ngộ vì tất cả chúng sinh.

Nếu một hành động tiêu cực bị mắc phạm và để lại sự bất tịnh thì sẽ có tiềm năng gây nên sự tái sinh trong các cảnh giới thấp của sinh tử. Các hành động tiêu cực chỉ có thể được hoàn toàn tịnh hóa trong ý nghĩa rằng tiềm lực của chúng sẽ hoàn toàn bị tiêu hủy, hoặc tiềm lực của chúng tạo nên sự tái sinh ở các cõi thấp sẽ bị tiêu hủy nhưng chúng có thể biểu lộ như những cơn nhức đầu không đáng kể trong đời này. Đó là vì, mặt khác, bất kỳ hành động tiêu cực nào tạo nên các hậu quả trong một thời gian dài có thể được kinh nghiệm trong một thời gian ngắn. Các kết quả này phụ thuộc vào việc hành giả có khéo léo trong sự thực hành tịnh hóa hay không, bốn năng lực có đầy đủ hay không, và cũng tùy thuộc sự thực hành của hành giả mạnh mẽ ra sao và sự thực hành tịnh hóa này được thực hiện bao lâu.

Trong một số trường hợp tiềm lực của hành nghiệp bị tiêu hủy; trong các trường hợp khác nó có thể hiển lộ trong những kinh nghiệm nhẹ hơn. Bạn không nên cho rằng điều này mâu thuẫn với sự trình bày trong các Kinh điển là một khi các hành nghiệp đã bị mắc phạm sẽ không bao giờ tiêu mất năng

lực của chúng ngay cả trong một trăm kiếp. Điều này có nghĩa là nếu một khi đã mắc phạm các hành nghiệp và chúng để lại dấu vết, thì chúng sẽ không bao giờ mất đi năng lực của chúng chỉ do bởi thời gian. Không có hành động nào không thể được tịnh hóa. Sự tịnh hóa tiêu hủy tiềm năng của các hành nghiệp tiêu cực trong cùng cách thể mà các hành động tích cực mất đi tiềm năng của chúng do sự phát sinh lòng sân hận. Nhưng Đức Phật đã nói rằng không bao giờ bạn có thể tịnh hóa được một hành động nghiệp một khi nó đã sinh ra kết quả. Ví dụ như các kinh nghiệm tiêu cực chúng ta có trong đời này là hậu quả của các hành động tiêu cực đã mắc phạm trong quá khứ – những hành động đã từng xảy ra; không có cách nào khiến bạn có thể tịnh hóa chúng.

Ngài Tsong-kha-pa nói rằng vì các hành động tích cực có thể mất đi tiềm năng của chúng do sự phát khởi của những yếu tố đối nghịch, như sự sân hận, chúng ta không chỉ hết sức thận trọng khi tích tập đức hạnh mà cũng nên thận trọng tương tự như vậy để giữ gìn những đức hạnh một khi đã tích tập chúng. Điều này được thực hiện nhờ sự hồi hướng công đức của ta cho sự thành tựu Giác ngộ với mục đích đạt được Phật Quả. Có nói rằng một khi bạn đã hồi hướng công đức của bạn cho sự thành tựu vì mục đích như thế, thì cho đến khi bạn hoàn thành được mục đích đó, thiện hạnh mà bạn đã tích tập sẽ không bao giờ mất đi tiềm lực của nó. Giống như ký gửi tiền của bạn trong một nhà băng thì kẻ trộm không lấy cắp được – trong trường hợp này kẻ trộm là sự sân hận, tham muốn hay vô minh.

Mặc dù nhờ sự thực hành các đối lực đúng đắn, chúng ta có thể tịnh hóa toàn bộ các tiêu cực và tiêu hủy tiềm lực đem lại những hậu quả không đáng ao ước của chúng, nhưng trước hết, thật đơn giản, tuyệt hảo là đừng nên mắc phạm những hành động tiêu cực này. Vì vậy, ngay từ lúc đầu, tốt hơn là không bao giờ mê đắm trong chúng, không bao giờ làm ô nhiễm tâm bạn với những hành động tiêu cực như thế. Ngài Tsong-kha-pa nói rằng tương tự như người bị gãy một chân; về sau chân được chữa khỏi, nhưng so với một chân chưa bao giờ bị gãy thì rất khác biệt.

Một số người có thể nghĩ rằng vì trong những Kinh điển khác, sự thành công và các lợi lạc của cuộc đời trong sinh tử này được mô tả như những cái phải né tránh và từ bỏ, sẽ không thích hợp với một hành giả khi ước muốn những hình thức hiện hữu thuận lợi, bởi nó cũng là một đời sống trong sinh tử. Đây là một thái độ hết sức sai lầm. Khi chúng ta nói về các mục đích thì có hai loại: các mục đích nhất thời và mục đích tối hậu. Các mục đích nhất thời bao gồm sự có được thân người quý báu ở đời sau. Trên căn bản của một thân

người quý báu như thế, bạn có khả năng thực hiện sự thực hành Pháp của bạn để cuối cùng có thể hoàn thành mục đích tối hậu của bạn là thành tựu Giác ngộ. Mặc dù đối với một hành giả Đại thừa, mục đích tối hậu là làm việc để thành tựu sự Toàn Giác vì chúng sinh, nhưng cũng rất cần thiết đối với một hành giả ước muốn có một tái sinh thuận lợi trong tương lai, như đời sống con người, để họ (nam hay nữ) có thể tiếp tục thực hành. Ngài Shantideva nói rằng đời người quý báu nên được xem như một chiếc thuyền nhờ đó người ta có thể vượt qua đại dương sinh tử. Để hoàn thành mục đích tối hậu là thành tựu trạng thái Toàn Giác, bạn phải có được thân người quý báu trong nhiều đời. Nguyên nhân nền tảng của sự thành tựu các hình thức tái sinh quý báu như thế là sự thực hành giới hạnh.

Đối với đa số, khi đã phát triển ước muốn thực hiện sự thực hành Pháp thì thật là khó khăn khi hoàn toàn từ bỏ thế giới. Loại hành giả tốt nhất từ bỏ đời sống thế gian và dành phần đời còn lại của họ trong một thực hành cô tịch, đơn độc. Điều này thực sự đáng tán thán và có lợi lạc to lớn, nhưng đối với đa số chúng ta thì thật là khó khăn khi thực hiện một thực hành như thế. Bạn cũng phải nghĩ về cuộc đời của riêng bạn và cũng làm việc trong cộng đồng và phụng sự mọi người. Bạn không nên hoàn toàn bận tâm với những hoạt động thế gian; bạn cũng phải dùng rất nhiều năng lực và thì giờ cho sự thực hành Pháp nhằm mục đích có đời sau tốt đẹp hơn. Bạn bắt đầu nhận ra rằng so với số phận tương lai của bạn thì các công việc của đời này không quan trọng bằng.

Nhờ sự quy y và sống trong định luật nghiệp báo, nỗ lực từ bỏ các hành động tiêu cực và tích tập các hành động tích cực, bạn có thể được hưởng một tái sinh thuận lợi trong tương lai. Tuy nhiên, chúng ta đừng chỉ bằng lòng với điều đó, vì sự tái sinh thuận lợi ấy là một nơi chốn trong sinh tử, có bản chất là đau khổ. Đúng hơn, chúng ta nên nuôi dưỡng nhận thức rằng mỗi hình thức hiện hữu trong vòng sinh tử này có bản chất là đau khổ. Từ vô thủy, chúng ta có sự bám luyến theo bản năng vào vẻ hào nhoáng phồn vinh của sinh tử, và chúng ta chưa bao giờ có thể nhận thức được những lạc thú của sinh tử thật sự là gì: đó là những đau khổ đích thật. Chừng nào các tù nhân không biết rằng họ đang ở trong nhà tù và không nhận thức được rằng thật khó khăn và đau khổ khi chịu đựng cuộc sống của người tù, thì họ sẽ không phát triển bất kỳ ước muốn chân thực nào để tự giải thoát khỏi tù ngục.

Bạn không nên có quan niệm sai lầm rằng Phật giáo bi quan. Đúng hơn, nó hết sức lạc quan, vì mục đích của mỗi cá nhân là sự Toàn Giác, nó đem lại

một hạnh phúc tuyệt đối và bền vững. Phật giáo nhắc nhở chúng ta rằng điều này là có thể đối với hết thảy mọi người. Những lạc thú của sinh tử có vẻ đáng ưa thích nhất thời, nhưng chúng không bao giờ có thể thỏa mãn chúng ta dù chúng ta hưởng thụ chúng bao lâu chẳng nữa, và chúng không đáng tin vì là đối tượng của sự biến dịch. Trái nghịch với an lạc và hạnh phúc của Niết Bàn – là cái gì tối hậu, thường hằng, và vĩnh cửu – những lạc thú và hạnh phúc này trong sinh tử trở nên vô nghĩa.

---o0o---

## CHƯƠNG 8 - BỐN SỰ THẬT

Để xây dựng một ước nguyện kiên cố muốn giải thoát khỏi vòng sinh tử, chúng ta phải khảo sát điều kiện của ta và xem xét các lý do chúng ta muốn được giải thoát. Điều trước tiên cần nhận thức là thân xác và tâm thức chúng ta bị quy hướng về sự đau khổ. Bốn Sự Thật Cao Quý (Tứ Diệu Đế) – giáo lý đầu tiên của Đức Phật – đề cập tới vấn đề này một cách trực tiếp. Những sự thật này là sự thật về đau khổ (Khổ đế), sự thật về căn nguyên của đau khổ (Tập đế), sự thật về việc chấm dứt đau khổ (Diệt đế), và sự thật về con đường dẫn tới sự chấm dứt đau khổ (Đạo đế). Quyết định của Đức Phật khi giảng dạy những sự thật trong chuỗi tiếp nối này có ý nghĩa to lớn đối với sự thực hành của chúng ta. Để nhấn mạnh vào tầm quan trọng của việc nhận thức rằng điều chúng ta thường coi là hạnh phúc thực ra là sự đau khổ, trước tiên Đức Phật đã dạy sự thật về đau khổ.

Khi nhận thức rằng bạn đã rơi vào một đại dương của đau khổ, bạn sẽ phát triển ước muốn được giải thoát khỏi nỗi khổ đó, và vì mục đích đó, trước hết bạn sẽ nhận ra rằng cần phải diệt trừ căn nguyên của đau khổ. Khi tìm kiếm căn nguyên của đau khổ, bạn tìm thấy những vô minh và các hành động gây nghiệp. Rồi bạn sẽ có thể nhận thức được rằng vòng sinh tử và những đau khổ của nó được tạo ra bởi những hành động nghiệp của chính bạn, chúng lần lượt bị thúc đẩy bởi những vô minh, được cắm rễ sâu trong sự tin tưởng sai lầm về sự vững chắc hay hiện hữu bất sinh của bản ngã. Nếu phân tích cách chúng ta nghĩ về bản ngã như thế nào, ta sẽ nhận ra rằng chúng ta có khuynh hướng cho là nó hiện hữu tự bản chất, độc lập với tâm thức và thân xác. Tuy thế, khi ta cố gắng định vị nó, thì nó tránh né chúng ta. Đức Phật dạy rằng cái ngã như thế không hiện hữu và niềm tin của ta nơi một bản ngã độc lập là nguyên nhân chính yếu của mọi đau khổ.

Trong nhiều miền đất khác nhau, một nhóm người không chấp nhận có bất kỳ đời sống nào sau cái chết và một nhóm thì chấp nhận là có. Những người

chấp nhận có đời sống sau cái chết có thể được chia làm hai nhóm: một nhóm quả quyết rằng những vô minh và ô nhiễm của tâm thức có thể được tiệt trừ và tịnh hóa, trong khi nhóm kia tin rằng chúng không thể. Nhóm sau xác quyết rằng chừng nào tâm thức còn đó thì không bao giờ chúng ta có thể tịnh hóa và tách lìa tâm thức ra khỏi những vô minh. Vì thế, sự tiệt trừ vô minh có nghĩa là tâm thức phải được chấm dứt. Trong nhóm người tin rằng cuối cùng tâm thức có thể được tách lìa ra khỏi những ô nhiễm và vô minh của nó – đó là những người tin vào Niết bàn – một số người đồng hóa Niết bàn với một nơi chốn hoàn toàn thoát khỏi những đau khổ, một nơi chốn vui vẻ vừa ý trên một cảnh giới cao quý. Những người khác đồng hóa Niết bàn với tâm thái trong đó các vô minh hoàn toàn được tan hòa vào thực tại. Niết Bàn hiện hữu ngay trên nền tảng của tự tâm. Đây là quan điểm của đạo Phật

### **Sự thật về sự Đau khổ (Khổ đế)**

Để hiểu được sự thật thứ nhất, là sự đau khổ, người ta phải thiền định về khổ. Chúng ta tự coi mình là vật quý giá nhất trong vũ trụ, và chúng ta tự xử sự như thể chúng ta còn quý báu hơn một vị Phật. Nhưng loại bám chấp đó vẫn không đưa tới hạnh phúc viên mãn. Từ vô thủy chúng ta đã từng trải qua vòng sinh tử và đã có vô số cuộc đời. Từ thời thơ ấu tới bây giờ, chúng ta đã từng thăng trầm, chịu đựng mọi thứ thất vọng và lầm lạc. Đời sống chúng ta bị bao vây bởi những vấn đề, những sự đau khổ, cùng cực, thất vọng. Cuối cùng thì cuộc đời này sẽ chấm dứt với cái chết, và sau đó chúng ta không xác quyết được là nó sẽ dẫn ta đi tới đâu. Chúng ta nên thực sự xem xét có hay không một con đường để giải thoát chính bản thân ta khỏi sự hiện hữu không vừa ý này. Nếu cuộc đời là cái gì phát sinh độc lập với những nguyên nhân và điều kiện (duyên), và chấm dứt không có sự tương tục thêm nữa, thì chúng ta sẽ không có cách nào để thoát khỏi. Và nếu điều đó là sự thật thì chúng ta nên sống theo những nguyên lý khoái lạc. Nhưng chúng ta biết rằng nỗi khổ là thứ gì chúng ta thực sự không mong muốn, và nếu có thể có được sự hoàn toàn tự do đối với nó thì sự tự do đó xứng đáng để đạt tới.

Các hành nghiệp của thân, ngữ, và tâm là những thứ trói buộc chúng ta vào vòng sinh tử và đau khổ. Như ta biết, chúng ta có thể tích tập những hành động này ngay cả trong một phút chốc, và phút chốc đó có thể ném chúng ta vào một cảnh giới thấp. Sự trói buộc này bắt rễ trong một tâm thức không được điều phục và gây nên bởi sự vô minh của riêng ta, sự ngộ nhận của chính ta về bản ngã. Ý niệm theo bản năng này về một thứ bản ngã độc lập, cô lập thúc đẩy chúng ta miệt mài trong đủ mọi loại hành động tiêu cực, nó



đưa đến sự đau khổ. Thái độ quy-ngã này đã từng là đạo sư của chúng ta, chúng ta đã luôn luôn vâng theo mệnh lệnh của nó. Chúng ta phải nhận thức rằng chúng ta không có lợi lạc gì khi tuân theo huấn lệnh của nó. Chừng nào chúng ta còn làm như thế thì không có cơ hội để có hạnh phúc. Trong hoàn cảnh này chúng ta nên khảo sát xem có thể chiến thắng được sự mê lầm (vô minh) này hay không.

Chính kinh nghiệm về việc sinh ra là một khổ nhọc cho cả người mẹ lẫn đứa con. Sau khi ta sinh ra, sự vô minh có một ảnh hưởng theo bản năng đối với thân xác và tâm thức ta, ngăn cản tâm thức hướng về sự thực hành Pháp. Chính thân thể của ta trở thành những nguyên nhân cho sự phát khởi các vô minh. Ví dụ như khi thân thể bị suy yếu bởi các bệnh tật nào đó, bạn sẽ trở nên cáu giận, và khi nó mạnh khỏe hơn thì bạn có sự tham muốn. Sự sinh ra chắc chắn được tiếp theo bởi cái chết, và theo sau cái chết là sự tái sinh khác. Nếu điều này chưa đủ, chính sự tái sinh sẽ là nền tảng cho những đau khổ hơn nữa, bởi sự tái sinh này chuẩn bị môi trường cho những vô minh hơn nữa, chúng lại thúc đẩy những hành động tiêu cực gây nên những hậu quả nghiệp báo.

Sự hiện hữu làm người này mà chúng ta ôm giữ như báu vật thì phát sinh từ cái gì do bản. Thân xác chúng ta được sinh ra từ sự kết hợp những sinh chất của cha mẹ, là tinh dịch, và trứng. Nếu chúng ta nhìn thấy máu và tinh dịch trên một cái khăn hay một giọt chảy xuống mặt đất, chúng ta sẽ hoảng hồn. Tuy vậy chúng ta vẫn tiếp tục tôn thờ thân xác của riêng mình. Chúng ta cố gắng phủ lên thân thể mình những quần áo tốt đẹp và che đậy mùi của nó bằng nước hoa. Cha mẹ chúng ta cũng được sinh ra từ những chất thể tương tự, cha mẹ và ông bà của họ cũng vậy. Nếu chúng ta truy nguyên nó, ta sẽ thấy thân xác là sản phẩm kết quả của tất cả những chất thể bất tịnh này. Nếu truy cứu một bước nữa, ta có thể thấy thân xác giống như một bộ máy để sản xuất phân và nước tiểu. Khi bạn nhìn thấy những con giun đất ăn bùn đất ở một đầu và sau đó bài tiết nó ở đầu kia, bạn thấy chúng thật đáng thương. Sự thật thì thân thể của chính chúng ta cũng tương tự như vậy; chúng ta vẫn tiếp tục ăn và tiếp tục bài tiết. Một thân xác như thế thì không có gì để yêu mến.

Hơn nữa, nhân loại có tiềm năng đe dọa chính sự sống còn của trái đất. Do tâm thức không được điều phục, có những người không chỉ tích tập kho tàng các hành động tiêu cực mà họ cũng làm ảnh hưởng đến đời sống của vô số người, gây nên sự khốn cùng, đau khổ, và dày vò.

Rồi thì có đau khổ do sự già nua. Sự già nua xảy ra từ từ; nếu không thì chúng ta sẽ không thể chịu đựng nổi nó một chút nào. Khi già đi, chúng ta mất sự mềm dẻo đã có khi ta còn trẻ; ta không thể tiêu hóa thức ăn mà có một thời ta ưa thích. Chúng ta không thể nhớ lại tên người hay đồ vật mà ta thường hồi tưởng một cách sống động. Dần dần răng chúng ta rụng đi, và chúng ta mất đi thị lực và thính lực. Cuối cùng chúng ta tới một giai đoạn tàn tạ mà người ta bắt đầu chỉ nhìn thấy một cảnh tượng gớm ghiếc của chúng ta. Khi bạn tới giai đoạn cần sự giúp đỡ của người khác, thì người ta sẽ xa lánh bạn.

Kế tiếp, có đau khổ do bệnh tật. Sự đau khổ về thể xác và buồn phiền trong tâm thức tăng lên, và bạn phải mất nhiều ngày đêm bị bệnh tật tàn phá. Bệnh tật ngăn cản bạn không được dùng món ăn bạn ưa thích, và bạn bị cản ngăn không được làm những điều bạn thích làm. Bạn phải dùng những loại thuốc có mùi vị dễ sợ. Kế tiếp là đau khổ vì cái chết. Bạn sẽ chia tay những vật sở hữu quý báu của bạn, và bạn sẽ chia tay với những người thân yêu của riêng bạn, và bạn sẽ chia tay với thân thể của chính bạn đã từng đi theo bạn suốt cả cuộc đời. Nỗi khổ của cái chết hết sức rõ ràng đối với chúng ta; không cần thiết phải giảng nghĩa nó thêm nữa.

