

KHÔNG CÒN CHỌN LỰA NÀO KHÁC NGOÀI VIỆC THỰC HÀNH PHÁP

Lama Zopa Rinpoche

ĐỨC ĐẠT LAI LẠT MA thường khuyên rằng phương cách tốt đẹp nhất để sống cuộc đời mình là sống ở một nơi biệt lập cô tịch, từ bỏ cuộc đời này và tám pháp thế gian, và thiền định nhất tâm về con đường tiệm thứ dẫn tới Giác ngộ. Việc phát triển những sự thấu suốt con đường dẫn tới Giác ngộ là điều tuyệt hảo. Nhưng không phải ai cũng có thể làm được điều này.

Đối với những người có một nền giáo dục Phật Pháp nhưng không thể sống một cuộc đời như thế thì chọn lựa tốt thứ hai là giảng dạy Pháp cho người khác. Mặc dù những người như thế không thể thực hành sự hoàn toàn từ bỏ, họ thực hành càng nhiều càng tốt trong mức độ có thể và giảng dạy cho người khác. Đối với những người không có một nền giáo dục Phật Pháp cần thiết để giảng dạy người khác, chọn lựa thứ ba là thực hành càng nhiều càng tốt và phụng sự mọi người trong xã hội.

Không có sự chọn lựa. Bởi bạn không thích những vấn đề nên không có sự chọn lựa: bạn phải thực hành Pháp. Đây là sự kết luận. Pháp là phương tiện duy nhất để cản ngăn các vấn đề và mang lại sự an bình trong tâm thức. Không có điều gì khác. Nếu bạn không thích đau khổ thì không thể nào thoát khỏi việc thực hành Pháp. Thực hành Pháp có nghĩa là từ bỏ những nguyên nhân của các vấn đề, chúng ở trong tâm bạn, và tạo ra những nguyên nhân của hạnh phúc, chúng cũng ở trong tâm bạn.

Mọi vấn đề của cuộc đời này và những đời sau đến từ nghiệp bất thiện và tư tưởng ái ngã, và từ cội gốc, tư tưởng chấp ngã, sự vô minh bám chấp vào cái ta như thực sự hiện hữu. Nếu bạn muốn thôi kinh nghiệm những vấn đề trong hiện tại và tương lai, bạn phải tịnh hóa nghiệp tiêu cực đã tạo nên và từ bỏ việc gây thêm ác nghiệp. Đó là việc thực hành Pháp. Đó là cách bạn giải quyết những vấn đề của cuộc sống.

Chẳng hạn như ta có thể mắc một căn bệnh nan y không thể chữa lành bằng bất kỳ cách điều trị thông thường bên ngoài nào. Điều này có nghĩa là chướng ngại rất to lớn, và thường thì ta chỉ có thể hồi phục bằng cách thực hành Pháp thật lâu dài và mãnh liệt. Nếu ta có thiện nghiệp gặp được một Lạt ma có thể ban cho một sự chỉ dạy đúng đắn về việc thực hành Pháp và những giáo huấn thiền định, thì khi ấy ta có thể hồi phục. Có nhiều ví dụ về những người bị mắc bệnh mà trải qua một thời gian dài việc điều trị bằng thuốc men không có hiệu quả nhưng họ đã hồi phục nhờ thực hành Pháp. Có những người khỏi bệnh ung thư nhờ thực hành thiền định.

Ví dụ như một trong những ông chú của tôi bị bệnh trong nhiều năm. Mặc dù ông đã tới Tây Tạng và gặp nhiều thầy thuốc, nhưng không ai giúp được gì. Cuối cùng, ông tới thăm một thiền giả sống ở Charok, gần Động Lawudo, là nơi thỉnh thoảng tôi tới. Thiền giả này đã khuyên chú tôi rằng bệnh của ông là do những nghiệp chướng

nên ông cần phải thực hành tịnh hóa rất nhiều. Sau đó chú tôi thọ nhận những giáo huấn về các thực hành chuẩn bị – lễ lạy, quy y, và v.v.. – từ Lạt ma đó và từ vị Lạt ma già khác vẫn sống ở Charok.

