

ĐẠO PHẬT VÀO THẾ KỶ 20

Tiến sĩ Alexander Berzin trả lời các câu hỏi của nhóm sinh viên tại Trường Đại Học Quốc Gia Singapore ngày 10 tháng 8, 1988

Sinh trưởng tại Mỹ nhưng sao ông có liên hệ đến Phật giáo?

Ngay từ lúc còn nhỏ, tôi đã rất thích những đề tài về Á Đông. Năm lên mười ba tuổi, tôi bắt đầu tập yoga. Hai năm đầu tiên ở trường đại học tôi theo ngành hóa học. Tuy nhiên tôi lại thích những môn học về triết lý Đông phương, đặc biệt về sự truyền bá Phật giáo từ nước này qua nước khác. Tôi say mê về vấn đề dịch kinh điển và sự thích ứng của đạo Phật vào các nền văn hóa khác nhau.

Khi trường đại học Princeton mở một chương trình mới về phân khoa Á Châu Học, tôi ghi tên và được nhận vào chương trình Trung Hoa Học. Lịch sử thâm nhập Phật giáo vào Trung quốc cho tôi nhiều cảm hứng. Đạo Phật đã uyển chuyển để thích hợp với văn hóa của Trung quốc rồi sau đó trở lại ảnh hưởng đến triết học của nước này. Tôi muốn học cách áp dụng Phật pháp vào cuộc sống hàng ngày, nhưng tại Mỹ, vào những năm đầu của thập niên 1960, điều này không thể thực hiện được. Vì vậy tôi

chỉ còn biết phỏng đoán về cách suy nghĩ và hành động theo triết lý Phật giáo.

Trong lúc soạn bằng cao học và tiến sĩ tại trường đại học Harvard, tôi chọn ngành Trung Hoa học. Để tìm hiểu sự lan truyền của đạo Phật từ Ấn Độ qua Trung Hoa tôi phải nghiên cứu Phật giáo Ấn Độ và do đó tôi bắt đầu học Phạn ngữ và Tạng ngữ.

Ông Robert Thurman, bạn học cùng lớp với tôi là một trong những tăng sĩ đầu tiên của Tây phương. Ông kể cho tôi nghe về Đức Đạt Lai Lạt Ma và cho biết trong những trại tị nạn ở Ấn Độ, người Tây Tạng vẫn sống theo truyền thống của đạo Phật. Vì muốn học hỏi thêm về việc này nên tôi đã nộp đơn xin học bổng Fullbright đi Ấn Độ học về Tây Tạng.

Tại đây tôi đã gặp Đức Đạt Lai Lạt Ma và nhiều vị thầy tâm linh khác. Tôi rất cảm kích khi thấy những gì họ tin tưởng và thực hành đều có thật. Học Phật giáo trong một trường đại học Mỹ có tính cách hàn lâm. Môn học khô khan và dường như chúng tôi học những gì đã có từ nhiều thế kỷ trước chứ hiện tại không còn nữa. Nhưng thật ra tại Ấn Độ Phật giáo vẫn còn sinh động. Những vị giảng sư tại đây ngoài kinh nghiệm cá nhân về Phật pháp còn là những vị tin sâu và hiểu rộng về giáo pháp của Đức Phật. Những giáo điều này đã được truyền thừa một cách liên tục từ thời Đức Phật cho đến ngày nay. Chúng ta chỉ cần cởi mở để học từ họ. Thật là một điều thích

thú! Lúc này tôi ngoài việc muốn biết Phật giáo đã thay đổi như thế nào khi lan truyền từ nước này qua nước khác, tôi còn muốn biết thêm đạo Phật như một triết lý và một tôn giáo để tu.

Tôi khởi sự học với một vị Đại Đức để khảo cứu cho dự án tiến sĩ đồng thời cũng bắt đầu nếp sống tu hành. Khi luận án của tôi được hoàn thành, tôi trở về Mỹ để lãnh bằng tiến sĩ và được mời dạy tại một trường đại học nhưng tôi đã từ chối để trở lại Ấn Độ, tiếp tục tu học với thầy tôi. Lúc này thầy đã được mời dạy cho người ngoại quốc tại một thư viện Tây Tạng mới xây tại Dharamsala, Ấn Độ. Tôi được giao làm thông dịch viên, cả nói lẫn viết, cho vị thầy chánh của tôi, vị này cũng là một trong những vị thầy của Đức Đạt Lai Lạt Ma. Sau khi thầy tôi qua đời, trung tâm Phật giáo tại nhiều nước đã mời tôi đến giảng dạy.

Tôi rất ngạc nhiên vì Phật giáo không những là một lối tu, nó còn giải đáp được nhiều vấn đề tôi vẫn thắc mắc từ lâu nay nhưng chưa tìm được câu trả lời. Những vấn đề như: “Tại sao cuộc sống tôi như thế này? Tại sao sự việc xảy ra như thế kia?” Sự giải thích về nghiệp trong đạo Phật đã trả lời tất cả những thắc mắc ấy. Tôi cảm thấy thích thú vì từ nay tôi hiểu được do đâu nhiều việc đã xảy đến trong đời tôi. Đồng thời đạo Phật cũng giảng nghĩa rất rõ ràng về tâm (mind) và sự vận hành của nó. Phật pháp vô cùng hữu ích vì khi ta thực hành những giáo pháp để hóa giải một những vấn đề trong đời sống

hàng ngày, chúng ta được kết quả ngay. Không có gì huyền bí cả. Nếu lười biếng ta sẽ không có kết quả nhưng nếu cố gắng tu tập, ta sẽ thấy đạo Phật hóa giải được nhiều vấn đề, vì thế tôi lại càng phấn khởi.

Tôi đã áp dụng những điều học hỏi về đạo Phật và sự lan truyền của nó từ nước này qua nước khác trong việc dịch thuật của tôi vì từ đây tôi bắt tay vào truyền bá giáo pháp này vào các nền văn hóa Tây phương. Công việc này giúp tôi nhận thức được những điều phải thận trọng trong việc đưa Phật giáo hòa nhập vào các xã hội tân tiến và ở Tây phương. Tuy nhiên được biết đạo Phật đã thích ứng vào nhiều nền văn hóa khác nhau trong quá khứ nên tôi hy vọng có thể truyền đạo vào những nơi này.

Xin cho biết những nhận xét của ông về sự du nhập đạo Phật vào hai mươi sáu quốc gia nơi ông đã giảng dạy.

Hiện nay đạo Phật đã phát triển nhanh chóng trên toàn thế giới. Đã có trung tâm Phật học tại các nước ở Âu châu, Bắc Mỹ, Nam Mỹ, Nam Phi, Úc châu và Tân Tây Lan v.v... Tại Âu châu, đạo Phật đã có mặt không những ở những nước tư bản tại Tây Âu mà luôn cả những nước cộng sản tại Đông Âu. Ví dụ cụ thể là sự hiện diện của năm ngàn Phật tử tại Ba Lan.

Đạo Phật có sức quyến rũ mạnh tại các thế giới tân tiến vì nó rất hợp lý và đặc trên nền tảng khoa học. Đức Phật

đã dạy: “Đừng tin những gì tôi nói vì kính trọng tôi; hãy tự thử nghiệm, phân tích, như khi bạn mua vàng.” Đường lối này rất hấp dẫn ở những xã hội tân tiến.

Đã có nhiều cuộc đàm thoại giữa những khoa học gia và các vị lãnh đạo Phật giáo như Đức Đạt La Lạt Ma. Họ đã cùng nhau thảo luận và nghiên cứu về chân tánh. Đức Phật đã cho biết các vấn đề đều do chúng ta không hiểu biết và hiểu sai về chân tánh. Nếu chúng ta hiểu rõ ta là ai và làm sao có thể giới này và có ta, thì sẽ không có nhiều vấn đề gây ra bởi sự mê lầm của ta. Đạo Phật có một thái độ rất cởi mở trong việc khám phá chân tánh. Ví dụ như Đức Đạt Lai Lạt Ma đã tuyên bố nếu các nhà khoa học có thể chứng minh những gì trong đạo Phật không đúng hoặc mê tín dị đoan, Ngài sẽ rất vui lòng sẵn sàng hủy bỏ những điều đó. Cách nói này dễ thu hút được nhiều người Tây phương.

Sự truyền bá của đạo Phật vào các nước tân tiến thay đổi tùy nơi. Đạo Phật đến đâu thì thích ứng theo văn hóa nơi ấy. Nói chung, đạo Phật chú trọng vào những giải thích hợp lý. Tuy nhiên những giáo điều và đường lối dạy có khác nhau tùy vào từng nền văn hoá. Đức Phật đã dạy nhiều pháp môn vì chúng sanh có nhiều căn cơ và lối suy nghĩ khác nhau. Nếu chỉ có một món ăn thì không đủ để hấp dẫn tất cả các chúng sanh trên toàn thế giới. Vì thế nếu có nhiều món, với nhiều hương vị khác nhau thì mỗi người có thể tìm được món họ thích. Tương tự như thế, Đức Phật đã dạy nhiều pháp môn để mọi người có thể

tìm một đường lối thích hợp cho mình để áp dụng và tu hành. Mục đích của đạo Phật là vượt qua các trở ngại và đạt đến các khả năng để loại trừ những khó khăn nơi ta và đồng thời giúp ích người khác. Đạo Phật là một hệ thống giúp ta giải quyết các vấn đề để vươn lên và phát triển.

Tại các nước Tây phương chú trọng về tâm lý học, như Thụy Sĩ hoặc Mỹ quốc, đạo Phật được truyền bá một cách rất tâm lý, từ phương diện giải thích đến dịch thuật. Tại các nước khác, nơi người ta rất mộ đạo như những nước Nam Âu hoặc Nam Mỹ, mọi người thích cầu nguyện thì đạo Phật cũng được trình bày một cách thích ứng. Tuy nhiên tại các nước Bắc Âu, nơi mọi người không thích cầu nguyện, thì đạo Phật lại nhấn mạnh về phần trí tuệ.

Tại Đông Âu nơi nhiều người đang sống trong tuyệt vọng, đạo Phật có rất nhiều sức quyến rũ vì nhờ đó người ta hóa giải được nhiều vấn đề và nảy sinh sáng kiến. Những người tại đây cần thấy kết quả đến từ những việc họ làm.

Như vậy tuy đạo Phật thích ứng với văn hóa và phong tục của người địa phương nhưng vẫn duy trì được những giáo lý căn bản. Những giáo điều cốt yếu vẫn không thay đổi, mục đích là vượt qua những khó khăn và trở ngại để thực chứng những tiềm năng của con người. Sự giảng

dạy nhấn mạnh vào tâm lý, đức tin, trí tuệ, hoặc khoa học tùy vào tập tục và văn hóa của từng nơi.

Đạo Phật đã thích ứng như thế nào vào thế kỷ 20? Đạo Phật đã thích ứng bằng cách nhấn mạnh vào những phương tiện khoa học. Đạo Phật giải thích sự vận hành của các pháp một cách rất rõ ràng. Điều này rất thích hợp với những nền văn hóa tân tiến vì dân chúng ở đó ai cũng muốn tìm hiểu trước khi họ chấp nhận cũng như trước khi mua xe họ muốn lái thử. Tương tự như vậy, trước khi theo một tôn giáo khác họ muốn biết nó có hợp lý không. Đức Phật dạy: “Đừng chấp nhận vì đức tin mù quáng, hãy suy nghĩ, thử nghiệm và xem nó có hợp lý không.” Đạo Phật cởi mở để đón nhận sự khám xét đó nhờ vậy có sức thu hút nhiều người ở thế kỷ 20.

Xin ông nói về mối liên hệ giữa đạo Phật và khoa học và cho vài ví dụ cụ thể về những điểm tương đồng của hai bên.

Những cuộc đối thoại giữa Đức Đạt Lai Lạt Ma và các nhà khoa học đã chú trọng về ba vấn đề chánh. Thứ nhất, thảo luận với các nhà thiên văn vật lý học về việc cấu tạo của vũ trụ. Vũ trụ có khởi điểm không? Vũ trụ được tạo ra hay do một sự biến chuyển liên tục? Thứ hai, với các nhà khảo cứu về nguyên tử học, họ bàn về kết cấu của nguyên tử và vật chất. Thứ ba, với các nhà nghiên cứu về thần kinh học, họ bàn về sự vận hành của não bộ. Đây là ba điểm chánh. Phật giáo và các nhà khoa học đều

đồng ý là không có đấng tạo hóa. Trong khoa học, theo định luật bảo toàn năng lượng và vật chất thì năng lượng và vật chất chỉ biến đổi chứ không được tạo ra cũng không bị hủy diệt. Đạo Phật hoàn toàn đồng ý như thế và cho rằng tâm cũng vậy. Tâm thức chỉ thay đổi chứ không thể được tạo ra và cũng không thể bị hủy diệt. Vì vậy, tái sinh chỉ là sự biến dạng thần thức của một người và thần thức đó sanh vào một thân khác.

Trong ngành nguyên tử học, các nhà vật lý đều đi đến một kết luận là ta không thể tìm ra được một phần tử nhỏ nhất vì mọi vật đều nhỏ đến đâu cũng được cấu tạo bởi nhiều cấu tử khác nhỏ hơn. Các nhà vật lý học cũng thảo luận về vai trò của quan sát viên vì hiện tượng lúc nào cũng liên hệ với người quan sát nó chứ không hiện hữu một cách độc lập được. Điều này càng được nhấn mạnh hơn trong Phật giáo. Ví dụ, trên một vài bình diện, ánh sáng được xem như vật chất, và trên nhiều bình diện khác, nó được xem như một năng lượng, tùy thuộc vào nhiều yếu tố cũng như lãnh vực khảo sát.

Phật giáo đồng ý sự hiện hữu của mọi vật tùy vào người nghiên cứu cũng như lãnh vực nghiên cứu. Thí dụ một vấn đề có thể xem là nan giải hay không tùy thuộc hoàn toàn vào người trong cuộc. Với một người có thái độ: “Trường hợp này không thể giải quyết được, không thể làm gì được” thì vấn đề trở nên bế tắc. Trái lại nếu có người khác nghĩ: “Vấn đề này thật là rắc rối và phức tạp nhưng ta sẽ có cách khác để đối phó”, như thế người này

cởi mở hơn trong việc tìm một giải pháp. Một việc có thể rất nan giải cho người này nhưng đối với người khác không hẳn là vậy. Mọi khó khăn từ bên ngoài không hoàn toàn do chính nó, nhưng còn tùy thuộc vào cái nhìn của từng người. Vì vậy, cả khoa học và Phật giáo đều có cùng một kết luận: mọi hiện tượng đều do duyên khởi và tùy thuộc vào người quan sát chúng.

Các nhà nghiên cứu về thần kinh học và những nhà Phật học cũng ghi nhận là vạn vật liên hệ với nhau đều do duyên. Ví dụ như khi các nhà thần kinh học quan sát não bộ để tìm do đâu chúng ta có thể quyết định mọi việc thì họ không tìm ra một cái gì tự nó có thể làm việc ấy. Trong não, không có một vật gì tự nó thu nhận các ký hiệu đến từ mắt, tai, v.v... như một máy điện tử và từ đó có thể quyết định bằng cách nhấn một cái nút để tay chân làm việc và đi đứng. Thật ra, mọi quyết định đều là hậu quả của tác dụng hỗ tương rất phức tạp giữa các thần kinh, hóa chất và các dòng điện. Cộng tác với nhau, chúng tạo ra một quyết định. Không có một vật hay người nào có thể tự làm việc này. Phật giáo cũng nhấn mạnh như vậy: không có một cái “TÔI” hằng hữu trong đầu để quyết định cho ta. Theo thói quen, chúng ta nói: “Tôi có kinh nghiệm này”, hoặc là “Tôi đang làm việc ấy”, nhưng thật ra đó là kết quả của sự hỗ tương (interaction) vô cùng phức tạp giữa nhiều yếu tố. Phật giáo và khoa học rất giống nhau ở điểm này.

Nghiệp thuyết có tính cách thực nghiệm và khoa học, hay là được chấp nhận qua đức tin?

Nghiệp rất hợp lý trong nhiều trường hợp. Nhiều người đã hiểu lầm và cho rằng nghiệp là số mệnh hay tiền định. Nếu một người bị xe đụng hay buôn bán lỗ, người ta nói: “Xui quá, đó là nghiệp của hấn.” Câu nói này ám chỉ ý trời. Ý nghĩa về nghiệp trong Phật giáo không phải như thế. Nếu do số mệnh hay ý trời, thì chúng ta không hiểu và cũng không kiểm soát được. Ngược lại, nghiệp có thể giải thích được.

Trong Phật giáo, nghiệp là những những xung năng. Căn cứ vào những hành động ta làm trong quá khứ, những xung năng đến trong tâm khiến ta hành động trong hiện tại. Nghiệp là xung năng khiến một người đầu tư vào thị trường chứng khoán một ngày trước khi thị trường này xuống dốc (hoặc vọt lên). Hoặc một người có xung năng khiến họ băng qua đường đúng ngay lúc có một chiếc xe vừa tới để bị tông vào. Sự việc này đến là do hậu quả những hành động trước kia. Trong một đời trước, nếu người ấy đã tra tấn hay giết người thì nghiệp này làm cho đời sống anh ngán lại. Vì thế anh ta bị nghiệp thúc đẩy băng qua đường đúng vào lúc để bị xe đụng.

Một người có thể có xung năng la hét hoặc làm hại một người khác. Những sự thúc đẩy đến từ những thói quen có trước. Những hành động người ta thường làm khiến cho thói quen trở nên sâu đậm hơn. Nếu ta la rầy hoặc

làm hại người khác thường xuyên, dần dần ta sẽ có khả năng, khuynh hướng và thói quen làm chuyện này và trong tương lai ta sẽ lặp lại nó một cách dễ dàng. Càng nóng giận nhiều lần, ta càng có thói quen, khuynh hướng, và khả năng để nóng giận.

Hút thuốc là một ví dụ. Hút một điếu, làm ta hút thêm điếu nữa, rồi từ từ ta có khuynh hướng và thói quen hút thuốc. Khi có cơ hội thuận tiện, hoặc được mời, hoặc trong đời sau lúc còn bé, khi thấy ai hút thuốc, xung năng đến trong tâm khiến ta hút. Hút thuốc không những tạo ra những xung năng tinh thần khiến ta tiếp tục hút, nó còn ảnh hưởng đến những xung năng vật chất của thân, ví dụ như bị ung thư do hậu quả của sự hút thuốc. Như thế, ta thấy nghiệp rất hợp lý và có nhiều ý nghĩa vì nghiệp giải thích những xung năng từ đâu đến.

Sự chấp nhận và hiểu biết về đạo Phật có do tiền nghiệp?

Một việc xảy ra do tiền định khác với một việc có thể giải thích được. Sự chấp nhận và hiểu biết Phật pháp có thể giải thích do nghiệp. Nhờ sự học hỏi và tu hành đã có từ nhiều đời trước, chúng ta có thể chấp nhận Phật giáo dễ dàng hơn trong đời này. Nếu chúng ta đã hiểu Phật pháp trong những đời quá khứ thì chúng ta sẽ trực nhận nó lại trong đời này. Nếu chúng ta mê lầm từ nhiều đời trước thì sự mê lầm đó sẽ tiếp tục ở đời này.

Tuy nhiên theo Phật giáo, mọi việc đều không do tiền định; Phật giáo không chấp nhận có số mạng và tiền định. Được giải thích như những sự thúc đẩy, nghiệp cũng có nghĩa là chúng ta có thể chọn lựa- hoặc làm, hoặc không làm theo sự thúc đẩy đó.

Dựa vào những hành động ta đã làm trong đời này và đời trước, chúng ta có thể giải thích hay tiên đoán những gì có thể xảy ra trong tương lai. Chúng ta biết những hành động có tính cách xây dựng sẽ đem lại kết quả tốt, và hành động phá hoại sẽ đem đến kết quả không như ý. Tuy nhiên kết quả của một hành động còn tùy thuộc vào ảnh hưởng của nhiều yếu tố. Thấy một quả bóng được ném lên trời, ta có thể đoán nó sẽ rơi xuống, tuy nhiên nếu ta chụp quả bóng thì nó sẽ không rơi xuống đất. Như thế khi biết những gì đã làm trong quá khứ, ta có thể tiên đoán hậu quả của nó trong tương lai, nhưng không có gì chắc chắn là hậu quả này sẽ tuyệt đối như vậy. Nghiệp còn bị ảnh hưởng bởi những khuynh hướng và hành động khác nữa.

Mỗi khi ta bị thúc đẩy làm việc gì, ta có thể chọn, làm hoặc không làm. Chúng ta không phải như trẻ con, hành động theo sự thúc đẩy. Khi còn bé, mẹ tập ta đi tiểu tiện, tức là ta đã tập không phản ứng tức thời khi sự thúc đẩy đến.

Tương tự như vậy, chúng ta không bốc đồng nói những gì có hại người khác hoặc làm một việc ác. Khi những

khuyh hướng ấy đến trong đầu, ta có thể lựa chọn “nên làm” hay “không nên làm.” Con người và súc vật khác nhau ở chỗ con người có khả năng suy nghĩ và phân biệt được những hành động xây dựng hoặc phá hoại. Đây là một lợi điểm rất lớn khi được làm người.

Nhờ sự tỉnh thức của trí tuệ, ta nhận biết lúc nào những sự thúc dục đang khởi dậy, và ta có thể sáng suốt chọn việc nên làm. Phần lớn của sự tu hành trong đạo Phật là phát triển sự chú tâm. Khi chúng ta chậm rãi, ta sẽ thấy rõ những gì ta đang suy nghĩ, những gì ta sẽ nói và sẽ làm. Thiên định trên hơi thở, quan sát hơi thở ra vào, cho ta một cơ hội để biết khi nào các sự thúc dục đang khởi lên. Chúng ta bắt đầu quan sát: “Tôi đang bị thúc đẩy để nói những lời làm tổn thương người khác. Nếu tôi nói ra sẽ gây nhiều phiền não, thôi không nói.” Ta có thể lựa chọn. Nếu không chú tâm, chúng ta không thể lựa chọn một cách khôn khéo. Chúng ta sẽ hành động theo những xung năng và do đó gây cho chúng ta nhiều phiền toái trong cuộc sống.

Tóm lại, ta không thể nghĩ rằng mọi việc -như sự hiểu biết và chấp nhận Phật pháp- đều do tiền định. Ta có thể tiên đoán nhưng ta vẫn có thể thay đổi.

Thuyết tái sinh có tính cách khoa học hay siêu hình? Phải chăng tôi là hiện thân của một người khác đã sống trước đây? Ông đã nói đạo Phật rất có lý và khoa học, vậy thuyết tái sinh có được như vậy không?

Ở đây có nhiều vấn đề. Một là làm sao chứng minh một cách khoa học. Điều này đưa đến vấn đề khác là làm sao chúng ta biết sự vật một cách đúng đắn. Có hai phương pháp để ta nhận biết sự vật một cách đúng đắn: trực tiếp, do sự trực nhận, và suy diễn. Chúng ta có thể làm thí nghiệm để kiểm chứng sự hiện hữu của mọi vật qua nhận xét của các giác quan. Chúng ta có thể biết trực tiếp bằng giác quan, tuy nhiên có nhiều việc hiện nay chúng ta không thể biết được do trực nhận của giác quan vì thế ta phải dựa vào luận lý, suy lý, và suy diễn. Tái sinh là vấn đề rất khó chứng minh bằng trực nhận qua giác quan mặc dầu đã có câu chuyện một vị thầy ở Ấn Độ đã chết và hiện thân trở lại. Ông đến nói với nhà vua: “Tôi đã trở lại đây” để chứng minh với vua là tái sinh có thật. Có rất nhiều trường hợp về những người nhớ lại quá khứ và nhận ra nhiều vật dụng của họ hoặc người thân của họ từ đời trước.

Không kể đến những chuyện này, tái sinh vẫn hoàn toàn hợp lý. Đức Đạt Lai Lạt Ma đã tuyên bố nếu có những điểm không đúng sự thật, Ngài sẽ loại bỏ chúng ra khỏi

Phật pháp. Điều này ứng dụng cho cả tái sinh. Thật ra Ngài đã tuyên bố như vậy khi nói về tái sinh lần đầu tiên. Nếu các khoa học gia có thể chứng minh tái sinh không có thật, thì chúng ta phải phủ nhận nó. Trái lại, nếu các khoa học gia không chứng minh được điều này thì căn cứ theo lý luận và các phương pháp khoa học họ đã dùng, cởi mở để tìm hiểu về những điều mới lạ, họ phải nghiên cứu xem tái sinh có thật hay không. Để chứng minh không có tái sinh, họ phải chứng minh sự không hiện hữu của nó. Nếu nghĩ rằng “Tái sinh không có vì tôi không thấy nó với mắt tôi” thì chưa chứng minh được sự không có mặt của tái sinh. Có rất nhiều vật hiện hữu nhưng ta không thể thấy bằng mắt trần.

Nếu không chứng minh được, họ phải nghiên cứu xem tái sinh có hiện hữu không? Phương pháp khoa học là đưa ra một giả thuyết, dựa vào một số các sự kiện, và xem giả thuyết đó có giá trị không? Trước hết chúng ta nhìn vào các sự kiện. Lấy một ví dụ như các trẻ sơ sinh khi chào đời, chúng không giống như những cuộn phim còn mới tinh. Ta thấy rõ mỗi đứa đều có thói quen và cá tính ngay lúc chúng còn rất bé. Điều này từ đâu đến?

Nếu nói những cá tính này đến từ tinh trùng và trứng của cha mẹ thì thật là không nghĩa lý gì. Sự gặp nhau của tinh trùng và trứng không chắc chắn sẽ được đưa vào tử cung và phát triển thành bào thai. Khi bào thai thành hình hoặc không thành hình khác nhau như thế nào? Thói quen và bản năng của trẻ em từ đâu đến? Có thể nói

do DNA và gen nhưng điều này chỉ giải thích về cấu kết vật chất, và không ai chối cãi trên bình diện vật chất đây là tiến trình thành hình của bào thai.

Nhưng làm thế nào giải thích những kinh nghiệm tâm linh của chúng ta? Làm sao để giải thích tâm? Trong Anh ngữ “Tâm” rất khó diễn tả, nhưng trong Tạng ngữ hoặc Phạn ngữ, tâm có một nghĩa rất rõ ràng. Nó ám chỉ một hiện tượng hoặc chức năng xảy ra. Chức năng này gồm những hiện tượng sinh khởi như ý nghĩ, cái thấy, cái nghe, xúc động, cảm giác và có một sự liên hệ với chúng - làm cho ta biết những gì đã xảy ra, ta hiểu hoặc không hiểu được. Hai đặc điểm này của tâm thường được gọi là tánh giác và tánh trong sáng.

Những sự vận hành khởi lên và chức năng theo dõi chúng từ đâu đến? Ở đây chúng ta không đề cập đến nguồn gốc của thân vì dĩ nhiên là nó đến từ cha mẹ. Chúng ta cũng không đề cập đến sự thông minh vì điều đó có thể do di truyền. Nhưng nếu cho rằng sở thích của một người (ví dụ như kem vani) do di truyền thì cũng hơi quá đáng. Ta có thể cho rằng một vài sở thích của ta có thể bị ảnh hưởng của gia đình hoặc điều kiện kinh tế và xã hội của môi trường. Tất cả các yếu tố này chắc chắn có ảnh hưởng đến những gì ta làm, nhưng không thể tuyệt đối như thế. Ví dụ như trường hợp của tôi, tôi sống trong một gia đình và một môi trường trong đó không ai thích yoga nhưng tôi lại thích yoga từ thuở bé? Có một số sách viết về yoga trong thư viện nơi tôi sinh trưởng, nên có thể

nói môi trường đã gây ảnh hưởng nhưng tại sao tôi lại thích đọc các sách ấy? Tại sao tôi chọn các sách ấy? Đó là một vấn đề khác.

Điều quan trọng là những sự vận hành và liên hệ với chúng từ đâu đến? Khả năng nhận thức từ đâu đến? Mầm sống từ đâu đến? Cái gì đã làm cho sự kết hợp giữa tinh trùng và trứng có sự sống? Cái gì đã làm cho sự phối hợp này trở thành con người? Những tư tưởng, sự thấy, nghe nhờ đâu khởi lên, từ đâu đến và trong sự theo dõi chúng, kinh nghiệm nào đến từ những phản ứng hóa học và điện tử của não bộ.

Giác tánh từ đâu đến? Nếu nó đến từ cha mẹ thì đến như thế nào? Phải có một cơ cấu nào xảy ra. Mầm sống, - sự nhận thức- nếu đến từ cha mẹ, có đến giống như tinh trùng và trứng không? Nó đến vào lúc cực điểm của sự giao cấu hay là lúc trứng rụng? Nó đến từ tinh trùng hay từ trứng? Nếu chúng ta không biết nó đến từ đâu một cách hợp lý thì chúng ta phải tìm một cách giải thích khác.

Theo cái nhìn thuần lý thì các hiện tượng có chức năng đều sinh khởi từ dòng liên tục của chính nó, từ một cái gì đồng loại. Ví dụ trong một hiện tượng vật lý, vật chất và năng lượng liên tục đến từ những vật chất và năng lượng có trước đó. Hãy dùng ví dụ về sự tức giận. Một mặt ta có thể nói đến năng lượng vật lý cảm nhận được khi con

giận đến. Mặt khác, ta hãy xét về sự cảm nhận chính cái giận, cảm giác đang sinh khởi và ý thức về cảm giác đó. Sự nóng giận có thời điểm trước của nó trong một dòng hiện hữu liên tục. Cái giận của ta có một dòng liên tục trong đời này nhưng trước đó nó đến từ đâu? Nó có thể đến từ cha mẹ nhưng đến như thế nào chưa được giải thích; hoặc đến từ thượng đế? Điều này cũng không được hợp lý. Hoặc ta có thể nói nó đến do sự liên tục từ lúc trước của nó. Thuyết tái sinh có thể giảng nghĩa điều này.