Rồi có đau khổ do gặp gỡ điều không ưa muốn, như những kẻ thù. Trong đời này, nhiều kinh nghiệm xảy ra nghịch lại với ước muốn của chúng ta. Những người Tây Tạng chúng tôi đã mất sự tự do; đây là đau khổ của sự gặp gỡ không ưa muốn. Ngay cả những người ở một nước siêu cường như Hoa Kỳ cũng bị bao vây bởi mọi thứ vấn đề. Vì họ được nuôi dưỡng trong sự thừa thãi vật chất như thế, đôi khi họ trở nên hư đốn. Do sự cạnh tranh thả dãn nên đời sống của họ nhiều lo âu hơn những dân tộc khác. Sự cạnh tranh tốt đẹp đến một điểm nào đó, nhưng nếu nó nằm ngoài sự kiểm soát như ở Hoa Kỳ, thì nó tạo nên sự ganh tỵ và tràn đầy bất mãn. Ở các quốc gia phát triển về vật chất, có quá nhiều thực phẩm đến nỗi đôi khi người ta đổ chúng xuống biển, trái lại ở phía khác của hành tinh là những quốc gia, như các nước ở Châu Phi, có hàng triệu người đang chết đói. Thật khó tìm ra một người nào hoàn toàn mãn nguyện.

Kế tiếp là đau khổ do bị lấy đi điều mình mong muốn. Người Tây Tạng chúng tôi mất quê hương và phải chia ly với những người thân yêu của mình. Cũng có đau khổ do không đạt được điều mong muốn dù đã tìm cầu. Cho dù bạn làm việc trong những cánh đồng, bạn không thu hoạch vụ mùa tốt đẹp, hoặc nếu bạn bắt đầu một công việc nhưng nó không thành công.

Viễn cảnh khác về sự đau khổ là chiêm nghiệm đau khổ của sự bất định. Trong vòng sinh tử này, trải qua tiến trình của nhiều sự tái sinh, và đôi khi trong một đời duy nhất, mọi sự đều thay đổi. Cha mẹ chúng ta biến thành kẻ thù, thân quyến của ta sẽ trở thành thù địch, những kẻ thù của ta sẽ trở thành bằng hữu, về sau cha mẹ chúng ta sinh ra làm con của chính chúng ta. Không có sự chắc chắn. Ngài Tsong-kha-pa nói rằng chúng ta nên cố gắng ngăn ngừa loại thay đổi bất thường có tính chất cảm tính khi xử sự với người khác, được đặt nền trên sự phân biệt hay phân loại một vài người là kẻ thù và một vài người khác là người thân hay bằng hữu. Chúng ta nên suy nghĩ về tính chất bất định của toàn thể cuộc đời trong vòng sinh tử này và cố gắng phát triển một số ý thức chán ghét đối với sự luân hồi sinh tử.

Cũng có đau khổ do thiếu sự bằng lòng. Nếu chúng ta thực sự khảo sát xem bao nhiêu thực phẩm ta đã dùng suốt tiến trình của một đời người thì ta cảm thấy thất vọng và tự hỏi có ích lợi gì khi chúng ta dùng chúng. Nhưng đó mới chỉ riêng trong đời này, nếu chúng ta xem xét tất cả các đời quá khứ của ta – ví dụ như tổng số sữa ta đã uống từ những bà mẹ của ta khi ta là những đứa trẻ sẽ như thế nào? Nó vượt ngoài trí tưởng tượng. Bạn nên suy nghĩ về mọi loại thành đạt và đau khổ trong vòng sinh tử này và hãy nghĩ rằng không có loại kinh nghiệm nào mà bạn không từng trải qua trong vòng sinh tử. Chúng ta cố gắng hưởng thụ để có được những thứ thỏa mãn tinh thần, nhưng khi chúng ta cố gắng bao nhiêu để vui hưởng lạc thú và hạnh phúc của vòng sinh tử ta vẫn không có được sự hài lòng; nó đúng là vô tận. Bạn nên suy nghĩ về sự không hài lòng này, cái mà tự nó là một đau khổ vĩ đại. Chúng ta đã từng kinh qua mọi kinh nghiệm này và lặn hụp trong vòng sinh tử từ vô lượng kiếp. Khi suy nghĩ về sự vô ích của những kinh nghiệm như thế, bạn cần xác định rằng nếu bây giờ bạn không dừng hẳn vòng sinh tử lần quần này, thì việc tiếp tục nó chỉ hoàn toàn là sự vô ích. Vì thế bạn nên phát triển một ý thức nhằm chán sâu xa đối với toàn bộ các thứ kinh nghiệm trong vòng sinh tử này.

Có sự đau khổ do phải từ bỏ thân xác không biết bao nhiêu lần. Cho tới bây giờ chúng ta đã sống quá nhiều cuộc đời và có quá nhiều thân mạng, và chúng ta vẫn không thể sử dụng chúng trong một phương cách có ý nghĩa. Chúng ta đã không thành tựu được điều gì chỉ bằng cách mang vô số thân xác này. Chúng ta đã phải chịu đựng sự thụ thai rất nhiều lần. Đức Phật nói rằng nếu chúng ta đếm số lượng những bà mẹ của ta bằng cách để riêng ra những viên sỏi, mỗi viên tượng trưng cho một bà mẹ của ta, thì việc tính đếm này không thể chấm dứt.

Hãy quán chiếu về sự kiện mọi sự thành công thịnh vượng trong vòng sinh tử đều chấm dứt trong một loại khốn khổ và thất vọng nào đó. Như các bản văn nói, sự chấm dứt của thân hoạch là suy kiệt, chấm dứt của địa vị cao trọng là sự sụp đổ, sự chấm dứt của gặp gỡ là chia ly, và sự chấm dứt của đời sống là cái chết. Tóm lại, mọi kinh nghiệm, niềm vui, và hạnh phúc trong vòng sinh tử này, dù chúng xuất hiện mạnh mẽ và to lớn đến đâu, đều chấm dứt với nỗi khốn khổ.

Cuối cùng, một viễn cảnh xa hơn nữa với ba loại đau khổ. Loại thứ nhất được gọi là đau khổ do đau khổ, là những kinh nghiệm hiển nhiên do nỗi đau đớn thể xác và tinh thần mà ta thường xem là đau khổ. Loại thứ hai được gọi là đau khổ do sự thay đổi. Vì tất cả niềm vui và hạnh phúc thế gian cuối cùng biến thành những đau khổ, nên chúng được gọi là những đau khổ do sự thay đổi. Những đau khổ do sự thay đổi được nhận diện sai như những kinh nghiệm hạnh phúc. Ví dụ, nếu bạn bị sốt hay cảm thấy rất nóng, thì khi nước mát được tạt lên người bạn, bạn sẽ cảm thấy một thứ phúc lạc. Đây là cái chúng ta coi là hạnh phúc. Hoặc nếu bạn đang đi bộ một thời gian dài và một lát sau bạn có cơ hội ngồi xuống, thì giây phút đó dường như thực sự rất hỉ lạc. Tuy nhiên, thực ra nó không phải là một kinh nghiệm hỉ lạc; cái bạn đang thực sự kinh nghiệm là một sự chấm dứt từ từ của đau khổ trước đó. Nếu việc ngồi xuống là một niềm vui chân thực thì việc tiếp tục ngồi phải tạo ra cho bạn niềm vui tương tự, nhưng nếu bạn tiếp tục ngồi, thì một lát sau bạn sẽ thấy mệt và sẽ muốn đứng dậy.

Loại đau khổ thứ ba là đau khổ do bị tùy thuộc khắp cả, là sự kiện tâm thức và thân thể chúng ta bị tùy thuộc đến nỗi nó có thể bị đau khổ bất kỳ lúc nào. Ba loại đau khổ có thể được minh họa theo cách này. Nếu bạn bị một vết phỏng và bạn dùng một thứ thuốc mỡ cho bạn một loại cảm thức về sự che chở và khoan khoái, điều đó giống như đau khổ do sự thay đổi, bởi vì mặc dù đó là sự khoan khoái nhất thời, nó sẽ không kéo dài. Sau đó nếu có ai ngẫu nhiên chạm vào vết phỏng hay nước nóng văng vào nó, bạn sẽ thực sự cảm thấy đau đớn. Đó là nỗi khổ hiển nhiên, nỗi khổ do sự đau khổ. Cái khiến cho hai loại đau khổ này có thể có được là trước hết chúng ta có vết phỏng đó. Nếu ta không bị phỏng, chúng ta sẽ không có những kinh nghiệm theo sau. Vết phỏng cung cấp điều kiện cho đau khổ lớn mạnh hơn nữa, giống như sự sở hữu của chúng ta về một thân xác và tâm thức khiến cho ta phải chịu đau khổ lớn mạnh hơn. Và bản chất của chính thân xác cung cấp điều kiện để bị phỏng. Nó có khuynh hướng chịu đau khổ. Đây là đau khổ do bị tùy thuộc toàn bộ, khắp cả.

Chúng ta nên nhận thức rằng những nỗi khổ của súc sinh, ngựa quý, và chúng sinh ở địa ngục cũng có thể xảy ra ở trong nhân loại. Nhiều người chết vì đói. Dường như đôi khi họ phải ăn lá cây và cả một số côn trùng và sâu bọ. Những điều đó rất giống các kinh nghiệm của ngựa quý. Nỗi khổ tương tự đang xảy ra hiện nay ở Châu Phi, nơi hàng triệu người đang chết vì đói. Khi các quốc gia ở trong cảnh chiến tranh, do những dị biệt về chính trị, thì người dân đau khổ hầu như đang sống trong cảnh giới địa ngục.

Ngay cả các vị trời cũng đau khổ. Họ có thể biết trước cái chết của mình nên họ đau khổ trong tâm thức. Ta được cho biết là các vòng hoa của họ héo rũ, quần áo và thân thể họ bắt đầu hôi thối. Khi đã kinh nghiệm tất cả những lạc thú của thiên đường, họ cạn kiệt toàn bộ tiềm lực để làm những hành động tích cực. Kết quả là khi chết, họ sẽ đi thẳng xuống các cảnh giới thấp của sinh tử. Ngài Tsong-kha-pa nói rằng như vậy, khi đã quán chiếu về những đau khổ tổng quát của tất cả chúng sinh trong vòng sinh tử nói chung và cũng như những đau khổ đặc thù của mỗi loài trong các cảnh giới luân hồi, thì chúng ta nên phát triển một cảm thức nhằm chán sâu xa đối với mọi kinh nghiệm trong sinh tử và phát triển một sự từ bỏ sâu sắc. Sau đó, chúng ta sẽ bắt đầu thực sự khảo sát một cách chính xác xem đâu là các nguyên nhân đưa tới những khốn khổ và thất vọng như vậy. Vì vậy vấn đề của sự thật thứ hai, sự thật về căn nguyên của sự đau khổ, sẽ đến sau đó.

### **Sự thật về căn nguyên của đau khổ**

Sự mê lầm (vô minh) là nguyên nhân chính của sự tái sinh trong vòng sinh tử. Không có các mê lầm thì những hành động nghiệp sẽ không có năng lực để tạo nên sự tái sinh; chúng sẽ như các hạt giống bị đốt cháy. Điều tối quan trọng là phải tìm cách đối trị những mê lầm, và điều đó lần lượt tùy thuộc vào việc bạn có nhận diện các mê lầm một cách đúng đắn hay không. Vì vậy, chúng ta phải hết sức thông hiểu về các đặc tính tổng quát và đặc thù của những mê lầm. Như Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ nhất nói hãy điều phục một kẻ thù ở bên trong, đó là sự mê lầm. Các kẻ thù ở bên ngoài dường như có thể rất nguy hại, nhưng trong những đời sau họ có thể biến thành bằng hữu của ta. Mặc dù thế, họ cung cấp cho ta cơ hội để thực hành sự nhẫn nhục và lòng bi mẫn vì ở nền tảng thì tất cả chúng ta đều giống nhau: hết thảy chúng ta đều muốn hạnh phúc và không thích đau khổ. Nhưng kẻ thù bên trong, là kẻ thù vô minh, thì không có các phẩm tính tích cực; nó chỉ là cái để bị chống lại và bị hủy diệt. Vì vậy chúng ta phải nhận diện kẻ thù đích thực và tìm xem nó hoạt động như thế nào. Bất kỳ trạng thái tinh thần nào hủy diệt

sự an tĩnh của tâm thức và đem lại sự khổ nhọc tinh thần, nó làm xáo trộn, làm ưu phiền và dẫn vật tâm thức, được gọi là một mê lầm (vô minh).

Chúng ta hãy nhận diện vài mê lầm chính. Đầu tiên, đó là sự tham muốn, là sự ham muốn mạnh mẽ những người đẹp, những vật đẹp đẽ, hay những kinh nghiệm dễ chịu. Sự tham muốn rất khó trừ bỏ; như thể tâm thức bạn trở nên gắn chặt với đối tượng. Một mê lầm khác là sự sân hận. Khi người nào đó trở nên sân hận, ta có thể nhìn thấy lập tức là họ đánh mất sự điềm tĩnh, khuôn mặt họ đỏ lên và nhăn nhúm, và ngay cả đôi mắt họ cũng trở nên đỏ ngầu. Đối tượng của sự sân hận, dù có sự sống hay vô tri, là cái gì được nhận thấy không đáng ưa và gớm ghiếc. Sự sân hận chính là một tâm thái không được điều phục, hết sức thô lậu và bất ổn. Sự mê lầm khác, tính tự phụ, là một tâm thái trong đó người ta cảm thấy kiêu hãnh về thân thể, địa vị và kiến thức của riêng mình, nó được đặt nền trên một thái độ quy ngã. Bất luận mình có thực sự thành tựu được điều gì hay không, họ cảm thấy tự mãn. Người có sự tự phụ sâu xa sẽ hết sức vênh vang và có vẻ rất tự mãn. Kế tiếp là sự vô minh, quan niệm sai lầm về đặc tính của Bốn Sự Thật Cao Quý, định luật nghiệp quả, và v.v... Trong phạm vi riêng biệt này, vô minh ám chỉ một yếu tố tinh thần hoàn toàn ngu muội đối với bản tánh của Tam Bảo và định luật nghiệp quả. Sự mê lầm vì hoài nghi là tư tưởng lưỡng lự về việc có hay không Bốn Sự Thật Cao Quý, có hay không định luật nghiệp quả.

Phạm trù khác của các mê lầm là những tà kiến, những nhận thức sai lầm sống động về bản tánh của thực tại. Cái đầu tiên trong những tà kiến này là một tâm thái tập trung vào bản ngã của con người và vọng tưởng rằng nó hiện hữu thực sự và có bản chất – tưởng tượng là trong thân xác và tâm thức vô thường của chúng ta có một loại bản ngã nào đó thường hằng, độc lập. Các loại tà kiến khác là tin rằng không có đời sống sau cái chết, không có định luật nghiệp quả, và không có Tam Bảo. Dựa trên tà kiến về bản ngã, các mê lầm khác phát sinh. Ví dụ, nếu có một sợi dây thừng cuộn tròn và có màu hơi sậm, bạn có thể nhận định sai lầm sợi thừng cuộn tròn đó là một con rắn. Rồi ý tưởng sai lầm rằng sợi thừng là một con rắn sẽ làm tăng lên mọi loại phản ứng trong tâm thức bạn, như sự sợ hãi, và sẽ dẫn tới mọi loại hành động, như vùng chạy ra khỏi nhà hoặc cố gắng giết con rắn, tất cả được đặt nền trên một ngộ nhận đơn thuần. Cùng cách thức đó, chúng ta tin tưởng sai lầm là thân và tâm có loại bản ngã nào đó, và do đó mọi mê lầm khác, như tham muốn và sân hận, tiếp nối theo sau. Do bởi thái độ quy ngã, cái vọng tưởng về bản ngã này, chúng ta phân biệt giữa bản thân và người khác. Rồi dựa trên việc những người khác xử sự với chúng ta thế nào, ta coi một vài người là thân thiết và cảm thấy bám luyến đối với họ, và coi những

người khác là xa cách và phân loại họ như kẻ thù. Sau đó chúng ta có những kinh nghiệm về sự sân hận và oán ghét và trụ bám vào chính mình, chúng ta trở nên tự mãn và kiêu hãnh. Rồi thì, nếu sự trói chặt của vọng tưởng về bản ngã quá mạnh, chúng ta có thể bắt đầu đặt vấn đề về giá trị của bản thân Đức Phật là người đã giảng dạy về sự vô ngã. Bởi thế, chúng ta có thể bắt đầu hoài nghi định luật nghiệp quả, Bốn Sự Thật Cao Quý, và Tam Bảo. Những tà kiến này đưa tới các hoài nghi. Tất cả những điều này phát sinh là do sự tin tưởng sai lầm vào một bản ngã hiện hữu nội tại.

Khi mê lầm phát khởi trong bạn, nó làm đảo lộn sự an tịnh, sự tỉnh thức của tâm bạn, và nó cũng che ám phán đoán của bạn về người khác. Nó để lại một dấu vết hết sức mạnh mẽ. Nó không chỉ gây họa hại cho bạn mà cũng cho những người khác nữa. Ví dụ như nếu bạn quá sân hận đến nỗi bắt đầu đánh người khác, thì bạn gây phiền não cho những người láng giềng của bạn. Sự sân hận sẽ giảm sút năng lực đức hạnh của bạn và sẽ làm cho bạn mất mát tài sản và bằng hữu. Khi một người nằm dưới sự thống trị của sân hận, người ấy thực sự đánh mất nhân tính. Con người chúng ta được trang bị một cách tự nhiên một bộ óc hết sức tinh vi, và chúng ta có khả năng phán đoán cái gì đúng cái gì sai và cân nhắc mặt trái mặt phải của một tình huống. Chúng ta có đặc ân tự nhiên đó, so với các hình thức luân hồi khác thì nó là điều độc nhất vô nhị của con người, nhưng khi ta chịu ảnh hưởng nặng nề của sự mê lầm thì ta sẽ mất đi năng lực đó. Mặc dù có thể quyết định làm điều gì đó, nhưng chúng ta đánh mất khả năng phán đoán. Sự điều phục tâm thức là công việc quan trọng nhất của đời người.

### **Sự thật về sự Chấm dứt đau khổ**

Như ngài Tsong-kha-pa đã nói, tất cả các cảnh giới mà ta có thể tái sinh trong vòng sinh tử, từ tột đỉnh của sự hiện hữu xuống tới địa ngục thấp nhất, đều có một bản chất đau khổ.

Những đau khổ này không xảy đến mà không có nguyên nhân, chúng cũng không được tạo nên bởi một loại Thượng Đế toàn năng nào đó. Chúng là những sản phẩm của các mê lầm của riêng ta và những hành động nghiệp bị thúc đẩy bởi những tâm thái không được điều phục. Nguyên nhân chính yếu của mọi đau khổ là sự vô minh, nó nhận thức sai lầm bản tánh của các hiện tượng và tự coi mình là bản ngã hiện hữu. Sự vô minh này đưa dẫn chúng ta đến chỗ cường điệu tình trạng của các hiện tượng và tạo ra các phạm trù “ta và những người khác.” Những thứ này đem lại các kinh nghiệm tham muốn và sân hận, chúng lần lượt dẫn đến mọi thứ hành động tiêu cực. Nếu chúng

ta không ước muốn những đau khổ này, chúng ta nên quyết định xem có thể tổng khứ chúng hay không. Nếu sự vô minh nhận thức sai lầm bản ngã là một ý thức sai lạc, thì nó có thể được tiết trừ bằng cách sửa đổi lại sự sai lầm. Điều này có thể được hoàn tất nhờ phát sinh trong tâm thức chúng ta một trí tuệ thấu hiểu cái đối nghịch trực tiếp với tâm thái vọng tưởng đó, một trí tuệ nhận ra rằng bản ngã như thế không hiện hữu tự bản chất. Khi chúng ta so sánh hai tâm thái này – một tâm thái tin tưởng vào một bản ngã hiện hữu tự bản chất, tâm thái kia nhận thức sự vắng mặt của một cái ngã như thế – sự nhận thức về bản ngã có thể xuất hiện thoát tiên hết sức mãnh liệt và mạnh mẽ. Nhưng vì nó là một ý thức sai lầm nên nó không có cơ sở luận lý. Loại tâm thức kia, sự hiểu biết về vô ngã, có thể rất yếu ớt ở giai đoạn ban đầu, nhưng nó có cơ sở luận lý. Sớm hay muộn, trí tuệ nhận thức cái vô ngã này sẽ giành được sự thắng thế. Ở giai đoạn ban đầu, chân lý có thể không rõ ràng lắm, nhưng khi ta đến gần nó hơn thì nó trở nên càng lúc càng tự hiển lộ. Điều gì sai lầm ở giai đoạn đầu dường như có thể hết sức mạnh mẽ và chắc chắn, nhưng cuối cùng, khi chúng ta truy xét sâu xa hơn, nó trở nên mỏng manh hơn nữa và cuối cùng tan biến mất.