Trong khi làm các thực hành chuẩn bị, chú tôi dần dần khỏi bệnh. Ông đã thực hiện 700.000 lễ lạy. Cùng thời gian đó ông cũng chăm sóc cho bà của ông bị mù. Ông mang thực phẩm lại cho bà cụ, dẫn bà ra ngoài đi vệ sinh, đưa bà trở vào nhà, và làm mọi sự như thế. Ông đã chăm sóc bà trong nhiều năm.

Có nhiều câu chuyện như thế. Khi những phương tiện bên ngoài không thể trợ giúp cho vấn đề hiện tại của chúng ta, thì một lần nữa ta phải nương tựa nơi Pháp. Ta phải thực hành Pháp, không chỉ để khỏi phải kinh nghiệm những vấn đề trong những đời sau mà cũng để ngăn chặn những vấn đề trong hiện tại của chúng ta. Tóm lại là chúng ta phải thực hành Pháp.

Cho dù bạn có là Phật tử hay không, bạn không có cách nào khác để giải quyết những vấn đề của cuộc sống và để chúng không thể xảy ra một lần nữa. Cho dù bạn trải nghiệm bao nhiêu vấn đề chẳng nữa thì bạn cũng phải thực hành Pháp. Mặc dù có thể bạn không có thời giờ để nhập thất dài hạn hay nghiên cứu rộng rãi, bạn phải làm những gì bạn có thể để thực hành Pháp bởi bạn không muốn gặp những vấn đề và sự bất hạnh. Mặc dù bạn có thể có nhiều vấn đề về bệnh tật hay những mối quan hệ, bạn không thể sử dụng điều này như một cái cớ để từ bỏ việc thực hành Pháp. Bạn phải làm những gì có thể; bạn phải thực hành Pháp.

Mặc dù hiện tại bạn không có nghiệp để từ bỏ cuộc đời này, sống một cuộc đời khổ hạnh giống như một vài thiền giả, nhưng điều quan trọng là phải phát triển ước muốn sống một cuộc đời như thế. Đừng nghĩ: “Tôi không thể sống như thế, vì vậy đâu là mục đích của việc lắng nghe giáo lý này?” Có nhiều lợi ích. Mặc dù hiện thời bạn không thể thực hành, việc phát triển ước muốn có thể thực hành trong tương lai là hạt giống khiến cho sau này bạn có thể thực sự thực hành Pháp thuần tịnh, sống một cuộc đời khổ hạnh, từ bỏ tám pháp thế gian. Theo cách này, bạn sẽ có thể thành công trong việc thể nhập con đường dẫn tới Giác ngộ.

Điều tối quan trọng là đọc lam-rim. Mặc dù bạn có thể nghiên cứu *Madyamakavatara*,⁽¹⁾ *Abhisamayalankara*,⁽²⁾ hay những bản văn triết học khác một cách rộng rãi, trừ phi bạn chú tâm vào lam-rim, bạn sẽ không thấu hiểu ý nghĩa của pháp thế gian. Trừ phi bạn chú tâm vào những bản văn như *Mở rộng Cánh Cửa Thánh Pháp*, nó mang lại giáo huấn về thực hành Pháp nhập môn rất đơn giản này, bạn sẽ sai lầm khi nghĩ rằng chỉ có một ít hành động là hoạt động thế tục. Sự chú tâm vào giáo huấn này rất ích lợi cho việc thực hành của ta.

Trong mỗi ngày chúng ta có rất nhiều cơ hội để thực hành sự từ bỏ, tích tập công đức, và thành tựu sự Giác ngộ. Mỗi ngày chúng ta có thể tích tập rất nhiều công đức khi ta làm những thực hành Bốn Tôn. Có rất nhiều vấn đề liên quan: động lực vào lúc bắt đầu, những sự cúng dường, việc phát triển từ tánh Không như Bốn Tôn. Thậm chí chúng ta tích tập rất nhiều công đức trong việc thực hành một sadhana.