Tái sinh cũng tương tự như một cuộn phim. Cuộn phim có được do sự nối tiếp của nhiều tấm hình khác nhau, nhưng liên quan với nhau. Tâm thọ sanh của chúng ta là một dòng liên tục thay đổi trong từng thời điểm. Không có một tự thể cứng đờ, bất biến được tái sinh. Tái sinh không phải như một pho tượng ngồi trên một tấm thảm lăn từ cuộc đời này qua đời khác. Tái sinh tương tự như một cuộn phim, biến đổi không ngừng. Mỗi khung hình đều khác nhau nhưng liên tục và khung hình nào cũng có liên quan đến khung kế tiếp.

Đây là những luận thuyết ta có thể bắt đầu nghiên cứu một cách khoa học và hợp lý. Nếu có một thuyết nào hợp lý, ta có thể tìm hiểu và nhìn sâu vào sự kiện là có người đã nhớ lại những đời quá khứ của họ. Nhờ đó chúng ta khám xét được sự hiện hữu của tái sinh một cách khoa học.

Phật giáo không chấp nhận có linh hồn hay tự ngã, như vậy cái gì tái sinh?

Tái sinh không tương tự như là có một linh hồn bất biến, cứng đờ như pho tượng đá hoặc một người ngồi trên tấm thảm lãn, đi từ đời sống này qua đời khác. Tấm thảm lãn tượng trưng cho thời gian với ý niệm là vật cứng đờ có một cá tính bất biến gọi là linh hồn, đi theo dòng thời gian từ trẻ đến già. Lúc ở kiếp này, lúc ở kiếp khác. Đây không phải khái niệm về tái sinh của đạo Phật. Trong đạo Phật, khái niệm về tái sinh giống như một cuốn phim với những hình ảnh di chuyển liên tục.

Phật giáo không cho rằng là tôi sẽ trở thành anh, hoặc tất cả chúng ta là một. Nếu như thế thì khi chúng ta đói, anh hãy ngồi đợi trong xe, tôi đi ăn. Không phải như thế. Mỗi người chúng ta là một cuộn phim cá nhân với sự diễn biến liên tục. Sự liên tục trong phim của tôi sẽ không trở thành cuộn phim đời anh. Cuộc sống chúng ta diễn ra như một cuộn phim chứ không cố định. Nó di chuyển từ hình này qua hình khác một cách liên tục.

Người của các tôn giáo khác có mang nghiệp không?

Có, không tin vào nghiệp cũng vẫn bị nghiệp chi phối. Nếu chúng ta dẫm mạnh chân, ta sẽ bị đau chân mặc dầu ta không tin vào nhân quả. Dù chúng ta nghĩ chất độc là một thức uống ngon, nhưng khi uống vào ta vẫn sẽ bị

bệnh. Tương tự như thế, dầu ta tin hay không tin nhân quả, chúng ta cũng phải gặt hái kết quả của những việc ta làm.

Các xung động (impulse) được tàng trữ và khởi dậy như thế nào trong tâm?

Việc này khá phức tạp. Ví dụ một người thích hút thuốc. Hành động này cần một số năng lượng để rút thuốc ra khỏi bọc và châm lửa; nó cũng tạo ra một tiềm năng để hút điếu khác. Khi hút hết thuốc thì một số lớn năng lượng sẽ mất đi, đó là năng lượng thô. Đồng thời cũng có một năng lượng vi tế, một tiềm năng cho sự tái diễn của hành động này. Năng lượng vi tế của tiềm năng hút thuốc này được mang theo với một năng lượng rất vi tế khác đi theo với tâm rất vi tế; tâm này được chuyển từ kiếp này qua kiếp khác. Trước đây tôi có đề cập đến tâm rất vi tế của chúng ta, nó không có hình tướng và hằng biết, và năng lượng rất vi tế để duy trì sự sống của nó, cả hai hợp lại tạo nên mầm sống. Cứ như thế nghiệp chủng được mang theo với mầm sống.

Khuynh hướng và thói quen, dưới hình thức năng lượng cũng được mang theo, nhưng chúng không phải là vật chất. Thói quen là gì? Ví dụ chúng ta có thói quen uống trà vào mỗi buổi sáng. Thói quen không có tính cách cụ thể, nó không phải là chén trà, cũng không phải tâm ta nghĩ: “Uống trà đi.” Nó là một chuỗi của những hành động tương tự, được mang tên là “Thói quen uống trà”,

đó chỉ là một cách nói. Nhờ nó ta có thể dự đoán những gì tương tự sẽ xảy ra trong tương lai.

Những thói quen, bản năng và khuynh hướng được đưa vào tương lai một cách tương tự như vậy, đều không phải là vật chất. Dựa vào sự liên tục của dòng tư tưởng tại mỗi thời khắc, ta có thể nói vì có những việc giống nhau đã xảy ra vào lúc này lúc kia, thì cũng có những việc tương tự xảy ra trong tương lai.

Phật giáo dựa vào luận lý và suy luận rất nhiều. Như vậy có khi nào Phật tử cần có đức tin như trong các tôn giáo khác không?

Phật giáo không có điều này. Ta có thể thấy được từ quan điểm của định nghĩa về những gì hiện hữu. Những gì hiện hữu là những gì ta biết được, nếu không phải vậy là không hiện hữu. Ví dụ như lông rùa, sừng thỏ, môi gà. Ta có thể tưởng tượng gà có môi như người, nhưng ta không thể thấy môi nơi con gà vì điều này không có thật. Nó không hiện hữu vì ta không biết được nó.

Như thế ta có thể biết được tất cả những gì hiện hữu. Tâm của ta có thể biết tất cả. Kinh điển có dạy là tuyệt đối vượt ra ngoài sự hiểu biết và ngôn ngữ thế gian. Trong Anh ngữ, từ ‘tuyệt đối’ (absolute) có nghĩa là một cái gì ở trên trời ngoài tầm với của chúng ta. Tôi thích dịch ‘absolute’ là một ‘sự thật sâu kín nhất của các pháp’. Sự thật này hiện hữu nhưng nó vượt ra ngoài sự suy tư,

khái niệm và ngôn ngữ, tức là ngoài sự nhận thức thường tình của con người. Ngôn ngữ và khái niệm chỉ diễn tả những gì trong vòng đối đãi như trắng- đen, tốt- xấu, khôn- dại. Dùng ngôn ngữ tức đã ngụ ý là mọi vật hiện hữu một cách cố định, như những phân loại rõ ràng, độc lập. Ví dụ như “Anh này ngu quá”, “Cô kia không làm được việc gì”, “Đây là một vĩ nhân.” Nhận thức được chân tánh là thấy các pháp không hiện hữu như sự tưởng nghĩ trên đây, hoặc ‘trắng’ hoặc ‘đen’. Các pháp uyển chuyển hơn và luôn sống động. Một người không thể làm được một việc gì không chắc là ngu vì họ có thể làm những việc khác.

Như thế khi ta nói điều thâm sâu nhất của các pháp là chúng hiện hữu ngoài trí thế gian và ngôn ngữ của ta, đó có nghĩa là các pháp không hiện hữu như ngôn ngữ và khái niệm diễn tả. Nhưng điều thâm sâu này vẫn ở trong khả năng của tâm.

Không phải vì không hiểu được vài điều gì đó nên ta cần có đức tin để tin nó. Phật giáo không bao giờ dạy ta tin một cách mù quáng. Trái lại, Đức Phật còn nói: “Đừng vì kính trọng tôi nên tin những gì tôi nói, hãy thử nghiệm chúng như khi các vị đi mua vàng.” Điều này đúng bất cứ ở trình độ nào.

Tạm thời chúng ta có thể chấp nhận sự việc qua đức tin. Trong Phật giáo có đề cập tới ba loại đức tin. Một là tịnh

tín (đức tin thanh tịnh), là do sự thấy được thiện phẩm của đối tượng rồi ta ngưỡng mộ và sanh lòng tin.

Hai là vọng tín; khi thấy một người có nhiều đức hạnh, như một vị thầy giỏi, không những ta thích những đức tính đó và tin rằng ngài không làm ta thất vọng mà ta còn ước mong được như ngài. Thứ ba là minh tín; đức tin bền vững nhất là sự tin cậy dựa trên lý luận và hiểu biết. Nghĩa là sự tin tưởng vào một sự việc hợp lý đối với ta. Cả ba đức tin này không có cái nào mù quáng.

Chúng ta không có đức tin huyền bí. Việc gì cũng dựa vào sự hợp lý và hiểu biết. Tâm của con người có thể mở rộng và hiểu biết tất cả. Tuy nhiên ta không nên chối bỏ một điều gì đó chỉ vì mới đầu ta chưa hiểu nó. Do sự chịu khó học hỏi và nghiên cứu dần dà những gì trước đó ta không hiểu sẽ trở thành hợp lý.

Nếu sự sống liên hệ với sự chuyển di của tâm thức thì nó có khởi điểm không?

Phật giáo quan niệm không có một khởi điểm vì điều này không hợp lý. Khởi điểm từ đâu đến? Đạo Phật cho rằng sự liên tục của các pháp không có khởi điểm. Dòng tâm thức cũng không có nơi bắt đầu. Một số người sẽ nói: “Nhưng chúng ta cần một khởi điểm”, vì thế phải có một đấng tạo hóa, như Trời, để tạo ra nó. Đấng tạo hóa này đã có nhiều tên khác nhau tùy vào tôn giáo. Nhưng người theo đạo Phật sẽ hỏi: “Đấng tạo hóa đó từ đâu đến? Vị ấy có một khởi điểm không?” Câu trả lời có thể là:

“Vị ấy không có khởi điểm”, như vậy chúng ta sẽ thốt lên “đúng rồi, không có khởi điểm.” Hoặc là họ phải chỉ rõ một vật gì hoặc một vị nào đó đã tạo ra Trời, như vậy họ đã đi ngược lại với triết thuyết của chính họ.

Những người vô thần nghĩ “Không có Trời, tất cả đều đến từ không; vũ trụ được tạo nên từ không, và dòng tâm thức của ta cũng đến từ không.” Như vậy ta sẽ hỏi “không từ đâu đến?” Họ sẽ trả lời: “không thì lúc nào cũng có mặt và nó có từ vô thủy.” Dù trả lời cách nào đi nữa chúng ta cũng trở lại cái vô thủy. Nếu vô thủy là cách trả lời hợp lý duy nhất, ta hãy thử xét “có thể nào một vật có chức năng đến từ không? Có thể nào ‘không’ có thể sanh ra một vật gì?” Điều này thật vô lý: sự vật phải có nguyên nhân. Như vậy chấp nhận có một đấng tạo hóa là có lý? Thuyết này cũng đưa đến nhiều sự mâu thuẫn rõ rệt. Giả thuyết cho rằng sự vật tự chúng tiếp diễn chứ không có khởi điểm có tính cách khoa học hơn và phù hợp với định luật bảo toàn vật chất; mọi vật không tự tiêu hủy cũng không tự tạo ra, chúng chỉ biến thể thôi. Đối với thức cũng vậy. Không có khởi điểm và các pháp đến từ nguyên nhân tạo ra chúng.

Xin nói rõ thêm về những khó khăn trong việc hợp lý hóa sự xác nhận đấng tạo hóa.

Trong Phật giáo “Thường” có nghĩa là không biến đổi hay bất động; và “Vô thường” có nghĩa là hay thay đổi và động. Khi ta tự hỏi: “Đấng tạo hóa là thường và bất biến,

hay vô thường và luôn thay đổi?” ta sẽ thấy việc xác nhận có đấng tạo hóa khó được hợp lý. Nếu cho rằng đấng tạo hóa là thường và bất biến thì làm sao Ngài lại có thể tạo ra những vật khác. Muốn tạo ra hoặc sản xuất một vật hay một hiện tượng gì, phải có sự thay đổi. Nếu không có sự thay đổi thì cái gì đã được tạo ra? Trong sự tạo tác đã có sự thay đổi vì sự hỗ tương với những yếu tố khác đòi hỏi sự đổi thay. Thật ra một người hay vật chưa hề và sẽ không bao giờ thay đổi không thể tạo ra những gì khác. Sự tạo tác đã bao hàm sự khác biệt do hoàn cảnh đã thay đổi.

Hơn nữa sự xác nhận vị Chúa sáng tạo có toàn quyền, vạn năng khó được hợp lý. Phật giáo chấp nhận một vài phẩm tính đã được các tôn giáo gán cho Chúa sáng tạo. Ví dụ Chúa là tình thương, là trật tự trong vũ trụ thì đạo Phật chấp nhận vì tình thương và trật tự vũ trụ có hiện hữu. Nếu ta nói đến sự hiện hữu của những vị đã tiến thân lên các tầng cao hơn chúng ta, và lúc nào cũng có lòng từ bi nghĩ đến và lo cho chúng sanh, thì đạo Phật cũng chấp nhận. Đức Phật là như vậy. Các vị Bồ Tát cũng thế. Nếu ta tự hỏi “Có thể nào có những vị nhất thiết trí, tâm họ biết tất cả, bao gồm tất cả và thương lo cho tất cả”, đạo Phật đáp: “Có, đây là trường hợp của Đức Phật.”

Nhưng khi đề cập đến toàn năng ta lại có một vấn đề. Có thể nào có một vị có rất nhiều quyền năng có thể tạo ra vũ trụ và làm bất cứ việc gì? Đạo Phật cho đó là điều

hảo huyền không thể có được. Nếu có một vị như vậy và theo định nghĩa vị ấy rất từ bi, vị tha, và thương yêu chúng sanh, thì tại sao vị ấy lại tạo ra đau khổ? Nếu vị ấy có toàn quyền thì sao không tận diệt đau khổ cho chúng sanh? Tại sao Chúa không làm điều ấy? Đây là những vấn đề của các tôn giáo tin vào Chúa sáng tạo. Tại sao chúng sanh vẫn đau khổ? Nếu cho rằng Chúa đã gây ra đau khổ để thử thách chúng ta thì câu trả lời này cũng không đứng vững được. Như vậy thì chúng ta chẳng qua chỉ là món đồ chơi để Chúa xem ta sẽ làm gì? Điều này trẻ con quá. Tại sao Chúa phải tạo ra sự đau khổ như một trò chơi để thử thách con người, xem con người có chọn điều lành và tốt đẹp không?

Phật giáo có một giải đáp rất hay cho câu hỏi từ đâu sinh ra niềm tin có đấng tạo hóa. Tuy vũ trụ không có khởi điểm nhưng vũ trụ cũng phải trải qua những chu kỳ giống như khoa học đã xác nhận. Các vũ trụ phát triển, trở nên ổn định và rồi tất cả sụp đổ tạo ra một vùng đen tối. Sau đó những vũ trụ khác được thành lập, rồi cũng qua một chu kỳ tương tự, và cứ như thế tiếp diễn. Trong khi vũ trụ được phát triển, sự sống khởi lên với nhiều dạng khác nhau như: trời, người, súc sanh, quỷ đói và địa ngục. Khi vũ trụ đang phát sanh thì hình thức đầu tiên của sự sống là một loài Trời đặc biệt. Một vị trời xuất hiện trước tiên. Những vị xuất hiện sau đó nhìn thấy vị đầu tiên họ nghĩ: “Ồ, vị này là người đã tạo ra chúng ta vì Ngài xuất hiện trước.” Vị thiên nhân ấy chấp nhận điều này một

cách hãnh diện: “Đúng thế, ta là đấng tạo hóa.” Phật giáo cho đây là lý do khiến người ta tin có đấng tạo hóa.

Một chúng sinh được làm người hay thiên nhân tùy vào hậu quả của những hành động họ đã làm từ tiền kiếp. Một bậc thầy đã nghĩ rằng nếu có một chúng sanh được xem như Chúa sáng tạo vì họ đã làm nhiều việc thiện trong những đời quá khứ, nên khi tái sinh họ được xem như một đấng tạo hóa, được nhiều người tôn thờ.

Theo như trên, Phật giáo cho rằng khái niệm Chúa sáng tạo không hợp lý. Tuy vậy có những chúng sanh được sanh ở cõi trời với nhiều quyền năng và lạc thú hơn loài người. Những vị trời này vì chưa diệt hết những thái độ rối loạn và những xung động ô nhiễm hoặc là nghiệp trong tâm, họ vẫn còn bị tái sinh trong cõi luân hồi với phiền não triền miên. Tu thành Phật là trở thành siêu việt, vượt trên loài người và trời và không còn bị cưỡng tái sinh trong luân hồi.

Khi ta quan sát về ý nghĩa của sự cầu nguyện, ta thấy được một hậu quả của sự phủ nhận vị Chúa sáng tạo. Có ai khác có thể diệt hết những đau khổ và vấn đề của ta không? Đức Phật quan niệm là không có ai có thể tận diệt đau khổ và những vấn đề của ta, như việc nắm hai tai con thỏ và kéo nó ra khỏi chốn hiểm nguy. Điều này không thể được. Chúng ta phải tự chịu trách nhiệm về những gì xảy đến cho ta. Vì thế ta phải giữ giới thanh tịnh để tạo nhân cho hạnh phúc và tránh gây nhân đưa

đến các vấn đề. Nếu ta muốn thay đổi cuộc sống hiện tại, ta phải tự thay đổi thái độ và hành vi của ta để ảnh hưởng đến những gì sẽ xảy ra trong tương lai.

Khi cầu nguyện trong Phật giáo, ta không van xin Phật cho một chiếc xe Mercedes. Không ai trên trời có thể cho ta điều đó. Thật ra khi cầu nguyện, ta ước mong một việc gì sẽ xảy đến. Hành động và thái độ của ta làm cho nó thành tựu, nhưng Phật và Bồ Tát có thể gia hộ ta.

Đôi khi “gia hộ” được dịch một cách sai lầm là “Ban lành.” Phật và Bồ Tát có thể khích lệ ta bằng những gương mẫu của các vị ấy, họ dạy và chỉ dẫn cho ta con đường, nhưng ta phải tự thực hành những điều ấy. Có câu ngụ ngôn: “Ta có thể dẫn con ngựa đến bờ nước nhưng ta không thể uống dùm nó”, con ngựa phải tự nó uống nước. Vì thế ta phải tu hành và đạt đến những thực chứng để tiêu trừ phiền não. Ta không thể đẩy trách nhiệm đó cho một tha lực như Trời và nghĩ rằng Trời có nhiều quyền năng, Trời làm dùm, ta không cần làm gì. Thật ra khi Phật tử cầu nguyện họ phải nhìn những gương sáng của Phật và Bồ Tát để được khích lệ và nâng đỡ. Qua sự giáo hóa và độ trì, các vị này hướng dẫn và giúp đỡ ta. Nhưng ta phải tự tạo ra điều kiện để thấu nhận những sự độ trì ấy. Những việc căn bản ta phải tự làm.

Phật giáo đã bị hiểu sai rất nhiều do những lỗi lầm trong việc dịch thuật những khái niệm và danh từ sang Anh

ngữ. Ví dụ có nhiều từ ngữ dùng trong việc dịch sách Phật ra Anh ngữ được đặt ra bởi những người viết tự điển xuất bản vào thế kỷ trước hoặc sớm hơn nữa. Những soạn giả tiên phong này thường đến từ các hội truyền giáo hoặc từ các nguồn gốc Victorian nên họ đã chọn những từ ngữ quen thuộc với sự hiểu biết của họ. Tuy nhiên những từ ngữ được dùng không diễn tả chính xác những ý nghĩa của Phật giáo. Vì thế khi đọc các sách dịch, ta nghĩ những danh từ ấy có cùng một nghĩa như trong Thiên Chúa giáo nhưng sự thật không phải như vậy.

Ví dụ như những từ “bless”, “sin” “virtuos”, “non virtuos”, “confession”, v.v... trong Thiên Chúa giáo có nghĩa là một phán xét về đạo đức, sự thưởng, phạt. Tuy nhiên Phật giáo không có những khái niệm này. Danh từ “blessing” đến từ một nền văn hóa hoàn toàn khác hẳn. Vì thế trong sự nghiên cứu Phật giáo trước hết phải tẩy sạch những sai lầm trong vấn đề dịch thuật tạo ra do sự khác nhau về văn hoá. Dịch giả đã hết sức cố gắng nhưng ta phải hiểu quá trình của họ. Chúng ta phải đọc bản chánh của các kinh sách, tìm hiểu khái niệm đúng như định nghĩa và từ đó diễn tả những ý nghĩa này theo Anh ngữ.

Đạo Phật nghĩ gì về thuyết tiến hóa của Darwin?

Thuyết tiến hóa nói về sự tiến dạng của các sinh vật trong vũ trụ tại một thời khoảng nào đó. Thân và tâm ta

có những dòng hiện hữu khác nhau. Thân biến dạng, nhưng tâm được liên kết với thân là do sự tiếp nối của tâm ở những thời điểm trước đó. Vậy có sự khác biệt giữa thân của các sinh vật trong thế giới của chúng ta và các dòng tâm liên tục sanh trong các thân ấy.

Văn tự Phật giáo có những giải thích về sự tiến hóa này một cách hơi lạ đối với chúng ta. Họ nói về những chúng sanh ở những hoàn cảnh tốt đẹp hơn chúng ta trong quá khứ rồi sau bị suy thoái. Điều này cần được nghiên cứu lại xem có thật không. Không phải điều gì cũng có thể chứng minh một cách khoa học và Đức Đạt Lai Lạt Ma sẽ vui lòng gát qua một bên những gì không được chứng minh. Những giải thích này có thể đã được nêu lên vì một lý do chuyên biệt và ta không nên chấp vào nghĩa đen của chúng. Có thể chúng đề cập đến các sự kiện xã hội hay tâm lý. Nhưng trên bình diện tiến hóa, quả đã có những con khủng long sống trước đây và nay đã bị diệt chủng. Sở dĩ như vậy là vì hiện nay không còn nghiệp hoặc xung động để sinh vật tái sinh dưới dạng khủng long. Có những nền tảng vật chất khác để các dòng tâm thức dùng làm thân, và giải thích này không có gì mâu thuẫn với thuyết tiến hóa vì nền tảng vật chất của các lần tái sinh thay đổi theo thời gian.

Các nhà khoa học đã hỏi Đức Đạt Lai Lạt Ma trong một buổi họp mặt là máy điện tử có thể trở thành một chúng hữu tình không? Máy điện tử có thể một ngày nào đó sẽ có một tâm? Ngài trả lời rất hay: nếu máy điện tử hoặc

các người máy có đủ tinh vi để trở thành vật nương tựa cho một dòng tâm thức thì không có lý do gì dòng tâm thức không thể chọn máy điện tử, một cơ sở máy móc, làm nền tảng vật chất cho thọ mạng của nó. Việc này còn đi xa hơn thuyết Darwin. Điều này không có nghĩa là máy điện tử là tâm. Không có nghĩa là ta có thể chế ra một tâm nhân tạo trong máy điện tử. Nhưng nếu máy này đủ tinh vi thì một dòng tâm thức có thể kết hợp với máy và dùng nó như cơ sở vật chất.

Đây là những điều làm nhiều người phấn khởi và thích Phật giáo. Phật tử rất can đảm và sẵn sàng thảo luận với các khoa học gia về những vấn đề phổ thông trong thế giới tân tiến. Như thế đạo Phật trở nên sống động và bén nhọn. Ngoài việc sở hữu một trí tuệ cổ, được truyền thừa bất đoạn từ Đức Thích Ca, đạo Phật còn sống động để đối phó với những vấn đề trong hiện tại và tương lai.

Khi đạt Phật quả, dòng tâm thức sẽ biến đổi thế nào?

Trước khi trả lời câu hỏi này, tôi phải giải thích là Đức Phật đã giáo hóa rất nhiều chúng sanh và không phải ai cũng giống nhau. Mỗi người trong chúng ta có những căn cơ khác nhau. Đức Phật đã cực kỳ thiện xảo, ngài giáo hóa bằng nhiều pháp môn khác nhau tùy theo căn cơ hầu mỗi chúng sanh đều được lợi hành tối đa. Đa số các tông Phật giáo thuộc Tiểu Thừa dành cho những tiểu căn chúng. Trong số mười tám trường phái Tiểu Thừa cổ xưa, hiện chỉ còn Nguyên Thủy Tông. Đức Phật cũng

dạy Đại Thừa cho những chúng có tâm lượng rộng lớn hơn.

Nếu Phật nói với một chúng có ngưỡng cầu và mục đích khiêm tốn là dòng tâm thức của họ sẽ vĩnh tồn, người này sẽ sanh nản chí. Một số người bị đắm chìm trong phiền não nên Đức Phật nói với họ: “Ông có thể thoát khỏi những vấn đề, thành một bậc giải thoát, một A La Hán, và chứng niết bàn. Khi chết ông sẽ nhập niết bàn. Đến lúc đó, dòng tâm thức của ông sẽ chấm dứt giống như một ngọn đèn khi hết dầu.” Giải thích này rất khích lệ và hữu ích cho những người ấy vì họ muốn vĩnh viễn thoát khỏi chu kỳ liên tục của các phiền não.

Đối với những người có tâm lượng rộng lớn, Đức Phật sẽ nói: “Cách giải thích trước nhằm lợi hành cho chúng sanh có tiểu căn nhưng đó không phải là ý chỉ thật của ta vì dòng tâm thức thật ra lúc nào cũng hiện hữu. Sau khi đã diệt hết các vấn đề và chứng niết bàn, phẩm tính của tâm ông sẽ thăng hoa.” Vì vậy cho những người có tâm lượng rộng, muốn đạt đến giác ngộ, Đức Phật dạy là dòng tâm thức vốn vĩnh cửu, vô thủy và vô chung. Khi một người giác ngộ từ giả thân xác, tâm thức vẫn còn tiếp tục. Có những khác biệt giữa một vị A La Hán đã giải thoát, đã chứng niết bàn và Phật, một bậc toàn giác. Một vị A la Hán đã thoát khỏi các vấn đề, các đau khổ và các nhân của chúng, còn Phật là một bậc đã hoàn toàn siêu vượt các giới hạn và đã chứng được tất cả tiềm năng để lợi hành chúng sanh một cách hiệu quả nhất.

Niết bàn có thường không? Khi giác ngộ ta đạt đến trung tính tức là không vui cũng không buồn. Như thế tế nhị quá chăng?

Ta cần phải cẩn thận khi dùng chữ “Thường.” Đôi khi nó được hiểu như cố định và không bao giờ thay đổi. “Thường” cũng có nghĩa là sống mãi. Khi chúng niết bàn, ta đã vĩnh viễn dứt triệt mọi vấn đề. Trạng thái đó kéo dài vô tận, một khi các vấn đề đã dứt sạch thì không bao giờ chúng còn trở lại. Tương tự như vậy, sự siêu vượt qua mọi giới hạn cũng vĩnh tồn. Tuy vậy đừng nghĩ rằng vì niết bàn thường, nó cứng đơ và trong niết bàn chúng không làm gì cả. Hoàn toàn không phải như vậy. Một khi đạt đến niết bàn, ta vẫn hoạt động để giúp đỡ những kẻ khác. Niết bàn không có nghĩa là tất cả đều dừng lại và không có gì xảy ra nữa. Ta cần phải chính xác khi dùng chữ “Thường” và những ý nghĩa của nó. Trạng thái niết bàn chính nó không thay đổi. Thành quả siêu vượt tất cả các giới hạn cũng không thay đổi. Nó sẽ vĩnh tồn và những người đạt được trình độ đó vẫn tiếp tục hoạt động.

Trung tính cũng có nhiều ý nghĩa. Có thể hiểu trung tính là vô cảm thọ, nhưng đó không phải là điều Đức Phật đã thực chứng. Có nhiều vị Trời cao khi nhập định họ không có khổ hoặc lạc thọ, họ chỉ thọ trung tính. Sự chứng đắc của một vị Phật là một hạnh phúc vô biên. Sự siêu vượt các vấn đề và giới hạn sẽ giúp phóng thích một

năng lượng vô biên đã bị giam hãm vì các bệnh tâm lý, các lo âu và phiền muộn. Nguồn năng lượng ấy được tỏa ra như một niềm hạnh phúc tràn đầy, chứ không phải là sự nhàm chán. Cũng không có nghĩa là Phật sẽ huýt sáo, ca hát hay nhảy múa, vì đây là một thứ hạnh phúc thăng hoa.

Trung tính cũng có nghĩa là tâm bình đẳng của Đức Phật, không lãnh đạm nhưng thương lo một cách vô phân biệt đối với tất cả các chúng sinh.

Sự không tham luyến (detachment) muốn ám chỉ điều gì? Từ này và một hành động tích cực hướng thiện có khác nhau không?

Một lần nữa ta phải thận trọng về ý nghĩa từ ‘không tham luyến’ (detachment) trong đạo Phật. Không tham luyến ở đây khác với nghĩa thông thường trong Anh ngữ. Sự ‘từ bỏ’ (renunciation) cũng rất dễ hiểu lầm vì nó gợi ý là ta phải gạt bỏ tất cả để vào sống trong hang động. Mặc dầu có những trường hợp như Ngài Milarepa, đã rời bỏ tất cả và sống trong hang nhưng có một từ ngữ khác để chỉ định việc này chứ không phải ‘từ bỏ’ hay ‘không tham luyến’. ‘Từ bỏ’ là một quyết định muốn được tự do. Ta cương quyết “Phải ra khỏi tất cả các vấn đề và khó khăn.” Ta sẽ từ bỏ tất cả những trò chơi ngã chấp vì ta cương quyết thoát ra khỏi nhiều vấn đề do tự ái gây ra. Điều này không có nghĩa là ta phải bỏ nhà cửa, tiện nghi, hay những gì ta vui thích. Nhưng ta sẽ cố gắng chấm dứt cả

những phiền não do các thứ này gây ra. Điều đó đưa ta đến thái độ từ bỏ.