Sự mê lầm thì tách biệt với ý thức; nó không phải là thành phần cốt tủy của tâm. Ví dụ như người nào đó rất hay cáu giận nhưng cũng có lúc tâm hồn được bình an. Ngay cả một người hết sức sân hận thì không có nghĩa là lúc nào người ấy cũng phải nóng giận. Vì vậy, khi những tâm thái mê lầm này như sự sân hận và tham muốn phát sinh trong chúng ta, chúng thực sự hết sức mãnh liệt và mạnh mẽ, nhưng chừng nào ta còn ý thức thì không thể có việc chúng luôn luôn hiển lộ. Một yếu tố khác là chúng ta không thể có hai loại tâm thái đối nghịch tập trung vào một đối tượng cùng một lúc, như hết sức oán ghét một người và đồng thời lại thương xót người đó thật sâu sắc.

Trong tâm thức chúng ta có nhiều phương diện khác nhau, là những phương diện hết sức vi tế, một số tiêu cực, một số thì tích cực. Trong hai đối cực này, chúng ta nhận ra rằng cũng hiển nhiên là ta càng nâng cao và tăng trưởng sự quen thuộc của ta ở một mặt, thì sự bám chấp về mặt kia trở nên yếu đi. Vì vậy, những ô nhiễm và mê lầm trong tâm thức chúng ta có thể được tiết trừ. Kinh nghiệm riêng của ta chứng thực rằng một số người khi còn trẻ thực sự hết sức cáu giận và dễ gây hấn, nhưng sau này họ chuyển hóa thành những người rất dễ thương. Điều này cho thấy có thể chuyển đổi được tâm thái của chúng ta. Khi chúng ta làm cho tâm mình quen thuộc với lòng bi mẫn thì sức mạnh của sân hận sẽ từ từ giảm bớt.

**Sự thật về con đường chấm dứt đau khổ**



Khi đã nhìn thấy mọi kinh nghiệm trong vòng sinh tử có một bản chất đau khổ, chúng ta cần phát triển một ước muốn chân thực giải thoát khỏi nó. Được thúc đẩy bởi ước nguyện đó, chúng ta cần đi vào con đường của ba loại tu hành: tu hành giới hạnh, thiền định, và trí tuệ. Trong ba loại này, trí tuệ chứng ngộ sự vô ngã là pháp đối trị sẽ tiết trừ những mê lầm. Để đạt mục đích này, trước tiên chúng ta cần sự kiên cố tinh thần của thiền định như nền tảng, và điều đó lại tùy thuộc vào sự tuân giữ giới hạnh thanh tịnh. Vì thế, chúng ta cũng cần tu hành giới hạnh. Ở giai đoạn ban đầu, việc tu hành giới hạnh phải được ưu tiên; đó là việc cần yếu tức thì.

Ngài Tsong-kha-pa nói rằng chánh niệm tỉnh giác và nội quán là nền tảng của toàn thể Giáo Pháp. Để có một sự tuân giữ giới hạnh trong sạch, ta cần có các khả năng nội quán và chánh niệm tỉnh giác đúng đắn. Sự kềm chế không làm mười hành động tiêu cực của những cư sĩ nam và cư sĩ nữ trong việc tuân giữ giới hạnh thanh tịnh là nền tảng của sự thực hành con đường đưa đến Giác ngộ. Nếu chúng ta không xem xét các điều cần thiết phải thực hành, như sự tuân giữ giới hạnh, mà thay vào đó lại tìm kiếm các thực hành phức tạp hơn, thì sự thực hành của chúng ta sẽ chỉ là một sự giả mạo và không thật nghiêm túc. Với sự thực hành ba loại tu hành này, chúng ta nên làm việc cho sự thành tựu giải thoát, không chỉ cho bản thân chúng ta mà cũng cho chúng sinh khác.

Đời sống con người được nói là hình thức tốt nhất của sự hiện hữu để thực hành Pháp và nỗ lực đem lại một sự chấm dứt vòng sinh tử này. Trong nhân loại, đời sống của cư sĩ bị xáo trộn với mọi thứ phiền não và vấn đề, và họ còn bị vướng bận hơn với các hoạt động thế tục không thật lợi lạc cho việc thực hành Pháp. Đời sống của một nhà sư hay ni cô được nói là có lợi cho việc thực hành Pháp nhiều hơn, để có thể chấm dứt vòng sinh tử này. Ngài Tsong-kha-pa nói rằng việc quán chiếu về những khiếm khuyết, bất lợi của đời sống cư sĩ và những thuận lợi của đời sống tăng và ni sẽ củng cố cam kết của bạn đối với một đời sống như vậy nếu bạn đã là một nhà sư hay ni cô. Nhưng nếu người nào không chọn một lối sống như thế, thì sự quán chiếu như vậy sẽ để lại một dấu ấn thuộc về nghiệp hết sức mạnh mẽ trong tâm thức của họ khiến cho sau này họ sẽ có cơ may đưa tới một đời sống như thế. Trong đời sống cư sĩ, nếu bạn quá giàu, đời bạn sẽ bị xáo trộn với những vấn đề và lo lắng bảo vệ tài sản của bạn; còn nếu bạn nghèo, thì cả đời bạn sẽ chỉ vướng bận trong việc tìm kiếm phương tiện vật chất. Có nhiều của cải vật chất và không biết đủ không phải là lối sống của một tăng hay ni. Các tăng và ni không nên vướng bận vào công việc buôn bán trừ phi họ rơi vào một thứ nợ nần nào đó. Kinh doanh buôn bán và vướng bận quá nhiều trong

việc cố gắng kiếm tiền khi bạn có đủ thực phẩm là điều thực sự nên tránh. Nếu bạn không sống phù hợp với lối sống tu viện, cùng đức khiêm tốn và hài lòng, thì ngoài sự khác biệt đơn thuần bên ngoài của các loại y phục, sẽ khó có dị biệt nào giữa các cư sĩ và tăng ni.

Có một nhà sư ở tu viện Ganden là một thiền giả hết sức nghiêm cẩn. Ông giữ một lời nguyện không bao giờ sống dưới một mái nhà và đã thực hiện điều đó trong nhiều năm. Ông kể với tôi là một hôm ông đang thiền định thì một con rắn lớn bò trước mặt và chỉ chăm chú nhìn ông. Vị thiền giả nhìn con rắn và bắt đầu nói vài ngôn từ có tính chất tôn giáo. Tôi thấy việc này khá ngồ ngổ, vì có vẻ như thể thiền giả đang ban giáo lý cho con rắn. Ông nói với tôi là con rắn nhìn ông một lúc lâu và sau đó nhẹ nhàng trườn đi.

Chính Đức Phật đã nhấn mạnh vào tầm quan trọng của giới luật. Khi Ngài thị tịch, được hỏi ai sẽ là người kế tục, Đức Phật nói sự thực hành giới luật phải là người hướng dẫn và Đạo sư của toàn thể giáo lý Phật giáo. Ngài gọi giới luật là người kế nhiệm của Ngài.

Để chiến thắng được sự đa tạp của những mê lầm, điều quan trọng là kiểm soát tâm của riêng bạn, và bất kỳ cảm xúc nào mạnh mẽ và đa tạp hơn cần được đưa ra trước tiên. Ví dụ, một số người rất ham muốn khoái lạc, một số người rất hay cáu giận, một số người rất si mê và lừa dối. Bạn nên kiểm soát cá tính của bạn và cố gắng chiến thắng bất kỳ cảm xúc nào rõ ràng và mạnh mẽ nhất trong tâm thức bạn. Như đã giảng ở trên, bạn nên thực sự nỗ lực để bảo đảm rằng không có giới nguyện nào của bạn bị phá vỡ. Tuy nhiên, nếu bạn nhận ra vài giới nguyện đã bị vi phạm, bạn không nên để mặc chúng như thế mà đúng hơn, nên thực hiện những giải pháp cần thiết và lập tức sửa chữa và tịnh hóa chúng. Việc tịnh hóa sự vi phạm phải luôn luôn được song hành bởi một quyết định hết sức sâu xa không tái phạm nó. Việc có quan niệm “tôi làm gì không thành vấn đề vì cho dù tôi có vi phạm các giới nguyện, tôi vẫn có thể sửa chữa lại chúng” thì thực sự nguy hiểm, giống như cố ý dùng chất độc và nghĩ rằng bạn có thể được cứu chữa.

Khi đã nhận thức tầm quan trọng của giới hạnh và quán chiếu về việc bạn sẽ bình an biết bao nếu bạn có thể giải thoát khỏi những mê lầm này, thì, như được giảng ở trên, trước tiên bạn nên nhận diện những mê lầm một cách đặc biệt. Nhận diện được chúng rồi, hãy quán chiếu về bản tánh hủy diệt của chúng, và sau đó thực hành chánh niệm và năng lực của sự nội quán. Bất kỳ những mê lầm nào mạnh mẽ và hiển nhiên hơn cần được truy kích lập tức, giống như đập bất kỳ cái gì ló ra bằng một cái búa. Nếu bạn hoàn toàn để

mặc chúng, chúng sẽ thực sự làm hại bản thân bạn và những người khác. Mê lầm dường như rất mạnh mẽ, nhưng nó không có hiệu quả nếu bạn phân tích nó một cách cẩn trọng. Có lần tôi hỏi một trong những vị Thầy của tôi là không biết những mê lầm có thực sự yếu ớt không, vì đôi khi chúng có vẻ rất mạnh mẽ. Ngài trả lời rằng mê lầm yếu ớt bởi vì anh không cần đến các vũ khí hạt nhân để hủy diệt chúng. Tôi bắt đầu hiểu được điều ngài muốn nói. Để cuộc chiến đấu chống lại những mê lầm thành công, tất cả những gì chúng ta thiếu là ý muốn và nỗ lực cần thiết. Việc đánh bại những kẻ thù của ta – những mê lầm – là một vấn đề rộng lớn cần có thái độ đúng đắn. Tâm thái của chúng ta quan trọng đến nỗi bất kỳ lúc nào vị Đạo sư Ấn Độ Atisha gặp gỡ ai, câu đầu tiên mà ngài hỏi là: “Hôm nay ông có thiện tâm không?” Có lúc bạn có thể đánh bại những kẻ thù thông thường, nhưng chúng có thể tập hợp lại và tấn công lần nữa. Nhưng một khi các mê lầm đã bị tiệt trừ thì chúng không thể hồi sinh được nữa.

Bất kỳ nhận thức nào bạn có được từ sự thực hành Pháp của bạn cần được đánh giá và phán đoán dựa trên căn bản của sự cam kết của bạn với định luật nghiệp quả có tăng tiến không, và do đó, sự thực hành giới hạnh của bạn có trở nên trong sạch không, và sức mạnh của những mê lầm, như tham, sân và si có giảm sút không. Nếu bạn nhận thấy do sự thực hành của bạn, bạn đã chế ngự để chuyển hóa tâm thức bạn, và đã chiến thắng vài biểu hiện to lớn của những mê lầm như sự sân hận, oán ghét, vô minh và tham muốn, thì điều đó thực sự là một thành tựu to lớn. Như ngài Shantideva nói, các anh hùng bình thường giết các kẻ thù của họ không thực sự là anh hùng vì những người họ giết sớm muộn gì cũng phải chết; họ đang thực sự giết các tử thi. Nhưng người đang chiến đấu chống lại những mê lầm và có thể giết chết kẻ thù đó là một vị anh hùng trong ý nghĩa đích thực của ngôn từ.

---o0o---

## **CHƯƠNG 9 - LÝ TƯỞNG BỎ TẮT**

Thỏa mãn với việc thành tựu sự giải thoát khỏi vòng luân hồi thì không đủ. Ngay cả khi nói từ quan điểm của những mục đích của riêng bạn thì chính trạng thái Toàn Giác của Phật Quả mới là sự thực hiện trọn vẹn đối với hạnh phúc của chính bạn. Sau khi phát triển ước nguyện đạt được sự giải thoát và khi đã thực hành ba loại tu tập, thay vì bận tâm với sự thành tựu giải thoát cá nhân, thì đối với các hành giả thông tuệ, tốt hơn họ nên thiên định về ước nguyện vị tha của Phật Quả, được gọi là Bồ đề tâm ngay từ lúc bắt đầu và đi vào Đại thừa, tức Cổ Xe Lớn. Nếu bạn nhìn thấy những người đang nằm

dưới sự thống trị thường trực của những mê lầm và đang phải chịu đau khổ nhưng bạn không làm việc vì sự lợi lạc của họ, thì thực sự là hết sức bất công và đáng thất vọng. Bạn chớ bằng lòng với sự làm việc chỉ vì lợi ích riêng tư. Bạn cần suy nghĩ rộng rãi hơn và nỗ lực làm việc cho sự lợi lạc của nhiều người. Đây là điều phân biệt giữa con người với các thú vật, vì ước nguyện làm lợi lạc cho bản thân và những thân quyến là điều ngay cả thú vật cũng làm. Điểm đặc trưng duy nhất của con người là họ làm việc vì sự lợi lạc của những người khác mà không chỉ quan tâm tới hạnh phúc của riêng mình. Đó là vẻ đẹp và nét đặc sắc của một con người.

Những người như Tổng Thống Hoa Kỳ Lincoln và lãnh tụ Ấn Độ Mahatma Gandhi được ngưỡng vọng là những vĩ nhân thực sự là bởi họ không chỉ nghĩ tới bản thân mà làm việc cho lợi ích của con người. Họ nghĩ tới toàn thể xã hội con người, nỗ lực và chiến đấu cho quyền lợi của người nghèo khổ. Lấy Mahatma Gandhi làm ví dụ: sau khi giành được độc lập cho Ấn Độ, ngài vẫn chỉ là một thị dân bình thường, không bao giờ giữ bất kỳ địa vị nào như Thủ tướng chẳng hạn. Đó là dấu hiệu của một thượng nhân...

Khi mặt trời chiếu sáng, nó soi sáng không chút phân biệt, nó soi sáng mọi nơi chốn trong xứ sở và mọi xó góc. Chúng ta nên giống như thế. Những hành giả của Đại thừa chúng ta không nên bận tâm về lợi ích riêng tư mà với một sự nhất tâm, nên phát triển thái độ vị tha dũng cảm, đưa vai gánh vác trách nhiệm làm việc cho tất cả chúng sinh.

Bồ đề tâm, sự ước nguyện bi mẫn đạt được Phật Quả vì tất cả những người khác, là lối vào con đường Đại thừa. Khi bạn nuôi dưỡng Bồ đề tâm, thì cho dù bạn có thể không thực hiện được chút tiến bộ nào trên con đường, bạn vẫn trở thành một con người Đại thừa, còn giây phút Bồ đề tâm suy hoại thì mặc dù bạn có thể có được những chứng ngộ cao tốt, bạn đã rớt xuống khỏi hàng ngũ Đại thừa. Ngài Shantideva nói rằng vào giây phút bạn phát triển Bồ đề tâm, thì mặc dù bạn có thể đang ở một cảnh giới thấp của sinh tử, bạn sẽ được gọi là một Bồ Tát, một đứa con của chư Phật. Kết quả của Bồ đề tâm là bạn sẽ có thể tịnh hóa các sự tiêu cực rất dễ dàng và có thể thực hiện được các mục đích của bạn. Bạn sẽ không bị thương tổn do những chướng ngại và tác hại, bởi nếu có năng lực Bồ đề tâm này, bạn thấy những người khác còn quan trọng và quý báu hơn cuộc đời của chính bạn. Khi những tinh linh ác hại nhận ra được điều này, họ ngại ngần khi hãm hại bạn. Như kết quả của Bồ đề tâm, nếu bạn có thể tịnh hóa những tiêu cực và tích tập các kho tàng công đức vĩ đại, thì bạn sẽ gặp được những thuận cảnh cần thiết cho sự tiến bộ nhanh chóng trên con đường. Bồ đề tâm và lòng bi mẫn chính

là những nguồn mạch và nền tảng của mọi điều tốt lành trong thế giới này và Niết bàn. Bạn nên coi Bồ đề tâm là bản chất sự thực hành của bạn và đừng để nó chỉ nằm ở một bình diện trí thức; bạn chớ hài lòng với sự thực hành Bồ đề tâm của bạn nếu như nó bao gồm đơn thuần sự trì tụng một ít câu kệ vào lúc bắt đầu một thời khóa thiền định. Bạn phải nỗ lực phát triển nó trải qua sự chứng nghiệm.

Đức Tsong-kha-pa nói rằng nếu bạn có một ước nguyện đúng đắn đạt tới Giác ngộ, thì bất kỳ điều tốt lành nào, ngay cả một việc nhỏ bé như bỏ thí hạt thóc cho một con quạ cũng trở thành một Bồ Tát hạnh. Tuy nhiên, nếu bạn thiếu yếu tố động lực này, thì mặc dù bạn có thể cúng dường châu báu tràn đầy toàn thể vũ trụ cho chúng sinh khác, nó sẽ không là hành động của một Bồ Tát. Nếu sự thực hành Bồ đề tâm của bạn không thành tựu, thì bất luận nỗ lực bạn thực hành Pháp lâu dài đến đâu, nó sẽ là một tiến bộ hết sức chậm chạp và gian khổ, giống như cắt cỏ bằng một dụng cụ cùn mòn. Còn nếu bạn có một nhận thức hoàn hảo và thành tựu về Bồ đề tâm, thì mặc dù có thể mất một ít thời gian để kiến lập động cơ ban đầu của bạn, mọi thực hành của bạn sẽ hết sức hữu hiệu. Nếu bạn không liên tục củng cố lòng bi mẫn của bạn, hoàn thiện và nâng cấp nó, thì có một nguy cơ to lớn là bạn đánh mất lòng dũng cảm và trở nên ngã lòng, bởi vì chúng sinh thì vô lượng. Có nhiều chúng sinh thù địch, thay vì đền đáp lòng tốt của bạn, họ sẽ cố gắng hãm hại bạn. Vì thế, bạn đừng bằng lòng với một kinh nghiệm độc nhất về lòng bi mẫn mà nên thực sự làm việc để nâng cao nó cho tới khi lòng bi mẫn của bạn được cảm rễ sâu xa. Nếu điều đó xảy ra, bạn sẽ không lo lắng quá nhiều về những gian khổ, và kết quả là bạn sẽ không bao giờ ngã lòng do những hoàn cảnh khi bạn làm việc cho sự lợi lạc của những người khác. Chính vì sức mạnh của lòng bi mẫn mà chư Phật vẫn cam kết làm việc vì sự lợi lạc của chúng sinh. Đức Phật nói rằng các Bồ Tát không cần quan tâm tới nhiều phương diện của con đường; họ không cần thực hành nhiều điều khác. Chỉ nhờ độc nhất một thực hành là Phật Quả sẽ nằm trong lòng tay bạn. Sự thực hành đó là lòng đại bi, có nghĩa là sự khao khát Giác ngộ để giải thoát tất cả chúng sinh. Để phát sinh ước nguyện đạt được Giác ngộ này, có lòng từ và bi vĩ đại, ước muốn chúng sinh thoát khỏi đau khổ thì không đủ. Thêm vào đó, điều cần yếu là ý thức trách nhiệm cá nhân để đảm đương phận sự giải thoát họ khỏi những đau khổ và đem lại cho họ hạnh phúc.

Khi ta quán chiếu về bản chất khốn khổ của chúng sinh, chúng ta có thể phát triển ước muốn họ thoát khỏi những đau khổ như vậy. Để nhận ra một trái tim nồng ấm và tràn đầy thiện tâm, mạnh mẽ, kiên cố và quả quyết, trước tiên rất cần thiết phải có một thái độ thương yêu đối với chúng sinh, xem họ

như cái gì quý báu và thân thiết. Càng cảm thấy thương yêu và thân thiết chúng sinh, bạn càng có thể phát triển tốt đẹp hơn nữa lòng bi mẫn chân thật đối với họ. Thông thường, khi chúng ta để những phản ứng tự nhiên của mình trôi theo tiến trình của riêng chúng, ta thấy không thể chịu đựng nổi khi nhìn những đau khổ của thân quyến và bạn bè ta. Chúng ta có khuynh hướng vui mừng trước những bất hạnh và thất bại của kẻ thù, và có khuynh hướng thờ ơ đối với những người chúng ta không quen biết. Những cảm xúc của chúng ta dao động trong tương quan với những người khác nhau này. Càng thấy một người là gần gũi và thân thiết với ta, chúng ta càng cảm thấy không thể chịu đựng nổi khi người đó đau khổ.