‘Từ bỏ’ không có nghĩa là ta không thể thương thức gì hết; đúng hơn từ bỏ muốn ám chỉ sự kiện là khi bám chặt vào những gì ta sở hữu, ta sẽ có nhiều vấn đề. Ta sẽ bị lệ thuộc rất nhiều vào vật hay người và nghĩ rằng nếu ta không được toại nguyện, ta sẽ rất đau khổ. ‘Từ bỏ’ có nghĩa là “Nếu tôi có được những thức ăn tôi thích- tốt, ngược lại cũng không sao, vì cũng chưa phải tận thế.” Ở đây không có sự ràng buộc và quyến luyến.

Trong ngành tâm lý học cận đại, ‘luyện ái’ có một nghĩa tích cực trong vài trường hợp. Đó là tình cảm gắn bó một đứa bé với cha mẹ nó. Các nhà tâm lý học cho rằng lúc ban đầu nếu đứa bé không quyến luyến cha mẹ nó thì nó sẽ khó phát triển. Danh từ ‘luyện ái’ trong đạo Phật rất khó giải thích bằng Anh ngữ vì nó có một ý nghĩa khác. Trong Phật giáo khi ta nói đến nhu cầu phát triển tâm ‘không luyện ái’ (detachment) không có nghĩa là ta không muốn có tình cảm nảy nở giữa cha mẹ và con cái. ‘Không luyện ái’ có nghĩa là dẹp bỏ tất cả sự bám víu và thèm muốn với người hay vật.

Một hành động từ bỏ và một hành động tích cực hướng thiện có khác nhau không? Ở đây tôi muốn nói thêm là tôi thích từ ‘xây dựng’ hơn là ‘thiện’. ‘Thiện’ và ‘bất thiện’ ngụ ý một sự phán xét về đạo đức, điều này không có trong đạo Phật. Không có sự phán xét đạo đức, cũng

không có thưởng phạt. Chỉ có hành động xây dựng và hành động phá hoại. Bắn chết người là phá hoại. Đánh đập người khác cũng là phá hoại. Ai cũng đồng ý như vậy. Không có sự phán xét đạo đức. Khi ta tử tế và giúp đỡ kẻ khác, điều đó có tính cách xây dựng hoặc tích cực.

Khi ta giúp ai, ta có thể làm vì tham ái hay không tham ái. Một ví dụ về động năng tham ái là khi ta nghĩ “Tôi giúp anh vì tôi muốn anh thương tôi. Tôi muốn cảm thấy người ta cần tôi.” Ta có thể nói hành động này cũng là một việc tích cực nhưng dụng tâm không được tốt lắm.

Khi nói về nghiệp, chúng ta phân biệt động cơ và hành động. Ta có thể làm một việc tích cực với một dụng tâm rất xấu. Việc tích cực sẽ đưa đến hạnh phúc, trong khi dụng tâm xấu đưa đến sự đau khổ. Ta có thể đánh hoặc la rầy con cái để dạy chúng thì đó là một dụng tâm xây dựng. Ví dụ có em bé muốn chạy qua đường và ta dùng lời dịu ngọt với nó “Em đừng chạy ra đường”, nó không nghe lời. Nhưng nếu ta đánh nó thì nó sẽ khóc và kháng cự. Hành động sau tuy không có tính cách xây dựng nhưng có dụng tâm tốt nên hậu quả tốt nhiều hơn xấu. Em bé được cứu sống và em sẽ cảm nhận là ta đã lo lắng cho nó.

Những hành động có tính cách xây dựng, nếu được làm với tâm không tham ái thì tốt hơn. Nhưng đôi khi người ta làm vì tâm tham ái.

Từ bi là phải thụ động và vâng lời, hay là đôi khi cũng có thể áp dụng những biện mạnh?

Từ bi không phải là “từ bi một cách ngu xuẩn” để ai muốn gì được nấy. Ta không thể vì lòng từ bi để đưa rượng cho kẻ nghiện hay đưa súng cho kẻ sát nhân. Từ bi và sự bố thí phải đi đôi với trí tuệ.

Đôi khi chúng ta cần hành động mạnh để dạy một em bé biết kỷ luật hoặc ngăn chặn một việc khủng khiếp có thể xảy ra. Nếu có thể, ta nên hành động một cách bất bạo động để ngăn ngừa hoặc cải thiện một hoàn cảnh. Nhưng nếu cách đó không có hiệu quả và nhận thấy phải dùng bạo lực mới chặn đứng được sự việc, thì ta cũng phải ra tay, vì nếu không làm như thế thì xem như ta không muốn giúp. Dầu sao cũng phải cố gắng để không gây nhiều thiệt hại cho người khác.

Trong một lần phỏng vấn, Đức Đạt Lai Lạt Ma cho một ví dụ như sau: có một người muốn bơi qua một dòng sông rất nguy hiểm. Hai anh A và B đứng nhìn và họ biết chắc nếu anh kia bơi qua sông sẽ bị chết chìm. Anh A chỉ mỉm cười nhìn và cứ để người kia bơi qua sông. Anh B gọi người nọ và bảo đừng bơi nhưng anh này không nghe lời. Hai người cãi vã một hồi lâu và cuối cùng vì muốn cứu người đại khờ kia, anh B đánh hấn bất tỉnh. Trong trường hợp này anh A, mặc dầu bên ngoài có vẻ bất bạo động, không can thiệp nhưng thực ra là độc ác và lãnh đạm, là người bạo động. Anh B đã hành động

mạnh, tuy có vẻ bạo động nhưng thực ra đã hành động tích cực vì lòng bi.

Thời gian là gì? Sinh viên chúng tôi phải đến lớp đúng giờ, phải có thì giờ đi học và làm bài hoặc làm việc. Chúng tôi phải hiểu thời gian như thế nào để làm cho cuộc sống dễ chịu hơn?

Trong đạo Phật thời gian được định nghĩa như một thước đo của sự thay đổi. Nó có thể đo bằng sự vận hành của các hành tinh hay vị trí của mặt trời trong không gian. Ta có thể đo nó bằng số các buổi đi nghe giảng bài trong một bán niên - ta đã lấy được mười lớp, bây giờ còn lại hai lớp nữa. Ta cũng có thể đo nó bằng chu kỳ vật lý, chu kỳ của cơ thể như kinh nguyệt của phụ nữ, bằng hơi thở chúng ta đã thở, v.v... Đây là những cách khác nhau để đo thời gian và thời gian là thước đo của sự biến đổi. Thời gian sẽ ảnh hưởng đến ta tùy cách ta suy nghĩ về nó. Ví dụ chúng ta nghĩ: ‘Chỉ còn một ngày nữa là đi thi’; vì ta nghĩ đến nó như một con số nhỏ, ta lo, sợ không đủ thì giờ. Nhưng nếu ta nghĩ cách khác: ‘còn đến 24 giờ nữa’ thì ta thấy còn đủ thì giờ để sửa soạn. Điều này rất tâm lý vì nó tùy vào cách nhìn của từng người. Nếu nhìn thời gian như một vật cứng đơ, và nặng nề thì ta sẽ bị nó áp chế và sẽ không có đủ thời giờ. Nhưng nếu nhìn nó một cách cởi mở, thì ta sẽ xem có được bao nhiêu thời giờ và cố gắng dùng nó một cách thích đáng thay vì bực dọc.

Đạo Phật có phải là một tôn giáo không?

Tôn giáo không phải chỉ là một hệ thống đức tin hướng về một vị Chúa sáng tạo. Đây là nghĩa hẹp và các người lãnh đạo của các tôn giáo trên thế giới không muốn định nghĩa như vậy. Thật ra nó là một hệ thống của những đức tin có mục đích giúp con người trong đời sống hiện tại, tương lai và làm cho nhân loại được tốt đẹp hơn. Trong bối cảnh đó, Phật giáo là một tôn giáo.

Nếu sự tin vào một vị Chúa sáng tạo không hợp lý, có nên khuyến khích người ta bỏ đức tin này không?

Có những sự khác biệt về triết lý và thần học giữa các tôn giáo nhưng ta không có lý do để tranh cãi về những điều này. Mỗi người chúng ta có thể tự suy xét để xem ta nên chấp nhận điều gì. Nhưng nói với người khác về điều này không được tế nhị. Đạo Phật không nhấn mạnh vào việc cải đạo người khác. Mặc dầu có một vài tín ngưỡng không hợp lý nhưng chúng vẫn hữu ích cho một số người ở trình độ họ đang có. Lấy ví dụ một người nhờ tin vào Chúa sáng tạo nên họ làm những việc thiện. Nếu ta bảo họ tin như vậy không hợp lý, họ sẽ bị rối trí, bực dọc và điều này có thể làm họ từ bỏ nếp sống đạo đức và lợi tha của họ. Làm như vậy ta đã phá hủy nền tảng của những hành động lợi ích và gây ra tai hại. Đạo Phật khuyên ta không nên phá hủy đức tin của kẻ khác vì có thể gây những hậu quả tai hại cho họ.

Tuy nhiên đối với người cởi mở và muốn tìm hiểu, ta có thể giải thích và giúp họ hiểu thêm. Nhưng điều ấy tùy thuộc vào từng cá nhân, và mỗi người tự phát triển theo những chiều hướng thích hợp cho mình. Ví dụ ở Tây phương, trẻ con tin vào Santa Claus; nếu ta quở chúng “khờ quá”, chúng sẽ tỉnh mộng và bối rối. Tuy nhiên khi những em bé này lớn lên, những cách giải thích khác có thể sẽ thích hợp hơn.

Tôi không muốn nói các hệ thống tôn giáo khác có vẻ trẻ con. Điều cốt yếu là ta không cạnh tranh với các tôn giáo khác để thu thêm tín đồ. Ta không được điềm tốt hoặc lợi lộc gì khi ta thu nhận thêm người từ tôn giáo khác hoặc khi ta được phần thắng trong việc tranh luận về sự hiện hữu của một đấng sáng tạo. Trong đạo Phật động năng là nhằm lợi tha, trong ngắn hạn cũng như dài hạn.

Ta không hằng có khả năng để thấy hậu quả lâu dài của những gì ta nói hoặc bàn cãi với người khác. Lòng tin vào một đấng tạo hóa giúp một số người sống một cách lương thiện. Ví dụ có một cụ già hàng ngày đến nhà thờ cầu nguyện và đối xử tốt với mọi người. Nếu ta tranh cãi với cụ về đức tin của cụ vào một đấng tạo hóa không hợp lý, thì thật là ác và không tế nhị. Vì thế ta cần phải khéo léo.

Tuy nhiên ta không nên cực đoan đến độ rụt rè, không dám nhận ta là Phật tử hoặc bàn về Phật giáo với những người muốn tìm hiểu và nhờ đó có thể đạt được lợi ích.

Vì Phật pháp rất hữu ích, ta nên tạo cơ hội học hỏi cho kẻ khác và nương theo sở thích của họ, khuyến khích họ tìm hiểu và tu tập.

Phật giáo nghĩ thế nào về sự có mặt của những tôn giáo khác?

Vì sở thích và khuynh hướng của mỗi chúng sanh khác nhau nên Đức Phật đã dùng nhiều phương tiện khác nhau để dạy cho chúng sinh. Cũng vì vậy, Đức Đạt Lai Lạt Ma cho rằng sự hiện diện của nhiều tôn giáo trên thế giới là điều rất tốt. Cũng như một món ăn không thể làm vừa lòng tất cả thực khách, một tôn giáo hoặc một đức tin không thể thỏa mãn tất cả các nhu cầu. Vì vậy có nhiều tôn giáo là điều rất tốt và Ngài đã hoan nghênh điều này.

Ngày nay Phật tử và tín đồ từ các tôn giáo khác đã hội thảo và giao tiếp với nhau trong sự kính trọng. Đức Đạt Lai Lạt Ma thường gặp Đức Giáo Hoàng. Tháng 10, năm 1986, Đức Giáo Hoàng mời tất cả những vị lãnh tụ của các tôn giáo trên thế giới họp tại Assisi, nước Ý. Có tất cả 150 người đến dự. Đức Đạt Lai Lạt Ma ngồi bên cạnh Giáo Hoàng và được vinh dự đọc diễn văn khai mạc. Những nhà lãnh đạo của các tôn giáo khác rất kính nể đạo Phật. Họ bàn luận về những đề tài chung trong tôn giáo như đạo đức, lòng từ và lòng bi. Mọi người đã rất phấn khởi về sự cộng tác, hòa hợp và sự tương kính giữa các lãnh tụ tôn giáo.

Nếu bàn về thần học và siêu hình, thì sẽ có nhiều khác biệt không thể tránh được. Tuy vậy không bắt buộc chúng ta phải bàn cãi với một thái độ ngây ngô: “Ba tôi mạnh hơn ba anh.” Tốt hơn ta nên nhìn vào những điểm tương đồng. Tất cả tôn giáo đều tìm cách cải thiện thế giới và làm cho cuộc sống được tốt đẹp hơn bằng cách dạy cho người ta sống đạo đức. Nhờ vậy, con người không thiên hẳn về cuộc sống vật chất và sẽ có được sự quân bình giữa những tiến bộ vật chất và tâm linh.

Nếu tất cả các tôn giáo cùng nhau cải thiện cuộc sống trên thế giới thì tốt lắm. Những tiến bộ vật chất phải đi đôi với những tiến bộ về tâm linh. Nếu ta chỉ chú trọng về mặt vật chất thì chế ra một bom nguyên tử để giết hết mọi người là mục đích tốt. Nhưng nếu ta nghĩ theo chiều hướng nhân đạo hay tâm linh, ta sẽ nhận thức được sự đe dọa và những vấn đề do bom nguyên tử gây ra, ta sẽ tìm một thế quân bình. Nếu ta chỉ phát triển về tâm linh và không chú trọng đến vật chất thì mọi người sẽ đói và điều đó cũng không tốt. Chúng ta cần có sự quân bình.

Ngày nay có nhiều sự giao tiếp giữa các tôn giáo vì có nhiều điều họ có thể chia sẻ với nhau. Lấy ví dụ giữa đạo Phật và Cơ Đốc giáo. Tín đồ Cơ Đốc và Thiên Chúa giáo có thể học cách tập trung tư tưởng và thiền từ đạo Phật. Có nhiều giáo sĩ Thiên chúa, giám mục, nam và nữ tu sĩ đã đến Dharamsala, Ấn Độ để học thiền định, và sau đó đưa vào truyền thống của họ. Nhiều Phật tử đã dạy trong các trường đạo.

Tôi cũng được mời dạy về thiền định và phát triển lòng từ. Cơ Đốc giáo dạy ta phải thương yêu mọi người nhưng không chỉ dẫn phương pháp. Đạo Phật rất phong phú về các phương pháp giúp phát sanh lòng từ. Các lãnh tụ cao cấp nhất của Cơ Đốc giáo đã cởi mở để học những kỹ thuật này từ đạo Phật. Điều này không có nghĩa là họ sẽ trở thành Phật tử vì không ai muốn cải đạo người khác. Những kỹ thuật này chỉ cần được thâm nhập vào tôn giáo của họ để giúp họ trở thành những con chiên hoàn hảo hơn.

Tương tự như vậy, Phật tử muốn học từ Cơ Đốc giáo về những hoạt động xã hội. Có những truyền thống Cơ Đốc giáo nhấn mạnh là các tu sĩ và các bà xơ phải thân hành đi dạy, làm việc trong các nhà thương, chăm sóc cho người già, v.v... Những hoạt động này đã được phát khởi ở một vài nước Phật giáo nhưng vẫn chưa được phổ biến vì các nguyên nhân xã hội và địa lý. Phật tử có thể học hỏi điều này từ các tín hữu Cơ Đốc. Đức Đạt Lai Lạt Ma rất cởi mở về việc này. Phật tử làm như vậy không có nghĩa là họ sẽ trở thành tín hữu Cơ Đốc. Phật tử có thể học hỏi nhiều điều trong Cơ Đốc giáo và ngược lại. Theo chiều hướng này có những diễn đàn rộng mở giữa những tôn giáo trên thế giới, đặt căn bản trên sự tương kính.

Thường thường sự tương giao giữa các tôn giáo xảy ra ở những bậc cao nhất, khi con người trở nên cởi mở và không có thành kiến. Ở những lớp thấp hơn, người ta không được thoải mái và nảy sinh tinh thần của những

đội bóng: “Đội bóng này của tôi, và tôn giáo khác thuộc về những đội bóng đối lập.” Rồi từ đó chúng ta tranh dành và đánh lộn. Điều này thật đáng buồn và thường xảy ra giữa những tôn giáo, hoặc giữa những truyền thống của Phật giáo. Đức Phật đã dạy nhiều pháp môn khác nhau vì tùy thuận độ chúng sanh với những căn cơ sai khác. Vì thế điều quan trọng là đối với một tôn giáo khác, hay ngay trong đạo Phật, ta không nên có tinh thần chống đối nhau như những đội bóng. Khi nhìn những lãnh tụ cao cấp nhất, chúng ta nhận thấy họ không có thái độ cạnh tranh hay chấp trước.

LÒNG TỬ BI TRONG BỒ ĐỀ TÂM

*Tiền sĩ Alexander Berzin
ngày 8 tháng 8, 1988*

Chiều nay tôi được mời đến để nói về bồ đề tâm. Đây là một đề tài rất rộng, bàn về động năng của chúng ta - đặc biệt là tại sao ta chọn con đường tâm linh. Ta huân tập dần dần động năng này trong tâm ta vì rất khó để phát bồ đề tâm dễ dàng và nhanh chóng. Bồ đề tâm là quyết tâm sẽ thành Phật, một tâm nguyện quả quyết là “Ta phải vượt qua mọi trở ngại và tu chứng toàn triệt mọi khả năng của ta hầu lợi hành cho tất cả chúng sanh.” Chúng ta cố gắng giác ngộ không những vì điều đó tốt đẹp và cao cả hơn hết, nhưng vì phải đạt đến trình độ đó mới lợi hành được mọi người. Mặc dầu chúng ta thường nói: “Ta sẽ tu hành để thành Phật và cứu độ các chúng sinh” nhưng lời nguyện ước đó rất khó giữ được một cách liên tục và chân thành trong tâm ta. Tuy nhiên nếu ta huân tập nguyện ước này nhiều lần, sẽ có lúc nó tự nhiên phát sanh trong ta.

Có lẽ quý vị đã được giảng dạy về những cách phát bồ đề tâm nên tôi không nhấn mạnh điều này ở đây. Thay vào đó, tôi sẽ nói về sự quan trọng của việc phải tu tập qua những giai tầng đưa đến động năng này. Ta có thể cho qua những quá trình này dễ dàng để đi thẳng vào động năng đại thừa cao nhất. Ta có thể nói: “Tôi tu vì tôi

muốn giúp người khác, đó là bổn phận xã hội của tôi.” Vì sự lợi ích rất hiển nhiên nên ta bắt tay thẳng vào việc. Nhưng nếu không đi qua những giai đoạn trước đó, ta sẽ gặp khó khăn. Làm thế nào để tránh những khó khăn trong việc tu tập dẫn đến sự phát sanh động năng từ bi để giúp những chúng khác?

Theo “lam rim” - con đường đưa dần đến giác ngộ -, ta bước từng nấc thang để đi đến tột đỉnh của sự khai mở trí tuệ. Những động năng tâm linh đầu tiên khởi lên từ sự quan tâm đến hạnh phúc trong những đời sau. Chỉ tranh thủ cho hạnh phúc của hiện đời là điều mong muốn của tất cả mọi người, ngay cả súc vật cũng vậy. Chúng nó lo cho có đủ thức ăn và săn sóc con cái của chúng. Đây là những điều quan tâm cốt yếu, không nhất thiết liên quan đến sự tu luyện tâm linh.

Tuy vậy quan tâm đến đời hiện tại là một việc quan trọng. Một số người không biết thật sự lo cho bản thân, hoàn cảnh, và cũng không bao giờ muốn nhìn đến những gì xảy đến cho cuộc sống của họ. Họ cũng không muốn cải thiện tình trạng hiện tại của họ. Họ chấp nhận tất cả những gì đang xảy ra và không bao giờ nhắm đến những gì khả quan hơn. Vì thế điều quan trọng là ít nhất ta phải bắt đầu từ trình độ biết lo cho chính ta, cho gia đình và hoàn cảnh của ta, mặc dầu việc này không phải là một động cơ tâm linh đặc biệt. Khi gặp vấn đề, ta thú nhận; ta sẽ quan sát cuộc sống và xem có những khó khăn gì. “Tôi có hạnh phúc không? Phải chăng những khó khăn

tôi đang đương đầu làm cho cuộc sống không được vui thú?”

Những đòi tương lai

Sự quan tâm và nghĩ đến đời sau là dấu hiệu cho biết ta đã thực sự đi vào sự tu luyện tâm linh. Các sách đều đồng ý về việc này. Khi quan tâm đến những đòi sau ta muốn những gì xảy ra sẽ tốt đẹp hơn hiện đời. Ta nhìn những hoàn cảnh có thể xảy đến trong tương lai như là kết quả của những gì ta đang làm trong hiện tại. Ta nghĩ đến thân người quý báu của ta. “Thật may mắn quá, tôi chưa chết đói, tôi chưa vào những trại tập trung, không bị trì độn; tôi không ở vùng biên địa nơi mọi người luôn oan trái lẫn nhau. Tôi rất may mắn đã không bị những điều này và có cơ hội để phát triển tâm linh. Nhưng cuộc sống này đâu có vĩnh cửu. Sự chết chắc chắn sẽ đến với mọi người không biết lúc nào, vì có thể tôi sẽ bị xe đụng bất cứ lúc nào.” Đâu phải đợi đến già mới chết vì có nhiều người trẻ vẫn chết. Rồi ta nghĩ đến những gì sẽ xảy ra sau khi chết. Ta có thể sẽ gặp một hoàn cảnh khả quan hơn hoặc xấu hơn. Nhìn vào những cảnh giới xấu hơn như trở thành côn trùng hay quỷ đói, ta sẽ khiếp. Không phải sợ nhưng là khiếp.

Đạo Phật không cố ý muốn gieo sự sợ hãi nơi con người. Nếu cho rằng ta sợ tái sinh trong cõi thấp hơn là hiểu sai lầm. Phải nói là kinh khiếp thì đúng hơn. Sợ hãi là một trạng thái tê liệt của trí óc trong đó ta vẽ một đường đậm

quanh một hoàn cảnh ta không thích, cho rằng nó là quái đản và khủng khiếp rồi ta bị tê cứng, không ứng xử được. Đây không phải điều muốn ám chỉ trong Phật giáo. Ta đang nói đến kinh khiếp tức là ta không muốn có một hoàn cảnh ghê sợ xảy đến. Sự khác biệt giữa sợ và kinh khiếp được làm sáng tỏ qua ví dụ sau đây. Khi ta phải trải qua cả một buổi chiều không vui với một người đáng sợ, đáng ghét làm cho thời gian ấy trở nên ngột thở. Ta không sợ điều đó nhưng ta kinh khiếp. Vì thế ta mong ước tha thiết cho nó đừng xảy đến.

Quy y

Lo sợ những hoàn cảnh xấu có thể xảy ra trong tương lai, ta tìm một hướng đi khác. Quy y là cách để tránh những hoàn cảnh này. Ta chọn một hướng đi an toàn, đó là quy y theo Phật pháp. Pháp viên mãn là một trạng thái trong đó những giới hạn và khó khăn của ta đều được loại trừ và ta đạt đến tất cả những tiềm năng của ta. Pháp có nghĩa là những cách ngăn ngừa, những gì ta làm để tránh vấn đề sau này. Việc vĩ đại nhất và tối hậu ta có thể làm để tránh các vấn đề là diệt những những nhân gây ra chúng, những chướng ngại nơi chính mình. “Nếu tôi nóng giận, hoặc bực dọc hoặc bị căng thẳng, hoặc lo âu, tôi sẽ có nhiều khó khăn. Nhưng nếu có thể đạt được tất cả các tiềm năng của chính mình, tôi sẽ có thể giải quyết mọi vấn đề. Tôi sẽ có thể giúp mọi người một cách tốt đẹp nhất.” Khi biết như vậy, ta sẽ đi theo con đường đó.

Theo hướng đi đó rất tích cực và lợi lạc. Đó là hướng Đức Phật đã đi và chư Tăng Già muốn noi theo. Theo hướng tích cực và an toàn đó trong cuộc sống là một giải pháp để tránh khỏi bị sa vào các cõi xấu trong những đời sau.

Nói một cách chính xác, ta phải nghĩ đến nhân quả, để nhận thấy những hành động phá hoại sẽ đưa đến những kết quả tai hại và các vấn đề. Nếu ta tạo ra nhiều năng lượng tiêu cực thì chính ta sẽ phải kinh nghiệm những năng lượng tiêu cực ấy. Nếu ta làm những điều không tốt ta sẽ gặt hái các hậu quả xấu và ta sẽ bị ràng vào nghiệp mình đã tạo. Nhưng nếu biết tự chế, tránh các điều phá hoại và chỉ làm những gì có tính cách xây dựng, ta tạo nhiều tiềm năng tích cực, và mọi việc sẽ khả quan hơn trong tương lai. Làm như thế ta sẽ tái sanh vào những nơi tốt hơn.

Quyết tâm cầu giải thoát

Tuy nhiên, cho dầu đời sống trong tương lai có tốt chăng nữa, các vấn đề sẽ vẫn tiếp tục tái diễn ngoài sự kiểm soát của ta - các sự chán nản, đối đầu, xung khắc với người khác; không được cái mình thích, phải chịu cái mình không ưa, v.v... Những điều này không thể tránh được. Chúng đến vì ta thiếu sự hiểu biết về nguồn gốc ta là ai và nguyên nhân của sự hiện hữu của ta và những người quanh ta. Vì sự vô minh này chúng ta rất lúng túng, vì lúng túng nên ta cảm thấy không an toàn, và vì

cảm giác không an toàn nên ta chấp vào một cá thể, cảm thấy được một hình thức an toàn nào đó. Ta chấp vào một vài khía cạnh của chính mình, hoặc có thật hoặc do tưởng tượng, rồi tự nhận “Đó là TÔI.”

Ta có thể tự nhận mình là một vai trò hay một nghề nghiệp trong xã hội như “Tôi là một thương gia”, “Tôi là một người mẹ”, hoặc “Tôi là một người cha.” Chúng ta gán toàn bộ cá thể của ta lên những cái đó, tuy vậy vẫn còn thấy bất an nên ta còn bảo vệ hoặc khẳng định chúng bằng cách thúc đẩy và ép buộc người khác. Ta đe dọa con cái, bắt chúng phải kính nể ta. Dĩ nhiên các người con cũng có nhiều khó khăn chấp nhận điều này và sự xung đột xảy ra giữa cha mẹ và con cái. Đứa con nghĩ nó là một người độc lập và biết những gì nó muốn làm. Người cha/mẹ vì muốn giữ vững cá thể của mình nên ép “con phải vâng lời cha/mẹ.” Người nào cũng cảm thấy bất an nên bám víu càng mạnh hơn vào địa vị xã hội của mình. Điều này liên tục tạo ra những sự cãi cọ, dành giết, giận hờn ngoài sự kiểm soát. Đó là luân hồi, với những vấn đề tái diễn, ngoài ý muốn.

Ta cần phát nguyện mạnh mẽ muốn thoát khỏi cái vòng lẩn quẩn của những vấn đề tái diễn bất tận này. Điều này thường được dịch là sự từ bỏ và cách dịch này đưa đến sự hiểu lầm. Chữ ‘từ bỏ’ làm nhiều người hiểu là ta phải từ bỏ tất cả, vào sống trong hang động. Đức Phật không hề nói như thế. Ta có khái niệm này vì ta đọc về những vị như Milarepa, người đã từ bỏ gia đình và xã hội để vào

sống trong hang động, nên ta nghĩ cũng phải làm như vậy. Nhưng đó không phải là ý nghĩa của sự từ bỏ. Dĩ nhiên ta phải tránh sự tham đắm thô vào những vật sở hữu nhưng không bắt buộc ta phải vất tất cả qua cửa sổ.

Đúng ra, từ bỏ có nghĩa là quyết định chọn lấy tự do. Ta đã dứt khoát và quả quyết: “Tôi đã chán và ghê tởm những vấn đề trong gia đình, những khó khăn trong việc làm; đủ lắm rồi, và giờ đây tôi phải tìm cách thoát ly khỏi cảnh này.” Dựa vào đó ta cố gắng phát huy trí tuệ để thấy sự thật và hiểu vì đâu có ta; vì thật ra ta không hiện hữu để bị giam cầm trong những dạng cứng đờ này. Sự việc cần được cởi mở hơn. Ta không hiện hữu một cách kỳ lạ đầy ảo tưởng, trong đó ta vừa là cha mẹ, vừa là con, vừa là bạn. Ta đóng nhiều vai trò quá. Vì thế chúng ta quyết định tìm tự do và điều này thúc đẩy ta theo con đường tu luyện tâm linh để đạt được trí tuệ.

Bổn phận làm người

Sau đó ta nghĩ: “Trên vũ trụ này ngoài tôi ra còn nhiều người khác nữa. Tôi có bổn phận với họ không?” Ta có thể nói: “Cần gì, tôi đâu có liên hệ gì với họ, tôi chỉ cần làm việc cho bản thân tôi.” Nghĩ như thế là không thực tế. Một vị thầy vĩ đại của Ấn Độ, Shantideva đã cho ví dụ về tay và chân. Nếu chân đạp nhằm gai và tay nói: “Chân à, xui cho anh quá, nhưng đó là vấn đề của anh, trên đây tôi vẫn không sao.” Nghĩ như thế là đại dột. Tay phải giúp chân gỡ gai ra vì cả hai được nối liền với

nhau. Tương tự như vậy, ta không thể chỉ làm việc cho bản thân vì tất cả chúng ta đều liên kết với nhau.

Ta sẽ thấy rõ điều này nếu ta nghĩ đến từng vật ta dùng hoặc hưởng thụ hằng ngày. Ví dụ như món ăn điểm tâm sáng nay của ta có thể là một tô mì. Tô mì này từ đâu đến? Có nhiều người đã trồng lúa mì, một số người khác gặt lúa, một số khác chuyên chở đến các xưởng để xay thành bột. Một số người khác làm bột thành mì, rồi một số người khác phải vào bọc, đóng thùng. Đây là những người đã làm ra mì. Rồi sau đó phải được chở đi bằng máy bay, hay tàu thủy hoặc đường bộ đến đây. Ai phải làm đường xá, đóng thuyền và máy bay? Vật liệu để chế tạo máy bay và đường xá từ đâu có. Và còn nữa, nhiên liệu để chuyên chở. Hãy nghĩ đến xác những con vật khổng lồ được biến hóa để tạo thành dầu hỏa. Biết bao nhiêu người và thú vật đã góp phần vào làm gói mì này.

Làm thế nào để nấu mì? Cần phải có điện hoặc ga trong bếp. Những thứ này có được nhờ những người làm việc trong các xưởng điện và những người đào mỏ và bơm dầu lên. Đã có bao nhiêu người phải tham dự vào những công việc khác nhau chỉ vì một tô mì. Còn những thức ăn khác, áo quần ta mặc hàng ngày, và những vật dụng trong nhà. Cái chén để ăn mì từ đâu đến? Miếng giấy hoặc bọc plastic để gói mì từ đâu đến? Ta lại nghĩ đến những người làm việc trong các hãng cửa, hãng giấy, kỹ nghệ làm đồ nhựa và kỹ nghệ ấn loát đã góp phần làm bọc đựng mì.

Cả trăm ngàn người đóng góp vào cho cuộc sống hàng ngày của ta. Chỉ làm việc cho chính mình không có ý nghĩa gì vì chúng ta hỗ trợ với từng người khác. Khi tất cả mọi người ở trong tình trạng bi đát thì ta không thể bình an được. Tương tự, nếu ta là người duy nhất được sống sót sau một cuộc chiến tranh nguyên tử trong hầm với một mặt nạ phòng độc, ta sẽ sống được bao lâu? Chắc chắn sẽ không lâu. Và lại cũng chẳng có gì vui để sống.

Lúc ấy ta bắt đầu nghĩ đến những người khác. Ta sẽ nghĩ đến những sự tử tế của họ và muốn đền ơn họ. Ta sẽ khởi lòng thương và từ bi, ước mong họ được hạnh phúc, một ước muốn chân thành cho họ thoát khỏi những khó khăn. Thêm vào đó, ta đảm lấy trách nhiệm để giúp họ. Ta chưa làm đủ bổn phận nếu thấy đứa con đang chết đuối trong hồ bơi và ta chỉ đứng trên bờ than thở: “Trời ơi, phải chi chuyện này đừng xảy đến.” Lòng từ bi chưa đủ. Vì bổn phận và trách nhiệm ta phải nhảy vào cứu nó. Đây là một giải pháp phi thường; ta kiên quyết: “Tôi phải dấn thân vào giúp người khác.”

Ta tự hỏi: “Tôi có thể thật sự giúp người khác một cách tốt đẹp không? -Thật ra là không. Tôi không đủ sức giúp tôi làm sao tôi giúp họ. Cách duy nhất là tôi tu thành Phật. Thành Phật rồi, tôi sẽ vượt qua tất cả các khó khăn và thực chứng toàn năng. Lúc ấy tôi có thể giúp mọi người khác một cách tốt đẹp nhất.” Chúng ta phát bồ đề tâm, cố gắng tu, đạt Phật quả để làm lợi ích cho chúng

sinh. Phát bồ đề tâm là mở rộng tâm mình đến tha nhân, hướng đến mục đích đạt được toàn năng và vượt qua mọi trở ngại để giúp đỡ họ một cách hoàn mỹ.

Đây là con đường chúng ta đi theo để từ từ tiến thân. Trước tiên ta muốn có những đời sau tốt đẹp. Kế đó ta quyết phát tâm muốn giải thoát tất cả các vấn đề. Cuối cùng, ta nguyện tu thành Phật để giúp chúng sinh. Ta đảm nhận trách nhiệm này dựa vào tình thương và lòng nhân từ, lo cho hạnh phúc của những người khác và mong cho họ dứt mọi đau khổ.

Không nghĩ đến những đời sau một cách chín chắn

Muốn đạt đến Phật quả, nếu chúng ta đi thẳng vào nguyện ước cuối nhưng bỏ qua những giai đoạn đầu, ta sẽ gặp khó khăn. Ví dụ bước đầu tiên là nghĩ đến những đời sống tương lai một cách chín chắn. Có thể ta không nghĩ nhiều về việc này hoặc đã chấp nhận nó một cách mơ hồ và không chú tâm đến nó. Nếu không biết ta có vô số kiếp sống, thì khi mỗi bang giao với một người không còn được tốt đẹp, ta có thể bỏ rơi họ và đi với người khác. Ta thường có thái độ này với những người không quen biết nhiều hoặc những bạn bè ta không ưa thích nữa. Khi chán hoặc có khó khăn với người bạn đời, ta cưới người khác. Tại vài quốc gia, có đến 50% những cặp vợ chồng ly dị. Thật là một cái sốc đáng buồn.

Tại sao vậy? Việc này phát xuất từ ý nghĩ là ta không có liên hệ đến những người khác nên ta có thể vất bỏ họ như một bắp cải thúi. “Tôi sẽ không giúp người này và gạt họ qua một bên cũng không sao.” Tuy nhiên nếu nghĩ đến các đời sống vị lai và vô số các đời sống khác, ta nhận thấy không thể tránh sự liên hệ với người nào cả. Nếu sự bang giao không được tốt đẹp, ta không nên dứt khoát bằng cách không cần biết đến họ và không gặp họ nữa. Nếu ta không giải quyết những vấn đề trong hiện tại, thì hoàn cảnh tương tự sẽ trở lại trong các đời sau. Ta sẽ gặp người khác rất tương tự, một nối tiếp của người kia và ta sẽ có những khó khăn, vấn đề như trước. Ta không chạy trốn được.

Điều này không có nghĩa ta phải sống mãi với người ta có khó khăn. Đôi khi cũng có những trường hợp rất khó xử, nhưng ít ra ta nên giải hòa trước khi chia tay hoặc làm cho hoàn cảnh khả quan hơn, vì nó sẽ tiếp diễn trong tương lai. Ta không hoàn toàn sẵn sàng đối phó với hoàn cảnh này trong hiện tại nhưng hy vọng trong những đời sau ta sẽ làm được.

Nghĩ tưởng đến những đời vị lai rất hữu ích khi ta hướng tâm đến mọi người và muốn đạt Phật quả để giúp họ. Nếu không làm thế, có thể sẽ có nhiều vấn đề: “Tôi phát tâm đến mọi người nhưng tôi không thích người này nên tôi chọn người khác.” Tâm ta sẽ rộng mở với mọi người khi ta nhận thức được là trong những đời vị lai ta không trốn tránh được ai, ta sẽ gặp lại họ. Vì thế ta phải giải

quyết vấn đề với họ. Ta cần mở lòng yêu thương rộng lớn hơn, nhiệt tình hơn, và niềm nở hơn. Đây là điều quan trọng.

Một khía cạnh khác là chúng ta thường xem mình thuộc về một nhóm đặc biệt, tùy vào quốc gia, tôn giáo, giai cấp, hoặc bè phái, v.v... Ta thuộc về nhóm người cùng tuổi với ta, trẻ con hoặc thanh niên, hoặc cao niên. Ta cảm thấy chỉ có thể giúp những người cùng hội, vì ta có thể hiểu những khó khăn của họ. “Tôi chỉ hiểu được những người Trung hoa. Tôi không thể hiểu những người từ Nam Mỹ. Tôi chỉ giúp những người Phật giáo vì tôi không hiểu những người từ các tôn giáo khác.” “Tôi chỉ giúp những người phái nam vì tôi không hiểu được nữ giới. Tôi chỉ giúp phái nữ vì đàn ông rất nhiều dục vọng và hay đàn áp người khác, làm sao tôi có thể giao tế với họ. “Tôi chỉ giúp các vị thanh niên vì các bậc cha mẹ không biết gì xảy ra và họ cũng không hiểu được con cái.” “Tôi chỉ giúp những người đã chín chắn chứ trẻ con bây giờ hư hỏng và khó dạy.”

Ta tự giới hạn bằng cách chỉ nghĩ đến đời sống này và hoàn cảnh cá nhân của ta tùy vào tuổi tác, gia đình, quốc gia hoặc bè phái. Nếu nghĩ đến vô số kiếp sống từ quá khứ đến vị lai, ta nhận định rằng: “Tôi đã từng sống ở các tuổi khác nhau, già, trẻ, trung niên. Tôi có thể giao thiệp với mọi người ở các tuổi khác nhau vì tôi đã sống qua như họ. Tôi thông cảm họ. Tôi đã từng sống tại khắp các quốc gia trên thế giới và từ nhiều chủng tộc khác

nhau. Tôi đã đến từ nhiều nền văn hóa khác nhau trên thế giới.” Điều này giúp ta thông cảm với những nhóm khác và cảm thấy có sự liên hệ với họ.

Ta có thể nói rộng điều này và nhớ lại trong quá khứ ta đã từng làm súc vật, đã biết cảm giác như thế nào khi thân thể bị chà đạp. Nhờ thế ta biết súc vật cũng cảm nhận đau đớn và vui thú, nên ta phải cẩn thận trong cách đối xử với chúng.

Do đó nghĩ đến những đời trong quá khứ và vị lai rất hữu ích để chúng ta nhận thấy có sự liên hệ với tất cả các chúng sinh. Ta có thể liên hệ đến cả hai phái nam và nữ. “Tôi đã từng là đàn ông và đàn bà trong quá khứ.” Ta có thể cảm nhận, và thông cảm với những khó khăn, hoàn cảnh của từng nhóm. Điều này rất hữu ích để ta trải từ tâm đến giúp đỡ mọi người và ao ước trở thành Phật để thực hiện nó một cách tốt đẹp nhất. Đây là những điều sẽ đến từ sự suy tư về những đời sau; nếu không có chúng sự phát tâm của ta sẽ bị giới hạn.

Không có sự quyết định giải thoát

Khi phát nguyện làm lợi ích cho tha nhân, có một điều chủ yếu và quan trọng khác là sự quyết định giải thoát. Khi chúng ta bắt tay vào việc giúp người khác, ta thường làm vì nhiều lý do điên rồ. Ta giúp đỡ tha nhân vì ta muốn cảm thấy được thương yêu: “Tôi giúp anh vì tôi muốn được nổi tiếng”; “Mọi người thích tôi vì tôi giúp

anh ta”; “Tôi làm vì tôi muốn được cảm tình và được danh tiếng”; “Tôi làm việc ấy vì mọi người sẽ nghĩ tôi tốt và tôi sẽ được nổi tiếng”; “Tôi làm điều ấy vì nếu không tôi sẽ mất mặt và mọi người sẽ nghĩ xấu về tôi, vì vậy tôi bắt buộc phải làm.” Hoặc ta cảm thấy được cần đến. “Tôi giúp anh vì tôi cảm thấy quan trọng hơn và sẽ được yêu thương hơn.” Những bậc cha mẹ đôi khi cảm thấy còn bần phận đối với con cái mặc dầu chúng đã khôn lớn. Tuy nhiên giúp đỡ người khác để cảm thấy mình được cần đến là lợi dụng họ.

Khi nhìn vào những hoàn cảnh tái diễn ngoài sự kiểm soát của ta, những mối liên hệ phiền não, và những hậu quả của chúng, ta quyết định muốn giải thoát. “Đủ rồi, tôi phải ra khỏi cảnh này. Thật là điên đầu. Nó đã tạo ra không biết bao nhiêu là bực bội, lo lắng, và căng thẳng.”

Khi quyết định giải thoát, ta cũng muốn thoát khỏi các sự ràng buộc đảo điên với người ta giúp. “Tôi sẽ giúp nhưng không phải để mọi người nghĩ rằng tôi là người tuyệt vời. Tôi biết có nhiều chuyện ngao ngán sẽ xảy đến: “tôi lo không biết mọi người sẽ nghĩ gì về tôi; tôi chỉ giúp người khi có ai chứng kiến để họ còn rao tin cho những người khác biết, hoặc để người khác cảm phục tôi; tôi cho tiền hội từ thiện nhưng sẽ không làm nặc danh vì tôi muốn cho mọi người đều biết. Tôi sẽ ghi tên và số tiền trên một tấm lắc để mọi người biết tôi đã cho bao nhiêu.” Một khi quyết định tìm tự do, ta sẽ thấy điều tai hại của sự suy nghĩ: “Tôi giúp người khác để họ phải lệ thuộc

vào tôi và tôi trở nên quan trọng.” Nếu ta quả quyết thoát khỏi các vấn đề, ta sẽ bỏ đi tất cả những dụng tâm thầm kín khi giúp những người khác.

Có thể ta sẽ không bỏ tức thời được, nhưng ít nhất ta nhận thức được sự giúp người vì những lý do điên đảo sẽ gây ra nhiều vấn đề. Người được giúp sẽ phản đối. Họ sẽ nhận ra được dụng ý của ta và điều này sẽ làm suy giảm lòng chân thành của ta.

Chúng ta cần dẹp sạch những dụng tâm điên rồ. Muốn được vậy, ta quyết định ra khỏi những phiền toái và kiêu ngạo thường xảy ra khi hành động với những dụng tâm ô nhiễm. Phát tâm muốn giải thoát để sự giao thiệp giữa ta và những người khác không bị cấu uế bởi những động cơ điên rồ rất quan trọng. Mặc dầu vậy ta có khuynh hướng cho qua nó.

Phản quang tự kỷ

Mục đích chánh của Phật pháp là giúp ta nhận ra những khuyết điểm nơi mình để sửa đổi và khai thác những tánh tốt nơi ta. Cố gắng sửa đổi và cải thiện chính mình, ta tiến lên bằng cách leo từng bậc thang kỹ thuật và dùng kinh nghiệm sẵn có để tự giác. Ví dụ ta có thói quen hay cần nhờ người bạn đời của ta. “Tại sao ông/bà không làm việc này, tại sao không về nhà, tại sao không gọi điện thoại, tại sao không đem rác ra ngoài, v.v...” Điều này rất tai hại vì nó tạo ra nhiều căng thẳng trong mối

bang giao. Có thể làm cho đối phương lạnh nhạt hơn, xa cách hơn và họ sẽ nói: “Để cho tôi yên thân.” Hoặc nếu người ấy ít nói họ sẽ không để ý đến ta nữa và trở nên hoàn toàn lạnh nhạt. Lúc ấy ta lại bảo: “Tại sao anh/cô không nói chuyện với tôi nữa, tại sao không làm thế này, tại sao không làm thế kia” và người ấy càng trở nên lạnh nhạt hơn rồi hẳn sẽ không về nhà nữa. Điều này thật là bất hạnh và làm thế nào để chấm dứt?

Trước tiên phải biết tự chủ: “Tôi biết không nên nói như vậy và tôi sẽ không nói nữa.” Ta kiểm soát thật kỹ, nhưng việc này rất khó nên ta lại bắt đầu cần nhắc: “Lý trí khuyên tôi không nên như vậy nữa nhưng tôi không thể làm được vì tôi không đủ sức để sửa đổi.” Rồi ta giận chính mình. “Thật là kỳ lạ, tôi muốn ngậm miệng lại nhưng cũng không được.” Trong lúc giận, ta mất bình tĩnh nên không để gì tự chủ hoặc cải thiện được.

Sự nóng giận biến thành tội lỗi: “Không xong rồi, tôi lại phạm lỗi nữa, thật là hư; nếu không cần nhắc thì đâu có sự xung đột nữa.” Tội lỗi là một điều bất hạnh làm ta khổ tâm trong đó ta thấy mình như một đứa trẻ tinh nghịch: “Tôi thật là tinh nghịch, ba má sẽ không thương tôi nữa.” Ta cảm thấy hổ thẹn; càng thấy có lỗi ta lại càng thấy mình tinh nghịch và do đó lại càng khó thay đổi hoàn cảnh.

Cuối cùng ta đi đến giai đoạn chán nản. “Cãi vã hoài mệt và chán quá. Đủ lắm rồi, tôi phải ra khỏi cảnh này.” Đây

là những giai đoạn ta phải trải qua để đi đến quyết định muốn giải thoát. Khi giận hoặc cảm thấy tội lỗi, ta không chuyển hóa mình được. Khi nào chán chường lắm chúng ta mới thay đổi. “Thật là đại.” Đến lúc đó ta mới hết sức cố gắng thoát ra.

Ta có khuynh hướng gán những tư tưởng tiêu cực trên người khác nếu ta không trải qua những giai đoạn khó khăn với chính mình, mặc dầu làm vậy rất là bất công. Ví dụ, tôi muốn giúp một người và việc đầu tiên tôi làm là bắt nạt người ấy, “Tôi muốn anh phải cố gắng tự chủ như tôi, nên anh phải ngưng không làm việc xấu kia nữa.”

Chúng ta thường đối xử với con cái như vậy. Ta bắt nạt chúng dễ dàng, rồi bắt chúng phải nghe lời ta, dưới sự kiểm soát của ta. Đâu có ai muốn được đối xử như trẻ con nhất là khi họ không phải là con của ta. Không ai muốn bị bắt nạt để sửa đổi hoặc cải thiện chính họ. Rồi ta lại thúc đẩy người kia: “Anh phải thay đổi, phải đi học, phải tìm việc làm, phải làm việc này, việc nọ.” Ta còn dùng uy thế để thúc dục một cách mạnh bạo. Thế rồi người ấy không nghe lời hoặc không nhận sự giúp đỡ của ta. Lúc trước ta đã giận chính mình, bây giờ ta lại quát lên: “Anh thật là kỳ lạ, tôi bảo anh làm thế này anh không chịu. Anh hãy nhìn hậu quả tai hại do chính anh gây ra.” Sự giúp đỡ này không được lý tưởng lắm. Nếu ta giận người khác thì họ cũng sẽ có sự phản đối.

Giai đoạn tiếp theo là ta làm cho người được giúp cảm thấy tội lỗi giống như ta đã cảm thấy tội lỗi trước đây. “Anh không nhận thức được những gì tôi giúp anh. Hãy nhìn những khó khăn tôi đã trải qua. Ít nhất anh cũng phải biết như vậy và cố gắng.”

Sau đó vì mệt mỏi ta muốn thoát ra những vấn đề và khó khăn. Rồi nhìn người kia ta lại nghĩ: “chúng ta phải ra khỏi hoàn cảnh này, chịu hết nổi rồi!” Ta trở lại giúp người nọ thoát ra khỏi những vấn đề của họ. Nếu ta không tự vượt qua nhiều giai đoạn, nhiều kinh nghiệm thì khi giúp người khác ta gắn những vấn đề của ta lên người nọ. Ta cố gắng thay đổi họ bằng cách đe dọa, giận dữ và làm cho họ cảm thấy tội lỗi. Đây là những chướng ngại lớn trong việc giúp đỡ tha nhân.

Tự trọng

Một khía cạnh khác cần được biết rõ khi giúp người là trường hợp có một ai đến nhờ ta giải quyết một vấn đề, họ sẽ kể cho ta nghe chuyện của họ và sau một thời gian, ta cảm thấy chán không muốn nghe nữa. Cũng như khi xem truyền hình, nếu có một chương trình không hấp dẫn, ta vặn sang đài khác. Điều này xảy ra vì ta coi thường đối phương. Trong khi họ đang kể chuyện của họ ta nghĩ: “chương trình này dài quá nhưng mình thì đói bụng rồi”, nên ta tắt máy. Ta xem thường người kia mặc dầu những vấn đề của họ có thật và đang làm cho họ đau

khổ. Ta làm như thế vì trước đó ta cũng xem thường chính mình.

Điều rất cần là ta chú ý nhìn lại và cố gắng hóa giải những khó khăn của mình. Nếu chúng ta không làm được như vậy, làm sao ta có thể chú tâm nhìn vấn đề của những người khác được? Nếu ta không quan tâm cho hạnh phúc của chính ta, làm sao ta có được tình thương và tâm mong cầu cho tha nhân được hạnh phúc.

Lo lắng cho chính mình không có nghĩa là ích kỷ. Không có nghĩa là “Tôi phải có một triệu đồng để mua sắm.” Điều này có nghĩa là ta phải kính trọng ta như một chúng sinh.

Nhiều người có thái độ và tư tưởng rất tiêu cực về chính họ, “Tôi không phải là người tốt, không đáng được sống hạnh phúc, không đáng được thương yêu.” Vì cảm nhận như vậy nên họ nghĩ: “Nếu tôi không đáng được hạnh phúc thì làm sao anh đáng được? Tuy nhiên nếu họ tự nhìn mình và nghĩ: “Tôi có Phật tánh, tôi có đủ những yếu tố giúp tôi có thể phát huy tăng trưởng và trở thành Phật, để có thể giúp mọi người. Tôi có trí tuệ, năng lực, khả năng để giao thiệp và tôi có một thiện tâm. Tất cả đều có thể khai thác. Dĩ nhiên vì vậy tôi đáng được hạnh phúc, đáng được một nếp sống khả quan hơn.”

Làm như thế ta trang trọng chính mình. Ta chấp nhận: “Tôi xứng đáng được hạnh phúc và thoát ra khỏi mọi vấn

đề.” Trên nền tảng đó, ta chuyển sự kính trọng đến những người khác. Ta thấy họ cũng có thể cải thiện, cũng có Phật tánh, có đủ tất cả tiềm năng. Và như vậy, họ cũng xứng đáng được hạnh phúc, và đáng được ra khỏi mọi vấn đề.

Từ lúc bắt đầu

Đây là những điểm rất quan trọng khi ta phát bồ đề tâm để giúp tha nhân đạt đến giác ngộ và lợi ích cho người khác một cách hữu hiệu. Điều ấy không có nghĩa là ta không nên giúp người khác ngay từ lúc đầu, - là ta chỉ lo tu tập đến một trình độ khá cao rồi mới làm việc này. Trên quan điểm đại thừa, ta giúp ngay từ lúc đầu nhưng khi làm ta không nên nghĩ: ”Tôi có thể bỏ các giai đoạn trước và bắt tay vào việc.” Trên con đường tu tập, ta luôn giúp tha nhân với tất cả khả năng của ta. Đạo là như thế.

Tuy nhiên ta nên để khá nhiều thời gian để phát triển những động cơ căn bản hoặc nền tảng và những kinh nghiệm, vì nếu không ta sẽ có nhiều vấn đề sau này trong khi giúp người. Chúng ta có thể nghĩ là khi ta có khó khăn với ai ta có thể lờ họ đi. Không được đâu! Chúng ta có vô số kiếp sống và rồi ta sẽ gặp lại họ. Hoặc ta có thể nghĩ là ta chỉ cần giúp những người cùng nhóm, cùng tuổi hoặc cùng văn hóa. Không phải thế! Chúng ta đã từng sống ở mọi tuổi, trong mọi nền văn hóa và là cả giới nam lẫn nữ. Vì thế ta có thể liên đới với mọi người.

Ta không muốn giúp người khác chỉ vì để được mền chuộng, để thấy mình quan trọng và cần thiết cho người khác. Hãy quyết định thoát khỏi những sự liên hệ điên đảo kia vì chúng chỉ đem lại những khó khăn cứ tái diễn ngoài sự kiểm soát của ta. Ta sẽ không dùng uy quyền khi giúp người hoặc đe dọa họ phải nghe lời khuyên dạy của ta. Ta sẽ không giận hoặc làm cho họ có mặc cảm tội lỗi khi họ không theo lời khuyên của ta. Đó là nhờ ta đã trải qua những giai đoạn tu tập như cố gắng tự kiểm soát, giận chính mình và cảm thấy tội lỗi. Rồi sau đó chúng ta cảm thấy chán nản và cương quyết giải thoát. Đã trải qua những giai đoạn ấy ta sẽ thông cảm với người khác.

Trải qua tất cả những kinh nghiệm này, ta tự trang trọng hơn. Ta nhận được Phật tánh nơi mình, biết mình có đủ khả năng và những yếu tố giúp ta phát huy, giác ngộ, để giúp mọi người. Nhận định như thế, ta tự tôn trọng mình. Trong Phật giáo, tôn trọng một người nào không phải là sợ họ. Tôn trọng có nghĩa là: “Tôi nhìn tôi một cách trang trọng với niềm phấn khởi. Tôi đáng được hạnh phúc.” Thế rồi ta cũng kính trọng người khác vì ta biết họ cũng có Phật tánh. “Cho dầu anh hành động như một người ngu, tôi vẫn thấy anh có khả năng để trở thành một người đầy lòng nhân ái và sáng suốt. Vì tôi xem trọng những vấn đề của chính tôi, nên tôi cũng xem trọng những vấn đề của anh. Tôi đã đau khổ vì những vấn đề của tôi nên tôi biết anh cũng đang đau khổ vì những vấn đề của anh.” Thái độ ấy khiến ta giúp và làm lợi ích cho người khác một cách chân thành.

Tìm hiểu về Nghiệp?

Một vấn đề khác là đôi khi cố gắng giúp người nhưng không thành công nên ta nản chí. Một ví dụ đau lòng là ta cố gắng giúp một người trong gia đình và người ấy tự tử. Trong hoàn cảnh khủng khiếp này ta dễ tự trách mình: “Nếu tôi làm như vậy thì đâu có chuyện gì xảy ra.” Ta nản chí trong tiến trình cố gắng hành xử như Bồ Tát. Khi việc không thành công, ta cảm thấy tội lỗi và kinh hoàng đến độ nó có thể trở thành một chướng ngại lớn trên đường tu. Vấn đề này là do ta nghĩ đến những người gương mẫu không thích hợp. Ta nghĩ mình là Trời, hoặc ta phải làm như Trời để ngăn chặn một việc xấu xảy ra cho người khác. Phật giáo cho rằng việc đó không thể được. Không có một đấng toàn năng. Không có vị sáng tạo. Không ai có đủ quyền lực để loại trừ những điều bất hạnh và khủng khiếp xảy ra, vì nếu có, thì họ đã làm rồi. Nếu có một vị Trời có lòng tốt và khoan hồng, có toàn quyền lực, sao người ấy không chấm dứt tất cả những đau khổ trên thế gian này? Vị ấy đáng lý phải ngăn cho người kia không tự tử.

Quyền năng tuyệt đối không thể có được. Trong vũ trụ chỉ có một số năng lượng cố định và các khoa học gia cũng đồng ý như vậy. Một số năng lượng đến từ những hành động do tác dụng của sự giác ngộ Phật tánh trên con người. Một số khác là năng lượng từ những xung động đến với mỗi người, được gọi là nghiệp. Nghiệp là những xung động đến với tâm từ những thói quen có trước. Vì

số năng lượng cố định, hai nguồn năng lượng không thể vượt quá mức. Phật và Bồ Tát luôn cố gắng chuyển hóa con người một cách tích cực, nhưng không thể ngăn cản họ làm việc gì. Nếu động năng tự sát quá mạnh trong tâm thức người ấy thì thế nào họ cũng làm.

Một ví dụ rất hay xảy ra khi tôi ở Ấn Độ. Trước thư viện tôi làm việc có một con chuột bị rớt trong ống cống. Một người bạn tôi cứu nó và đặt nó trên mặt đất chờ cho nó sống lại. Nó vừa bắt đầu bò đi được thì có một con điều hâu xà xuống đớp nó ngay tức khắc. Từ ví dụ này ta không nên nghĩ là ta không giúp ai vì nghiệp của họ. Không nên nghĩ rằng nghiệp là định mệnh: “Con chuột tới số chết, nghiệp của nó đã như vậy, vì thế không cần phải giúp nó.” Ta nên cố gắng hết sức. Nếu người được giúp có nhân duyên lành thì sự giúp đỡ của ta và cái duyên ấy đem lại lợi ích cho họ. Nhưng nếu không có duyên thì cũng giống như trường hợp con chuột kia. Ta đã cố gắng cứu nhưng nó vẫn chết.

Giúp người khác cũng vậy. Tha thiết muốn làm Bồ Tát, ta cố gắng hết sức để giúp họ. Nếu thành công, càng tốt, ta không tự hào và không khoe khoang là ta có lòng nhân từ và rất phi thường. Nhưng nếu không, ta cũng đừng cảm thấy tội lỗi, và không nên hành hạ, trừng phạt mình. Ta đã cố gắng hết sức, nếu người kia tiếp nhận được thì việc làm thành công, nhưng nếu họ không nhận được thì không thể làm gì hơn. Chắc chắn là không có đấng Trời toàn năng. Chắc chắn chúng ta cũng không là vị ấy. Nếu

những xung năng trong tâm người kia quá mạnh thì không ai có thể ngăn cản họ ra tay được.

Ta cần phải thực tế khi giúp những người khác và nhận định là không ai có thể loại bỏ tất cả những vấn đề của con người. Ta khởi một ước muốn là ta có thể làm việc ấy. Ta thật tâm lo lắng và sẵn sàng gánh trách nhiệm giúp họ. Nếu được, càng tốt; nếu không, ta cũng đã cố gắng hết sức rồi. Ta không nên nản lòng.