Để làm quân bình những cảm xúc của bạn, hãy quán tưởng ba người ở trước mặt bạn: một người bạn rất thân, một kẻ thù, và một người trung tính. Khi đã quán tưởng ba người này, hãy để tâm bạn phản ứng tự nhiên. Bạn sẽ nhận thấy tâm thức bạn phản ứng trong một cách thức không quân bình. Bạn cảm thấy bản thân mình dính mắc với người bạn và cự tuyệt với kẻ thù, và thái độ của bạn đối với người thứ ba thì hoàn toàn dừng đứng. Khi ấy, hãy xem xét vì sao bạn phản ứng theo một cách thức như thế. Các bạn bè có thể là bạn bè vào lúc này, nhưng họ có thể từng là kẻ thù của ta trong quá khứ, và họ sẽ có thể là kẻ thù của ta trong tương lai. Những người bây giờ ta gọi là kẻ thù có thể đã là những người bạn hay thân quyến tốt nhất của ta trong quá khứ và cũng có thể trở thành những người như thế trong tương lai. Cái gì là điểm tạo nên những sự phân biệt như thế ? Bạn bè là những người ta ước muốn họ có hạnh phúc và vui hưởng cuộc sống. Chúng ta ước muốn họ hạnh phúc và thành công vì họ là những thân quyến và bạn hữu của ta và đã tốt lành đối với ta. Nhưng trong tương lai họ có thể trở thành những kẻ thù của ta, và ngay cả trong đời này họ có thể trở nên thù nghịch với ta. Tương tự, khi ta phản ứng lại các kẻ thù, ta có khuynh hướng phản ứng trong một cách thức hết sức tiêu cực, ước muốn một cách bản năng tận sâu thẳm rằng họ gặp phải nỗi bất hạnh, khó khăn, và thất bại. Chúng ta phản ứng như thế vì ta nghĩ rằng họ làm hại ta. Nhưng cho dù họ có thể thực sự làm hại ta trong hiện tại, họ có thể trở thành các bạn hữu của ta trong tương lai. Không có sự chắc chắn, hoàn toàn không có bạn bè hay kẻ thù xác thực hoặc thường xuyên. Cũng thế, mặc dù người trung tính hoàn toàn lãnh đạm với chúng ta và chúng ta dừng đứng với họ, trong quá khứ người đó có thể đã từng là bạn hay kẻ thù của ta. Nếu bạn tu hành tâm thức bạn theo cách này, bạn sẽ đi tới chỗ nhìn tất cả mọi người trong cái nhìn như nhau, và dần dà sự phân biệt chắc cứng rạch ròi giữa ba loại người sẽ bắt đầu phai nhạt. Bạn cần mở rộng thực hành này để bao gồm mọi người, cuối cùng ôm trọn tất cả chúng sinh. Đó là cách thức bạn phát triển sự buông xả. Điều này không nói rằng ta

không có bạn hữu và kẻ thù. Điều chúng ta quan tâm ở đây là làm cân bằng những phản ứng thuộc cảm tính mạnh mẽ, mất quân bình của chúng ta đối với người khác. Sự xả bỏ này hết sức quan trọng; nó giống như trước tiên làm bằng mặt đất trước khi trồng trọt. Mặc dầu sự xả bỏ tự nó không là một chứng ngộ vĩ đại, nếu như bạn có nền tảng đó thì những thực hành cao cấp hơn nữa sẽ trở nên hết sức hiệu quả.

Khi đã phát triển sự xả bỏ, điều đầu tiên trong những giới luật nhân-quả đối với việc lập nguyện đạt tới Giác ngộ là sự nhận thức rằng mọi chúng sinh đã từng là mẹ của ta trong một đời quá khứ. Đây là bởi không có sự bắt đầu đối với vòng luân hồi sinh tử. Vì đời sống trong vòng tái sinh không có sự bắt đầu, các cuộc đời của riêng ta cũng không có bắt đầu. Sự sống và chết tiếp nối lẫn nhau không hề gián đoạn. Bất kỳ lúc nào ta mang một thân xác, chúng ta cần có một bà mẹ. Bởi luân hồi sinh tử không có lúc bắt đầu nên chúng ta không thể chỉ ra được chúng sinh nào và nói: “Người này không từng là mẹ tôi trong quá khứ.” Họ không chỉ là các bà mẹ của chúng ta trong quá khứ mà cũng sẽ là những bà mẹ của ta trong tương lai. Nếu bạn có thể phát triển sự xác tín sâu xa nơi sự kiện này, thì sẽ thật dễ nhớ tưởng và suy nghĩ về thiện tâm vĩ đại của các bà mẹ chúng sinh và sau đó phát triển ước muốn đền đáp lòng tốt của họ. Mặc dù bạn thường được khuyên là coi mọi chúng sinh như mẹ bạn, bạn nên thực hành sự thiện định này theo kinh nghiệm của riêng bạn. Ví dụ, một vài người cảm thấy thân thiết với cha của họ hơn. Người mà bạn cảm thấy gần gũi nhất và thấy tốt lành nhất nên được coi như là mẫu mực. Không có duy nhất một chúng sinh nào mà không từng làm mẹ, làm cha hay thân quyến của ta trong quá khứ. Sự kiện chúng ta không nhớ hay nhận ra họ không có nghĩa là họ đã không từng là các bà mẹ của chúng ta. Ví dụ như ngay cả trong đời này cũng có nhiều trường hợp cha mẹ và con cái chia lìa nhau khi những đứa con còn rất nhỏ. Về sau những đứa trẻ này không thể nhận ra cha mẹ của chúng.

Giáo huấn kế tiếp là suy nghĩ về lòng tốt của tất cả chúng sinh. Sự thiện định này được nói là thành công nhất nếu như sau khi đã nhận ra được mọi chúng sinh là mẹ của bạn, bạn tưởng nhớ tới lòng tốt của họ, lấy bà mẹ của riêng bạn làm một ví dụ. Hãy quán tưởng mẹ bạn ở trước mặt mình, và suy tưởng rằng bà đã từng làm mẹ bạn không chỉ trong đời này mà còn trong vô số đời trong quá khứ. Rồi nghĩ tưởng về việc bà đã tốt lành thế nào đối với bạn, bà đã che chở bạn thế nào trước sự nguy hiểm và bà đã giúp đỡ bạn ra sao, trong đời này trước tiên bà mang thai bạn và ngay trong suốt thời kỳ thụ thai bà đã rất quan tâm săn sóc như thế nào. Bà chăm nom bạn không chút ngại ngần. Bà sẵn sàng từ bỏ tài sản của bà vì bạn, và bà sẵn lòng dùng các

phương tiện thủ đoạn và phi tín ngưỡng để có được điều bạn cần mà không quan tâm tới nỗi gian khó gây ra cho bà. Mỗi ràng buộc và tình thương của bà dành cho con là như thế khiến bà muốn chính mình mắc bệnh hơn là con bà trở nên đau ốm. Bạn nên nhất tâm thiền định về lòng tốt vĩ đại của bà. Khi bạn phát triển một cảm xúc biết ơn sâu xa đối với mẹ bạn vì thiện tâm vĩ đại của bà bằng cách quán chiếu theo lối này, bạn nên áp dụng phương pháp tương tự cho những người khác đã từng tốt lành với bạn, như những bạn bè và thân quyến của bạn. Cuối cùng bạn có thể mở rộng nó để bao gồm những người trung tính. Nếu bạn có thể phát triển cảm xúc tương tự đó đối với những người trung tính, bạn cũng di chuyển cảm xúc đó sang kẻ thù của riêng bạn. Dần dần hãy bao gồm tất cả chúng sinh khác vào trong phạm vi lòng tốt được nhận biết của bạn.

Kế tiếp là sự thiền định về việc trả ơn lòng tốt của họ. Bạn nên hiểu rằng chỉ vì đời sống của chúng ta liên tục chuyển biến nên ta không thể nhận ra rằng mọi chúng sinh đã từng là những bà mẹ, tổ tiên, quyến thuộc tốt lành của ta. Giờ đây họ không được che chở; họ không có nơi nương tựa. Nếu bạn nhìn thấy nỗi đau khổ của họ, sự bơ vơ của họ và sau đó vẫn làm việc vì lợi ích của riêng bạn và sự giải thoát riêng tư, thì chúng ta không chỉ hành xử bất công mà còn cực kỳ bạc bẽo nữa. Bạn nên phát triển một ý thức cam kết sâu xa rằng bạn sẽ không bao giờ bỏ quên họ mà thay vào đó, sẽ đền đáp lòng tốt của họ. Ngay trong một ý thức thế gian, nếu người nào không đền đáp lòng tốt của mọi người mà hành động chống trái lại họ, người ấy bị coi như một người rất xấu xa và bạc nghĩa. Vậy làm thế nào một hành giả Đại thừa lại có thể hoàn toàn quên lãng hạnh phúc của chúng sinh khác và không nghĩ tới việc đền đáp lòng tốt của họ ?

Hãy tưởng tượng mẹ bạn, tinh thần bất định, mù lòa, và không có bất kỳ sự dẫn dắt nào, đang đi tới một vực thẳm. Bà kêu gào đứa con của bà ở kề cạnh, mối nương tựa duy nhất của bà, là người bà đặt những hy vọng. Nếu đứa con của chính bà không trợ giúp bà thì ai sẽ giúp đây ? Bạn nên quán chiếu rằng từ vô thủy, tâm thức của chúng sinh bất định bởi họ là nô lệ của sự vô minh, không có đôi mắt trí tuệ để nhận ra con đường đưa tới Niết bàn và sự Giác ngộ, và họ thiếu sự hướng dẫn cần thiết của một vị Thầy tâm linh. Từng lúc một, họ đang chìm đắm trong những hành động tiêu cực, cuối cùng chúng sẽ gây nên sự đọa lạc của họ. Nếu những người mẹ này không thể tìm được sự cứu giúp từ những đứa con của họ thì họ có thể đặt niềm hy vọng ở ai ? Cảm thấy một ý thức trách nhiệm, bạn nên đền đáp lòng tốt vĩ đại của bà mẹ.



Kế tiếp là thiền định về lòng từ ái. Người theo đạo Phật định nghĩa lòng từ ái là ước muốn tất cả chúng sinh có thể vui hưởng hạnh phúc và không bao giờ xa lìa hạnh phúc. Ta được biết là thiền định về lòng từ ái dù chỉ một chốc lát thì vượt xa công đức tích tập được nhờ vô lượng sự cúng dường cho vô lượng chư Phật. Nhờ năng lực của sự thiền định về lòng từ ái mà Đức Phật đánh bại ma quân cố gắng ngăn cản Ngài đạt được mục đích. Thiền định về lòng từ ái là sự bảo vệ tối thượng. Sự liên tục thực sự thiền định về lòng từ ái là trước tiên, bạn nên nuôi dưỡng lòng từ ái đối với những bạn bè và người thân của chính bạn, rồi bạn di chuyển mối quan tâm đó tới những người trung tính, sau đó cũng tiếp tục tới những kẻ thù của bạn. Như thế từ từ bao gồm mọi chúng sinh khác mà bạn gặp gỡ.

Kế tiếp là thiền định về lòng bi mẫn. Có hai loại bi mẫn: một loại chỉ là một ước muốn chúng sinh giải thoát khỏi đau khổ, và loại kia thì mạnh mẽ hơn: “Tôi sẽ lãnh trách nhiệm giải thoát chúng sinh khỏi đau khổ.” Trước hết, bạn nên thiền định về cha mẹ, bạn bè và thân quyến của chính bạn và sau đó di chuyển sự quan tâm đó tới những người trung tính và cuối cùng đến những kẻ thù của bạn, khiến cho cuối cùng mọi chúng sinh mà bạn gặp sẽ là một phần trong việc thiền định của bạn. Điều này có ý nghĩa to lớn vì khi bạn có thể mở rộng sự thiền định của bạn đến tất cả chúng sinh thì lòng bi mẫn và từ ái của bạn sẽ trở nên rộng khắp đến nỗi giây phút bạn nhìn thấy nỗi đau khổ, lòng bi mẫn sẽ tự động phát sinh. Mặt khác, nếu bạn cố gắng thiền định về lòng từ và bi đối với mọi chúng sinh, nghĩ tưởng về “tất cả chúng sinh” mà trước tiên không nhận định họ như một cá nhân cụ thể thì ý niệm “tất cả chúng sinh” của bạn sẽ rất mơ hồ, và lòng bi mẫn của bạn sẽ không thật mãnh liệt và bền vững. Khi bạn gặp gỡ những cá nhân nào đó, bạn sẽ bắt đầu hoài nghi bạn có thực sự ước muốn họ được vui hưởng hạnh phúc không. Trái lại, nếu bạn nuôi dưỡng lòng bi mẫn trong một tiến trình tiệm tiến, trước hết chọn ra những loại người riêng biệt và thực hiện một sự nỗ lực hết sức đặc biệt để nuôi dưỡng lòng từ và bi đó nhắm vào kẻ thù của bạn, là đối tượng khó khăn nhất, thì sau đó việc có lòng từ bi đối với những người khác sẽ trở nên rất dễ dàng, và lòng bi mẫn của bạn sẽ có khả năng chịu đựng được bất kỳ tình huống nào bạn có thể gặp.

Trong sự thiền định thực sự, bạn nên suy tưởng về việc chúng sinh, cũng như chính bạn, quay cuồng trong vòng sinh tử, quần quai vì mọi thứ đau khổ ra sao. Thành công trong việc phát triển lòng từ và bi là việc rất cần thiết để hiểu biết và nhận ra những lỗi lầm và khiếm khuyết của vòng luân hồi sinh tử. Nếu bạn có thể làm điều đó theo nhận thức riêng của bạn, bạn có thể mở rộng sự hiểu biết của bạn đến chúng sinh khác qua kinh nghiệm. Trái lại, nếu

bạn không phát triển sự tự từ bỏ và một cảm thức nhằm chán đối với toàn bộ kinh nghiệm trong vòng sinh tử này, thì bạn không có phương cách nào để có thể nuôi dưỡng lòng bi mẫn. Sự từ bỏ rất cần thiết cho việc nuôi dưỡng lòng bi mẫn. Lòng bi mẫn và sự từ bỏ chỉ khác biệt ở đối tượng của chúng: sự từ bỏ nhắm vào bản thân bạn; nó là ước muốn bạn được giải thoát khỏi đau khổ. Lòng bi mẫn hướng thẳng tới những chúng sinh khác; nó là ước muốn mọi chúng sinh được giải thoát khỏi đau khổ.

Điều tối quan trọng là phải nghiên cứu và hiểu biết về nhiều loại đau khổ. Khi đã có được sự hiểu biết bao quát nhờ đọc nhiều bản văn và suy tưởng sâu sắc, bạn nên thiền định về những lỗi lầm và khiếm khuyết của luân hồi sinh tử, và chúng sinh trong vòng sinh tử quay cuồng trong phản ứng dây chuyền này như thế nào. Ví dụ như trong các phòng thí nghiệm khoa học, những con chuột bạch bị hành hạ với đủ loại thiết bị. Để hiểu rõ bộ não hoạt động như thế nào, các nhà khoa học phải thí nghiệm trên các loài vật. Đó là một tình huống rất kỳ quặc, bởi vì mục đích ban đầu của họ là giúp đỡ và kéo dài đời sống con người. Ở một mặt, nó là một mục đích cao quý, nhưng cũng khó mà biện minh. Mặc dù họ có thể dùng các thuốc giảm đau, các nhà khoa học làm các loại thí nghiệm này mà không có bất kỳ cảm thức bi mẫn hay thương xót nào đối với các con vật. Ở phương Tây có những nhóm người phản đối cách đối xử như thế với các loài vật, không phải vì những tình cảm tôn giáo mà vì thái độ bi mẫn của họ đối với những thú vật. Tôi ủng hộ nỗ lực này.

Lúc ban đầu, việc phát sinh bất kỳ kinh nghiệm bi mẫn nào đối với tất cả chúng sinh có vẻ hết sức khó khăn, nhưng một khi bạn bắt đầu phát triển nó, thì lòng bi mẫn sẽ trở nên mạnh mẽ, chân thực và không thể lay chuyển được, vì nó được đặt nền trên một nền tảng kiên cố của tri thức và lý trí. Nếu bạn có một vài kinh nghiệm về lòng bi mẫn, thì thực sự quan trọng khi nỗ lực ổn định nó bằng cách củng cố nó với lý trí và sự hiểu biết rộng rãi. Chỉ đơn thuần nương dựa vào một vài loại trực giác độc nhất nào đó thì rất không đáng tin cậy, bởi vì có một sự nguy hiểm là về sau loại kinh nghiệm đó sẽ biến mất không còn một dấu vết. Điều này là chân thật không chỉ đối với sự thiền định về lòng bi mẫn và từ tâm, mà còn đối với tất cả những sự thực hành khác nữa.

Kết quả của sự thiền định và suy niệm của bạn là cảm xúc bi mẫn của bạn đối với chúng sinh sẽ trở nên mãnh liệt như tình thương của một bà mẹ đối với đứa con duy nhất của bà khi nhìn thấy đứa con mình đau đớn vì một bệnh tật. Nỗi đau khổ của đứa con khiến bà lo lắng và đau đớn, và ngày lẫn

đem bà có ước muốn tự nhiên là đưa con bà được mạnh khỏe. Nếu thái độ của bạn đối với chúng sinh như thế, thì bất luận họ có quan hệ với bạn hay không, lúc bạn nhìn thấy bất kỳ nỗi đau khổ nào, bạn có thể phát triển một lòng bi mẫn mãnh liệt bình đẳng đối với mọi chúng sinh mà không thiên vị, đó là dấu hiệu cho thấy bạn đã thành tựu và phát triển lòng bi mẫn. Điều này áp dụng vào lòng từ ái thì cũng vậy. Lòng từ ái và bi mẫn như thế sẽ dẫn dắt một cách tự nhiên không có bất kỳ cố gắng nào đến thái độ siêu việt của việc bạn đưa vai gánh vác trách nhiệm làm việc vì sự lợi lạc của chúng sinh, nó dần dần dẫn tới sự chứng ngộ cuối cùng của ước nguyện đạt được Giác ngộ.

Trong việc thiền định về sự đền đáp lòng tốt, bạn đã quán chiếu về lòng tốt vĩ đại của các bà mẹ chúng sinh và về sự cần thiết phải làm việc vì sự lợi lạc của họ. Ở đây mỗi quan tâm ban đầu là nuôi dưỡng một cảm thức sâu sắc về trách nhiệm làm việc vì lợi lạc của họ và gánh vác phận sự giải thoát chúng sinh khỏi nỗi đau khổ và đem lại hạnh phúc cho họ. Trải qua đời sống và các hoạt động hàng ngày của bạn, bất kỳ khi nào cơ hội phát sinh, bạn nên lập tức nắm lấy nó để tu hành sự thiền định này. Chỉ bấy giờ bạn mới có thể bắt đầu hy vọng có sự tiến bộ trong sự chứng ngộ. Thi sĩ Ấn Độ Chandragomin (thế kỷ thứ sáu) nói rằng thật là ngu đần khi hy vọng biến đổi mùi vị của một trái cây rất chua chỉ bằng cách thêm vào một hoặc hai giọt đường mía. Tương tự như thế, chúng ta không thể hy vọng hương vị của tâm thức, là cái gì đã bị ô nhiễm quá nhiều vị chua của sự mê lầm, lập tức biến đổi thành vị ngọt của Bồ đề tâm và lòng bi mẫn chỉ bằng một hoặc hai sự thiền định. Giữ vững sự nỗ lực và liên tục là điều thực sự hết sức quan trọng.