Mục đích của giác ngộ

Đức Đạt Lai Lạt Ma đã nhận thấy là trong lời cầu nguyện: “Cho con đạt đến giác ngộ để lợi ích cho chúng sinh”, sự xếp đặt của các chữ có một chút không ổn. Đối với ta điều quan trọng dường như là -được giác ngộ- vì đó là phần thưởng lớn nhất, cao nhất và cũng là cực thú. Ta muốn được chức tước cao nhất, ở địa vị cao nhất. Nhưng nếu -được giác ngộ- còn phải đi theo điều kiện -để lợi ích cho chúng sanh- thì dường như có một cái thuế nặng nề ta phải trả sau đó. Điều này ta không muốn nhưng vì muốn được thành Phật nên ta phải làm. Ngài nghĩ là nên nói ngược lại vì điều cần nhấn mạnh là “Ta muốn giúp chúng sanh và muốn làm được vậy ta phải đạt được Phật quả.” Điều cần nhấn mạnh là “Ta muốn giúp mọi người.”

Thình thoảng, ta có trở ngại là ta không thật lòng trong lúc giúp đỡ tha nhân. Ta nói: “Tôi giúp mọi người vì tôi

thương yêu họ” nhưng khi cha mẹ hoặc con cái nhờ ta làm việc gì, ta nạt lại: “Đừng quấy rầy, tôi đang cố gắng giúp chúng sinh.” Trong pháp “Rèn luyện tâm” có dạy ta phải bắt đầu giúp đỡ chính ta, sau đó đến gia đình và kế đó đến những người quanh ta, v.v... Nói một cách khác, ta vẫn giúp những người xung quanh chứ không bỏ rơi họ. Con cái của những người làm việc xã hội không hiểu vì sao cha mẹ chúng chỉ lo giúp những người khác đến nỗi không có thời giờ cho gia đình và con cái của họ. Làm như vậy là sai. Đức Phật dạy chúng ta phải bắt đầu săn sóc cho gia đình mình trước tiên.

Khi ta khởi tâm bình đẳng, không có nghĩa là “Bây giờ tôi không cần phải quan tâm đến con cái tôi, tôi phải lo cho người khác.” Điều này thật ra phải hiểu là “Chính vì tôi yêu thương các con tôi rất nhiều, tôi sẽ trải rộng tình thương đó đến nhiều người khác. Thay vì có hai đứa con, nay tôi có đến năm, mười, một trăm, một ngàn đứa.” Ta nói rộng tình thương ấy. Ta không dời sự săn sóc và tình thương của ta từ người này qua người khác. Điều quan trọng là ta chăm sóc những người gần ta trước và trải rộng nó đến những người khác như bạn bè, người lạ, súc vật, và chúng sinh trong những cõi giới khác.

Phát bồ đề tâm có nghĩa là mở rộng tâm. Mở rộng tâm không phải là nhảy vọt từ một con người ích kỷ để chào đón tất cả các chúng sinh. Ta phải đi từ từ vì làm như thế ta sẽ chân thành hơn. Ta sẽ thiếu thành thật nếu ta nói: “Tôi sẽ làm lợi ích cho tất cả mọi người” khi ta không

săn sóc cha mẹ và con cái của ta. Không mâu thuẫn với giá trị văn hóa xem trọng gia đình, cha mẹ và con cái, bỏ đề tâm xây dựng trên nền tảng đó và dần dần lan rộng thêm ra.

Trên đây là những điểm quan trọng cần biết khi hành giả dẫn thân vào con đường đại thừa, mở rộng tâm đến những chúng sanh khác, để tâm vào mục đích loại trừ những khuyết điểm và đạt đến những tiềm năng để có thể giúp tha nhân một cách tốt nhất. Nếu biết ứng dụng, hành giả sẽ vượt qua được nhiều khó khăn trên đường tu hành.

Vấn đáp:

Nếu đã có kinh nghiệm trong những đời trước thì đời này có thể bỏ vài giai đoạn và đi tắt được không?

Có thể được. Có hai nhóm hành giả khác nhau, một số phải tu từ từ, một số khác thì mọi sự xảy ra cùng một lúc. Vì thế có con đường tắt và con đường đi từ từ. Tuy nhiên có một vị thầy vĩ đại, trong một bài luận về điều này Ngài có viết là rất hiếm có người tu được mọi việc xảy ra cùng một lúc. Những trường hợp trong đó thói quen tốt và bản năng trong đời quá khứ giúp hành giả có thể bỏ qua nhiều giai đoạn trong đời này rất ít xảy ra. Thông thường, vì ta lười biếng và không muốn mất nhiều thời giờ nên ta tự bào chữa “Tôi đã đạt nhiều khả năng trong những đời trước.” “Trường hợp của tôi rất hiếm vì mọi việc xảy ra chớp nhoáng và tôi có thể đi đường tắt.” Ta

phải thành thật với chính mình. Những trường hợp này rất hiếm. Trải qua từng giai đoạn không có hại gì và lại không cần phải sống nhiều năm trong từng giai đoạn. Một trong những tác phẩm viết về những giai đoạn đưa đến giác ngộ có ghi là mặc dầu bản năng đã có sẵn, ta nên xác nhận lại điều đó bằng cách đi qua từng nấc nhanh chóng chớ không nên bỏ qua chúng.

Chúng ta có thể tử tế và khoan hồng nhưng không bị lợi dụng?

Ngài Chogyam Trungpa Rinpoche dùng một từ ngữ rất thích hợp với câu hỏi này: “Khoan hồng đại dột.” Đây là khoan hồng không đi đôi với trí tuệ. Ví dụ với lòng khoan hồng đại dột ta sẵn sàng cho trẻ con kẹo mỗi khi chúng xin. Hoặc một người điên đến bảo ta: “Đưa cho tôi cây súng vì tôi muốn giết một người.” Nếu đưa súng cho người ấy là ta đã khoan hồng một cách đại dột.

Tương tự như vậy, nếu có người lạm dụng ta và nếu cứ tiếp tục giúp họ là ta đã hại họ rồi. Ta hại cho sự tiến thân của họ. Đôi khi ta cần phải cứng rắn và khắc khe. Nên cho họ những gì họ cần, và điều ấy có thể là kỷ luật. Họ cần một người nói: “Không được”, hoặc một người giới hạn sự đòi hỏi của họ. Ví dụ một đứa trẻ ngỗ nghịch cần có kỷ luật. Ở phương Tây có một thời trẻ con được lớn lên với triết lý là chúng không cần kỷ luật. “Hãy để cho chúng được tự do, muốn làm gì thì làm.” Thật là một điều tai hại! Những em bé này tưởng mình không được

yêu thương và cảm thấy bất an vì cha mẹ những đứa khác có qui luật nhưng cha mẹ các em lại không có. Chúng nghĩ cha mẹ chúng không thương yêu và không quan tâm đến chúng nên không bắt chúng phải theo qui luật. Vì vậy đôi khi ta cần phải nói “Không được”, phải có giới hạn chứ không để mọi người lạm dụng.

Khoan hồng một cách dại dột không đem lại lợi ích gì. Khoan hồng phải đi đôi với trí tuệ. Đây là điều cốt yếu trong Phật giáo và được diễn tả trong câu “Om Mani Padme Hum.” Mani là đồ trang sức tượng trưng cho sự khoan hồng và Padme là hoa sen tượng trưng cho trí tuệ. Hai điều này phải đi đôi với nhau.

Một đôi khi cần phải nói “Không được.” Điều này có thể đụng chạm người khác vì họ không hiểu. Như vậy có nên làm không? Trong giáo lý về nghiệp có dạy nếu chỉ làm hại ít trong thời gian ngắn nhưng rất có lợi trong dài hạn thì điều ấy nên làm. Dĩ nhiên tốt nhất là lúc nào cũng có lợi ích. Nếu tôi cho kẹo một em bé, dỗ em nín khóc để tôi có thể ngủ thì điều ấy chỉ có lợi tức khắc nhưng không tốt trong dài hạn. Sẽ có hại vì đứa trẻ sẽ bị đau răng do ăn kẹo thường xuyên. Thêm vào đó bé sẽ bị hư hỏng và hay đòi hỏi. Trong trường hợp này hãy để cho nó khóc một chút nhưng sẽ có lợi trong lâu dài. Ta cần có trí tuệ để xét đoán lợi hại, nhưng đa số các trường hợp đều là chuyện hiểu biết thông thường.

Nếu chết yểu, ta sẽ trở thành vợ/chồng của cùng một người trong đời sau không?

Có thể, nhưng không hẳn phải như vậy. Việc này có thể xảy ra nếu sự quan hệ giữa hai người rất mật thiết. Ví dụ như một gia đình nọ có một đứa con chết sớm. Nếu quan hệ giữa bé với gia đình rất mật thiết, nó sẽ tái sinh như một đứa bé khác trong cùng gia đình ấy. Nhưng thường một người có rất nhiều nghiệp khác nhau. Trong lúc chết có nhiều nghiệp duyên khác nhau xảy ra đưa ta đến những tái sinh khác nhau.

Chúng ta không chỉ liên quan với một người như vợ/chồng thôi mà rất nhiều người trong rất nhiều đời khác nhau. Những mối liên quan này thay đổi liên tục. Trong mỗi đời ta quen biết với một số người khác, vì vậy sự liên quan lại thay đổi. Do đó sự quen biết này không hẳn sẽ tiếp tục dưới dạng vợ chồng. Có thể anh chị sẽ trở thành hai con bò cái gặm cỏ bên nhau, hoặc là hai con kiến làm việc chung trong một tổ, tùy vào những liên quan xảy ra trước đó, và có thể ta sẽ không gặp lại người kia cả ngàn kiếp trong tương lai.

Điều quan trọng là ta phải phối hợp sự hiểu biết về tái sinh với giáo lý căn bản là không có một con người thật sự hiện hữu, một cái tôi cứng chắc. Tôi sẽ không gặp lại chồng hay vợ tôi có tên là ...trong đời sau. Mỗi người có một sự diễn tiếp -sự liên tục của năng lượng, của tâm thức, của những tập tục và khuynh hướng. Trong tương

lai những sự diễn tiếp này sẽ gặp nhau nhưng không phải là tôi và anh giống như ta đang hiện hữu. Chúng ta ai cũng có kinh nghiệm là khi đi vào một đám đông ta tìm thấy trong đó có một vài người làm ta chú ý. Ta cảm thấy gần gũi, thân thương với họ và muốn nói chuyện với họ. Ngược lại cũng có những người khác ta chẳng muốn quen biết hoặc liên hệ. Vì sao có chuyện này? Đây là vì sự liên quan ta đã có với người ấy từ tiền kiếp. Chúng ta đã quen biết với cả triệu người. Có những mối liên quan hoặc gần đây, hoặc mật thiết hơn nên ảnh hưởng nhiều hơn. Những mối liên quan khác có thể không mật thiết bằng, có thể ta đã sống chung với họ trong cùng một thành phố nhưng chưa bao giờ gặp nhau.

Những tiềm năng tích cực hoặc phước đức được đưa vào đời sau như thế nào?

Chữ ‘phước đức’ dùng không đúng. Chúng ta không được điểm tốt -giống như trong hướng đạo-, khi đủ điểm thì được huy chương. Không có ai tính điểm. Tốt hơn nên dùng “tiềm năng tích cực.” Ta vun bồi tiềm năng tích cực cũng giống như cho thêm điện vào bình ắc qui của chiếc xe. Khi đủ điện, xe sẽ chạy. Tương tự như vậy, ta tạo ra những tiềm năng tích cực để những điều tích cực được xảy ra. Và ta cũng tích tụ những thói quen làm những việc tích cực.

Thân và tâm có nhiều trình độ khác nhau. Tâm thô hoặc thức là những thức từ giác quan như - thấy, nghe, nếm,

v.v..., và ý thức, lúc nào cũng bận rộn suy nghĩ trong lúc ta còn sống. Cũng có thức tế nhị hơn, hầu hết gồm những khái niệm tế nhị. Tâm vi tế nhất thì hoàn toàn không có khái niệm nào.

Thức thô hoạt động khi ta thức: ta thấy, nghe và suy nghĩ, v.v... Thức trong lúc nằm mơ tế nhị hơn. Càng tế nhị hơn là khi ngủ không nằm mơ. Khi đi vào tiến trình của sự chết, thức trở nên vi tế hơn vào lúc ta rời khỏi thân xác. Tâm vi tế nhất là một sự liên tục trống rỗng, sự trong suốt và giác tánh của tâm hằng hữu từ lúc này đến lúc khác. Tâm thô tương tự như một máy phát thanh được vặn hết đài này qua đài khác, hoặc ở những âm độ to nhỏ khác nhau, và tâm vi tế nhất tương tự như khi máy được vặn lên nhưng không có âm.

Cơ sở của tâm thô thiên là thân thô thiên. Các giác quan như tai, mắt, mũi, là cơ sở cho sự nghe, thấy và ngửi mùi. Thân vi tế là một nguồn năng lượng, làm cơ sở cho tâm vi tế. Khi năng lượng trong cơ thể bị khuấy động ta có những cảm giác và tư tưởng khác thường. Tâm vi tế nhất nương tựa trên một năng lượng vi tế, cũng như điện cần cho nó chạy. Năng lượng vi tế và tâm vi tế là ngòi châm (spark) hay là mầm của sự sống.

Tâm và thân thô thiên (sẽ bị thiêu hoặc chôn sau khi chết) không đi vào đời sau. Tâm thức với những khái niệm và năng lượng tương ứng cũng không đi vào đời sau. Tâm vi tế nhất và năng lượng vi tế cần thiết để tâm

này nương tựa là những gì sẽ đi đầu thai. Đầu thai không phải là có một bản ngã cứng đờ như một bức tượng ngồi trên một tấm thảm lãn từ đời này qua đời khác. Sự tái sinh giống như một cuộn phim, tưởng như cứng rắn nhưng thật ra là những khung hình di chuyển liên tục chứ không có một vật nào hiện hữu. Tương tự như vậy, tâm vi tế và năng lượng vi tế luôn luôn thay đổi, diễn biến, đi từ đời trước qua đời sau. Mầm sống này cứ diễn tiếp mãi.

Phước đức hoặc tiềm năng tích cực là một nguồn năng lượng được vun bồi. Nguồn năng lượng này được mang theo với năng lượng vi tế nhất, hay là mầm sống. Những tiềm năng là một dạng của năng lượng vi tế, sẽ tiếp tục trong đời sau.

Thói quen hoặc bản năng là gì? Ví dụ ta có thói quen ăn mì mỗi buổi sáng. Thói quen không phải là thể chất. Không phải là hình ảnh tô mì nảy lên trong trí ta. Nó không thuộc về tinh thần- “Ăn mì, ăn mì” cứ đến trong trí. Ta chỉ có thể nói đó là một chuỗi những sự kiện giống nhau như ăn mì xảy ra trong nhiều lần. Dựa vào đó, ta dùng chữ thói quen như một cách để diễn tả điều này. Dựa vào thói quen ta có thể dự đoán là ngày mai ta sẽ ăn mì. Đó là cách diễn tả bằng ngôn ngữ. Thói quen là một nhãn hiệu của ngôn ngữ, dùng để chỉ một chuỗi những hiện tượng giống nhau.

Thói quen không có tính cách cụ thể hay tinh thần. Bản năng cũng thế. Ví dụ ta có thói quen tử tế với mọi người. Lúc nào ta cũng tử tế, dựa vào đó ta có thể nói sự tử tế này trở thành bản năng. Trong những đời sau, ta đầu thai thành một đứa trẻ cũng rất tử tế với mọi người. Nó chia xẻ bánh với bạn bè và không muốn chiếm đoạt của người khác. Thói quen tử tế đã tiếp tục đi vào đời sau. Nhưng nó không có gì cụ thể. Nó tiếp tục xảy ra tại nhiều thời điểm khác nhau: hôm qua, trước đó và trước đó nữa.

Tâm thức vi tế nhất và năng lượng tương ứng đã sót dưới từng thời điểm vì lúc nào chúng cũng hiện diện. Giống như máy phát thanh đã được vặn lên (nhưng không phát ra tiếng). Trên căn bản này có thể nói bản năng đã được mang theo vào tái sanh. Bản năng không cần phải cụ thể hay cứng chắc để được đi vào đời sau. Chúng không phải là những hạt giống hữu hình.

Đây là cơ cấu của những gì được đưa vào những đời sau. Những tiềm năng tích cực, thường được gọi là phước đức, là một năng lượng rất vi tế được đi theo với năng lượng duy trì sự sống. Những thói quen và bản năng chỉ là một cách nói dựa vào những chuỗi hiện tượng giống nhau trong cả đời này và những đời sau. Dựa vào việc có một tâm rất vi tế và năng lượng rất vi tế đi từ đời này qua đời sau, ta nói có một chuỗi những sự kiện giống nhau-một thói quen hoặc một bản năng.

Ông tin có tái sinh không?

Dạ tôi tin có tái sinh. Lòng tin này không đến một cách đột ngột. Với những người sanh trưởng ở Á châu, sự tin vào tái sinh được xem như một phần của nền văn hóa của họ. Họ đã nghe kể về những chuyện tái sinh từ lúc còn bé nên họ tin một cách tự nhiên. Tuy nhiên với những người như chúng tôi, lớn lên trong nền văn hóa Tây phương, thoát tiên điều này dường như kỳ lạ. Niềm tin này không đến một cách tự nhiên. Với tiếng nhạc và màu sắc huy hoàng của cầu vồng trên nền trời và ta thốt lên: “Ô, tôi tin tái sinh rồi.” Sự việc không phải như vậy. Nhiều người cần một thời gian lâu mới quen được với ý niệm tái sinh. Tôi cũng đã trải qua nhiều giai đoạn trong tiến trình đưa đến sự xác tín vào tái sinh. Trước hết phải có tinh thần cởi mở để nghĩ rằng: “Tôi không thật sự hiểu tái sinh là gì.” Sự chấp nhận này quan trọng vì đôi khi ta có thể phủ nhận tái sinh, và điều ta phủ nhận là một ý nghĩ sai lầm về tái sinh ngay chính Phật giáo cũng bác bỏ. Ta có thể nghĩ: “Tôi không tin vào tái sinh vì tôi không nghĩ có một linh hồn có cánh bay từ thân này qua thân khác.” Phật giáo cũng đồng ý: “Chúng tôi cũng không tin vào linh hồn có cánh bay.”

Để đi đến quyết định xác tín vào tái sinh, tôi phải tìm hiểu khái niệm này trong Phật giáo và khái niệm đó không mấy giản dị. Nó rất cao siêu như tôi đã giải thích trước đây về tâm thức rất vi tế và năng lượng cùng với những bản năng đi theo nó.

Thế rồi tôi nghĩ hãy cho tái sinh được lợi thế của sự nghi ngờ. Tạm thời chúng ta hãy tin như có tái sinh. Như thế những gì sẽ xảy đến khi ta nhận thức sự hiện hữu của ta theo cách này? Ta có thể thiết lập tất cả những pháp tu thành Bồ Tát. Ta thừa nhận mọi người đã từng làm mẹ hoặc bà con ta và như thế cảm thấy có sự liên hệ với tất cả mọi người.

Rồi những việc xảy ra trong đời tôi cũng có thể giải thích được. Tại sao một người có quá trình như tôi lại muốn học tiếng Trung hoa. Tại sao tôi bị thu hút đến Ấn Độ để đi học với những người Tây Tạng. Nhìn vào gia đình và môi trường nơi tôi sinh trưởng, những việc tôi làm và sở thích của tôi không có nghĩa lý gì. Nhưng khi nghĩ đến tái sinh thì tôi thấy việc này giải thích được. Tôi phải có những liên hệ với Trung quốc, Ấn Độ và Tây Tạng trong nhiều đời trước, vì vậy tôi thích trở lại những nơi ấy, thích ngôn ngữ và văn hóa của những xứ này. Tái sinh giải thích nhiều điều tôi thắc mắc từ lâu, nhưng không tìm đâu ra được câu trả lời. Nếu không có quá khứ và nghiệp, thì những gì xảy ra trong đời hiện tại của tôi không thể giải thích được. Tái sinh cũng giải thích được nhiều giấc mơ cứ đến với tôi. Vì thế từ từ sự tái sinh trở thành quen thuộc với tôi.

Tôi đã học tại Ấn Độ trong mười chín năm và tôi có nhiều đặc ân cũng như cơ hội để học hỏi với nhiều vị thầy rất già lúc họ còn sống. Những người này đã qua

đời, tái sinh, và hiện nay tôi gặp họ qua những đứa trẻ họ tái sanh vào. Tôi quen biết họ qua hai kiếp sống.

Có một vài thời điểm để ta có thể kiểm soát những tái sinh của mình. Không cần phải là Phật hay A La Hán mới làm được việc này. Tuy nhiên ta cần phải là vị Bồ Tát. Ta phải tu đến một trình độ khá cao trong mật tông và có một nguyện ước mãnh liệt muốn tái sinh dưới một dạng để có thể giúp mọi người. Có những phương pháp quán thấy và kỹ thuật giúp ta chuyển hóa sự chết, trung âm trạng và tái sinh. Nếu ta đã thiện xảo về những điều này ta có thể tái sinh tùy ý.

Có khoảng một ngàn người Tây Tạng đạt được trình độ này và khi sau khi họ qua đời người ta tìm được họ trở lại. Tạng ngữ gọi những người này là ‘tulkus’. ‘Tulku’ là một vị ‘lama’ tái sinh được gán cho danh hiệu là ‘Rinpoche’. Tuy nhiên danh hiệu ‘Rinpoche’ này không chỉ dùng cho những người tái sinh thôi. Nó cũng được dùng để gọi những vị tu sĩ hoặc những tu sĩ đã về hưu tại các tu viện. Người được danh hiệu ‘Rinpoche’ không bắt buộc là một vị ‘lama’ tái sinh.

Cũng cần nói là cách dùng chữ ‘lama’ thay đổi tùy theo từng truyền thống ở Tây Tạng. Một vài nơi ‘lama’ được dùng để chỉ những bậc thầy tâm linh rất cao như vị Geshe, người có bằng cấp tương đương với tiến sĩ trong Phật học hoặc là một vị ‘lama’ tái sinh. Trong vài truyền thống khác, chữ ‘lama’ được dùng để chỉ một vị sư của

một cộng đồng. Vị sư này đã trải qua ba năm ẩn tu và đã học một số nghi lễ. Họ đi từ làng này qua làng khác để làm lễ cúng tế cho dân làng. Vì thế chữ ‘lama’ có nhiều ý nghĩa khác nhau.

Có khoảng một ngàn người được xem như lama tái sinh hoặc tulkus. Họ được nhận diện qua những điều họ biết hoặc những điều tiên tri hoặc những dấu hiệu đáng kể trong môi trường. Thị giả của vị lama đã qua đời sẽ đi tìm người tái sinh mới. Họ đem theo lễ vật hoặc những vật sở hữu của vị lama đời trước. Đứa trẻ phải có khả năng để nhận ra những vật sở hữu của nó trong đời trước. Ví dụ như vị lama đương thời đã nhận ra được những người đến tìm ông ta. Ông gọi từng người bằng tên của họ và bắt đầu nói chuyện với họ bằng tiếng thổ dân Lhasa, không phải thổ ngữ nơi Ngài đang sinh trưởng. Những điều như vậy giúp họ nhận diện đứa bé.

Tôi rất xúc động khi gặp lại những vị thầy tôi trong hậu thân của họ. Xúc động nhất là khi tôi gặp lại vị Ling Rinpoche, đã từng làm trưởng giám hộ của Ngài Đạt Lai Lat Ma đương thời. Ông cũng là trưởng nhóm thuộc truyền thống Gelug. Khi qua đời, Ngài đã ngồi thiền suốt hai tuần, mặc dầu hơi thở không còn nữa, và về phương diện y học, Ngài được xem như đã chết. Tuy nhiên tâm thức vi tế của Ngài vẫn còn trong thân. Chung quanh tim Ngài vẫn còn ấm và Ngài ngồi thiền nhưng cơ thể không bị hoại. Khi Ngài chấm dứt thiền, đầu Ngài nghiêng

xuống và mũi chảy máu chút ít. Vào lúc đó tâm thức của Ngài đã rời khỏi thi hài.

Tại Dharamsala, nơi tôi sống, hiện tượng này xảy ra ba bốn lần mỗi năm. Điều này không phải là hiếm có, mặc dầu phải tu đến một trình độ trí tuệ cao mới làm được. Khả năng này có thể đạt được.

Ling Rinpoche tái sinh được nhận ra khi Ngài một tuổi chín tháng. Thường thì trẻ con không được nhận diện sớm như vậy vì khi đứa bé được ba, bốn tuổi chúng có thể nói chuyện hoặc làm những dấu hiệu. Đứa bé được đưa về nhà nơi tiền thân nó đã ở, và một buổi lễ được tổ chức để đón mừng nó. Vài ngàn người đứng ven theo các con đường và tôi được hân hạnh ở trong số những người ấy. Ai cũng mặc áo quần đặc biệt và ca hát rất vui vẻ.

Đứa trẻ được nhận diện như thế nào?

Em bé được nhận diện qua nhiều lời tiên tri, môi giới và cũng một phần do em có khả năng nhận diện được những vật dụng của em từ đời trước. Ngoài ra em bé cũng phô bày một vài nét đặc biệt ví dụ như đời trước vị Lama thường cầm xâu tràng hạt bằng hai tay thì nay em bé cũng làm y như vậy. Em còn nhận diện được những người ở trong nhà.

Nhưng điều thuyết phục tôi nhất là buổi lễ. Em bé được đưa vào trong nhà, nơi đã có một tòa ngự được dọn sẵn

gần cửa chánh nhìn ra vườn. Có đến hai ba ngàn người trong sân. Hầu hết trẻ con dưới hai tuổi rất sợ trong hoàn cảnh đó nhưng em bé này thì không vậy. Bé được đặt ngồi lên tòa ngự. Thông thường thì đứa trẻ sẽ muốn xuống và khóc nếu không làm được như vậy. Nhưng em bé này ngồi trên chân và ngồi yên trong một giờ rưỡi khi mọi người làm lễ chúc thọ cho nó. Em chăm chú vào mọi việc xảy ra và không tỏ vẻ khó chịu giữa đám đông.

Một phần của buổi lễ dành vào việc cúng dường vị Đại Đức và chúc Ngài sống lâu. Mọi người tuân tự diễn hành và dâng lễ vật đến Ngài như tượng Phật, áo tràng, sách, một bản văn, và nhiều vật khác nữa. Khi có người dâng lễ vật, Ngài phải nhận bằng hai tay và trao vật ấy cho một người đứng bên trái của Ngài. Em bé làm như vậy một cách toàn hảo với từng lễ vật. Thật là một điều hiếm có. Làm sao có thể dạy cho một em bé một tuổi chín tháng làm một việc như vậy? Không thể được!

Khi buổi lễ chấm dứt, mọi người xếp hàng để được Ngài ban phép lành. Em bé được ẵm trên tay, và bé đưa tay rất đúng để ban phép cho từng người một cách trịnh trọng, chú tâm không biết mệt mỏi. Em bé làm như vậy cho hai ba ngàn người. Sau đó Đức Đạt Lai Lạt Ma dùng cơm trưa với em. Bé chỉ khóc một lần duy nhất và tỏ vẻ không bằng lòng lúc Đức Đạt Lai Lạt Ma từ giã ra về. Em không muốn Ngài bỏ đi.

Thật ra em bé này đã dùng tay ban phước cho nhiều người trước khi được nhận diện. Em đã ở trong trại mồ côi với người anh vì mẹ em đã từ trần ít lâu sau khi sanh em. Ba em rất nghèo nên đành phải gửi hai đứa con vào cô nhi viện. Em bé này đã ban phước cho nhiều người trong cô nhi viện và anh của bé, khoảng ba bốn tuổi, đã nói với mọi người: “Em tôi rất khác thường, nó là một vị Đại Đức, một vị Rinpoche, đừng hại nó và hãy đối xử nó một cách đặc biệt.”

Những tiền thân Ling Rinpoches đã dạy cho ba vị Đạt Lai Lạt Ma liên tiếp. Một người dạy ngài Đạt Lai Lạt Ma thứ mười hai, một người khác dạy ngài Đạt Lai Lạt Ma thứ mười ba, và vị tiếp theo đó dạy ngài Đạt Lai Lạt Ma thứ mười bốn. Và chắc chắn người ta nhìn vị này như thầy của vị Đạt Lai Lạt Ma tương lai.

Chúng kiến những trường hợp này gây cho tôi nhiều ấn tượng mạnh về sự khả thi của kiếp sau. Nhờ vào sự suy xét, nghe những mẩu chuyện và thấy những việc xảy ra như trên, ta sẽ từ từ chấp nhận sự hiện hữu của những đời sống trong quá khứ và vị lai. Bây giờ nếu có ai hỏi tôi có tin vào đời sau không, tôi xin trả lời là có, tôi tin vào đời sau.

Những vị lama tái sinh chỉ tìm thấy giữa những người Tây Tạng thôi sao?

Không hẳn như vậy, có đến bảy vị đã được tìm ra ở Tây phương. Một trong những người này, Lama Osel, tái sinh của Lama Yeshe là một em bé người Tây ban Nha. Sự gặp gỡ với Lama Osel đã thuyết phục được nhiều người biết về Lama Yeshe tin vào sự tái sinh.

Một số người đeo tượng Phật để được che chở. Điều này giải thích thế nào?

Có hai vấn đề. Thứ nhất là từ tượng Phật. Những tượng Phật này đã được các vị cao tăng ban phép. Nhiều vị thầy đã tụng niệm và đọc “Om Mani Padme Hum” mười triệu lần và thổi vào những tượng Phật này. Một vị cao tăng cũng làm được việc này bằng cách chăm chú thiền định. Nói một cách khoa học, tụng kinh hoặc ngồi thiền làm thay đổi từ trường, năng lượng của những tượng Phật kia, nên chúng có một từ trường tâm linh.