Trong bước cuối cùng là sự phát triển thực sự Bồ đề tâm, tâm khát khao thành tựu Giác ngộ vì những người khác, bạn đừng nên bằng lòng với việc nhìn thấy tầm quan trọng của sự Giác ngộ vì sự lợi lạc của những người khác. Không có cách nào thực hiện mục đích tối hậu đó mà không có sự thành tựu trạng thái Toàn Giác của Phật Quả của bạn. Bạn nên phát triển một đức tin hết sức sâu sắc, chân thành nơi trạng thái Giác ngộ, và điều đó sẽ đưa tới một khát khao chân thực để thành tựu nó. Nói chung, có nhiều nguyên nhân và điều kiện (duyên) để nuôi dưỡng Bồ đề tâm, nhưng trong số đó điểm chính yếu là lòng bi mẫn.

Bạn nên nhận thức rằng mục đích của việc sinh ra trong thế giới này là để giúp đỡ những người khác. Nếu bạn không làm điều đó, thì ít nhất bạn đừng làm hại chúng sinh khác. Các quốc gia có những hệ thống chính trị khác nhau, nhưng một yếu tố cốt tủy trong hầu hết các xã hội là thái độ vị tha – ước muốn làm việc vì người khác, vì hạnh phúc của đa số. Thái độ vị tha là

gốc rễ của hạnh phúc trong cộng đồng nhân loại. Tất cả những tôn giáo chính của thế giới đều khuyến khích việc nuôi dưỡng một thái độ vị tha, bất luận những hệ thống triết học khác nhau của chúng thế nào. Tóm lại, nếu bạn nuôi dưỡng thái độ vị tha, nó không chỉ giúp bạn trong việc đem lại sự bình an của tâm hồn mà còn tạo nên một bầu không khí an lành quanh bạn. Đó là một trong những kết quả mà bạn có thể thấy. Mục đích tối hậu của sự nuôi dưỡng thái độ vị tha là thành tựu trạng thái Giác ngộ khiến bạn có thể làm việc cho sự hoàn thành trọn vẹn những ước nguyện của chúng sinh. Vì thế, Đức Phật đã không bỏ quên tầm quan trọng của sự nuôi dưỡng Bồ đề tâm như một nội dung chỉ dạy đơn giản; Ngài cũng đã chỉ bày những kỹ thuật và phương tiện nhờ đó chúng ta có thể phát triển một khao khát vị tha như thế.

Một khi chúng ta đã tái sinh trong thế giới này, chừng nào chúng ta còn là con người thì sự sống còn của chúng ta còn tùy thuộc vào những người khác. Chúng ta không thể tồn tại một cách độc lập. Đó là bản chất của con người. Vì vậy, chúng ta nên giúp đỡ những người anh em của chúng ta và giải thoát họ khỏi những đau khổ của họ, về cả vật chất lẫn tinh thần. Đó là phương cách đúng đắn để xử sự với những người anh em của ta. Các côn trùng như ong và kiến không có một hệ thống giáo dục, nhưng trong những phạm vi thực tiễn, vì sự sống còn của chúng, chúng phải tương thuộc lẫn nhau, chúng giúp đỡ lẫn nhau bằng cách này hay cách khác bất luận chúng có một ý thức cảm xúc và bi mẫn mạnh mẽ hay không. Khi những con kiến kiếm được một miếng bánh mì lớn, chúng giúp đỡ nhau để khiêng nó. Để sống còn, con người tùy thuộc vào những người anh em nhưng không đối xử với nhau như những người anh em. Mọi người có một khuynh hướng tự nhiên là ước muốn chứng nghiệm hạnh phúc và tránh né đau khổ. Khi bạn quan tâm tới điều đó thì điều hết sức quan trọng là phải nuôi dưỡng một thái độ vị tha để giúp đỡ những người khác.

Chúng ta đã có được đời làm người này. Chúng ta có làm cho nó có giá trị hay không thì tùy thuộc vào thái độ tinh thần của chính chúng ta. Nếu chúng ta giữ một thái độ không thành thật nhưng biểu lộ một vẻ mặt nhân từ và tốt lành, thì chúng ta tạo nên một lỗi lầm. Nếu ta có thái độ vị tha này và đối xử với những người khác như họ xứng đáng được đối xử thì hạnh phúc của riêng ta được bảo đảm như một sản phẩm phụ của sự làm việc vì hạnh phúc của người khác. Khi chúng ta chứng nghiệm hạnh phúc, chúng ta nên hoan hỉ trong sự thật rằng đó là kết quả của các thiện hạnh chúng ta đã làm trong quá khứ. Đồng thời, ta nên hồi hướng đức hạnh đó cho hạnh phúc của tất cả chúng sinh trong niềm hy vọng là họ cũng có thể kinh nghiệm được loại

hạnh phúc này. Nếu chúng ta trải qua nỗi đau khổ, chúng ta nên nhận thức rằng nó là hậu quả của những ác hạnh ta đã mắc phạm trong quá khứ, và ta nên phát triển một ước muốn là qua kinh nghiệm của ta về nỗi đau khổ này, trong tương lai mọi đau khổ mà chúng sinh khác phải chịu đựng có thể tránh được. Hãy thệ nguyện rằng dù bạn có thành tựu Giác ngộ hay không thì bạn cũng sẽ làm việc vì hạnh phúc của những chúng sinh khác, dù có xảy ra điều gì chẳng nữa. Khi đã nhận được những giáo huấn về phương cách chiến thắng thái độ quy ngã, bạn có thể chết không chút hối tiếc. Khi tôi cho những giải thích về sự thực hành của tôi trong mong muốn phát triển ước nguyện đạt được Giác ngộ này, tôi cảm thấy hết sức may mắn được làm như thế. Miệng và lưỡi của tôi đã làm tròn mục đích của chúng. Các thánh giả và độc giả nên vui mừng được may mắn lớn lao khi trở nên quen thuộc với các giáo lý kỳ diệu như thế mà sự thực hành chúng đem lại những lợi lạc cho cả hiện tại lẫn tương lai.

Sự thực hành Bồ đề tâm rất cần thiết cho những ai ước muốn thành tựu giác ngộ. Tất cả chư Phật và Bồ Tát trong quá khứ đã thành tựu những chứng ngộ cao cấp này nhờ nuôi dưỡng thái độ vị tha. Trải qua thời gian, một vài hệ tư tưởng đánh mất sự thích đáng của chúng. Đức Phật đã dạy rằng đời sống là tài sản yêu quý nhất của chúng ta và chúng ta nên đối xử với cuộc đời những người khác còn quan trọng và quý báu hơn cuộc đời của chính ta. Loại thông điệp và giáo lý này vẫn giữ được sự thích đáng của nó trải qua những thời đại. Trong thời hiện đại khi có một hiểm họa to lớn hủy diệt toàn thể thế giới, chúng ta nhận ra thông điệp của Đức Phật càng lúc càng thích đáng hơn nữa.

Phương pháp khác để phát triển khát khao vị tha đạt được Giác ngộ là việc làm bình đẳng và hoán đổi bản thân ta với những người khác. Bước đầu tiên trong sự thực hành này là nhận thức những thuận lợi trong việc hoán chuyển chính ta với những người khác và những bất lợi của việc không làm như thế. Mọi phẩm tính tốt đẹp trong thế giới này là sản phẩm của việc yêu quý hạnh phúc của người khác, và mọi thất vọng và lầm lạc cùng những đau khổ là sản phẩm và kết quả của những thái độ ích kỷ. Nhưng có thể hoán đổi chính ta với những người khác không? Kinh nghiệm của ta xác chứng rằng ta có thể thay đổi thái độ đối với những loại người nào đó mà trước đây ta thấy ghê tởm và sợ hãi họ, rằng khi ta gần gũi và hiểu biết họ hơn, thì chúng ta có thể thay đổi thái độ của ta. Hoán đổi ta và những người khác không có nghĩa là bạn hoán đổi thân xác chính bạn thành những người khác mà đúng hơn, thái độ bạn có về bản thân bạn được áp dụng cho những người khác. Sự yêu quý mạnh mẽ mà bạn cảm thấy đối với chính bạn bây giờ được di chuyển

sang những người khác khiến cho bạn sẽ có một khuynh hướng tự nhiên làm việc cho sự lợi lạc của người khác thay vì cho bạn.

Có hai trở ngại chính khi phát triển một thái độ như thế. Đầu tiên là sự phân biệt mạnh mẽ này giữa ta và những người khác, thấy ta và người khác hoàn toàn độc lập và tách biệt. Thật ra, ta và người thì tương đối, giống như “bên này của ngọn núi” và “bên kia của ngọn núi.” Từ cái nhìn của tôi, tôi là cái tôi và bạn là người khác, nhưng từ cái nhìn của bạn, thì bạn là cái tôi và tôi là người khác. Chúng ta cũng có một cảm giác lãnh đạm tự nhiên bởi vì ta cảm thấy hạnh phúc và đau khổ của những người khác không phải là công việc của ta; chúng không thành vấn đề đối với ta. Rồi chúng ta phải nhớ rằng có những loại người nào đó, như những thân quyến của ta là những người ta coi là rất thân thiết. Mặc dù những thân quyến của bạn không phải là bạn, những đau khổ và hạnh phúc mà họ kinh nghiệm ảnh hưởng tới bạn. Cũng thế, mặc dù sự thật là thân thể chúng ta gồm có nhiều bộ phận – đầu, tay, chân – chúng ta coi thân thể của ta, là tập hợp của những bộ phận, như cái gì rất quý giá. Cùng cách như thế, chúng ta nên xem xét cái nối kết chúng ta, nét đặc trưng chung nhất mà mọi chúng sinh như chính chúng ta tham dự vào, là ước muốn tự nhiên đạt được hạnh phúc và tránh né đau khổ. Chúng ta nhìn một người từ bỏ đời mình vì người khác là cao quý, nhưng ta cho rằng hy sinh mười người để cứu một người thì đúng là điên khùng. Điều này không dính dáng gì với tôn giáo; nó chỉ là một đáp ứng của con người. Vì thế, việc từ bỏ những quyền hành, lợi lạc, và đặc ân của một thiểu số cho lợi ích của nhiều người là đúng đắn và công bằng. Đây là điều Đức Phật dạy – đó là từ bỏ những đặc ân và quyền lợi của một cá nhân cho hạnh phúc của tất cả chúng sinh bao la vô hạn như không gian, là đúng đắn và công bằng.

Khi cố gắng thực hành sự hoán đổi ta và người, chúng ta gặp sự kháng cự mạnh mẽ từ khuynh hướng tự nhiên và thái độ quy ngã của chính chúng ta. Rất cần thiết phải chiến thắng chúng. Quan niệm rằng hạnh phúc và đau khổ của người khác không là vấn đề đối với tôi, vì thế tôi không cần làm việc vì người khác, là một chướng ngại nổi bật. Nhưng ta nên suy nghĩ rằng giờ đây mặc dầu chúng ta không phải là tương tự những người mà chúng ta sẽ trở thành hai mươi năm nữa, nhưng thật là điên rồ nếu không quan tâm tới những người mà chúng ta sẽ trở thành trong tương lai. Thật là điên rồ khi làm những điều sẽ khiến cho họ đau khổ về sau. Bạn cũng nên suy nghĩ rằng khi bạn dẫm lên một cái gai nó làm chân bạn bị đau, một bàn tay bạn rút cái gai ra mặc dù bàn tay đó không phải chịu đau đớn. Chỉ bởi sự quen thuộc và thói quen mà chúng ta có sự bám chấp mạnh mẽ vào cái tôi của chúng ta và nhìn bất kỳ cái gì có liên quan với chúng ta là rất quý báu và là cái gì được

yêu mến. Nhờ sự liên tục làm cho quen thuộc chúng ta có thể phát triển một thái độ mạnh mẽ là yêu quý hạnh phúc của những người khác. Mặc dù chúng ta đã từng làm việc để đạt được hạnh phúc và giải thoát khỏi đau khổ từ vô thủy, thái độ quy ngã của ta đã khiến chúng ta phải chịu đựng đau khổ ghê gớm. Nếu ở một lúc nào đó trong quá khứ chúng ta đã có thể thay đổi thái độ này và thay vì yêu mến bản thân, chúng ta yêu quý hạnh phúc của những người khác, thì bây giờ chúng ta đã thành tựu sự đại lạc của Phật Quả.

Vì thế, chúng ta nên quyết định: “Từ nay trở đi tôi sẽ hiến dâng bản thân tôi, ngay cả thân thể tôi, cho hạnh phúc của những người khác. Từ giờ trở đi, tôi sẽ không làm việc cho hạnh phúc của riêng tôi mà đúng hơn, vì hạnh phúc của những người khác. Từ nay trở đi, người khác giống như chủ nhân của tôi; thân thể tôi sẽ vâng lời và thi hành mệnh lệnh của người khác thay vì của tôi.” Khi suy nghĩ về những bất lợi và tai hại to lớn của thái độ ích kỷ, bạn nên phát triển một quyết định mạnh mẽ, nói với thái độ yêu quý bản thân rằng: “Sự thống trị của mi đối với tâm thức ta là một việc trong quá khứ. Từ nay trở đi ta sẽ không vâng theo mệnh lệnh của mi nữa. Mi chỉ gây cho ta những tai họa to lớn do những phương cách thủ đoạn của mi. Từ nay trở đi, đừng giả bộ là mi đang làm việc cho hạnh phúc của riêng ta, bởi ta đã nhận ra rằng mi là kẻ thù vĩ đại và là căn nguyên của mọi thất vọng và đau khổ của ta. Nếu ta không từ bỏ mi và làm việc vì người khác, thì mi sẽ lại nhận chìm ta trong những đau khổ của sự tái sinh bất hạnh.” Hãy hiểu rằng một thái độ quy ngã là căn nguyên của mọi đau khổ, và sự quan tâm tới người khác là suối nguồn của mọi hạnh phúc và điều tốt lành.

Nếu bạn gặp mười người ăn xin nghèo khổ như nhau, sẽ là sai lầm khi tạo những sự phân biệt trong số những người đó, khẳng định rằng một vài người đáng được giúp đỡ hơn những người kia. Nếu có mười người đau ốm như nhau, bắt đầu tạo ra sự phân biệt trong những người đó là vô nghĩa. Cũng vậy, bạn nên phát triển một thái độ bình đẳng đối với tất cả những chúng sinh khác, họ đang đau khổ hay có khả năng bị đau khổ. Những chúng sinh này đã biểu lộ thiện tâm bao la với bạn trong quá khứ. Từ một quan điểm tôn giáo, ngay cả kẻ thù cũng tốt lành vì họ đem lại cho bạn cơ hội để phát triển sự nhẫn nhục. Tất cả chúng ta có cùng bản tánh, và tất cả chúng ta đang phải chịu một số phận như nhau; không có vấn đề đối kháng và thù địch lẫn nhau. Chư Phật chỉ thấy những vô minh là lỗi lầm cần loại trừ; các ngài không bao giờ phân biệt trong các chúng sinh đang bị vây chặt bởi những vô minh, một vài người cần giúp đỡ và những người khác thì không. Nếu một vài chúng sinh thực sự xấu xa tự bản chất thì chư Phật sẽ nhìn thấy điều này và sẽ từ bỏ

họ. Bởi chư Phật – là những người nhìn thực tại chân xác như nó là – không hành xử theo lối này nên chúng ta có thể kết luận rằng điều xấu là một ưu phiền nhất thời có thể được tiết trừ. Có nói rằng nếu có hai người lại gần Đức Phật, một người dùng vũ khí tấn công Đức Phật, và người kia xoa bóp Đức Phật bằng dầu, thì ngài sẽ không ưu đãi người này hơn người kia.

Như vậy trong ý nghĩa tối hậu, kẻ thù và bạn bè không hiện hữu. Điều này không có nghĩa là không có những người đôi khi giúp đỡ ta và những người khác thỉnh thoảng làm hại ta. Điều chúng ta quan tâm ở đây là cố gắng chiến thắng những cảm xúc bất thường của ta. Chúng ta nên suy nghĩ về tính chất tương đối của bạn bè và kẻ thù để giảm bớt sự trói buộc của những phản ứng cảm xúc. Như thế chúng ta có thể dễ nhận ra hơn nữa những lợi lạc của sự yêu quý những người khác – là cánh cửa đi vào sự thành tựu mọi phẩm tính tốt đẹp. Rồi chúng ta sẽ ước muốn làm việc cho những người khác một cách tự nhiên, và sự thờ ơ mà trước đây chúng ta cảm thấy đối với những người khác giờ đây có thể được áp dụng cho hạnh phúc của riêng ta. Sự bám luyến mạnh mẽ theo cảm tính thường nối kết với hạnh phúc của chính ta trong quá khứ thì nay có thể được chuyển dời cho người khác.

Nếu ta suy nghĩ kỹ lưỡng, ta có thể thấy rằng ngay cả sự thành tựu Giác ngộ của riêng ta cũng tùy thuộc vào những người khác rất nhiều. Không có sự thực hành ba loại tu tập về giới, định và tuệ thì chúng ta không có cách nào để đạt tới Niết bàn. Sự thực hành ba loại tu tập bắt đầu với đạo đức, như nguyện không sát sinh. Nếu không có những chúng sinh khác, làm sao ta có thể kiềm chế không giết hại họ ? Tất cả những thực hành này tùy thuộc vào sự tham dự của những người khác. Tóm lại, ngay từ lúc bắt đầu được thọ thai trong bụng mẹ tới nay, chúng ta đã hoàn toàn tùy thuộc vào lòng tốt và sự góp phần của những người khác. Một người Tây Tạng sẽ không hưởng thụ được trà Tây Tạng nếu không có sự tham dự của những con vật như bò cái yak. Sữa là quyền lợi tự nhiên của con bê, nhưng chúng ta lấy nó đi và làm thành bơ. Không có các đóng góp của chúng sinh khác, chúng ta sẽ không có những vật phẩm này. Sự thực cũng tương tự với chỗ ở, thực phẩm và đặc biệt đối với danh tiếng. Trong thế giới hiện đại, nếu không có những hoạt động của những nhà báo thì không ai có thể trở nên nổi tiếng. Cho dù một người la hét lớn tiếng thì người ấy cũng không trở nên nổi tiếng theo cách đó.

Chúng ta nhận ra rằng chính sự sống còn của ta là cái gì tùy thuộc vào những người khác. Đây là sự thật trong thế giới và là sự thật trên con đường: mọi sự tùy thuộc vào sự tham dự và lòng tốt của những người khác. Vì thế,



nếu chúng ta quán chiếu theo đường lối như thế thì sự tưởng nhớ của ta về lòng tốt của những người khác sẽ có một chiều kích rộng lớn hơn. Tôi thường lưu ý rằng nếu bạn muốn ích kỷ, bạn nên làm điều đó trong một cách thức thật thông minh. Phương cách ích kỷ ngu dại là cách chúng ta luôn luôn làm việc, tìm kiếm hạnh phúc cho độc nhất bản thân chúng ta và trong tiến trình đó, càng ngày càng khôn khổ hơn. Phương cách ích kỷ thông minh là làm việc cho hạnh phúc của người khác bởi bạn là một vị Phật sẽ thành.

Để không bao giờ tách lìa nguyện ước trở thành một vị Phật vì những người khác, ngay cả trong những đời tương lai, chúng ta phải duy trì những loại tu hành nào đó. Đặc biệt, chúng ta nên từ bỏ bốn hành động tiêu cực và thực hành bốn thiện hạnh kết hợp với sự tu hành này. Hành động tiêu cực thứ nhất là lừa dối vị Thầy tâm linh của bạn, đặc biệt bằng việc nói dối. Hành động tiêu cực thứ hai là làm cho một hành giả tôn giáo vốn không ân hận về những thiện hạnh trong quá khứ của họ trở nên ân hận về những việc đó do điều bạn nói. Hành động tiêu cực thứ ba là lăng nhục các vị Bồ Tát, là những đáng đã phát triển Bồ đề tâm, bằng cách xem thường và nhục mạ các ngài. Chúng ta nên hết sức thận trọng tránh làm điều này. Kinh Đại Bát Nhã giảng về sự nghiêm trọng của việc phát sinh lòng sân hận. Nếu bạn nhận thức rằng bạn đã cáu giận đối với một vị Bồ Tát, thì điều hết sức quan trọng là phải lập tức ân hận về điều đó, và tiến hành những phương tiện tịnh hóa hành động tiêu cực của bạn với một quyết định mạnh mẽ sẽ không bao giờ cho phép mình làm những hành động như thế sau này. Chướng ngại lớn nhất ngăn cản việc nuôi dưỡng lòng bi mẫn và ước nguyện đi tới Giác ngộ là sự thù ghét những người khác. Hành động tiêu cực thứ tư là lừa dối người khác mà không có chút lương tri nào, đặc biệt là che đậy lỗi lầm của bạn và giả bộ có được những chứng ngộ cao siêu.

Bốn thiện hạnh thì đối nghịch với bốn hành động này. Thiện hạnh thứ nhất là không bao giờ nói dối bất kỳ chúng sinh nào. Có một ít ngoại lệ mà bạn phải nói dối để bảo vệ Pháp hay người khác nhưng mặt khác, bạn nên tránh nói dối bất kỳ ai. Thiện hạnh thứ hai là sự trung thực, và thiện hạnh thứ ba là tán thán và kính trọng các vị Bồ Tát là những người thường xuyên làm việc cho người khác. Hơn nữa, rất khó quyết đoán ai là và ai không là một Bồ Tát, vì thế tốt hơn, ta nên phát triển một ý thức kính trọng mạnh mẽ đối với tất cả chúng sinh và luôn luôn nói tốt về họ cùng tán thán những phẩm tính tích cực của họ. Thiện hạnh thứ tư là cổ vũ người khác làm việc cho sự thành tựu Phật Quả, trạng thái Toàn Giác.

## CHƯƠNG 10 - BỒ TÁT HẠNH

Mặc dù chỉ riêng một mình sự phát khởi về phương diện ước nguyện của Bồ đề tâm thì rất đáng kể, nhưng chỉ có một thiện hạnh không thôi thì tự nó sẽ không hoàn thành được mục đích thành tựu Bồ đề tâm của bạn. Điều quan trọng là phải đi vào sự thực hành các Bồ Tát hạnh. Các hành động này, được gọi là sáu sự toàn thiện (sáu ba la mật), tạo thành con đường cốt yếu và toàn diện đi tới Giác ngộ, nó kết hợp phương tiện và trí tuệ. Chính Đức Phật đã dạy rằng các Bồ Tát từ bỏ mọi mê lầm là nhờ sức mạnh trí tuệ của các ngài, nhưng chính bởi sức mạnh của phương tiện bi mẫn của các ngài mà các ngài không bao giờ từ bỏ chúng sinh. Hai phương diện của con đường này nên luôn luôn được phối hợp thực hiện, không bao giờ bằng sự cô lập. Toàn thể sự thực hành của Bồ Tát được phân loại thành sáu toàn thiện, đó là sự rộng lượng (bố thí), trì giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định và trí tuệ.

Để thực hiện những ước muốn của người khác, điều hết sức quan trọng là phải dẫn mình vào thực hành bố thí, và chính sự bố thí cần được củng cố bằng việc tuân giữ trong sạch các giới hạnh, tránh làm hại những người khác. Bản thân sự thực hành giới hạnh cần được hoàn thiện bằng thực hành nhẫn nhục, vì chúng ta nên chịu đựng những tác hại mà những người khác gây nên cho ta. Để đi vào những thực hành như thế, bạn phải có sự tinh tấn lớn lao. Không có thiền định, sự thực hành của bạn sẽ không có năng lực. Và không có trí tuệ chứng ngộ bản tánh của các hiện tượng thì bạn sẽ không thể hướng dẫn người khác một cách đúng đắn trên con đường dẫn tới sự thành tựu Giác ngộ. Bây giờ tôi sẽ giải thích sáu sự toàn thiện chi tiết hơn.

### **Sự rộng lượng (bố thí)**

Sự bố thí là một thái độ sẵn sàng cho đi tài sản, thân thể, đức hạnh v.v... của riêng bạn mà không có chút keo kiệt nào. Bạn cho đi tài sản, của cải của riêng bạn, và những đức hạnh tích tập được qua việc bố thí những điều này cũng phải được hồi hướng cho sự lợi lạc của người khác. Tính chất toàn thiện của sự bố thí không tùy thuộc ở việc tiệt trừ hết cái khó nghèo của tất cả chúng sinh; nó là sự phát triển tối hậu của một thái độ rộng lượng. Các bản văn nói về tầm quan trọng của sự phát triển một ý thức rộng lượng, đặc biệt là bố thí thân thể bạn cho những người khác. Thân thể tự nó thì đầy những lỗi lầm và khiếm khuyết, nhưng với thân thể này bạn có thể thực hiện những mục đích to lớn bằng cách sử dụng nó để giúp đỡ người khác thay vì ôm giữ nó. Điều tương tự được áp dụng cho tài sản của bạn. Nếu bạn khư khư ôm giữ những của cải của bạn, bạn sẽ tích tập thêm nữa những ác hạnh

bởi sự keo kiệt. Nhưng nếu bạn bố thí tài sản cho những người khác thì chúng sẽ phụng sự cho một mục đích trong khi tăng trưởng thực hành bố thí của bạn. Những sự thâm thập đức hạnh mà bạn tích tập nhờ bố thí những điều này cho người khác nên được hồi hướng cho sự lợi lạc của họ.

Có nói rằng nếu bạn thực hành sự bố thí theo lối này, cho đi tài sản, thân thể và những thâm thập đức hạnh của bạn, thì công đức bạn tích tập được sẽ rộng lớn. Vì thế, đừng ôm giữ những của cải của bạn, cũng đừng làm việc để tích trữ thêm nữa, bởi vì những tài sản sẽ tỏ ra là một trở ngại cho sự thực hành bố thí của bạn. Đức Phật đã bố thí tài sản và của cải của Ngài cho sự lợi lạc của người khác và đã thành tựu trạng thái Toàn Giác. Khi đã nhận ra sự vô ích của việc ôm giữ của cải, bạn nên nỗ lực tăng trưởng ý thức về sự bố thí của mình và áp dụng nó vào thực hành bằng cách bố thí tài sản bạn có cho những người khác. Một người nhận thức được sự vô ích của việc ôm giữ và bố thí của cải của họ với một ước muốn trong sạch là giúp đỡ người khác, người ấy được gọi là một Bồ Tát. Vì bạn đã hồi hướng thân thể, tài sản và những thâm thập đức hạnh của riêng bạn cho sự lợi lạc của những người khác nên khi sử dụng chúng, bạn phải sử dụng với thái độ vay mượn chúng từ người khác và làm việc đó vì sự ích lợi của người khác.

Trong việc thực hành bố thí, một ước nguyện vững chắc và kiên định đạt được Giác ngộ phải là động lực của bạn. Mọi sự bạn bố thí phải có lợi lạc cho người khác. Việc thực hành bố thí phải được thực hiện vì sự lợi ích của người khác và phải được làm trong một cách thức hết sức thiện xảo, đó là, với sự thấu hiểu rằng cuối cùng thì không có người cho hay nhận. Việc thực hành bố thí phải được hồi hướng cho sự lợi lạc của mọi người, nhưng nó cũng phải có phẩm tính của sự thanh tịnh siêu việt, có nghĩa là năm sự toàn thiện kia cũng phải hiện diện. Ví dụ, khi bố thí Pháp cho người khác, bạn nên có giới hạnh để kèm chế không rơi vào một thái độ ích kỷ, và bạn cũng nên có sự nhẫn nhục để chịu đựng những gian khổ trong suốt thực hành của con đường. Có ba loại bố thí: bố thí Pháp (Pháp thí), bố thí sự vô úy hay sự che chở (vô úy thí) và bố thí tài sản vật chất (tài thí).

Bạn nên thực hành sự bố thí với ý định là ước muốn thành tựu Giác ngộ vì những người khác. Khi bạn thực sự thực hành bố thí, thái độ của bạn đối với những người bạn bố thí không nên là thái độ thương hại. Bạn nên nhìn họ như một nguồn mạch của thiện tâm vĩ đại, góp phần vào sự tiến bộ trong việc thực hành Pháp của bạn. Mặc dù bạn không nên phân biệt, bạn phải đặc biệt chú tâm tới những người nghèo nàn vật chất và những người đang đau khổ ghê gớm. Tóm lại, bất kỳ lúc nào bạn thực hành sự bố thí, bạn nên luôn

luôn nhìn thấy và nói về những phẩm tính tốt đẹp của những người khác và không bao giờ đề cập tới những lỗi lầm của họ. Thái độ của bạn đừng bị ảnh hưởng bởi ước muốn được tưởng thưởng, danh tiếng hoặc hy vọng được nhận sự báo đáp. Và khi đã bố thí điều gì, bạn đừng bao giờ hối tiếc vì đã từ bỏ tài sản đó. Hãy cố gắng làm tăng trưởng niềm vui trong việc bố thí, và đừng quay lưng lại với những tình huống bạn có thể phải thực sự dấn thân vào việc bố thí trong phương diện thân thể.

Để làm tăng tiến và phát triển ý thức về sự bố thí của bạn, bạn nên bắt đầu bằng cách bố thí những tài sản nhỏ bé. Với thực hành, điều này sẽ dẫn tới việc bạn không có ngay cả cảm giác e sợ hay dự phòng vi tế nhất khi bố thí thân thể bạn. Có nói rằng tâm thái của con người luôn luôn tùy thuộc vào cái gì người ta quen thuộc. Ví dụ, khi ta học một ngôn ngữ, chúng ta khởi hành ngay từ lúc bắt đầu với bảng chữ cái. Ban đầu dường như rất khó khăn. Nếu lúc đó chúng ta được cho một bài văn phạm phức tạp thì nó sẽ không ích lợi. Nhưng nếu chúng ta bắt đầu với bảng chữ cái bằng một phương cách khéo léo, thì cuối cùng ngay cả sự rắc rối của văn phạm cũng có vẻ rất dễ dàng. Cùng cách thức đó, nếu bản thân ta tu hành bằng cách bố thí tài sản vật chất của mình thì về sau, ngay cả việc từ bỏ thân thể của chính ta cũng có vẻ rất tự nhiên.

Bạn không nên trì hoãn việc bố thí hay chờ đợi người khác làm điều gì tốt đẹp. Bạn đừng cho một món quà khi đã hứa cho một thứ gì khác, và đừng đề cập đến lòng tốt của bạn khi bố thí điều gì khiến người nhận phải mang ơn bạn. Khi bố thí bạn nên làm trong sự hoan hỉ, với một cách biểu lộ làm vui lòng người. Bạn nên tự thực hành sự bố thí và khuyến khích người khác làm điều đó, cũng để giúp người khác phát triển một ý thức về sự bố thí nữa. Bất kỳ cái gì làm hại người khác trong thời hạn ngắn và đem lại đau khổ và bất hạnh về lâu về dài thì không phải là một quà tặng thích hợp. Bất kỳ cái gì mang lại hạnh phúc cả ngắn hạn lẫn dài hạn thì thích hợp để đem cho người khác. Khi bạn thực hành bố thí giáo lý (Pháp thí), trước hết bạn nên phân tích bản chất của người nghe để quyết định xem họ có được lợi lạc từ giáo lý bạn đang có ý định ban cho không. Nếu không, thay vì có ích lợi cho người đó, cuối cùng nó có thể có hại, và thính giả của bạn có thể mất lòng tin ở Pháp. Thêm vào đó, bạn đừng tặng vật dụng cho thợ săn khiến họ có thể dùng để giết thú vật, cũng đừng dạy họ các kỹ thuật để săn bắt thú. Trong một số trường hợp, sự từ chối tỏ ra có ích lợi hơn việc bố thí. Bồ Tát nên khéo léo trong những tình huống như thế.

Nếu bạn tự thấy mình không thể từ bỏ điều gì, bạn nên quán chiếu về sự vô ích của những của cải vật chất và cũng nhận thức về sự vô thường của cuộc đời riêng bạn. Sớm muộn gì thì bạn sẽ phải từ bỏ những của cải này, vì vậy thay vì chết trong sự áp chế của tính keo kiệt, tốt hơn, ngay từ bây giờ hãy thoát khỏi tánh bủn xỉn và hãy bố thí của cải của bạn. Hãy tự suy nghĩ: “Tôi đã chịu đựng những dày vò của đau khổ trong vòng sinh tử chỉ vì đã không phát triển sự quen thuộc với thái độ bố thí của cải của tôi. Từ nay trở đi tôi phải thay đổi thái độ của mình và phát triển một ý thức về sự bố thí.” Để làm điều này, hãy tạo nên trong tâm mọi loại của cải kỳ diệu và tưởng tượng bố thí chúng cho những người khác.

### **Giới hạnh**

Sự toàn thiện thứ hai là giới hạnh. Giới hạnh là một tâm thái kèm chế không dẫn mình vào bất kỳ tình huống hay sự kiện nào tỏ ra có hại cho người khác. Sự toàn thiện của giới hạnh được thành tựu khi bạn phát triển sự xác tín tới cực điểm về việc không làm hại người khác. Ở đây giới hạnh được phân loại nói chung thành mười tiêu đề, đó là, sự kèm chế không làm mười ác hạnh. Giới hạnh giống như một trận mưa mát mẻ dập tắt ngọn lửa tham, sân và si ở trong bạn. Bạn nên thực hành giới hạnh với ý hướng không tham, không sân, và cũng có chánh kiến nữa. Sự tuân giữ giới hạnh thanh tịnh phải bị ảnh hưởng bởi sự sợ hãi những hậu quả sẽ phải đối diện nếu bạn đắm chìm trong những ác hạnh, những hậu quả xấu của chúng đã được giảng rõ. Sự tuân giữ giới hạnh giống như một viên ngọc đẹp thích hợp với mọi người, bất luận chiều cao, trọng lượng, tuổi tác và quốc tịch của họ như thế nào. Các vật trang sức có thể trông đẹp mắt với một người nhưng không đẹp với người khác, trong khi vật trang sức giới hạnh thì đẹp đối với mọi hành giả dù họ có hình dáng thể chất ra sao.

Với sự tuân giữ giới hạnh thanh tịnh bạn sẽ nhận được sự kính trọng tự nhiên trong cộng đồng nhân loại. Dưới ảnh hưởng của giới hạnh bạn sẽ xử sự với con người trong một cách thể đúng đắn và đức hạnh, và bạn sẽ được che chở không bị chìm đắm trong những ác hạnh. Trong Kinh điển có nói rằng ngay cả bụi đất nơi người có giới hạnh trong sạch bước qua cũng là một vật để tôn kính; phẩm tính của giới hạnh thì to lớn như thế. Ý hướng giữ gìn giới hạnh trong sạch của bạn đừng nên bị hạn chế bởi việc tự bảo vệ mình không làm những ác hạnh mà cũng nên là một gương mẫu cho những người khác khiến họ cũng có thể được bảo vệ đối với sự tác hại của những ác hạnh.

### **Nhẫn nhục**

Nhẫn nhục là một tâm thái chịu đựng khi đối diện với những tác hại do người khác gây ra. Có ba loại nhẫn nhục. Loại đầu tiên là không bị khó chịu bởi những tác hại do người khác gây ra; loại thứ hai là tự nguyện nhận lãnh đau khổ vào mình; và loại thứ ba là có thể chịu đựng những đau khổ có dính líu trong việc thực hành Pháp. Điều hết sức quan trọng là phải quán chiếu về những phẩm tính và lợi lạc to lớn của việc có đức tính nhẫn nhục. Những người không làm bất kỳ thực hành nhẫn nhục nào khi chết sẽ bị xâm chiếm bởi một cảm xúc ân hận mạnh mẽ vì những ác hạnh họ đã phạm trong đời, trong khi những người thực hành nhẫn nhục và chịu đựng những tác hại người khác gây ra sẽ không có bất kỳ ân hận nào khi chết. Cách đối trị hữu hiệu nhất đối với thái độ ruồng bỏ những người khác là thực hành sự nhẫn nhục. Nhẫn nhục cũng che chở các hành giả trước những tác hại do sân hận gây nên. Có nói rằng ngay cả một phút chốc sân hận đối với một vị Bồ Tát có thể tiêu hủy toàn bộ sự thâm thập đức hạnh bạn có được nhờ tích tập hơn một ngàn kiếp. Vì thế sự nhẫn nhục che chở bạn khỏi sự ngã lòng khi bị người khác làm hại, và nó cũng bảo vệ bạn trước những tình huống khi sự sân hận của bạn có thể hủy diệt toàn bộ đức hạnh bạn tích tập được. Nó là món trang sức được những người khác ngưỡng mộ; nó là áo giáp bảo vệ bạn trước sự sân hận của chính bạn và đối với bất kỳ tác hại nào người khác gây nên.

Hậu quả lập tức của việc bạn nổi nóng là bạn mất điềm tĩnh, tâm bạn mất sự tinh thức. Những người quanh bạn sẽ không vui vì sự sân hận tạo nên một bầu không khí xấu quanh bạn. Sân hận và oán ghét tiêu hủy năng lực phán đoán của bạn, và thay vì đền đáp lòng tốt của người nào thì bạn kết thúc một cách đáng thương bằng sự trả đũa. Mặc dù bạn có thể vui hưởng những tiện nghi vật chất, nếu tâm bạn tràn đầy sự sân hận và oán ghét mạnh mẽ, thì bạn sẽ không được hưởng ngay cả sự hỉ lạc nhỏ bé nhất vì bạn sẽ bị cảm xúc dày vò liên tục. Nhận thức được điều này, hãy hết sức nỗ lực thực hành nhẫn nhục và cố gắng thoát khỏi sự sân hận.

Khi có người làm hại bạn, đừng nổi giận và trả đũa lại, mà hãy nhận thức rằng người đó không kiểm soát được những cảm xúc của họ. Họ không cố ý làm điều đó nhưng bị ảnh hưởng của những cảm xúc tiêu cực. Nguyên nhân chính khiến người ta giận dữ và làm hại bạn là vì họ chịu ảnh hưởng thường xuyên của những mê lầm. Thay vì nổi giận, bạn nên phát triển lòng nhân từ và bi mẫn. Điều hết sức đơn giản là nếu những người ấy kiểm soát được những cảm xúc của họ, thì họ sẽ chẳng làm hại bạn chút nào, bởi vì điều họ tìm kiếm chính là hạnh phúc. Họ sẽ không làm việc để chính họ bị đọa lạc

do tích tập ác nghiệp đến từ việc làm hại người khác. Bởi họ không kiểm soát được cảm xúc của mình nên không có lý do gì khiến bạn phải cáu giận.

Bạn nên phân tích xem sự sân hận, oán ghét và ý định làm hại có phải là cái gì thuộc bản chất của con người hay không. Nếu sân hận là bản tánh cốt yếu của con người, như nóng là bản tánh của lửa, thì người ta không thể làm gì để chiến thắng nó, và không có vấn đề trả đũa khi bị làm hại. Trái lại, nếu sân hận không phải là bản tánh cốt yếu của chúng sinh mà chỉ là một phẩm tính ngẫu nhiên, thì cũng lại không có lý do gì phải cáu giận và trả đũa, vì cái thực sự gây nên đau khổ là khí cụ mà người ta dùng, như một cây gậy hay một dùi cui. Chúng ta nên nóng giận những khí cụ này thay vì cáu giận người ấy, nhưng thực ra chúng ta không làm thế. Cũng như chúng ta không cáu giận những vật vô tri như các dùi cui, ta nên cố gắng điềm tĩnh và đừng cáu giận tí nào. Thay vào đó, cố gắng truy tìm nguyên nhân sâu xa của sự tác hại. Bạn sẽ nhận ra là chính những hành nghiệp của riêng bạn, những ác hạnh mà bạn đã mắc phạm trong quá khứ đã khiến người ta làm hại bạn. Vì vậy, nếu bạn sắp cáu giận và trả đũa, bạn nên nhận thức như thế đối với các mê lầm và ác hạnh của riêng bạn. Không có lý do gì bạn phải cáu giận người khác. Chỉ có các mê lầm của chúng ta khiến ta đối mặt với những tình huống và đau khổ như thế.