Vấn đề thứ nhì là sự ngưỡng mộ, đức tin của người đeo tượng Phật, và hành động hoặc là nghiệp họ đã tạo ra trước kia. Nếu người ấy quả quyết là tượng có thể che chở cho họ thì sự tin tưởng đó có thể bảo vệ họ. Nó không che chở họ khi có bom nguyên tử nhưng nó có thể giúp trong lúc họ thiếu lòng tin để đương đầu với nghịch cảnh một cách hữu hiệu.

Tôi không chắc rằng một con heo đeo tượng Phật hoặc một sợi dây đã làm phép có thể sẽ được che chở để khỏi bị giết. Nhưng nếu một người có đủ khả năng để nhận phước lành thì điều đó sẽ xảy ra. Cả hai yếu tố đều cần thiết cũng như hai phần của trò chơi ráp hình, phải ăn khớp vào nhau.

ĐI TỪ MÊ ĐẾN GIÁC

*Đại Đức Thubten Chodron
Trường Đại Học Quốc Gia - Phật Hội Singapore
ngày 20 tháng 10, 1988*

Khi những bạn trẻ đến nghe pháp, họ hỏi: “Đạo Phật là gì? Xin đừng trả lời bằng những lễ nghi hoặc những giáo điều. Xin nói về điểm cốt yếu của đạo Phật để tôi có thể áp dụng và sống tốt đẹp hơn.” Tôi rất thích thái độ này. Đây là những người thích học hỏi và áp dụng sự hiểu biết vào đời sống của họ. Họ tìm tòi, khảo cứu, và muốn cải thiện bản thân họ.

Hôm nay tôi sẽ nói khái quát về cách tu hành để quý vị có một khái niệm tổng quát về cách đi từ mê lầm đến giác ngộ. Điều này rất hữu ích vì giáo pháp Đức Phật dạy rất bao la. Ngài dạy tám mươi bốn ngàn pháp môn cho những người với quá trình và suy tư khác nhau. Vừa khéo léo vừa từ bi, Đức Phật dạy tùy căn cơ của những người đến với Ngài. Trước một đám đông, có khi Ngài giải thích tỉ mỉ rõ ràng để họ dễ hiểu. Với một đám đông khác có trình độ hiểu biết cao hơn, cũng một đề tài đó nhưng Ngài nói sâu hơn hoặc dưới một khía cạnh khác. Lúc nào Ngài cũng dạy những gì hữu ích nhất cho những người đang có mặt.

Với những người mới học Phật, chúng ta phải bắt đầu bằng bộ kinh nào? Vì mỗi đề tài có thể đã được dạy trong nhiều kinh khác nhau, làm sao ta có thể rút hết tài liệu về đề tài này nhưng không phải đi vào hết tám mươi bốn ngàn pháp môn? Chúng ta phải tu hành theo thứ tự nào và xếp đặt chúng thế nào vào sự tu luyện hàng ngày để giải quyết những vấn đề và phát triển khả năng của ta. Đây là những vấn đề chính tôi đã chạm trán khi tôi mới bước chân vào học Phật.

May mắn thay, một trong những nhà hiền triết Ấn Độ là Atisha, vào thế kỷ thứ mười một đã biết trước những vấn đề này và đã lập ra một truyền thống giáo dục được gọi là “Con Đường Đưa Đến Giác Ngộ.” Vài thế kỷ sau đó, một nhà hiền triết Tây Tạng, Lama Tzong Khapa đã viết nhiều sách về đề tài này. Trong “Con Đường Đưa Đến Giác Ngộ”, Ngài Atisha đã ghi lại rõ ràng theo thứ tự những điểm cốt yếu trong các đề tài Phật đã dạy trong kinh điển và mật chú để ta theo đó thực hành. Điều này thật lợi ích vì nhờ đó ta biết thứ tự của những điều cần học và tu v v.. Chúng ta thấy từng bước đi trong tiến trình chuyển đổi tâm, từ lúc còn mê lầm đến khi vào trạng thái thanh lọc hoàn toàn và phát triển.

Nhờ vậy chúng ta không đi lạc trên con đường tu hành. Khi nghe những vị thầy tâm linh giảng, ta hiểu họ đang dạy ở điểm nào trên con đường ấy. Ta có khả năng để hiểu rằng tất cả những điều Phật dạy đều có mục đích để chúng ta thực hành. Biết được từng bước trên con đường

ấy, ta mới thấy những lời Phật dạy không mâu thuẫn nhau và nhờ đó ta không chỉ trích những truyền thống khác của Phật giáo hoặc những tôn giáo khác, vì làm như thế đã không có lợi mà còn có hại. Càng hiểu rõ tâm mình và sự khéo léo của Đức Phật trong việc giáo hóa chúng sanh, ta lại càng cởi mở, kiên nhẫn và dung thứ với người khác.

Trên con đường đưa đến giác ngộ có ba điều thực chứng chánh yếu cần được khai thác nơi tâm. Thứ nhất là sự quả quyết muốn được thoát ra khỏi những khổ đau và vấn đề; thứ hai là tấm lòng vị tha, nguyện được giác ngộ để lợi ích cho chúng sinh; thứ ba là một trí tuệ sáng suốt để nhận định tánh không của muôn pháp. Nhưng trước khi giải thích những điều này ta hãy nhìn lại hoàn cảnh căn bản của ta dưới cái nhìn của đạo Phật.

Hiện nay ta đang ở đâu?

Khi nói chuyện với bất cứ người nào, giàu, nghèo, có thể lực hoặc vô gia cư, chỉ hơn năm phút thôi người ấy sẽ bày tỏ những vấn đề của họ. Ai cũng có những khó khăn hoặc một việc nào đó không được thông suốt trong cuộc sống. Điều căn bản là chúng ta không được những gì mong ước hoặc được những gì ta không muốn có. Ta phải làm việc rất vất vả để đạt được những gì ta ao ước, còn những gì ta không thèm muốn lại đến một cách tự nhiên, không cần phải xin. Thậm chí đến khi ta có được những gì ao ước nó cũng không tồn tại mãi mãi, nó sẽ bị

hu hoặc bị lỗi thời. Phải vĩnh biệt người ta thương yêu vì ta phải đi xa, hoặc người ấy phải ra đi hoặc một trong hai người từ trần.

Ngoài những vấn đề này ra còn những hoàn cảnh căn bản khác như sanh, lão, bệnh, tử. Bệnh là bản chất tự nhiên của cơ thể. Bạn thử chỉ cho tôi một người chưa từng bị bệnh. Hơn nữa, dầu muốn dầu không ta cũng sẽ già. Từ lúc sanh ra ta đã bắt đầu già và không có cách gì để thời gian ngừng trôi. Sửa sắc đẹp hoặc giải phẫu thẩm mỹ cũng không ngăn được tiến trình tự nhiên của sự già nua. Và điều chắc chắn sẽ xảy đến là sự chết. Đúng vậy!

Không có vấn đề nào nêu lên đây có vẻ thích thú phải không? Mặc dầu ta cố gắng làm cho mọi việc có vẻ tốt đẹp ở ngoài mặt, nào là thi hoa hậu quốc tế, Disney Land, Orchard Road, nhưng khi ta thành thật với mình thì thực tại không được hoàn toàn như ý. Đó là chỉ mới nói đến một đời này thôi.

Trước khi tiếp tục đi sâu hơn, ta cần hiểu rằng Đức Phật không phơi bày những vấn đề và khó khăn này để làm ta chán nản. Điều bất hạnh đã có sẵn trong ta rồi. Mục đích của Đức Phật là giúp chúng ta thoát khỏi tình trạng bất hạnh, vì thế ta không nên chán ngán khi nghe những điều này. Trước khi một người bệnh muốn được chữa lành người ấy phải nhận là họ đang bị bệnh và sau đó tìm một y sĩ để trị. Nếu người ấy giả vờ như không có gì thì bệnh sẽ không lành. Tuy nhiên nếu người ấy thành thật

nhìn thấy mình bị bệnh thì họ có thể chữa trị bằng cách uống thuốc.

Tình trạng cuộc sống của ta cũng vậy. Mặc dầu khi thoát nhìn vào những trạng huống bất hạnh này ta không thấy có gì vừa lòng, nhưng nó thúc đẩy ta tìm một giải pháp. Từ đó ta cảm thấy nhẹ nhõm, khoan khoái vì ta thành thật với ta, với một thái độ linh động và phấn khởi vì biết rằng tình trạng này có thể sửa đổi.

Những đời sống khác

Phật giáo quan niệm là chúng ta có vô số đời sống. Cuộc sống hiện tại của ta bắt đầu vì có tinh trùng và trứng gặp nhau và tâm thức của ta đi vào trong căn bản vật chất đó. Dòng tâm thức đi vào cái trứng thụ thai không phải tự nhiên có. Không phải con cò đem đến cũng không phải ai đã tạo ra nó. Nó đến do sự liên tục của tâm thức ta đã có sẵn trước đó. Tâm thức ta đã có sẵn trước khi tinh trùng và trứng gặp nhau. Dựa vào đó ta suy ra sự hiện hữu của những đời trước. Vào lúc ta thọ thai, tâm ta đã có sẵn một cái mầm và đó chính là lúc trước của tâm thức.

Tương tự như thế, khi chết thân ta trở thành một thi hài. Nhưng tâm ta không ngừng tại đó. Nó tiếp tục hiện hữu và tái sinh trong một thân khác. Nhiều người trí thức cho rằng “Chết là hết, ta không còn hiện hữu nữa.” Nếu biết tâm thức không còn sau khi chết thì ta nên tự sát để hết

phiền não. Nhưng không ai muốn làm như vậy vì dường như trong nội tâm ai cũng cảm thấy “Tôi sẽ không ngừng hiện hữu, và tạt sát sẽ không giải quyết được vấn đề.” Chúng ta trực nhận là tâm ta sẽ không ngừng hiện hữu khi hơi thở chấm dứt.

Sau khi rời thân này, ta sẽ tái sinh vào một thân khác, thân đó tùy thuộc vào hành động của ta trước kia. Đây là luật nhân quả. Những gì ta đang làm là nhân cho những gì ta sẽ trở thành, và hiện tại là hậu quả của những nhân đã làm trước kia. Luật nhân quả khiến ta sống cuộc đời đạo đức và trong sạch vì ta sẽ chịu hậu quả của những hành động phá hoại hoặc gây dựng của chính mình. Ta sẽ chịu trách nhiệm cho những việc mình làm. Ta kiểm soát được những gì sẽ xảy ra cho ta. Nếu ta để lại những ấn tượng xấu trong tâm thức như giết người, chỉ trích người khác, v.v... ta sẽ gặp những kết quả bất hạnh. Ngược lại, ta sẽ gặp được những hậu quả tốt. Hoàn cảnh ta đang sống được gọi là luân hồi. Đó là chu kỳ của những vấn đề tái diễn, từ việc sinh ra đời, trưởng thành, gặp những khó khăn trong cuộc sống, rồi già, và chết. Đó là một tình trạng không được thoải mái và thích thú cho lắm. Ta bị giam giữ trong luân hồi không phải do một ngoại lực, hoặc Trời, hoặc chính quyền, hoặc cha mẹ ta. Nguồn gốc là vì ta vô minh: ta không hiểu mình là ai, tại sao ta hiện hữu và chân tánh của những hiện tượng ở quanh ta.

Chính vì không biết được chân tánh của mình nên ta có cái nhìn sai lầm về ta và môi trường quanh ta. Chúng ta

đã làm về sự hiện hữu của các pháp. Ta có một khái niệm sai lầm về cái ngã, cho rằng ta là một thực thể hằng hữu, cụ thể và độc lập. Thế rồi ta nâng niu cái bản ngã một cách tha thiết. Từ sáng đến tối ta chỉ có một ý nghĩ trong tâm là: “Tôi muốn có hạnh phúc, và hạnh phúc của tôi là điều quan trọng nhất.” Ta suy nghĩ và hành động như thể ta là trung tâm vũ trụ vì ý nghĩ “Hạnh phúc của tôi, đau khổ của tôi” lúc nào cũng sẵn trong đầu. Ta quan tâm đến ta trước khi quan tâm đến người khác.

Vì không hiểu về sự hiện hữu của ta và các pháp bên ngoài, nên ta khởi tâm luyến ái và giận hờn với mọi người. Ta bám chặt những gì có lợi cho mình và tránh xa người, hoặc vật đe dọa hạnh phúc của ta. Suốt đời ta sống trong chu kỳ thương, ghét, muốn, và không muốn. Tâm trí ta như con vượn, lên, xuống, lên, xuống liên tục.

Khi tái sanh ta có thể đi vào các cõi cao hoặc thấp hơn. Vì ta đã làm những việc có tính cách xây dựng cũng như phá hoại nên khi tái sinh ta có thể vào các cõi khổ đau hơn hoặc hạnh phúc hơn. Không có gì vĩnh cửu, và cũng không có gì bảo đảm là ta sẽ luôn luôn có hạnh phúc mặc dầu đó là điều ai cũng ao ước. Vì vô minh và mê lầm ta đã làm nhiều việc khác nhau, để lại những dấu vết trong tâm thức và những dấu vết này sẽ trở thành những gì ta sẽ sống. Khi hiểu rõ về luật nhân quả ta sẽ làm việc thiện. Khi không hiểu, hoặc khi sơ xuất, tâm ta có những thái độ bất an như quyến luyến, giận hờn, ghen tuông, hãnh diện hoặc hẹp hòi. Những hành động đó để lại

những dấu vết phá hoại trong tâm trí. Khi chết, một số những ấn tượng này hoặc tốt, hoặc xấu, sẽ tác dụng và làm ta ưa thích những thân hình hoặc cảnh giới khác nhau. Đó là cách đi đầu thai, cứ như thế tiếp tục mãi không ngừng.

Không có một tái sinh nào vĩnh viễn. Ta nhập vào những thân khác nhau tùy vào những ‘nhân’ ta đã tạo, và sẽ sống với những ‘nghiệp quả’ cho đến khi năng lượng của chúng không còn nữa. Một khi nghiệp chấm dứt, ta từ bỏ thân xác đó để vào thân khác. Một số tái sinh kéo dài rất lâu nhưng không bao giờ vĩnh viễn.

Một số người có một cái nhìn rất lý tưởng về tái sinh. Họ nghĩ là họ ngồi trên mây nhìn xuống và chọn: “Tôi muốn làm con của ông bà này.” Ta không thể lựa chọn được. Những thái độ và hành động rối loạn của ta có năng lực đẩy hoặc thu hút tâm ta vào một thân xác. Ta tìm một thân xác rồi bám vào nó. Cứ như thế ta lại bắt đầu một đời sống khác và chu kỳ lại tái diễn.

Những cảnh giới khác nhau

Trong luân hồi lúc nào cũng có những vấn đề tái diễn trong sáu cảnh giới khác nhau. Ba cảnh giới đau khổ nhất là địa ngục, ngạ quỷ, súc sanh và ba cảnh giới tốt đẹp hơn là người, a tu la và trời. Làm sao biết được những

cảnh giới này hiện hữu? Khi chỉ thấy có người và súc vật thì rất khó để cho một số người tin có những cảnh giới khác.

Ta chấp nhận là những cảnh giới này có thật vì ta tin những lời Phật dạy là đúng. Nói cách khác, ta nghiệm thấy nhiều điều Đức Phật đã nói đều có thật, và do đó ta tin vào giá trị của sự nhận thức của Ngài. Vì Ngài đã nói đúng một lần, ta sẵn sàng chấp nhận Ngài cũng đúng lần khác. Điều này cũng giống như ta tin những gì một người bạn tốt của ta đã nói mặc dầu chính ta chưa nhận thấy được điều đó.

Lúc đầu cũng rất khó cho tôi tin vào sự hiện hữu của những cảnh giới khác. Lúc nào tôi cũng tin những điều các nhà khoa học nói là đúng, mặc dầu lý thuyết của họ thay đổi từ năm này qua năm khác. Vì thế tôi tự hỏi: “Tại sao tin các nhà khoa học nhưng không tin lời Phật, người đã tẩy sạch tất cả vô minh trong tâm thức.”

Ngoài việc này ra, tôi bắt đầu để ý thấy tuy sanh làm người, tôi có thể sống với nhiều tâm trạng và nhận thức khác nhau. Chúng ta ai cũng sống qua những giờ phút nóng giận, không kiểm soát được mình. Đôi khi ta giận đến độ không ai làm phiền, ta cũng tìm người để giận. Sự nóng giận này đi kèm với sự đa nghi làm ta trở thành nhạy cảm và sợ hãi vô duyên cớ. Ta nhận xét những người và vật quanh ta một cách khác, và dường như mọi người đang có tâm muốn hại ta. Nếu cường độ của sự

giận dữ trong tâm thức bất an kia tăng mạnh thêm thì môi trường ta đang sống đó chính là địa ngục.

Có những lúc khác, tâm ta đầy luyến ái, khao khát: “Tôi thèm sầu riêng quá.” Ta bị ám ảnh vì sự thèm khát đó và nếu không được thỏa mãn ta trở nên bực dọc vô cùng. Nếu có được trái sầu riêng, ta trở nên tham lam đem dầu kín để không phải chia sẻ với người khác. Nếu cường độ của sự thèm khát này được tăng lên nhiều và hiện ra như ta đang sống thật, thì đó là cảnh giới của quỷ đói.

Với những thái cực khác nhau có thể xảy ra trong tâm con người, ta thấy không có gì quá đáng khi những cảnh giới đó trở thành sự thật, những cảnh giới trong đó thân và ngoại cảnh biểu lộ tâm ta. Mặc dầu ở đây chỉ đề cập đến những cảnh giới thấp hơn, nhưng tâm thiện hảo cũng có thể biểu lộ ra thành những môi trường vui vẻ và an lạc.

Tự do

Như đã nói trên đây, vì vô minh nên ta có những thái độ điên rồ và những hành động tội lỗi khiến ta phải trầm luân trong lục đạo. Nhìn rõ hoàn cảnh đau khổ này ta tự hỏi: “Có lối thoát không, và nếu có, đó là gì?”

Có, có cách giải thoát vì những thái độ này không cùng một bản chất với tâm ta. Tâm tự nó rất trong sạch, tựa như bầu trời bao la trong vắt. Những thái độ kia giống như

những đám mây che bầu trời. Khi những đám mây ấy bay qua rồi, bầu trời lại hiện ra cũng như khi những thái độ và hành động điên đảo không còn thì tâm trong sáng kia được phơi bày. Những thái độ rối loạn và chúng ta không phải là một. Tâm ta có thể được chuyển hóa bằng cách dứt bỏ chúng và khai thác những tiềm năng, những điều tốt đẹp chúng ta có sẵn. Trạng thái an lạc, trong đó không còn thái độ và hành động điên cuồng, với những khổ đau và vấn đề do chúng tạo ra, được gọi là tự do hoặc niết bàn. Người đạt đến quả vị này gọi là A La Hán. Nếu ta tiến lên nữa, tiếp tục thanh lọc và khai thác tất cả những đức tính, ta sẽ giác ngộ và đạt được Phật quả.

Một số người thắc mắc: “Niết bàn có vẻ buồn quá? Phải chăng có đau khổ mới biết được hạnh phúc.” Thật ra không phải vậy. Buồn tẻ là do vô minh, luyến ái; khi đạt đến giải thoát, ta đã phải sạch những thứ này, ta không còn buồn chán nữa. Chúng ta đã biết đau khổ là gì rồi, không cần phải có nó mới biết được hạnh phúc. Trong niết bàn tâm ta rất an lạc, chăm chú và hiểu biết. Một người đã vào niết bàn không còn dãi dãi và bất động. Ngược lại họ được tùy ý sử dụng nhiều phương tiện, cảm thấy rất tự do và an lạc.

Làm thế nào để đạt đến giác ngộ? -Ta phải tu từ từ. Trên con đường tu có ba điều cần phải được thực chứng: quả quyết muốn được tự do, một tấm lòng vị tha muốn giác

ngộ để ích lợi cho chúng sanh, và trí tuệ thực chứng được tánh không của các pháp.

I. Quả quyết muốn được tự do

Trước tiên ta phải khởi tâm quyết được tự do. Được tự do đôi khi được dịch là từ bỏ, như thế là dịch lầm. Quyết tâm được tự do có hai giai đoạn: khởi đầu ta muốn thoát khỏi những khó khăn trong những đời sau và sau đó ta muốn thoát khỏi những khó khăn do sự tái sinh trong cõi luân hồi.

Tại sao ta bắt đầu bằng cách sửa soạn cho những đời sau được hạnh phúc? Còn đời này thì sao? Sau đây là vài lý do: Thứ nhất, đời này ta không còn sống bao lâu nữa và đời sau của ta có thể bắt đầu bất cứ lúc nào- có thể tối nay. Ta không biết lúc nào sẽ chết. Thêm vào đó, một đời người tương đối rất ngắn so với sự lâu dài của những đời sau. Sửa soạn cho tương lai không có gì lạ vì đa số mọi người ai cũng lo cho tuổi già mặc dầu nhiều khi ta không sống được lâu. Mặt khác, sửa soạn cho tương lai không bao giờ uổng phí, vì tâm thức chắc chắn còn tiếp tục sau khi ta chết.

Thứ hai, để tạo hạnh phúc trong các đời sau, ta phải hành động lương thiện ngay bây giờ. Điều này sẽ đem hạnh phúc cho ta trong hiện tại. Khi ta tránh sát sanh, trộm cướp, tà dâm, nói dối, nói lưỡi hai chiều, nói lời thô bạo,

nói vô bổ, những ý nghĩ tiêu cực, dĩ nhiên ta trở thành một người tốt đẹp hơn. Ta sống hòa hợp, được sự thương mến và tin tưởng của mọi người vì ta không làm gì có hại cho họ. Thêm vào đó, ta sống không tội lỗi, không hối hận, và ý thức hơn về nhu cầu nội tâm.

a- Sự bất lợi của luyện ái

Từ lâu nay ta chỉ lo lắng cho hạnh phúc của đời hiện tại. Nhưng điều này đã đưa ta đến đâu? Trong những lần tái sinh từ vô thủy, ta thiếu cận chỉ lo cho hạnh phúc hiện tại, và vì thế ta vẫn còn trong cái vòng của những vấn đề tái diễn. Mĩa mai thay, tìm hạnh phúc cho đời hiện tại chỉ đem lại hậu quả trái ngược. Để bảo tồn những gì ta luyện ái và thoát khỏi những gì ta muốn xa lánh, ta làm nhiều việc xấu như đã nêu ra trước đây. Những hành động phá hoại gây ra những vấn đề trong đời này và lưu lại những ấn tượng trong dòng tâm thức dẫn đến những kinh nghiệm không vừa ý trong đời vị lai.

Ví dụ, tại sao ta chỉ trích người khác. Ta nâng niu hạnh phúc của ta và làm tướng khi nói xấu người khác là ta tốt hơn họ. Đôi khi ta chỉ trích người khác để thấy mình có quyền hành hơn, hoặc xúi dục họ ra tay để ta được hạnh phúc, hoặc để trả thù vì họ đã phá hoại những gì ta luyện ái. Khi hại được người kia, ta hài lòng: “Nhu thế là huề, nó cũng bị khốn khổ, thật là tuyệt!” Ta thuộc hạng người nào mà vui thú và hả hê trước sự khốn khổ của người khác?

Khi nhúng tay vào những việc phá hoại, chúng ta bị rối loạn. Một người trộm cắp tâm sẽ không được an ổn; họ sẽ ngủ không yên, vì lo sợ cảnh sát điều tra. Một người ngoại tình có thể được hạnh phúc tạm thời, nhưng sau đó sẽ nói dối để che dấu những gì họ đã làm. Tình vợ chồng sẽ tan rã vì thiếu tin cậy, con cái bị xáo động vì chúng nghi ngờ có chuyện xảy ra và không còn kính nể cha mẹ nữa. Thêm vào đó, những hành động này còn để lại dấu tích trong dòng tâm thức, đưa đến những hoàn cảnh rối rắm trong tương lai.

Ngoài ra khi ta bám chặt vào hạnh phúc ở đời này, ta có khuynh hướng quan trọng hóa vài việc một cách quá đáng. Ví dụ ta nghĩ: “Tôi phải làm chừng đó tiền thì mới sống thoải mái.” Nếu chưa được vậy, ta chưa mãn nguyện. Từ một cái đồi nhỏ ta phóng đại thành cái núi to và ta bỏ quên những vui thú khác trong đời; ta bị ám ảnh bởi việc tích trữ tài sản. Dầu ta đạt đến mục đích đi nữa, sự bám víu lại đưa đến những vấn đề khác. Ta sợ mất của hoặc lo lắng là mọi người thân thiện với ta vì ta giàu. Nếu bị trộm cắp, hoặc thị trường chứng khoán đi xuống, ta sẽ giận và chán nản vì mất mát những gì ta luyện ái.

Vì muốn sung sướng ta tìm mọi cách để thỏa mãn ngũ dục. Lúc nào ta cũng muốn nhìn những vật hoặc người đẹp, nghe những tiếng êm tai, ngửi mùi thơm, nếm những thức ăn ngon và cảm giác dễ chịu. Vì bị ràng buộc với những gì ưa thích, nên ta tránh xa những gì ta không vừa

ý hoặc ngăn cản không cho ta được những cảm giác khoái lạc. Ta phân biệt rõ ràng những gì hấp dẫn hoặc không hấp dẫn.

Ví dụ người nọ đẹp, nói năng vui vẻ, và biết làm thỏa mãn lòng tự ái của ta. Ta thích họ vì họ khuyến khích, khen ngợi và làm ta vui. Ta muốn làm bạn với những người có địa vị cao, giàu, có tài vì họ có thể giúp cho địa vị xã hội của ta vững hơn, hoặc cho ta thêm tự tin. Ta thầm nghĩ: “Anh bạn kia làm chức cao. Anh ấy đẹp trai và có tài. Nếu anh ta thích mình thì tốt quá.” Vì muốn người kia chú ý đến mình hoặc trở thành bạn thân, ta nịnh hót họ, làm ơn cho họ để họ phải trả ơn ta. Ta khoe khoang những đức tính của mình, gần như bán mình trong chợ người. Thông thường lo cho người khác không phải để có lợi cho họ nhưng thật ra là cho ta. Sự ích kỷ và tâm luyến ái thật là đê tiện.

Với luyến ái, ta theo dết đức tính của đối tượng và nhìn thấy họ gần như hoàn toàn. Thế rồi ta thương yêu cái hình ảnh lý tưởng kia và tin chắc rằng trên thực tế họ cũng như vậy. Khi họ làm điều gì trái ý, ta bị xáo trộn và chột tính: “Con người tốt đẹp này đã hỏng rồi.” Ta bỏ rơi hoặc la rầy để sửa họ. Đôi khi sự việc bị đảo ngược, và người kia vì thất vọng nên họ lại bỏ rơi ta.

Tất cả những vấn đề giữa con người thường xảy ra vì chúng ta bị sự ràng buộc với hạnh phúc của đời hiện tại, và khi có thể, ta tìm cách thỏa mãn tánh ích kỷ. Vấn đề

không phải là người khác không làm những gì ta muốn họ làm; vấn đề là ta đã lý tưởng hóa đối tượng một cách không thực tế. Ta không thể bắt người khác thay đổi. Nếu ta gạt bỏ sự thương ghét để chấp nhận và đánh giá họ đúng như sự thật, ta có thể giúp người khác hiệu quả hơn, và như thế tâm ta sẽ rộng mở để lợi ích cho tha nhân chứ không phải cho ta.

Một số người rất thích nghe những âm thanh nên không chịu được sự yên tĩnh. Vừa về đến nhà là họ vặn máy phát thanh, máy truyền hình hay nói chuyện với người khác. Vì sao? Yên lặng chứng tỏ là họ đang ở một mình và họ xem đó như sự cô độc. Đáng buồn thay! Vì không thể tránh cái ta, nên tốt hơn hãy tập yêu mến và vui với chính mình, không cần phải luôn luôn đi tìm sự giải trí từ bên ngoài.

Khi xét lại kinh nghiệm bản thân, ta thấy rõ ràng là sự ràng buộc vào hạnh phúc của đời này đưa đến nhiều vấn đề trong hiện tại cũng như trong những đời sau. Đức Phật không nói những đối tượng của giác quan là xấu hay sai. Ngài khuyến khích ta tự quan sát những kinh nghiệm bản thân để xác định xem chúng có đem lại hạnh phúc như ta nghĩ không. Nếu thật sự không hiểu rõ, ta có thể tôn sùng ý tưởng là những cảm giác khoái lạc phải được bỏ đi. Đến khi ta thử bỏ chúng, ta phải đương đầu với cuộc nội chiến giữa tình cảm và lý trí. Đây không phải là cách để tu. Tuy nhiên nếu ta nhìn vào đời sống của ta và nhận biết rằng sự luyến ái ám ảnh ta, làm ta thất vọng, thì

ta có những bằng chứng không chối cãi được về sự tai hại do nó gây ra. Một khi hiểu rõ rồi, ta không còn muốn liên lụy đến nó nữa.

b- Bước đầu tiên

Việc đầu tiên trong sự luyện tập tâm linh là cố gắng không bám víu với những cảm giác khoái lạc. Sự luyện ái hoặc xa lánh khiến cho cảm xúc ta xoay như con vù. Chúng khiến ta hành động, nói năng để rồi sau đó lại hối hận. Ta muốn thoát khỏi gọng kềm của thương và ghét khiến ta có những hành động phá hại, đưa đến nhiều vấn đề trong tương lai. Chúng ta không muốn bị nó trói buộc.

Vì thế ta cương quyết muốn được tự do và chuyển năng lượng để sửa soạn cho những đời sau. Phương pháp để đạt đến kết quả này là tin vào luật nhân quả -nghiệp lực-, không làm những hành động phá hoại và tập làm những việc lợi ích.

Theo nhân quả, ta rèn luyện những kỹ thuật để chế ngự sự tham ái thô thiển, nóng giận, ghen tuông, vô minh, sự nghi ngờ sai lầm và tánh kiêu ngạo. Mặc dầu trí tuệ thực chứng tánh không phải là phương tiện rất ráo để hàng phục những cảm xúc rối loạn này, nhưng đối với những người sơ cơ như chúng ta thì sự quán tưởng về vô thường là một liều thuốc giải khá thông dụng.

Mỗi loại cảm xúc rối loạn có một liều thuốc giải đặc biệt. Đối với luyến ái, ta quán tưởng những khía cạnh không hấp dẫn của đối tượng để tạo thế quân bình, vì tâm ta đã thôi phòng những ưu điểm của đối tượng ấy. Đối với nóng giận, ta phải nhớ rằng người khác cũng muốn được hạnh phúc và tránh những vấn đề như ta. Vì họ đang lầm lẫn, không biết phải làm sao, nên họ làm những điều tai hại. Nếu ta hiểu rõ tình trạng của người kia và nhớ rằng họ cũng rất tốt, ta sẽ trở nên kiên nhẫn và thương mến khi xử sự với họ. Vui mừng khi thấy người khác được hạnh phúc hoặc có nhiều đức tính tốt là phương pháp chữa trị bệnh ganh tị, trong lúc đó học và suy ngẫm về các pháp sẽ chữa bệnh vô minh. Tập chú ý hơi thở sẽ giảm bớt nói chuyện nhảm, và những rối loạn của sự nghi ngờ lầm lẫn. Tánh kiêu ngạo được chữa trị bằng cách suy ngẫm về một đề tài cực kỳ khó khăn như mười tám giới, nhờ đó ta thấy được sự hiểu biết kém cỏi của mình và tánh kiêu ngạo sẽ giảm đi. Bệnh kiêu ngạo cũng có thể được chữa trị bằng cách nhớ lại rằng những gì ta biết hoặc có được là nhờ người khác và do đó không có lý do gì để ta hãnh diện.

Làm lắng dịu những thái độ rối loạn và phát triển tánh từ bỏ không có nghĩa là ta đem cho hết tài sản và sống như người hành khất. Tốt hơn ta nên có quan điểm trung dung. Ta nên sống tự tại và thoải mái; nếu làm ra nhiều tiền, tốt lắm; nếu không, ta cũng cảm thấy hạnh phúc và thành công. Khi có tiền, ta chia sẻ với tấm lòng thật khoan hồng. Ta không mua bạn bè, không phô trương tài

sản và do đó ta không nghi ngờ người khác. Vì không bị ám ảnh bởi tiền tài và danh lợi, ta không lừa dối hoặc làm hại người để lợi cho mình. Ta được mọi người tin cậy và không xấu hổ vì những hành động của mình.

Thật ra càng không tham luyện với hạnh phúc đời này ta càng được hạnh phúc và bình an hơn. Không tham luyện không có nghĩa là ta quay mặt chỗ khác và không vui sống. Ngược lại, vì không tham luyện, ta trở nên dễ dãi, không lo lắng, tính toán nhiều. Điều này tự nhiên sẽ giúp ta tiếp xúc với hoàn cảnh và những người quanh ta một cách cẩn thận và tinh tế hơn. Khi ta ngừng bám víu một cách điên rồ vào hạnh phúc hiện tại, tâm ta sẽ rộng mở để an vui với những gì quanh ta.

c- Hãy cùng thoát khỏi bánh xe sắt

Giai đoạn đầu trong quyết định tìm giải thoát đến từ sự mong ước thoát khỏi những tái sinh bất hạnh và nguyên nhân gây ra chúng - những hành động bất thiện. Giai đoạn kế đó là ý nghĩ: “Nếu được tái sinh một cách tốt đẹp cũng tạm được, nhưng nếu ta còn lặn lội trong lục đạo thì vẫn không tránh khỏi những khó khăn và vắn đề. Đây là hoàn cảnh hoàn toàn không như ý. Tôi muốn được giải thoát khỏi cảnh này.”

Với những động cơ ở mức độ đó, ta nghĩ nếu được tái sinh tốt cũng là phương cách để chấm dứt những nỗi khổ khát khe. Điều này cũng tạm ổn. Nhưng cho dầu được

tái sinh ở cõi người, hoặc cõi trời, nơi có những khoái lạc tốt cùng, rồi cũng không thoát khỏi cái chết. Trong lục đạo không có hạnh phúc vĩnh cửu. Nếu được sinh ở cõi cao nhất trong lục đạo thì khi chết chỉ có một cách duy nhất là tái sinh ở cõi thấp hơn, với nhiều đau khổ hơn. Tương tự như ngồi trên một bánh xe lăn, hết lên rồi xuống. Khi còn vô minh, còn những thái độ và hành động bất thiện, rối loạn, ta vẫn không được tự do. Ta bị lôi cuốn trong bánh xe quay tròn mãi, không có lối thoát.

Nhìn hoàn cảnh này ta tự nhủ: “Dường như có nhiều chuyện vui để xem trong bánh xe sắt kia nhưng thật ra thì khá nhàm chán.” Ta nhận thấy không có gì trong các cõi kia đáng cho ta luyện ái. Tất cả những thú vui trong lục đạo đều tạm thời và không bù lại được sự kiện là chúng ta phải trải qua kinh nghiệm sanh tử mãi mãi.

Ta khao khát được trạng thái an lạc và hạnh phúc vĩnh cửu nơi đó ta được tự do. Biết những khó khăn trong kiếp sống luân hồi đều tạo ra bởi vô minh, những thái độ điên rồ, và những hành động do chúng gây ra, ta tìm cách giải thoát, cư trú trong niết bàn, một trạng thái thoát ly và an lạc.

Phương pháp để tiêu trừ những thái độ và hành động điên rồ là ba pháp tu hướng thượng. Ba điều này là đạo đức, tập trung tư tưởng, và trí tuệ. Với đạo đức, ta chế ngự những hành động phá hoại của thân và khẩu. Trên nền tảng đạo đức, ta tập trung tư tưởng để lắng dịu những

hành động quấy rối, thô bạo, và đạt đến khả năng hướng tâm đến sự vật và thời gian ta muốn thiền quán. Phối hợp sự tập trung tư tưởng với trí tuệ, chúng ta tiến sâu vào ý nghĩa của chân lý và nhờ đó dần dần tẩy sạch những hành động và thái độ quấy rối trong tâm. Khi có trí tuệ để thực chứng được chân lý - mọi pháp đều không có tự thể- thì ta sẽ không còn vô minh. Cắt đứt được vô minh, giống như cắt thân cây, thì tất cả các nhánh cây, ví như những thái độ quấy rối, cũng sẽ được loại trừ. Trí tuệ này là nòng cốt thứ ba của pháp tu, sẽ được nói đến với nhiều chi tiết hơn về sau.

II. Tâm vị tha và dāng hiến

Điều thực chứng quan trọng thứ hai trên đường đạo là tâm vị tha, nguyện đạt được giác ngộ hầu lợi ích cho chúng sanh. Trong Phạn ngữ được gọi là “Bodhicitta”, dịch là tâm tinh thức, tâm Bồ Tát, tâm hiến dāng. Người có động cơ này có một tình thương bao la, không ích kỷ, không thiên vị, và khoan hồng đối với người khác nên họ tìm đạt đến giác ngộ để có đủ khả năng trong việc lợi ích cho tha nhân.

Chúng ta muốn được tự do là điều rất tốt. Chúng ta sống trong vũ trụ với muôn vạn người, tuy khác nhau về hình dáng và kinh nghiệm, nhưng mọi chúng ta đều giống nhau trên nhiều lãnh vực. Tất cả đều vô minh, đều có vấn đề, với thái độ rối loạn và hành động ô nhiễm. Chúng ta chết và tái sinh không biết bao nhiêu lần. Ai

cũng đều chân thành mong ước được hạnh phúc và tránh những đau khổ, khó khăn. Làm sao chúng ta có thể biện minh là chỉ lo quyền lợi của mình thôi khi chúng ta đều cùng trên một chiếc thuyền. Những người khác cũng bất hạnh với những đau đớn và phiền não như ta. Tại sao ta nghĩ ta quan trọng hơn họ? Lý luận nào làm ta nâng niu mình hơn người khác?

Trong thực tế, nếu chúng ta theo dân chủ, ta sẽ thấy chỉ có một cái tôi trong khi có vô số những người khác. Trong tinh thần dân chủ, nếu đem hạnh phúc cá nhân so với hạnh phúc của muôn người khác thì phần thắng sẽ về ai? Ta không thể theo con đường tâm linh chỉ đem lại tư lợi. Điều đó không công bằng. Ta phải giúp mọi người. Điều này càng đúng khi nghĩ đến những lợi ích người khác đem lại cho ta. Những gì ta có được đều tùy vào tha nhân. Ví dụ như hiện nay ta đang ngồi trong tòa nhà này. Tòa nhà để ta ẩn trú cũng nhờ người kiến trúc sư, người kỹ sư, công ty xây cất, người làm ống cống, thợ điện, thợ sơn, thợ làm thảm, làm cửa sổ, v.v...

Nếu xét cho cùng, ta thấy tất cả những gì ta có đều nhờ công trình của người khác. Ta hưởng thụ cũng nhờ sự cố gắng và lao động của nhiều người trong xã hội nhưng ta nào biết đến. Nếu không có những người làm việc cho công ty điện, nước, làm sao có điện, nước để dùng? Biết đâu đó là những người ta chen lấn sáng nay trên xe bus. Ta không biết họ và cũng không cảm ơn họ, ngược lại

còn xô đẩy họ để dành chỗ ngồi trên xe. Sự ích kỷ này phải chăng thật quá đáng?

Một số người sẽ nghĩ “Đôi khi những người này không làm việc đàng hoàng; họ không có trách nhiệm và làm ô nhiễm môi trường. Cho dầu họ làm việc đứng đắn đi nữa thì họ cũng làm vì tiền chứ có phải họ muốn giúp ta đâu. Và lại họ làm để lãnh lương chứ có phải làm miễn phí đâu.” -Vâng, họ có thể làm lỗi dầu muốn dầu không. Nhưng họ đã hết sức cố gắng trong hoàn cảnh và trí tuệ của họ. Điều này không có nghĩa là ta không giúp họ sửa chữa lỗi lầm và tiến lên. Dầu sao điều đó cũng không thể phủ nhận là họ đã làm lợi ích cho ta, có thể không hoàn toàn thôi. Điều lợi ích ta nhận được từ tha nhân vượt xa những điều tai hại họ đã gây ra.

Họ có thể làm vì tiền và không có ý định muốn giúp đỡ ta. Nhưng điều chính không phải là lý do tại sao họ làm, mà là kết quả ta nhận được từ việc làm của họ. Nếu họ không làm việc chúng ta sẽ không được hưởng những gì ta đang có.

Cho dù ta phải trả tiền để họ làm việc, việc làm của họ đã đem đến cho ta lợi ích. Và lại tiền dùng để trả cho họ cũng không phải của ta. Tiền đó cũng do hảo tâm của những người khác. Khi sinh ra ta đâu có tiền trong tay. Ta có tiền cũng do những người khác cho. Nếu không vì

hảo tâm của những công ty hoặc những người khách hàng, làm sao ta có ?

Khi chào đời ta đến với hai bàn tay trắng. Ta không thể tự ăn uống và cũng không thể che chở cho chính mình khỏi nóng lạnh. Nhờ cha mẹ nuôi nấng và bảo bọc ta sống đến ngày nay. Cũng nhờ cha mẹ và thầy cô dạy dỗ ta hiểu biết rộng thêm mỗi ngày.

Khi nhìn lại nhiều đời đã sống, ta thấy hảo tâm của người khác càng trở nên hiển nhiên hơn. Trong mỗi đời, nhiều người đã đối xử tốt với ta. Những người gần ta hiện nay không cùng là những người ta đã thân cận trước kia. Trong những đời quá khứ, ta đã liên hệ đến mọi chúng sanh. Ta đã từng làm cha mẹ hoặc con cái với nhau nhiều lần trong quá khứ mặc dầu ta không còn nhớ. Điều này thoát tiên thấy lạ, nhưng nếu xét đến hàng hà các kiếp không có khởi điểm ta đã sống qua, có thể hiểu là ta đã quen biết mọi người trước kia rồi. Trong những tiền kiếp ta đã nhận được nhiều sự giúp đỡ sót sáng từ những người làm cha mẹ ta. Ngay khi họ không phải là cha mẹ, họ cũng đã làm lợi ích cho ta rất nhiều.

Suy nghĩ kỹ, ta sẽ thấu rõ được giá trị của mọi người và tâm ta ngập tràn lòng biết ơn sâu xa đối với họ. Ta thấy mọi người thật là tuyệt hảo không thể diễn tả được. Ta muốn đền ơn họ và một tình thương nồng ấm nảy nở trong tâm ta.

Ta thấy rõ là ích kỷ không có lợi. Thái độ tự nâng niu ra vẻ chăm sóc cho ta lên tiếng: “Nếu tôi không lo thì ai lo cho tôi?”, nhưng thật ra chính thái độ này hủy diệt ta. Nhìn kỹ ta sẽ thấy sự xích mích với người khác đều do sự ích kỷ gây ra. Những hành động phá hoại để lại những dấu vết tai hại trong tâm cũng đều do ích kỷ tạo ra. Mỗi khi tâm tự nâng niu của ta có mặt là ta làm những việc phá hoại và để lại những dấu vết có hại trong tâm. Ích kỷ khiến cho ta làm biếng, đòi hỏi, hoặc không biết ơn. Mặt khác, thương mến người khác đem lại nhiều lợi ích. Ta vui và họ cũng vui. Làm những việc có tính cách xây dựng sẽ đưa ta đến những kinh nghiệm an vui trong tương lai. Ta sống hòa hợp với mọi người trong mọi hoàn cảnh. Nhờ thương mến tha nhân hơn bản thân, tâm ta trở nên cao quý hơn và ta tiến dần trên con đường đưa đến giác ngộ.

Tình thương và luyến ái

Tình thương là ước mong cho người khác được hạnh phúc và lòng từ bi là ước mong họ được thoát khỏi mọi đau khổ. Tình thương, hiểu theo nghĩa thông thường, là luyến ái. Tình thương khác xa luyến ái. Tình thương không có tính cách thiên vị, mọi người đều bình đẳng, trong lúc sự luyến ái khiến ta thương và quý mến người này hơn người khác.

Vì luyến ái ta chỉ sẵn đón đợi tợ tượng khi họ làm ta vui lòng. Ta đặt ra nhiều điều kiện: “Tôi thương anh vì anh

đẹp, giàu, thông minh, có tài”; hoặc “Tôi thương cô vì cô là con gái của tôi, cô có họ hàng với tôi”; “Tôi thương anh vì anh tốt với tôi và làm tôi vui.” Khi đối tượng không còn làm được những điều kia thì ta cũng hết thương họ.

Mặt khác tình thương không có điều kiện, không có sự ràng buộc. Ta cảm nhận lòng tốt của người khác và mong cho họ được hạnh phúc vì lý do đơn giản là họ hiện hữu. Ta không cố gắng chiếm hữu người khác. Tình thương của ta rộng mở, đến với tất cả mọi người.

Có người sẽ thắc mắc: “Điều này không được thực tế lắm. Tôi phải bỏ gia đình tôi chẳng? Tôi phải yêu mọi người như nhau và có nhiều vợ/chồng? Vì tình thương ta phải để ăn trộm vào nhà và cho họ biết chỗ ta cất tiền?” - Không, tình thương phải được đi đôi với trí tuệ. Ta vun bồi tình thương thay vì sự ràng buộc với gia đình. Điều này không có nghĩa là ta sẽ không bao giờ nói chuyện với vợ con. Tình thương cũng không phải một lý do để dục vọng nổi dậy. Tình thương là một thái độ của nội tâm đưa đến sự sẵn sàng và lo lắng cho tha nhân. Tuy nhiên ta phải hành động thích ứng với mỗi hoàn cảnh, đem lại lợi ích cho đại đa số. Ta ngăn một người đang có hành động phá hoại, không phải vì giận hay tư thù, nhưng vì ta lo cho người ấy và những người khác trong hoàn cảnh đó.

Song song với tình thương ta mở rộng tâm từ bi, ước mong mọi người giải thoát những vấn đề và nguyên nhân đưa đến tình trạng bất mãn của họ. Tâm từ bi này cần được trải rộng đến mọi người một cách bình đẳng. Điều này có thể thực hiện được vì trước đó ta đã không còn ràng buộc với bạn bè, không tránh xa kẻ thù và lạnh nhạt với người lạ. Ta thấy mọi người đều tốt vì họ đã đối với ta rất tử tế.

Với tâm từ bi và thương yêu đó, ta quả quyết chịu trách nhiệm cho hạnh phúc của tha nhân. Trước đây, chỉ có tình thương và lòng từ bi, ta đứng nhìn một người chết đuối. Với sự quả quyết kia, ta nhảy xuống nước cứu họ. “Điều này đau lòng quá. Tôi phải cứu hẳn”, vì thế anh nhảy vào để cứu người chết đuối kia. Với sự cương quyết, ta không còn đẩy nhiệm vụ cho kẻ khác. Ta phải làm gì để chứng tỏ được tình thương và lòng từ bi với tha nhân.

Làm như thế nào? Mặc dầu ta nguyện sẽ giúp người khác, nhưng hiện tại khả năng ta còn nhiều khiếm khuyết. Ta không đủ lòng từ bi, thiếu trí tuệ, phương tiện lại nghèo nàn. Ai là người có đủ những điều kiện cần thiết để lợi ích cho chúng sinh hoàn hảo nhất? Nhìn quanh ta thì người thế gian đều không đủ những điều kiện này. Những vị thánh, A la hán và Bồ Tát có nhiều điều kiện hơn nhưng cũng chưa hoàn toàn.

Chỉ có Phật là người đã hoàn toàn diệt hết những cấu uế và những trở ngại trong tâm vì Ngài đã phát triển hoàn toàn các khả năng và đức tính. Thấy vậy ta cũng ước mong được thành Phật để lợi ích cho chúng sanh. Tâm dưng hiến, vị tha này là điều thực chứng căn bản thứ hai trên đường đạo.

Đức Phật không bị sự ích kỷ hoặc vô minh cản trở việc Ngài hóa độ chúng sanh. Nhưng Ngài cũng không thể sai khiến ai. Như ánh sáng mặt trời chiếu khắp nơi không giới hạn và thiên vị, Đức Phật độ mọi người một cách bình đẳng. Tuy nhiên ánh sáng ấy không thể đi vào cái bình úp ngược. Nếu cái bình nằm nghiêng, nó sẽ nhận được ít ánh sáng. Nếu lật lên, nó thu đầy ánh sáng. Tương tự như thế, chúng sanh thu nhận ánh sáng giác ngộ từ Đức Phật nhiều hay ít tùy thuộc vào thái độ và tâm của họ. Phật có thể độ chúng sanh dễ dàng và nhanh chóng nhưng họ nhận được bao nhiêu còn tùy vào họ. Nếu họ không cởi mở và còn bám chặt vào những điều họ thích hoặc xa lánh những gì họ không ưa, họ đã tự loại ra khỏi những giáo hóa của Đức Phật. Tuy nhiên nếu càng tu hành thì tâm họ càng mở rộng để đón nhận những giáo điều lợi ích ấy.

III. Trí tuệ thực chứng tánh không

Với sự cương quyết muốn giải thoát và tâm lòng vị tha mong được giác ngộ để lợi ích cho chúng sanh, ta phải làm thế nào để thực hiện những ước nguyện này? Để

giải thoát sự khó khăn trong những kiếp luân hồi đầy khổ đau không ngớt, ta phải tận diệt cái gốc của chúng. Đó là sự mê lầm, chấp thân là thật, chấp bản ngã hiện hữu độc lập. Muốn dứt bỏ vô minh này ta phải có trí tuệ. Để tẩy sạch những cấu uế trong tâm và khai thác không ngừng những khả năng như chư Phật, chúng ta phải loại trừ những vết nhơ vi tế của vô minh. Điều này thực hiện được nhờ sự phát huy trí tuệ thực chứng tánh ‘không’.

Thực chứng tánh ‘không’ không có nghĩa là giữ cho trí ta trống rỗng, không suy tư. Một số súc vật không suy nghĩ nhiều và điều đó không có gì đặc biệt đạo đức. Tánh ‘không’ đề cập ở đây không giống như cái không của một bao tử đói. Tánh ‘không’ nhận thức được bởi trí tuệ là sự vắng bóng của những cách hiện hữu ta đã gán cho con người và hiện tượng do những ảo tưởng của ta. ‘Không’ là sự vắng mặt của những suy nghĩ sai lầm về sự hiện hữu.

Trước tiên ta phải hiểu những gì cần được phủ nhận nơi con người và các pháp.

Con người và các pháp có hiện hữu độc lập không?

- Tất cả vốn không hiện hữu một cách độc lập.

Vô phước thay, từ vô thủy chúng ta đã quen với cái hiện hữu độc lập của các pháp, và ta quen bám vào hình dáng đó, tưởng nó có thật nhưng không nhận ra được đó là một sự sai lầm. Ta không ý thức được con người và các pháp không hiện hữu giống như ta thấy.

Ta thấy mọi pháp hiện hữu như thế nào?

Cầm cái bánh trong tay và đưa lên, Đại Đức Chodron nói:

“Đây là một cái bánh. Chúng ta thấy nó như một cái bánh có thật. Bất cứ ai trong phòng này cũng đều có thể nhận ra đây là một cái bánh vì nó có đủ tính chất của bánh. Ta biết nó là một bánh chứ không phải gì khác. Cái bánh hiện hữu, độc lập với trí tuệ của ta. Cái bánh này đã có tại đây và ta đã thấy nó.

Cái bánh đã hiện ra trước mắt ta, độc lập với các cấu tử, với trí tuệ của ta và những khái niệm, nhãn hiệu ta có thể gán cho nó. Nếu thật sự cái bánh hiện hữu như vậy, thì khi ta phân tích, tìm hiểu nó như thế nào, chúng ta chắc chắn sẽ tìm được. Hãy thử xem.”

Đại Đức Chodron bẻ bánh làm hai, đưa lên một phần rồi hỏi:

V.C- Đây có phải là cái bánh không?

KG (Khán giả)- Phải.

Đại Đức Chodron đưa nửa phần kia lên và hỏi:

V.C- Đây có phải cái bánh không?

KG- Phải.

V.C- Bây giờ ta có hai cái bánh, trước đây chỉ có một cái thôi. Làm bánh như vậy dễ quá. Đưa một cái bánh còn nguyên vẹn lên Đại Đức tiếp tục:

Muốn mua hai cái bánh kia quý vị phải trả giá gấp đôi cái này? Người nào lại dại thế?

Nếu đây là hai cái bánh thì khi tôi bẻ nát hai miếng này sẽ có bao nhiêu cái bánh?

KG- Tất cả đều là mảnh vụn.

V.C- Bây giờ không còn là bánh nữa. Việc gì đã xảy ra đến cho cái bánh ta thấy lúc đầu? Nếu nó có tánh chất của một cái bánh, làm cho ta thấy nó thật sự là bánh thì bây giờ nó đâu rồi? Những nguyên tử và phân tử của nó trước đây vẫn còn đó nhưng bây giờ ta gọi nó là mảnh vụn chứ không gọi cái bánh nữa. Nếu có một cái bánh cố định thì chắc chắn ta sẽ tìm được nó trong các cấu tử hoặc ngoài những cấu tử ấy. Nhưng ta không tìm thấy. Điều đó chứng tỏ là không có cái bánh cố định.

KG- Cái bánh có được là do sự kết hợp của những nguyên tử và phân tử. Nó do các cấu tử hợp lại.

V.C- Nếu không có mảnh vụn nào là bánh, thì làm sao khi hợp lại chúng có thể làm thành cái bánh có tự thể và bản chất của bánh? Nếu ta tụ hợp những con vật không phải bướm hoặc cào cào lại với nhau, ta có được con bướm hay cào cào không? Làm thế nào một đám những

mảnh không phải là bánh có thể hợp lại thành cái bánh thật có tự thể của nó?

KG- Như vậy là không có bánh nào hết ?

V.C- Tôi đang ăn gì đây?

KG- Bánh!

V.C- Vật chúng ta đang tìm là cái bánh có tự thể, độc lập với những cấu tử, độc lập với tâm của ta với những nhãn hiệu và khái niệm. Cái bánh thật sự, có tự thể kia không tìm ra được vì chính nó không hiện hữu. Nhưng có một cái bánh do duyên hợp tạo thành. Đó là cái tôi đang ăn.

Cái bánh hiện hữu như thế nào? Một đám những nguyên tử và phân tử xếp lại với nhau theo một thứ tự đặc biệt. Ta nhìn vào nghĩ nó chỉ là một vật, và gán cho nó cái tên là bánh. Nó trở thành một cái bánh vì sự nhận thấy của chúng ta giống nhau và cùng đồng ý qua những thỏa thuận trong xã hội rồi gọi nó là bánh. Cái bánh đó tạo nên do duyên hợp. Nó tùy vào nguyên nhân và điều kiện: bột, nước và người làm bánh, v.v... Nó tùy vào tâm ta nhận nó là một vật và đặt cho cái tên “bánh.” Ngoài cái bánh do duyên tạo này không có cái nào khác. Nó vốn không phải là một cái bánh với tự tánh, nó không độc lập. Cái bánh hiện hữu, nhưng nó không hiện hữu như ta nghĩ. Ta nghĩ nó độc lập nhưng thật ra nó không đứng độc lập.

Đôi với cái ‘Ngã’ hoặc cái ‘Tôi’ cũng vậy. Hãy nghĩ đến lúc ta nóng giận. Cái ‘Tôi’ lúc đó hiện hữu thế nào? Nó đứng thật là vững chắc! Có một cái ‘Tôi’ thật, đang bị sĩ nhục. “Tôi phải bảo vệ nó.” ‘Tôi’ và ‘Ngã’ dường như có thật trong con người của chúng ta.

Nếu cái ‘Tôi’ đó thật sự hiện hữu như thế, chúng ta phải tìm ra được nó, hoặc trong thân, hoặc trong tâm ta, hoặc đứng độc lập. ‘Tôi’ không thể ở đâu khác. Chúng ta hãy tìm xem.

V.C- Thân của bạn là bạn chẳng?

KG- Phải.

V.C- Phần nào của thân? Cánh tay hay ngực, hay móng chân, chất xám trong não? Hãy thử lần nữa. Tâm của bạn là bạn chẳng?

KG- Chắc phải rồi.

V.C- Tâm nào? Nhãn thức, tỷ thức, hay ý thức? Bạn có cá tính gì đặc biệt không? Nếu bạn là sự giận thì lúc nào bạn cũng giận.

KG- ‘Tôi’ là cái gì đi từ đời này qua đời khác.

V.C- Nhưng cái gì đi từ đời này qua đời khác luôn luôn thay đổi. Bạn có thể chỉ định một thời khắc nơi đó tâm

bạn là bạn và sẽ là bạn mãi mãi? Tâm hôm qua là bạn, tâm hôm nay là bạn hay tâm ngày mai là bạn?

KG- ‘Tôi’ là tất cả các tâm đó hợp lại.

V.C- Tâm đó là do nhiều phần hợp lại? Nếu tâm đó là bạn thì cũng như kết hợp mấy con châu chấu lại để làm thành một con bướm. Có thể bạn hoàn toàn tách rời khỏi thân và tâm, tức là lấy đi thân và tâm, bạn vẫn còn. Cái ‘Tôi’ có độc lập với thân và tâm không? Phải vậy không? Nếu tâm và thân ta không có trong căn phòng, ta có ở đó không?

Cái ‘Tôi’ và ‘Ngã’ không hiện hữu độc lập với thân và tâm được. Ta cũng không tìm được nó trong thân và tâm. Nó cũng không phải thân và tâm hợp lại. Nói tóm lại, cái ‘Tôi’ chắc nịch ta cảm nhận khi nóng giận không tìm được. Tại sao? Vì nó không hiện hữu. Cái ‘Tôi’ không hiện hữu độc lập. Ý nghĩa của vô ngã là như thế.

Điều này không có nghĩa là ‘Tôi’ không hề hiện hữu. Chúng ta chỉ phủ nhận sự hiện hữu độc lập, vốn sẵn có của nó. Chúng ta có hiện hữu, vì nếu không thì ai nói, ai nghe lúc này? Chúng ta hiện hữu, nhưng ta hiện hữu tùy vào duyên: ta tùy vào tinh trùng, trứng của cha mẹ và tâm thức đến từ đời trước. Ta tùy vào các phần cấu tạo là thân và tâm. Ta tùy thuộc vào khái niệm và nhãn hiệu; dựa vào cái tổ hợp của thân và tâm ta nghĩ đó là một

người và gắn cho nó một cái tên ‘Tôi.’ Ta hiện hữu chỉ vì cái tên dành riêng cho tổ hợp thân và tâm.

KG- Làm thế nào để ứng dụng sự hiểu biết về tánh ‘Không’ trong đời sống hàng ngày?

V.C- Khi trực nhận được tánh ‘Không’, ta không thấy có một nhân vật cố định đang nóng giận. Không có một người nào thật với danh dự cần được bảo toàn. Không có một người đẹp hoặc vật nào thật để chiếm hữu. Nhận thức được tánh ‘Không’, những ràng buộc, nóng giận, ghen tương, tự kiêu đều tan biến vì không có người thật để che chở, không có vật thật để chiếm hữu.