Nếu tôi cáu giận và đáp trả một vài kinh nghiệm về đau khổ mà tôi không thể chịu đựng, tôi sẽ tích tập những ác hạnh sẽ có ảnh hưởng sâu rộng trong tương lai. Thay vào đó, tôi nên cảm thấy mang ơn người đã làm hại tôi, vì họ đã cho tôi cơ hội để kiểm tra sự nhẫn nhục của chính tôi. Thay vì cáu giận và trả đũa lại, chúng ta nên cảm ơn người làm hại ta. Khi chúng ta bị đánh đập, sự đau đớn là hậu quả đồng đều của sự xúc phạm và của thân thể riêng ta. Không có thân xác, chúng ta sẽ không kinh nghiệm sự đau khổ về vật lý. Vì thế, nếu chúng ta sắp giận dữ, chúng ta cũng nên sân hận với chính thân thể của ta.

Thực hành nhẫn nhục rất cần thiết để chiến thắng sự oán hận và ganh tỵ trước sự thành công và hạnh phúc của những người khác. Chúng ta nên hoan hỉ rằng thay vì tài sản của chúng ta để làm việc cho tất cả những người khác, một vài người có thể làm việc cho phúc lợi của riêng họ. Khi nhìn sự thành công như vậy, chúng ta nên vui vẻ và sung sướng. Chúng ta phải chiến thắng cảm thức vui mừng mà ta chứng nghiệm khi nhìn thấy sự suy sụp của những kẻ thù hay đối thủ của ta, và không nên cảm thấy phần uất hay thất vọng về sự thành công của kẻ thù. Sự phần uất của chúng ta không chỉ làm hại người

đó mà cũng khiến ta tích tập thêm các ác hạnh, nó sẽ gây nên sự đọa lạc của bản thân ta trong tương lai.

Trong đời sống bình thường, chúng ta thường đau khổ hơn là hạnh phúc. Điều tối quan trọng là có thể nhìn mọi kinh nghiệm về đau khổ này trong bối cảnh đầy mạnh mẽ thêm nữa việc thực hành Pháp của chúng ta. Nếu chúng ta đã phát triển sự nhẫn nhục trong ý thức tự nguyện nhận vào mình những đau khổ, thì mặc dù có thể không đủ sức nhận đau khổ của những người khác về mặt thân xác, chúng ta sẽ không đánh mất khả năng phán đoán của mình. Ngay trong đời sống bình thường, hai người có thể đau khổ vì căn bệnh giống nhau, nhưng bởi những thái độ và cách thức nhìn sự việc của họ khác nhau, một người đau đớn nhiều hơn vì họ không được trang bị thái độ đúng đắn để đối diện với tình huống, trong khi người kia có thể đối mặt với tình huống tốt hơn và có thể tránh được nỗi thống khổ và dày vò tinh thần thêm nữa. Ta nên ghi nhớ rằng nếu tình huống không thể thay đổi được thì không có lý do gì để lo lắng về nó. Nếu tình huống có thể thay đổi thì cũng không có lý do gì để lo lắng; chúng ta chỉ nên làm việc để thay đổi nó.

Nếu không đối diện với đau khổ, chúng ta sẽ không có ước muốn thành tựu sự giải thoát khỏi vòng sinh tử. Đó là một phương diện tích cực của đau khổ. Không có đau khổ làm thế nào bạn có thể có kinh nghiệm về sự từ bỏ? Trong phạm vi này, điều quan trọng là quán chiếu về sự kiện là từ vô thủy tới nay, chúng ta đã từng trải qua vòng luân hồi của đau khổ và dày vò liên tục, không bao giờ từ bỏ những động cơ ích kỷ của ta, nỗ lực bám chấp vào cái ta quan trọng của mình, và làm việc cho những mục đích ích kỷ của ta. Bây giờ, chúng ta nên nhận thức tầm quan trọng của việc chuyển hóa thái độ đó và nỗ lực làm việc vì sự lợi lạc của những người khác. Trong tiến trình, nếu phải đối đầu với đau khổ, ta sẽ có khả năng chịu đựng nó mà không mất đi khả năng phán đoán và không thất vọng về những kinh nghiệm như thế. Không có kinh nghiệm nào mà cuối cùng không trở nên dễ dàng nhờ sự thường xuyên quen thuộc. Chịu đựng những đau khổ trong tiến trình của con đường là điều chúng ta có thể trở nên quen thuộc.

Điều hết sức quan trọng là trong quyết định của bạn phải có sự cương quyết, can đảm và khả năng đàn hồi mạnh mẽ. Khi những anh hùng nhìn thấy máu của chính mình trong chận chiến đấu, thay vì ngã lòng và mất can đảm, họ trở nên cương quyết hơn; nó như một thúc đẩy để chiến đấu mãnh liệt hơn. Đó là loại thái độ mà Bồ Tát nên theo khi gặp những tình huống trong đó họ phải chịu đựng những đau khổ. Chúng ta nên chịu đựng đau khổ của những hoàn cảnh vật chất tệ hại trong tiến trình thực hành. Chúng ta nên chịu đựng



những buồn phiền gây nên bởi người khác khi họ nhục mạ ta hay nói năng chống báng ta. Chúng ta phải chịu đựng đau khổ của bệnh tật và sự già yếu của chính ta. Đừng để những thứ này áp đảo ta; ta phải có khả năng chịu đựng chúng. Chúng ta phải chuẩn bị để chịu đựng những gian khổ bao hàm trong tiến trình sống một cuộc đời mãnh liệt trong sự thực hành Pháp, hiến mình cho hạnh phúc tối thượng của tất cả chúng sinh. Ta đừng bao giờ mất đi sức mạnh của sự tinh tấn của ta và nên tiếp tục thực hành và không bao giờ oán giận hoàn cảnh. Trên nền tảng vững chắc của sự nhẫn nhục, chúng ta có thể xây dựng sự chứng ngộ về con đường trong tương lai của ta.

### **Tinh tấn**

Sự toàn thiện kế tiếp là tinh tấn. Tinh tấn là tâm thái hoan hỷ trong những thiện hạnh. Tinh tấn được coi như nền tảng cho những thực hành nhờ đó chúng ta không bị rơi vào những cảnh giới thấp của sinh tử. Nó được coi như người tiền trạm của mọi thiện hạnh. Nếu bạn có sự tinh tấn, mọi nghiên cứu và thực hành của bạn sẽ thành công, bởi bạn sẽ không có cảm giác mệt mỏi hay ngã lòng. Có nói rằng nếu bạn được phú cho sự tinh tấn toàn thiện (tinh tấn ba la mật), thoát khỏi bất kỳ sự ngã lòng hay khiếm khuyết nào, thì sẽ không có nỗ lực nào mà bạn không thành công. Trái lại, nếu bạn bị tràn ngập bởi sự lười biếng, bạn sẽ không đạt được sự tiến bộ về trí tuệ và trong bất kỳ thực hành nào khác. Sự thiếu tinh tấn đem lại đọa lạc không chỉ trong đời này mà còn lâu dài về sau.

Tinh tấn giống như áo giáp có thể giúp bạn chịu đựng bất kỳ hình thức đau khổ hay gian khó nào trong tiến trình làm việc vì sự lợi lạc của người khác. Nó bảo vệ bạn trước sự ngã lòng, suy sụp khi đối diện với những gian khổ. Tinh tấn-giống-như-áo giáp của bạn phải đến độ nếu như bạn phải tái sinh ở địa ngục trong vô lượng kiếp chỉ để thực hiện những ước muốn của một người, thì bạn sẽ sẵn sàng làm điều đó. Để thành tựu sự tinh tấn cần thiết cho việc tích tập đức hạnh, trước tiên bạn phải nhận diện chướng ngại của tinh tấn chính là sự lười biếng. Có ba loại lười biếng: lười biếng do biếng nhác, là ước muốn trì hoãn việc bạn phải làm; lười biếng do mặc cảm thấp kém, là cảm thức không đủ khả năng làm điều gì; và sự lười biếng dính mắc vào các ác hạnh, hay đặt nỗ lực to lớn nơi ác hạnh. Để chiến thắng tính lười biếng, bạn phải quán chiếu về sự kiện thực hành Pháp có những kết quả đầy lợi lạc. Bạn cũng phải nhìn thấy sự tai hại và vô ích khi chỉ dẫn mình vào chuyện tầm phào vô nghĩa và v.v... Chuyện tầm phào vô nghĩa, thường xuyên phóng dật và bị thu hút vào lối sống thế tục là những chướng ngại to lớn nhất cho sự tiến bộ trong thực hành của chúng ta. Để chiến thắng mặc

cảm thấp kém, bạn phải suy nghĩ về sự kiện là tất cả chư Phật trong quá khứ đã thành tựu Giác ngộ nhờ năng lực của tinh tấn. Đầu tiên các Ngài không là những vị Phật mà là những chúng sinh bình thường như chúng ta. Nhưng bởi các Ngài thực hiện sự tinh tấn vĩ đại trong việc thực hành Pháp nên các Ngài đã có thể thành tựu mục đích sau cùng. Để chiến thắng sự thiếu xác tín của chúng ta, ta phải nhận thức rằng để thành tựu Phật Quả, chúng ta phải sẵn sàng thực hiện sự hy sinh nào đó. Tuy nhiên nếu nhận ra rằng ta chưa sẵn sàng để thực hiện sự tinh tấn như thế, chưa sẵn sàng để từ bỏ của cải của ta, chúng ta nên nhận thức rằng sớm hay muộn, chúng ta sẽ phải từ bỏ những của cải này và cả thân thể của ta nữa. Chúng ta nên bố thí chúng thay vì phải từ bỏ chúng mà không kiểm soát được vào lúc chết khi chúng không còn ý nghĩa gì nữa. Nhờ năng lực của sự bố thí của ta, ít nhất chúng ta có thể rút ra được một vài lợi lạc từ những của cải. Giống như khi đau ốm, bạn phải chịu đựng những đau đớn thể xác lúc bác sĩ tiêm thuốc cho bạn, vì thế, bởi lợi lạc của việc chiến thắng đau khổ lớn lao – là nỗi khó chịu của vòng sinh tử – rất cần thiết phải chịu đựng một số những gian khổ và đau đớn thể chất nào đó trên con đường đi tới Giác ngộ.

Chúng ta không nên cảm thấy ngã lòng và mất can đảm bởi việc để thành tựu sự Giác ngộ mà chúng ta phải tích tập công đức và trí tuệ rộng lớn trong vô lượng kiếp. Mục đích của chúng ta khi nỗ lực thành tựu sự Giác ngộ này là vì hạnh phúc của tất cả chúng sinh. Chúng sinh thì vô biên, và những đau khổ của họ thì vô hạn. Tiến trình làm việc để giải thoát vô lượng chúng sinh khỏi những đau khổ vô cùng tận của họ bắt buộc phải là một tiến trình dài lâu và khó nhọc. Chúng ta phải sẵn sàng để thực hiện một vài hy sinh trong tiến trình này. Một Bồ Tát là một bậc, do lòng từ, ø bi và nhân từ của ngài đối với tất cả chúng sinh, không có ngay cả một sự tiếc nuối hay ngã lòng nhỏ bé nhất khi phải đối diện với đau khổ và khó nhọc. Chưa từng có ai thành tựu điều gì mà thiếu sự xác tín. Trái lại, nếu chúng ta phát triển lòng can đảm và sử dụng sự tinh tấn cần thiết, thì ngay cả lúc đầu sự việc có vẻ phức tạp và khó khăn, cuối cùng sẽ trở nên hết sức đơn giản và dễ dàng. Khi bạn dấn mình vào một công việc, trước hết thật quan trọng là phải đánh giá tình huống, phân tích nó, và xét xem bạn có thể làm việc đó hay không. Nếu bạn thấy nó vượt quá khả năng hay năng lực hiện tại của bạn, thì tốt hơn, nên rút lui và chờ đợi hơn là làm việc đó dở dang. Nhưng một khi bạn đã quyết định làm công việc đó, thì đừng làm nửa chừng; bạn nên thực hiện công việc ấy cho tới khi hoàn thành mục đích.

Có nói rằng để công việc bạn làm được thành công, điều quan trọng là phải có sự xác tín. Sự xác tín này không có bất kỳ những dính dáng tiêu cực nào;

nó chỉ đơn giản là một thứ can đảm. Sự xác tín của bạn phải đến mức độ bạn sẵn sàng làm bất cứ điều gì một mình, không nhờ vào sự tham dự hay giúp đỡ của những người khác. Bạn nên nghĩ rằng tất cả chúng sinh khác, vì ảnh hưởng của những mê lầm, không có khả năng hay năng lực để làm việc cho chính họ. Bạn nên có sự xác tín để cảm thấy rằng bạn đã nhìn thấy sự tai hại của những mê lầm, rằng bạn sẽ không cho phép chính mình phải chịu ảnh hưởng của chúng, rằng bạn có khả năng và năng lực để làm việc vì sự lợi lạc của những người khác. Bạn nên xác quyết không bao giờ để cho chính mình rơi vào sự thống trị của những mê lầm nhưng luôn luôn đối diện và chống trả lại chúng. Nếu bạn thối lui thì ngay cả tổn hại nhỏ bé nhất cũng có thể tiêu diệt bạn. Khi một con rắn đang hấp hối thì ngay cả những con quạ cũng xử sự như bầy kên kên.

Bạn cũng nên nuôi dưỡng năng lực hoan hỉ. Bất kỳ khi nào bạn thực hiện những thực hành này, điều hết sức quan trọng là chúng phải được khả năng hoan hỉ đi kèm theo. Thái độ hoan hỉ và vui sướng trong thực hành của bạn phải giống như sự sung sướng khi trẻ con chơi đùa. Năng lực đem sự hoan hỉ và sung sướng vào sự thực hành Pháp này chiến thắng sự bằng lòng với những thành tựu nhỏ bé của bạn. Đồng thời bạn không nên thờ ơ với năng lực thư giãn. Khi thực hiện một sự tinh tấn trong việc thực hành và bạn cảm thấy mệt mỏi và kiệt sức, bạn rất cần phải thư giãn để cảm thấy bạn được làm tươi mới lại, được nạp lại năng lực và lại sẵn sàng dẫn mình vào thực hành. Nếu không, sự kiệt sức về thể chất sẽ gây nên sự ngã lòng. Có nói rằng khả năng tinh tấn phải giống như một giòng sông, bền bỉ và liên tục.

Khi thực hành năng lực tinh tấn, bạn đừng nỗ lực chỉ để chống trả lại những yếu tố đối kháng mà bạn đang cố gắng vượt qua, mà bạn cũng tự bảo vệ mình không mắc phạm vào những ác hạnh khác. Ví dụ như khi bạn quan tâm tới việc chiến thắng vô minh, và bạn tinh tấn liên tục để nhận diện vô minh và chống trả nó, bạn có thể hoàn toàn bỏ mặc những loại mê lầm khác, và cuối cùng tích tập những ác hạnh khác, như tham lam. Khi một chiến sĩ đánh rơi kiếm, người ấy lập tức nhặt nó lên không do dự. Tương tự như vậy, khi thực hành năng lực tinh tấn, bạn nên thực hành năng lực chánh niệm một cách bền bỉ để đừng rơi vào ảnh hưởng của những tâm thái tiêu cực khác. Sự chánh niệm nên được dùng làm yếu tố chính yếu để che chở bạn khỏi những mê lầm khác trong quá trình thực hiện sự tinh tấn, bởi ngay cả những hành động tiêu cực nhỏ bé nhất cũng có thể có những hậu quả trầm trọng. Khi bạn bị một mũi tên nhỏ tẩm chất độc đâm vào, vết thương có thể rất nhỏ, nhưng chất độc lan ra toàn thân bạn và cuối cùng giết chết bạn. Mọi tâm thái tiêu cực đều có loại tiềm năng đó. Một số có vẻ không nghiêm trọng gì lắm,

nhưng tất cả những cảm xúc ấy đều có loại tiềm năng này. Sự cẩn mật của bạn phải giống như sự cẩn mật của một người bị bắt buộc để một ly sữa trên đầu dưới sự đe dọa của cái chết nếu chỉ làm đổ một giọt sữa. Tự nhiên là người ấy sẽ thận trọng không để đổ sữa. Sự cẩn mật của các bạn trong việc thực hành Pháp phải thận trọng giống như vậy. Trong mọi tình huống điều rất quan trọng là phải ân hận về những hành động tiêu cực của bạn đã phạm trong quá khứ và phát triển một quyết định mạnh mẽ không đắm mình trong chúng nữa. Điều này sẽ dùng làm một sự nhắc nhở liên tục đừng bao giờ mất đi khả năng chánh niệm. Giống như một chiếc lông được gió mang đi, thân tâm bạn được giữ vững nhờ sự tinh tấn và hoan hỷ mà bạn đem vào việc thực hành Pháp.

### **Thiền định**

Thiền định là trạng thái nhất tâm tập trung vào một đối tượng đức hạnh. Trạng thái tinh thần bình thường của chúng ta là một sự phóng tâm. Tâm thức bình thường của chúng ta thật khó kiểm soát và quá yếu ớt không thể thấu suốt bản tánh của thực tại. Và điều cốt yếu là phải thấu hiểu bản tánh của thực tại nếu chúng ta sắp giải thoát bất cứ ai, bản thân ta hay những người khác, khỏi những đau khổ của vòng sinh tử. Vì thế, rất cần thiết phải phát triển tâm thức thành một khí cụ thích hợp để quán sát thực tại, giống như một kính hiển vi mạnh mẽ. Rất cần phát triển tâm thức thành một vũ khí chặt đứt gốc rễ đau khổ, như một thanh gươm bén. Thiền định là sự thực hành nhờ đó tâm thức bình thường, phóng dật, không được chế ngự của con người được phát triển tới chỗ nó có thể an trụ đầy năng lực, không cố gắng và nhất tâm vào bất kỳ đối tượng nào người ta chọn lựa. Bồ đề tâm phải là căn bản của thực hành thiền định.

Ngài Tsong-kha-pa nói rằng tâm thức chúng ta đã chịu ảnh hưởng của những mê lầm từ vô thủy. Chức năng của thiền định là để kiểm soát được tâm bạn khiến bạn có thể hướng nó về bất kỳ đối tượng đức hạnh nào bạn chọn. Cho tới nay chúng ta vẫn chịu ảnh hưởng của tâm thức ta, và tâm chúng ta từng chịu ảnh hưởng của những mê lầm. Bởi thế, chúng ta đã chìm đắm trong những ác hạnh. Kết quả là ta phải chịu đựng những đau khổ không mong muốn. Để chấm dứt sự luẩn quẩn này của những nhân duyên gây nên đau khổ trong vòng tái sinh, chúng ta phải chuyển hóa tâm thức chúng ta và giành phần kiểm soát chúng. Tâm thức thì giống như một con ngựa, phải được hướng vào những thiện hạnh hơn là những ác hạnh. Chúng ta đừng để tâm thức chỉ lang thang bừa bãi vào những thiện hạnh. Để sự thực hành thiền định của bạn được hữu hiệu, bạn phải thiền định trong một trình tự có

hệ thống với một mức độ kiểm soát. Nếu không, mặc dù lúc đầu bạn có thể ngẫu nhiên kinh nghiệm một sự quán tưởng sống động, nhưng chừng nào nó không được kiểm soát đúng đắn thì nó sẽ không thật ích lợi. Bạn sẽ phát triển tập quán xấu là để mặc cho tâm thức vơ vẩn bất kỳ nơi đâu nó muốn. Khi bạn đạt được tiến bộ thực sự thì trái lại, bạn phải có khả năng trụ tâm bạn ở một điểm nào đó một cách dễ dàng không trở ngại gì. Cho tới khi bạn đạt tới giai đoạn đó, rất cần thiết phải tuân thủ một sự liên tục đúng đắn, giống như bạn phải đặt nền móng thực sự cho một ngôi nhà nếu bạn sắp xây dựng những bức tường kiên cố. Bạn nên có một chương trình ngay từ lúc bắt đầu, và bạn sớm quyết định là bạn sẽ thực hiện thiền định được bao nhiêu. Suốt trong sự thiền định chính yếu, bạn phải có thể sử dụng cả sự chánh niệm lẫn nội quán để nhìn xem tâm bạn có bị xao lãng vào những vấn đề khác hay không. Có nói rằng vào lúc bắt đầu, tốt hơn là bạn nên làm những thời thiền định ngắn, vì nếu thời khóa của bạn quá dài thì sẽ có nguy cơ tâm thức rơi vào ảnh hưởng của sự hôn trầm hay trạo cử. Nếu bạn làm một khóa thiền định dài hai hoặc ba giờ, thì mặc dù bạn hao tốn thời gian nhưng nếu tâm bạn không thật tập trung và chịu sự chi phối của hôn trầm hoặc trạo cử, thì sự thiền định của bạn sẽ không hữu hiệu như mong muốn. Vào lúc bắt đầu, cũng cần có những thời thiền ngắn khiến khi thiền định, bạn sẽ có sự hỉ lạc trong thời gian đó. Trái lại, nếu bạn thực hiện một thời khóa dài và không thấy vui thích nó, thì có nguy cơ trở nên ngã lòng. Khi lại nhìn thấy chỗ tọa thiền của bạn, bạn sẽ cảm thấy buồn chán hay miễn cưỡng. Tuy nhiên, nếu bạn làm những thời thiền ngắn thì khi tiếp tục thiền định, bạn sẽ thực sự vui thú làm điều đó, bởi ảnh hưởng của thời thiền trước đó sẽ không bị phai lạt.

Vai trò của giấc ngủ trong sự thực hành là gì ? Điều quan trọng là đừng ngủ vào ban ngày hay vào lúc đầu hay cuối của đêm. Người Tây phương có một thói quen rất kỳ lạ. Ban đêm họ đi ngủ rất trễ và buổi sáng dậy thật muộn. Nếu có một lý do đặc biệt để làm điều này thì đó là vấn đề khác, còn không thì tốt hơn là nên đi ngủ sớm và thức dậy sớm. Giấc ngủ được cho là một yếu tố có thể chuyên hóa tâm thức. Nếu bạn có một tư tưởng thiện lành khi rơi vào giấc ngủ, thì có nói là toàn bộ giấc ngủ của bạn được chuyên hóa thành tư tưởng thiện lành. Bạn phải đi ngủ trong một số giờ riêng biệt, vì thế trước khi ngủ hãy cố gắng nuôi dưỡng một tư tưởng thiện lành, như lòng bi mẫn; sau đó toàn bộ giấc ngủ của bạn sẽ thiện lành. Giấc ngủ đúng đắn thực sự trợ giúp cho thân thể bạn và duy trì sức khỏe thể chất của bạn, nó sẽ giúp đỡ bạn trong sự thực hành tâm linh. Nếu bạn theo tục lệ Ấn Độ, bạn nên rửa chân rồi đi ngủ. Tôi không biết nhiều Đạo sư Tây Tạng có làm theo thực hành này không vì trời lạnh. Có nói là ta nên ngủ như một con sư tử, nằm

ngiên về bên phải. Ngủ trong tư thế này được nói là có nhiều thuận lợi, ví dụ như thân thể bạn sẽ không thư giãn thái quá; mặc dù ngủ bạn sẽ không mất năng lực chánh niệm; bạn sẽ không rơi vào giấc ngủ quá say, và không có những giấc mơ xấu.

Khi đi ngủ, bạn nên cố gắng tưởng tượng một thị kiến chói sáng khiến bạn sẽ không bị lệ thuộc vào bóng tối vô minh khi bạn ngủ. Bạn cũng nên có chánh niệm và sự nội quán và ước muốn thức dậy sớm. Hãy giữ chánh niệm trước khi đi ngủ, nhớ lại những hoạt động trong ngày hay đi vào những thiền định của bạn bằng tâm thức. Nếu bạn thành công trong việc đó thì ngay cả khi ngủ bạn cũng không mất sự kiểm soát. Giấc ngủ của bạn sẽ không chỉ thiện lành, nó cũng có thể có những tư tưởng tốt. Khi thức dậy, tâm bạn sẽ tỉnh táo, nhưng vì những ý thức giác quan chưa lấy lại được năng lực của chúng, đôi khi bạn có thể có một tâm thái hết sức sáng suốt. Nếu bạn có thể dùng nó cho những thực hành phân tích thì nó thực sự rất có năng lực. Vì thế bạn nên có ý định thức dậy vào một giờ nào đó và ngủ nhẹ nhàng, như loài vật ngủ. Nhờ sức mạnh của ý muốn đó, bạn sẽ có thể thức dậy như bạn dự định. Ngài Tsong-kha-pa nói rằng nếu bạn có thể sử dụng những hoạt động ăn và ngủ một cách đúng đắn, bạn có thể xoay chuyển chúng theo một chiều hướng tốt lành và nhiều ác hạnh sẽ được ngăn ngừa.

Ngài Tsong-kha-pa nói rằng rất cần thiết phải nhận thức rằng thiền định có hai loại, là thiền định làm kiên cố (chỉ) và thiền định phân tích (quán), và sự áp dụng khéo léo năng lực phân tích của tâm thức thì rất quan trọng. Ví dụ như để làm vật dụng bằng bạc và vàng, trước tiên, những người thợ vàng, thợ bạc đốt nóng, rửa sạch, lau chùi nó và làm mọi loại công việc nhờ đó họ có thể dùng nó để làm đồ trang sức bất kỳ hình dạng nào. Tương tự như vậy, để chiến thắng được những mê lầm chính và thứ yếu, trước tiên, rất cần phải quán chiếu về những khiếm khuyết và bản chất hủy hoại của những mê lầm và việc chúng gây nên hành động tiêu cực như thế nào – như một hậu quả của hành động này, người ta quay cuồng ra sao trong vòng tái sinh. Tất cả những điều này phải được thấu hiểu nhờ áp dụng năng lực phân tích của trí tuệ, và chỉ lúc ấy người ta mới có thể hy vọng thành tựu sự cam kết dẫn mình vào thực hành của con đường. Tất cả những tiến trình phân tích này giống như những chuẩn bị để sửa soạn cho tâm thức nhận được lợi lạc từ sự đột phá mạnh mẽ của thiền định. Khi đã đặt nền móng đúng đắn và làm cho tâm thức bạn trở nên phong phú nhờ những tiến trình phân tích như vậy, bạn có thể thực hành bất kỳ sự thiền định nào, dù nó liên quan tới thiền định an định hay quán chiếu.

Khi thực hành thiền định, chúng ta nên có một mục đích; ta cần tinh tấn. Tinh tấn đó được phát triển nhờ nhìn thấy một mục đích, và mục đích việc thiền định của chúng ta phải được hiểu rõ. Bạn càng hiểu rõ mục đích thì bạn sẽ càng gắn bó với việc thiền định. Ngài Tsong-kha-pa nói rằng mọi Kinh điển có thành sự chỉ dạy riêng hay không thì tùy thuộc rất nhiều vào việc bạn có thể nhận ra hay không sự cần thiết và quan trọng của sự thiền định phân tích lẫn định tĩnh. Ngài nói rằng thật đáng buồn là không phải chỉ có những người không học tập đúng đắn, mà ngay cả những người đã có một nghiên cứu rộng lớn, khi thực sự đi vào thực hành nghiêm ngặt, họ lại loại bỏ tất cả các nghiên cứu của mình và bằng lòng với độc nhất sự vô niệm đơn thuần. Điều đó thật đáng buồn. Nếu bạn không nỗ lực khai phá khả năng phân tích của tâm thức mà vẫn chỉ miệt mài bền bỉ trong thiền định định tĩnh, chỉ duy trì sự vô niệm, bạn sẽ trở nên càng lúc càng kém thông tuệ, và trí tuệ phân biệt giữa đúng và sai sẽ suy giảm. Điều này thì rất nguy hiểm.

### **Trí tuệ**

Trí tuệ phân tích bản tánh của các hiện tượng. Có nhiều loại trí tuệ khác nhau, như năm ngành học (ngũ minh): nội minh thuộc tôn giáo và bốn ngoại minh là luận lý, y khoa, văn phạm, và các nghệ thuật. Ở đây tôi đề cập tới nội minh. Hình thái trí tuệ này là nền tảng của mọi phẩm tính tốt đẹp. Không có sự dẫn dắt của trí tuệ, tất cả những toàn thiện (ba la mật) khác, như bố thí và giới hạnh, sẽ giống như một nhóm người không có người chỉ huy. Sự thực hành những toàn thiện khác không có năng lực của trí tuệ sẽ không đưa tới mục đích mong muốn, tức là đến sự thành tựu giác ngộ. So sánh với những khả năng khác như đức tin, chánh niệm, tinh tấn và v.v..., trí tuệ được cho là còn quan trọng hơn nữa vì chỉ nhờ sức mạnh của trí tuệ, khi được phụ trợ bởi những khả năng khác, người ta có thể thực sự đánh bại thế lực của những mê lầm. Những toàn thiện khác như bố thí và giới hạnh thì tùy thuộc rất nhiều vào sự thấu suốt của trí tuệ.

Năng lực của trí tuệ thì giống như năng lực của một vị vua đầy quyền lực. Khi ngài được trợ giúp bởi những vị thượng thư thật khéo léo và thông minh, ngài sẽ không làm bất kỳ điều gì sai lầm. Cũng thế, những tình huống dường như mâu thuẫn, như có lòng từ bi rất mãnh liệt mà vẫn không bị ô nhiễm bởi sự tham luyến và dục vọng, là do ảnh hưởng của trí tuệ. Với trí tuệ, mặc dù bạn phát triển lòng từ bi mạnh mẽ đối với những người khác, bạn sẽ không bao giờ có lòng ham muốn và bám luyến đối với họ. Nếu bạn có năng lực trí tuệ, bạn sẽ không rơi vào một quan điểm triết học cực đoan về sự thương hằng hay hư vô (chấp không).

Chướng ngại của trí tuệ là vô minh, và nguyên nhân khiến tăng trưởng và phát triển vô minh là sự thường xuyên đắm mình trong những hoạt động vô ích, như lười biếng và ngủ quá nhiều. Vô minh cũng phát sinh từ sự không có được hỷ hay lạc trong năng lực của trí tuệ. Phương pháp để chiến thắng vô minh này là tăng trưởng sự hiểu biết của bạn qua sự nghiên cứu. Đối với những người hiểu được lợi lạc trong sự thực hành Pháp, điều quan trọng là nhận thức được rằng trí tuệ phân biệt bản tánh của các hiện tượng là nguyên nhân cốt yếu để thành tựu Giác ngộ. Nếu người nào chỉ quan tâm tới giáo lý mà không thực hành, không cần thấu đạt một sự hiểu biết rộng lớn; nhưng thay vì giảng dạy sự hiểu biết đó, sẽ lợi lạc hơn nữa nếu những người như vậy giữ sự im lặng. Đối với một hành giả nghiêm túc, cả sự nghiên cứu lẫn suy niệm đều hết sức quan trọng. Sự tiến bộ bạn có được trong sự thực hành nên tương ứng với sự tăng tiến trong việc hiểu biết Giáo Pháp của bạn. Khi đã có đời người quý báu được phú cho một bộ óc tinh vi này, chúng ta phải sử dụng những phẩm tính đặc biệt của nó và áp dụng năng lực duy nhất mà ta đã được phú tặng cho, đó là năng lực phân biệt giữa đúng và sai. Điều này được thực hiện nhờ sự tăng trưởng nhận thức của chúng ta. Bạn càng tăng trưởng sự hiểu biết, thì nhận thức của bạn càng hoàn hảo hơn. Khi bạn làm việc cho sự thành tựu trí tuệ, điều tối quan trọng là đừng bao giờ cách ly sự thực hành trí tuệ của bạn với những toàn thiện (ba la mật) khác. Chúng ta có thể rút ra được niềm hứng khởi từ chính gương mẫu của Đức Phật. Trước tiên, Ngài trải qua những khổ hạnh dữ dội và chịu đựng những gian khổ to lớn trong tiến trình của con đường. Cuối cùng, dưới gốc cây Bồ đề, Ngài đạt được Giác ngộ và giảng dạy cho những người khác những gì bản thân Ngài đã chứng ngộ. Mặc dù ban đầu đối với chúng ta sẽ rất khó khăn khi đi sâu vào thực hành sáu toàn thiện, trước hết, điều quan trọng là phát triển lòng ngưỡng mộ đối với sáu toàn thiện và tăng trưởng nhận thức của ta về chúng. Cuối cùng, điều này sẽ đưa chúng ta tới sự thực hành đích thực, khiến ta có thể tìm thấy tìm thấy sự giải thoát khỏi những khó khăn nhọc nhằn của luân hồi sinh tử và hưởng thọ niềm an lạc của sự Toàn Giác.

---o0o---

## **TÂM LINH CHO MỘT THẾ GIỚI TỐT ĐẸP HƠN**

**Làm quân bình tiến bộ vật chất với sự phát triển nội tâm để đạt được thành công đích thực**

KHI THIÊN NIÊN Kỷ Mới đến gần, thế giới chúng ta đòi hỏi ta chấp nhận tính chất nhất thể của nhân loại. Trong quá khứ, các cộng đồng cô lập có thể



có đủ điều kiện để cho rằng mình là một cái gì riêng rẽ tự nền tảng. Một số cộng đồng lại còn tồn tại trong sự hoàn toàn cô lập. Nhưng ngày nay, bất kỳ điều gì xảy ra trong một miền đất thì cuối cùng đều ảnh hưởng đến nhiều khu vực khác. Trong phạm vi của sự tương thuộc mới mẻ này, sự tự-lợi rõ ràng nằm ở việc quan tâm đến các lợi lạc của người khác.

Nhiều vấn đề và xung đột của thế giới phát sinh do bởi chúng ta đánh mất thị kiến rằng nhân loại là cái gì ràng buộc chúng ta lại với nhau như một gia đình. Chúng ta quên rằng mặc dầu sự đa tạp về giòng giống, tôn giáo và hệ tư tưởng, con người cùng chia sẻ một ước muốn căn bản là có sự an bình và hạnh phúc. Tuy nhiên, những điều này sẽ không được thành tựu bằng cách nói hay nghĩ về chúng, cũng không bằng cách chờ đợi ai khác hành động. Trong lãnh vực hoạt động của ta, mỗi người chúng ta phải nhận lãnh trách nhiệm trong khả năng tốt nhất mà ta có thể trong việc sử dụng trí tuệ vô song của ta để nỗ lực hiểu biết chính mình và thế giới của chúng ta.

Tôi tin rằng mục đích của cuộc đời là sống hạnh phúc. Từ sâu thẳm con người chúng ta, chúng ta ước muốn hạnh phúc. Trong kinh nghiệm riêng, tôi nhận ra rằng càng quan tâm tới hạnh phúc của người khác thì cảm nhận của riêng ta về hạnh phúc càng lớn. Việc nuôi dưỡng một tình cảm nồng ấm đối với người khác sẽ tự nhiên làm cho tâm thức thoải mái. Nó giúp quét sạch các nỗi sợ hay bất an và ban cho ta sức mạnh để đương đầu với các trở ngại. Vì chúng ta không chỉ là các sinh vật có tính cách vật chất, nên là sai lầm khi đặt toàn bộ các hy vọng về hạnh phúc của ta ở sự phát triển bên ngoài. Bí quyết là cần phát triển sự an bình nội tâm.

Chúng ta cần dẫn mình vào công việc khó khăn là phát triển lòng từ và bi trong bản thân ta. Tự bản chất, lòng bi thì an bình và dịu dàng, nhưng nó cũng rất mạnh mẽ. Một vài người có thể gạt bỏ nó như cái gì thiếu thực tiễn và viển vông, nhưng tôi tin rằng việc thực hành lòng bi mãi là căn nguyên đích thực của sự thành công – một dấu hiệu của sức mạnh nội tại. Để thành tựu lòng bi mãi, chúng ta không cần thiết phải trở nên có tính chất tôn giáo hay ý thức hệ. Chúng ta chỉ cần phát triển các nhân tính căn bản của mình.

Ngày nay, các tín đồ của nhiều đức tin hy sinh hạnh phúc của riêng họ trong việc phụng sự người khác. Các truyền thống tôn giáo khác nhau rõ ràng có sự ràng buộc giống nhau này cũng như có một ý thức trách nhiệm có tính chất thế giới. Tôi tin chắc rằng lòng vị tha này là mục đích quan trọng nhất của toàn thể thực hành tôn giáo. Con người có những khí chất và sự quan tâm khác nhau và vì thế các truyền thống tôn giáo chú trọng tới những triết

học và thực hành khác nhau là điều không thể tránh được. Vì cốt lõi của chúng ta là để thành tựu lợi ích cá nhân và tập thể, nên điều thiết yếu là ta phải duy trì sự hài hòa và kính trọng giữa chúng. Điều này sẽ không chỉ lợi lạc cho các tín đồ của đức tin riêng ta mà còn tạo nên bầu không khí an bình trong xã hội.

Trong thế giới hiện nay, không có nhiều sự quan tâm tới các giá trị nhân loại. Tiền bạc và quyền lực đã thống trị mạnh mẽ. Nếu xã hội đánh mất các giá trị của sự công chính, lòng bi mẫn và sự trung thực thì chúng ta sẽ còn đối diện với các khó khăn to lớn hơn. Một vài người có thể cho rằng không thực sự cần đến các đạo đức như thế trong thương mại hay chính trị. Tôi hoàn toàn không đồng ý. Phẩm chất các hành động của ta tùy thuộc ở động cơ của chúng ta. Theo quan điểm Phật giáo của tôi, mọi sự bắt nguồn từ tâm thức. Bí quyết là một nhận thức sâu sắc đích thực về nhân loại về lòng bi mẫn và từ ái. Một khi chúng ta phát triển một trái tim tốt lành, vị tha – dù trong khoa học, nông nghiệp hay chính trị – kết quả sẽ còn lợi lạc hơn nữa.

Với động cơ đúng đắn, các hoạt động này có thể giúp ích cho nhân loại; không có nó, các hoạt động sẽ đi theo chiều hướng khác. Đây là lý do tại sao tư tưởng bi mẫn rất quan trọng đối với nhân loại. Mặc dù không dễ dàng đem lại sự chuyển hóa nội tại khiến phát sinh lòng bi mẫn, một cách tuyệt đối, nó đáng để ta nỗ lực.

Chúng ta cố gắng để cải thiện tiêu chuẩn sống của ta, đó là điều tự nhiên, nhưng không phải với bất cứ giá nào. Càng đeo đuổi sự lợi lạc và cải thiện vật chất mà không biết rằng sự hài lòng đến từ sự phát triển nội tâm, các giá trị sẽ biến mất khỏi cộng đồng của ta. Khi sự công chính và trung thực không có chỗ trong trái tim mỗi người thì suy nhược là điều đầu tiên phải gánh chịu. Hậu quả là sự oán hận dẫn đến nỗi bất hạnh cho mọi người. Chúng ta phải làm quân bình sự tiến bộ vật chất với ý thức trách nhiệm là kết quả của sự giáo dục và phát triển nội tâm.

Chúng ta có thể đối diện với các trở ngại khi theo đuổi các mục đích của ta. Nếu chúng ta cứ thụ động, không chút nỗ lực để giải quyết các vấn đề thì không sự chuyển hóa tốt đẹp hơn nào có thể được thành tựu. Việc chuyển hóa các trở ngại thành những cơ hội cho sự phát triển tích cực là một thách thức đối với sự chân thật của ta. Nó đòi hỏi sự kiên nhẫn, lòng từ bi và việc sử dụng trí thông minh của chúng ta. Không biết đến các cơ hội như thế là làm uổng phí năng lực con người của ta. Cực kỳ quan trọng là nhận thức

rằng càng gặp sự khủng hoảng trầm trọng thì ta càng cần kiên nhẫn lớn lao hơn. Trên tất cả, chúng ta không được đánh mất sự quyết tâm của mình.

Đây là một thế kỷ bị hư hỏng bởi xung đột và chiến tranh. Giờ đây chúng ta hãy bước đi để bảo đảm rằng thế kỷ đang tới sẽ được đặc trưng bởi sự bất bạo động và đối thoại, là các điều kiện tiên quyết của sự cộng-sinh hòa bình. Trong bất kỳ xã hội nào cũng sẽ có các dị biệt và mâu thuẫn, nhưng chúng ta phải phát triển đức tin rằng sự đối thoại và tình bằng hữu là một chọn lựa có giá trị đối với sự bạo động. Điều tất cả chúng ta cần khi tiếp cận thiên niên kỷ mới này là một ý thức được nâng cao về trách nhiệm toàn cầu.

Đức Đạt Lai Lạt Ma thứ 14  
(Trích Tạp chí Asiaweek)

---o0o---

HẾT