Điều này không có nghĩa là ta trở thành vô tri và không tham vọng như rau cải. “Không có tôi thật, không có tiền thật, đâu cần làm gì?” Hiểu như vậy là không đúng. Nhận thức được vô ngã cho ta nhiều cách để hành động. Thay vì dùng năng lực ta có vào việc chiếm hữu, giận, hành động mê lầm, chúng ta được tự do, dùng trí tuệ và lòng từ bi nhiều cách khác nhau để lợi ích cho tha nhân.

Ta cần nhiều thời gian để phát triển sự thực chứng tánh ‘Không’. Nếu ta muốn đạt đến giác ngộ, thì ba điểm chánh trên con đường tu học phải được thực hành theo thứ tự trên đây. Điều rất quan trọng là ta phải tập trung tư tưởng để khi suy tư về ba điều này, sự suy tư có thể thâm nhập và được bền vững.

Sự an trú

Sự hiểu biết bao quát về ba yếu tố chánh trong đường đạo cho chúng ta một nền tảng tuyệt hảo để an trú trong Phật, Pháp và Tăng. Vì đã quả quyết tránh những sự tái sinh bất hạnh hoặc những tái sinh trong vòng luân hồi, ta tìm một người chỉ đạo để hướng dẫn ta làm việc ấy. Vì quý mến người khác nhiều hơn chính mình, ta tìm một người dạy ta con đường hữu hiệu nhất để lợi ích cho chúng sanh.

Chư **Phật** là những hướng dẫn viên tuyệt hảo vì chính các Ngài đã trải qua con đường đó rồi, ví dụ như Đức Thích Ca Mâu Ni (Gotama Buddha) là vị Phật đặc biệt đã sống hơn 2500 năm trước đây tại Ấn Độ. Chư Phật là những vị toàn trí nên các Ngài biết cách hướng dẫn từng chúng sanh đến giải thoát và giác ngộ một cách khéo léo. Các Ngài đã vô lượng từ bi với chúng sanh, không thiên vị nên ta có thể tin tưởng vào sự trợ giúp liên tục của các Ngài.

Pháp là nơi an trú thật sự vì Pháp gồm những sự thực chứng trên đường đạo, nhất là trí tuệ thực chứng tánh không và sự chấm dứt những khổ đau cũng như nguyên nhân của khổ đau, nhờ những thực chứng này.

Tăng sĩ là những người đã trực nhận được tánh không, nhờ thế họ là những người bạn đáng tin cậy trong việc khuyến khích và dẫn dắt ta trên đường tu hành. Tin cậy

vào sự hướng dẫn của Phật, Pháp và Tăng, ta sẽ thâm nhập ba nguyên tắc trên nhiều hơn. Ngược lại, khi ta hiểu sâu và biết chuyển hóa tâm, thì niềm tin và sự an trú của ta nơi Tam Bảo cũng sẽ tăng trưởng. Điều này xảy ra vì qua kinh nghiệm bản thân ta nhận thấy hướng đi do Tam Bảo dẫn dắt hóa giải được những vấn đề của ta, đoạn trừ những phiền não và các nguyên nhân gây ra chúng.

Khi quyết định muốn giải thoát những hoàn cảnh trái ý và khởi tâm vị tha, nếu thiên quán về tánh không, ta sẽ có khả năng tẩy sạch hoàn toàn những cấu bần trong tâm. Ta sẽ vượt qua những nhược điểm, phát huy các đức tánh đến độ toàn hảo, để có đủ những phương tiện cần thiết làm lợi ích cho chúng sanh. Ta có thể chuyển hoá tâm, đi từ mê đến giác, từ chúng sanh trở thành Phật bằng cách thực chứng ba điều chánh yếu trên đây.

Vấn đáp:

Tại sao phải quy y? Cần phải có nghi lễ đặc biệt chăng?

Chúng ta quy y Phật, Pháp và Tăng vì muốn tìm một phương pháp để giải quyết những vấn đề và hoàn cảnh không như ý. Ta tin tưởng Tam Bảo có thể hướng dẫn và dạy cho ta phương pháp tu hành để tẩy trừ những cấu uế, những nhược điểm và khai thác những khả năng của ta. Quy y là tự mình nhận lấy trách nhiệm những việc mình

làm và nương tựa vào sự hướng dẫn, chỉ dạy và khuyến khích của những vị tăng có thể dạy cho ta phương pháp chuyển hóa tâm.

Lễ quy y là một nghi lễ ngăn do một vị tăng hoặc ni cô hướng dẫn. Mặc dầu quy y là do tự tâm ta, không cần nghi lễ, nhưng có nghi lễ cũng rất lợi ích vì ta nhận được cảm ứng của các vị Tổ liên tục từ thời Đức Phật đến nay. Thêm vào đó ta chọn hướng đi trong cuộc đời này với sự hiện diện của chư Phật, chư Bồ Tát và A la Hán. Ta khăng định với chính mình và chư Phật là ta sẽ đi theo hướng đi có ích lợi trong cuộc sống. Ta sẽ không để ích kỷ và si mê khiến ta theo đuổi những việc vô ích. Thay vào đó, ta quay về với trí tuệ và tâm từ bi. Quyết định như thế và quy y; đó là lúc rất thiêng liêng trong đời vì ta đang dần bước lên con đường tiến đến giác ngộ.

Cô đơn là gì? Chúng ta phải làm gì khi cô đơn?

Cô đơn là một khái niệm trong tâm cho biết ‘Tôi cô đơn’. Có một người thật, cố định đang cô đơn không? Người đó là thân hay tâm của ta? Cô đơn khởi lên khi ta bám vào một cái “Tôi” cứng đơ, không thật sự hiện hữu nhưng ta nghĩ nó có thật. Thế rồi ta tách rời cái “Tôi” ra xa những người khác. “Tôi” và “Họ” được xác định rõ ràng, thành hai phe đối lập. Ta cảm thấy xa cách với ai trong nhóm? Một nhóm người do nhiều người hợp lại. Nếu ta hỏi từng người trong nhóm đó, ta sẽ thấy mỗi

người đều cảm thấy khác với cả nhóm. Họ cảm thấy họ cũng không hoàn toàn trong nhóm đó.

Nghĩ đến sự bình đẳng giữa ta và người khác, cùng với hảo tâm của mọi người ta sẽ bớt thấy cô đơn. Chúng ta đều giống nhau vì ai cũng đều muốn được hạnh phúc và không ai muốn có vấn đề. Ta hãy nhìn những người trên xe bus hoặc những người đang đứng xếp hàng đợi và suy nghĩ như thế. Tự nhiên chúng ta không còn cảm thấy xa lạ. ‘Mọi người đều giống nhau’. Kề đó nghĩ đến những sự tử tế của họ trong đời này và những đời sau, ta sẽ thấy những người khác cũng rất thân mật và dễ gần gũi. Ta cảm thấy liên hệ với họ và cảm ơn họ. Tâm ta rộng mở.

Muốn làm nhiều tiền hoặc học giỏi có phải là điều xấu không?

Làm ra tiền và học được kết quả tốt tự nó không có gì tốt hay xấu. Những điều đó có lợi ích hay không tùy vào động cơ của ta. Nếu ta có một động cơ ích kỷ, muốn được lợi danh, ta sẽ hạnh phúc chăng? Cho dầu ta đạt được chúng, ta có thỏa mãn không? Hạnh phúc đó có tuyệt đối và vững bền không?

Mặt khác nếu ta học hỏi với một động cơ giúp những người khác, tâm ta sẽ bình an và sự học của ta sẽ trở thành một việc tốt. Ta thi được điểm cao hoặc làm việc đắc lực không phải vì muốn được tiếng tăm hoặc khoe

khoang tài sản, nhưng vì ta muốn có một tài năng khéo léo để giúp đỡ tha nhân và cải tiến xã hội.

Đạo Phật có chống lại những phát triển về vật chất và tiến bộ kỹ thuật không?

Không, không bao giờ. Những điều này nâng cao mức sống của nhiều người. Nhưng đạo Phật nhấn mạnh là cần phải có sự quân bình. Vì những tiến bộ bên ngoài tự nó không làm cho thế giới này tốt đẹp hoặc hạnh phúc hơn. Nếu chúng ta khai thác năng lượng nguyên tử nhưng ta không nghĩ đến đạo đức để hướng dẫn cách dùng nó thì sẽ rất tai hại. Nếu ta sống trong một xã hội giàu có với nhiều kỹ thuật tân tiến, nhưng ta bị nô lệ bởi sự ham muốn và nóng giận, ta sẽ không thưởng thức được những gì ta có. Chúng ta thấy nhiều xã hội tân tiến với nhiều vấn đề xã hội trầm trọng và nhiều người bất hạnh.

Vì thế đạo Phật quan niệm những tiến bộ bên ngoài cần được đi kèm với những phát triển của nội tâm. Chúng ta cần những giá trị luân lý và đạo đức. Chúng ta phải có trách nhiệm chung cho sự an lạc của mọi người. Đi đôi với tình thương và sự khoan hồng, chúng ta cần có trí tuệ. Như thế ta mới hưởng thụ được những lợi ích của những tiến bộ kỹ thuật và giảm thiểu những hậu quả tai hại.

Phật tánh là gì?

Phật tánh là tiềm năng của tâm ta có thể thành tâm Phật. Ta luôn luôn sở hữu và không bao giờ bị mất tiềm năng này. Có hai loại Phật tánh: Phật tánh bẩm sinh và Phật tánh cần được phát triển.

Phật tánh bẩm sinh là tánh tối hậu không sanh diệt của tâm. Phật tánh cần phát triển là tánh biết và sự sáng suốt -chức năng của một cái gì sinh khởi và sự liên hệ đến nó -những thể lợi ích của tâm. Các thiện phẩm của tâm này như từ, bi, trí, nhẫn, v. v..., có thể được cải thiện và phát triển đến toàn hảo. Khi ta thành Phật, Phật tánh bẩm sinh của ta trở thành Chân Tánh Thân (Svabhavikakaya), và Phật tánh phát triển trở thành Chân Trí Thân (Jnana Dharmakaya) của vị Phật.

Khi đạt được giác ngộ, cái ‘Tôi’ có còn không?

Vẫn có. Có một người đạt được Phật quả. Nhưng người đó hiện hữu do nhân duyên cũng như chính ta đang hiện hữu lúc này. Điều rất quan trọng cần phải hiểu là khi thực chứng tánh không, cái ‘Tôi’ không bị phá hủy. Thật ra cái ‘Tôi’ độc lập, cố định và thật, chưa bao giờ hiện hữu. Điều ta đang phá tan là sự mê lầm, chấp chặt là có cái ‘Tôi’ chắc nịch hiện hữu. Vì thế khi ta suy tư về tánh ‘Không’, không phải là mọi vật trước kia đã hiện hữu độc lập và nay ta phủ nhận giá trị này của chúng. Ta chỉ

cần nhận thức là sự hiện hữu độc lập kia chưa bao giờ có, và ta loại bỏ quan niệm sai lầm này.

Có cần phải tu tập để đạt được trí tuệ toàn hảo?

Cần, và ta phải tu một cách rất nhiệt thành. Chúng ta cần thanh lọc để giảm thiểu và cuối cùng loại trừ những thành kiến tiêu cực trong tâm. Và ta phải vun bồi những khả năng tích cực bằng cách giữ gìn đạo hạnh và làm những việc thiện. Tâm chúng ta giống như một cánh đồng. Thanh lọc tương đương với sự nhặt bỏ đá vụn, miếng chai và giấy rác. Vun bồi những khả năng tích cực tương đương với bón phân hoặc tưới nước. Chúng ta gieo hạt giống bằng cách nghe những lời giảng dạy, cấy cây bằng cách suy gẫm và thiền định; sau một thời gian, sự thực chúng sẽ nảy mầm.

Thực tập Vajrayana liên hệ đến ba nguyên tắc tu hành như thế nào?

Tantra hay Vajrayana là một lối tu dựa trên căn bản của ba nguyên tắc trên. Vajrayana là một nhánh của đại thừa, đại thừa lại dựa trên tiểu thừa. Vì thế ta không thể bỏ qua những tu luyện lúc ban đầu và đi thẳng vào Vajrayana. Nếu ta bỏ qua ba nguyên tắc chánh và nghĩ: “Tôi sẽ tu theo kiểu Vajrayana vì đó là cách nhanh nhất và con đường cao nhất đến giác ngộ” thì sự tu hành của ta sẽ không đem lại kết quả như ý.

Ta đi vào Vajrayana bằng cách dự lễ quán đảnh từ một vị thầy đủ phẩm cách và giữ những lời hứa nguyện lúc ấy. Trong buổi lễ quán đảnh, vị thầy dạy cách thiền quán, và người đệ tử thực hành điều đó. Làm lễ quán đảnh không có nghĩa là ngồi trong phòng và uống nước thánh. Buổi lễ có mục đích giúp ta liên tưởng đến sự thị hiện của chư Phật. Như thế chúng ta được thêm đạo lực để tu hành.

Vajrayana nhấn mạnh vào sự phát triển quan niệm tích cực nơi chúng ta. Nếu ta không tưởng tượng được mình có thể thi đậu ra trường thì sẽ không bao giờ ta cố gắng và làm được việc ấy. Tương tự như thế nếu ta không tưởng tượng được mình thành Phật, ta sẽ không bao giờ thành Phật. Sự tưởng nghĩ trong khi tu hành theo pháp Vajrayana giúp ta khai triển được hình ảnh tích cực trong ta và tăng trưởng lòng hiến dâng của ta.

Vajrayana còn nhiều kỹ thuật thiền quán khác. Lối tu được gọi là “Guru Yaga” giúp ta thanh lọc những tiềm năng tiêu cực và tích tụ những tiềm năng tích cực trong tâm. Tụng niệm những bài Chú làm tâm dịu lại và giúp cho sự tập trung tư tưởng. Vajrayana cũng có những phương tiện giúp ta đạt đến nhất tâm bất loạn nhanh chóng và làm hiển bày tâm rất vi tế thực chứng tánh không.

Vajrayana cũng có những thiền quán để chuyển sự chết, trung ấm trạng, và tái sinh vào con đường dẫn đến giác

ngộ. Những thiền quán này được dựa vào sự hiểu biết của ba nguyên tắc tu hành trên đây. Thực hành lối tu từ đưa đến giác ngộ, chúng ta có thể loại hẳn những cấu uế trong tâm và chuyển tâm mình thành tâm Phật, với lòng từ bi rộng mở hoàn toàn, với trí tuệ và phương tiện khéo léo để lợi ích cho tha nhân.

BÁNH HAY LÀ RÁC

Đại Đức Thubten Chodron

Chúng ta nghe các vị thầy vĩ đại nói: “Tu theo đạo Phật rất tốt. Ta sẽ được hạnh phúc trong đời này và đời sau.” Và ta nghĩ: “Thế thì tốt quá.” Nhưng khi bắt tay vào việc, ta không biết phải làm gì? Có nhiều phương pháp để tu luyện. Lạy, cúng dường, đọc kinh và ngồi thiền, phải chọn cách nào đây? Chúng ta lại so sánh sự tu hành của mình với người khác. “Bạn tôi lạy một trăm ngàn lần mỗi tháng nhưng đầu gối của tôi đau quá, nên tôi không thể lạy được.” Chúng ta sanh ra ganh tị. Đôi khi lại nghi ngờ: “Những tôn giáo khác cũng dạy thương yêu, đạo đức và từ bi, tại sao phải giới hạn mình vào đạo Phật?” Chúng ta đi lòng vòng và cứ như thế không còn thấy được ý nghĩa của việc mình muốn làm.

Để giải quyết vấn đề này ta cần hiểu rõ ý nghĩa của việc tu học Phật pháp. Ta hãy vượt lên trên sự bám chặt vào những từ “Tôi là Phật tử” và cái hình thức bên ngoài của một người tu hành. Chúng ta muốn gì trong những đời sống? Phải chăng được hạnh phúc vĩnh cửu và giúp đỡ tha nhân là điều thiết yếu mà mọi người mong tìm?

Chúng ta không cần phải làm Phật tử mới tu hành giáo pháp và đạt được những lợi ích từ đó. Rất thú vị là ở Tây

Tạng không có danh từ “Phật giáo”. Điều này đáng chú ý vì đôi khi ta bị lôi cuốn bởi những danh từ trong tôn giáo để rồi quên hẳn ý nghĩa của nó, chúng ta lo bảo vệ tôn giáo của mình và chỉ trích những tôn giáo khác. Thật là vô ích! Thật ra danh từ “Pháp” bao gồm những giáo lý, nếu được thực hành một cách đúng đắn sẽ đưa con người đến hạnh phúc thế tục hoặc hạnh phúc tối thượng. Nó không loại trừ giáo pháp do các giáo chủ khác dạy với điều kiện là những giáo pháp này giúp ta đạt đến hạnh phúc cao cả.

Đã có nhiều thí dụ như những giới luật đạo đức cấm giết người, trộm cắp, nói dối, tà dâm, và dùng ma túy được dạy trong nhiều tôn giáo; tình thương và lòng nhân từ cũng thế. Đây là giáo pháp, nếu chúng ta thực hành theo đó sẽ được lợi ích, không cần ta theo Phật giáo, Hồi giáo hay Công giáo. Sự thật không phải là các tôn giáo đều giống nhau về mọi khía cạnh. Tuy nhiên những gì trong mỗi tôn giáo giúp ta đạt đến hạnh phúc thế tục tối thượng phải được mọi người thực hành, bất kể chúng ta thuộc tôn giáo nào.

Điều tối quan trọng là ta không bị sa vào cạm bẫy của những danh từ. Đôi khi có người hỏi tôi: “Cô là Phật giáo, Công giáo, Hồi giáo, Ấn Độ giáo hay là Do Thái giáo? Cô theo đại thừa hay tiểu thừa? Cô theo đạo Phật Tây Tạng hay đạo Phật Trung Hoa? Cô là Gelu, Kargyu, Sakya, hay là Nyingma?” Đối với những khái niệm phức tạp này tôi chỉ trả lời: “Tôi đi tìm con đường đưa đến

chân hạnh phúc, làm lợi ích cho người khác.” Đầu đuôi chỉ có thế. Tôi đã tìm được con đường thích hợp cho chí hướng và tâm tánh của tôi trong một tôn giáo nọ, trong một truyền thống kia. Không ích lợi gì khi phải bám chặt vào những từ ngữ “Tôi là Phật tử theo Phật giáo Tây Tạng và tu học theo truyền thống Gelu.” Chúng ta đã biến những từ giản dị thành những quan niệm cứng nhắc. Sự bám chặt vào những danh từ cố định và đầy khuôn khổ phải chăng là những điều chúng ta cố gắng không để tâm đến? Nếu ta bám vào những nhãn hiệu một cách hẹp hòi thì chúng ta chỉ đi đến chỗ cãi nhau và phê phán những người có nhãn hiệu khác với ta. Thế giới này đã có nhiều vấn đề, cần gì phải tạo thêm vì những quan điểm khác biệt về tôn giáo và làm hại danh giá người khác một cách kiêu ngạo.

Điều cốt yếu là chúng ta muốn khai mở từ tâm nơi mình. Nếu ta cứ chạy quanh như trẻ con, nói với người khác: “Tôn giáo tôi tốt hơn tôn giáo của anh” thì khác gì là ta biến bánh ngọt thành rác. Một thức ăn ngon đã trở thành vô dụng! Thay vì vậy chúng ta nhìn lại tâm mình và áp dụng những cách chống sự nham hiểm, tự kiêu và luyến ái. Tiêu chuẩn chánh để biết ta có tín ngưỡng, có tâm linh hay không tùy vào ta có tâm từ với người khác không, và ta có sống một cách khôn ngoan không. Những đức tính này thuộc về nội tâm và không thể thấy bằng mắt được. Ta đạt được bằng cách nhìn chân thật vào tư tưởng, lời nói và hành động của mình, phân biệt được điều nào cần được khuyến khích, điều nào cần loại

bỏ, rồi sau đó dần thân vào thực hành đi đến sự khai mở tâm từ và trí tuệ để tự chuyển hóa.

Trong lúc chúng ta tu, đừng để bị lôi kéo bởi hình thức bên ngoài. Có câu chuyện một người Tây Tạng muốn thực hành giáo pháp nên ông ta đi vòng quanh bảo tháp nhiều ngày. Thầy ông thấy vậy dạy: “Con đi như thế cũng tốt, nhưng tốt hơn là thực hành giáo pháp.” Người ấy gãi đầu lưỡng lự. Ngày hôm sau ông ta lạy Phật, và sau đó đến trình với thầy, vị thầy dạy: “Con làm như vậy cũng tốt nhưng tốt hơn là thực hành giáo pháp.” Không biết phải làm gì, người kia bắt đầu đọc kinh ngày sau đó. Vị thầy lại đến bảo: “Làm thế cũng tốt nhưng tốt hơn là thực hành giáo pháp.” Cuối cùng anh ta vô cùng bối rối nên đánh bạo hỏi vị thầy tâm linh: “Thưa thầy con phải làm gì? Con nghĩ con đã thực hành giáo pháp rồi.” Vị thầy trả lời một cách khẳng định: “Thực hành giáo pháp là thay đổi thái độ của mình đối với đời và giảm thiểu những ràng buộc với việc trần thế.”

Sự hành pháp không thể thấy bằng mắt. Đó là sự chuyển hóa tâm, không phải chỉ thay đổi cách hành xử để mình ra vẻ như thánh, được nhiều ân huệ và người khác nhìn vào nói: “Thật là một người gương mẫu.” Chúng ta đã phí cả đời đóng kịch, cố gắng thuyết phục cả ta và người khác để họ thấy ta là những gì hoàn toàn khác với sự thật. Chúng ta không cần tạo một bộ mặt khác, lần này như một siêu nhân tụyệt vời. Điều cần làm là chuyển đổi tâm

ta, cái nhìn của ta, sự hiểu biết, và hành xử với ngoại giới cũng như trong nội tâm ta.

Việc đầu tiên là hãy thành thật với chính mình. Nhìn lại đời sống một cách chính xác, chúng ta không sợ và không hồ thẹn để nhận rằng: “Mọi việc không hoàn toàn tốt đẹp trong đời tôi. Dầu hoàn cảnh có tốt thế nào đi nữa, dầu tôi có bao nhiêu tiền tài, danh vọng và bạn bè đi nữa, tôi cũng vẫn chưa thỏa mãn. Thêm vào đó tôi không hoàn toàn kiểm soát được tâm tánh, cảm xúc của tôi, và tôi cũng không tránh được bệnh, già và cuối cùng là cái chết.”

Từ đó ta xét lại vì sao và do đâu ta có trong hoàn cảnh khó khăn này? Nguyên nhân nào đã đưa tôi đến đây? Ta nhận thấy những kinh nghiệm trong cuộc sống của ta liên hệ mật thiết với tâm ta. Nếu ta nhìn một hoàn cảnh với một tâm nào đó rồi giận, ta sẽ bất hạnh và làm người khác quanh ta khó chịu. Nhưng nếu ta nhìn hoàn cảnh đó với một tâm khác, ta thấy không đến nỗi nào, sau đó, ta sẽ xử sự một cách khôn khéo, với một tâm bình an. Khi ta kiêu hãnh, không trách gì người khác cũng hành động kiêu mạn với ta. Ngược lại, một người có thái độ vị tha tự nhiên sẽ thu hút được nhiều bạn bè. Như thế kinh nghiệm sống của ta tùy vào thái độ và hành động của ta vậy.

Hoàn cảnh hiện tại của ta có thể chuyển đổi được không? Dĩ nhiên là được. Vì nó tùy vào những nguyên nhân như

thái độ và hành động của ta - nếu ta đảm nhận trách nhiệm tự tập luyện để suy nghĩ và hành động một cách vị tha và đúng đắn thì những bất mãn phức tạp có thể chấm dứt và một hoàn cảnh vui tươi lợi ích sẽ đến. Ta nắm chủ quyền về việc này. Thay đổi hay không tùy vào ta.

Bước đầu tiên trong sự sửa đổi là bỏ những ràng buộc với việc thế gian. Nói khác đi là ta đừng lừa dối mình và người khác. Ta hiểu rõ, vấn đề không phải là ta không đạt những gì mình ao ước hoặc nếu có đạt được chẳng nữa, ta sẽ mất nó hoặc nó bị đổ vỡ. Thật ra vấn đề là ngay từ lúc đầu ta đã bám víu với một sự mong cầu thái quá. Những việc như lạy, cúng, đọc kinh, ngồi thiền là những phương tiện giúp ta vượt qua những nhận thức đã có trước về sự luyến ái, nóng giận, ghen tuông, kiêu mạn. Những sự tu tập này không phải là mục đích và sẽ không đem lại nhiều lợi ích nếu ta làm với tâm luyến ái danh vọng, bạn bè hoặc vật sở hữu ta đã có.

Khi xưa, thiền sư Bengungyen sống ẩn dật trong một động đá. Một hôm có một người thí chủ muốn đến thăm. Buổi sáng hôm ấy, khi xếp đặt lễ vật cúng dường trên bàn thờ, Ngài đã làm cẩn thận hơn, tỉ mỉ và nghiêm trang hơn thường lệ, hy vọng rằng người thí chủ sẽ nghĩ Ngài là một người tu hành chân chánh và sẽ cúng dường nhiều hơn. Sau đó, khi nhận thức được động cơ ô nhiễm kia, Ngài đứng vùng lên, bốc một nắm tàn hương trong lư hương và rải khắp bàn thờ rồi la lớn: “Ta ném tro này vào mặt của sự tham luyến trần tục.”

Tại một vùng khác ở Tây Tạng, Padampa Sangyey, một vị thầy với thiên nhãn, đã thấy những gì xảy ra trong động ngày hôm đó. Ngài vui mừng, tuyên bố với những người lân cận: “Bengungyel vừa làm một sự cúng dường thanh tịnh nhất ở Tây Tạng.”

Điều cốt yếu của sự tu hành không phải những gì ta làm ngoài mặt nhưng là những động cơ trong nội tâm. Chánh pháp không phải là chùa chiền đồ sộ, lễ nghi linh đình, áo mũ chỉnh tề và nghi thức rườm rà. Đây chỉ là phương tiện giúp cho tâm ta, nếu được xử dụng một cách thích hợp, với một dụng tâm tốt. Chúng ta không thể xét đoán động cơ của người khác, và cũng không muốn mất thì giờ để đánh giá hành động của họ. Chúng ta chỉ có thể nhìn vào tâm mình để xác nhận lời nói, hành động và tư tưởng của ta có lợi ích không. Vì lý do đó chúng ta phải cẩn thận đừng để cho tâm bị chi phối bởi sự ích kỷ, luyện ái và giận giữ. Trong sách “Tám mục để chuyển đổi tư tưởng” có dạy “Khi những thái độ điên rồ xuất hiện, gây tai hại cho chính tôi và người khác, tôi sẽ tinh tấn và ngay tức khắc đương đầu và tẩy trừ chúng.” Sự hành pháp của ta sẽ được thanh tịnh, hữu hiệu nếu ta thực hành theo lối này. Nhờ đó không những ta đạt được hạnh phúc tuyệt vời mà cuộc sống của ta còn trở nên hữu ích.

Vì thế nếu không hiểu rõ truyền thống nào, hoặc cách tu nào phải theo, ta hãy nhớ lại ý nghĩa việc tu hành. Bám vào một tôn giáo hoặc một truyền thống với những khái niệm cố định là ta tạo nên một tâm hẹp hòi và cố chấp.

Nếu đắm vào những nghi lễ nhưng không cố gắng học hỏi và nghiên cứu ý nghĩa của nó thì cũng đơn giản như đóng vai một tín đồ tôn giáo. Nếu dán thân vào những hình thức bên ngoài như lạy, cúng dường, đọc kinh, v.v... với dụng ý là được tiếng tốt, hoặc để gặp bạn khác phái, được khen ngợi hoặc được quà tặng thì chẳng khác gì như phủ bánh ngọt quanh rác, chỉ có mặt ngoài chứ không ích lợi gì.

Thay vào đó, nếu ta nghĩ đến giá trị của thân người, nhớ lại những khả năng cao quý của con người rồi ta chân thành ước nguyện cho nó được phát triển và nảy nở, thì ta sẽ cố gắng chân thật với chính mình và tha nhân bằng cách biến đổi những động năng, và từ đó biến đổi những hành động của ta. Ngoài việc nhớ đến giá trị và mục đích của đời sống, nếu suy gẫm về sự tạm bợ của bản thân cũng như những gì ta quyến luyến thì ta sẽ muốn tu hành thanh tịnh. Sự tu hành chân chánh và thanh tịnh dẫn đến những kết quả lợi ích, được thực hiện bằng cách dùng những thuốc trị độc Đức Phật đã cho toa khi những phiền khổ khởi dậy trong tâm ta. Khi nóng giận, ta dùng kiên nhẫn và khoan hồng để đối trị; khi luyến ái, ta nghĩ đến vô thường; khi ghen tức, ta đối trị bằng cách vui chân thật với hạnh phúc và phẩm giá của người khác; khi kiêu ngạo, nên nhớ rằng cũng như nước không thể duy trì trên đỉnh núi cao, phẩm giá không thể nảy nở trong một tâm đầy kiêu ngạo và nhỏ nhen; khi tự biết mình cố chấp, ta sẽ lắng nghe và suy nghĩ về quan điểm mới.

Làm ra vẻ thánh thiện và trang trọng ngoài mặt không đưa ta đến hạnh phúc chân thật trong hiện tại và tương lai. Tuy nhiên nếu ta có tâm tốt và những động cơ thanh tịnh, không vị lợi, thậm kín, chúng ta mới là những người tu hành chân chánh. Nhờ đó cuộc sống của ta mới có ý nghĩa, an lạc, và hữu ích cho tha nhân.

Nguyện đem công đức này
Hương về khắp tất cả
Đệ tử và chúng sanh
Đều trọn thành Phật đạo

Nam Mô Bổn Sư Thích Ca Mâu Ni Phật