Thiền định về tánh Không dù chỉ một giây cũng tịnh hóa trọng nghiệp tiêu cực của mười ác hạnh. Người ta nói rằng việc chỉ ước muốn thiền định về tánh Không cũng tịnh hóa những nghiệp tiêu cực đó và tích tập nhiều công đức. Việc chỉ ước muốn nghe các giáo lý *Prajnaparamita* (3) là đã tịnh hóa trọng nghiệp tiêu cực nhiều kiếp mà ta đã tích tập trong những đời quá khứ. Cũng thế, như đã đề cập trong *Bồ Tát Hạnh*, việc thiền định về Bồ Đề tâm có những lợi ích vô hạn về mặt tịnh hóa; nó là một trong những phương tiện mạnh mẽ nhất để tịnh hóa. Và về mặt tích tập công đức rộng lớn thì Bồ Đề tâm là phương pháp thiện xảo nhất.

Tôi nghĩ rằng các thực hành Pháp được giảng trong *Mở rộng Cánh Cửa Thánh Pháp* thì rất quan trọng. Chúng là nơi nương tựa chính yếu trong cuộc sống và cực kỳ hữu hiệu cho tâm thức. Chúng giúp ngăn cản hầu như mọi vấn đề. Việc đọc, suy tưởng về, và đặc biệt là thực hành *Mở rộng Cánh Cửa Thánh Pháp* là giải pháp cho những vấn đề.

Đối với các cư sĩ, bản văn này phác thảo tâm lý học cần thiết để giải quyết những vấn đề, đặc biệt là vào những thời điểm bạn cảm thấy cuộc sống của bạn trở thành địa ngục; khi bạn kinh nghiệm đau khổ tới nỗi bạn muốn tự tử. Là cư sĩ, bạn không thể hiến dâng toàn bộ cuộc đời bạn cho sự tham muốn theo sau. Cuộc sống trở nên có quá nhiều thứ để ham muốn. Bạn sẽ thường xuyên bất hạnh nếu buông thả mọi sự cho sự tham muốn và mối quan tâm thế tục. Điều này chỉ làm cho đời sống của bạn và những người khác cực kỳ khốn khổ. Ngay cả trước khi bị tái sinh trong địa ngục, bạn cũng tạo ra loại địa ngục khác trong cõi người cho bản thân bạn. Và không chỉ bản thân bạn khốn khổ, bạn cũng đưa rất nhiều chúng sinh khác vào địa ngục; bạn gây cho những người khác nhiều vấn đề.

Dĩ nhiên thực hành Pháp là nơi nương tựa đích thực trong cuộc sống, điều này không phải nghi ngờ gì nữa. Việc tu tâm không chỉ giúp mang lại sự an bình cho tâm bạn, mà cả sự bình an trong tâm thức của nhiều người khác. Khi bạn an bình và hòa hợp, bạn không quấy rầy cuộc sống và sự thực hành của người khác. Việc tu tâm cũng rất quan trọng cho những ai muốn thực hành lam-rim, bởi không có nó thì không có sự phát triển con đường dẫn tới Giác ngộ. Với sự tu tâm, là cái cắt đứt mối quan tâm thế tục, việc phát triển của tâm trong con đường lam-rim xảy đến một cách tự động. Tôi nghĩ là nó đặc biệt quan trọng cho những người thực hành nhập thất, dù dài hay ngắn hạn. Tu tâm là một sự hỗ trợ tuyệt hảo cho việc nhập thất. Bằng cách trợ giúp để giữ tâm an tĩnh và ngăn cản những chướng ngại, nó khiến cho việc nhập thất thành công.

Đối với tăng ni, tôi cho rằng việc tu tâm là thực hành căn bản. Không có thực hành này ta không thể tiếp tục sống cuộc đời xuất gia; ta gặp khó khăn khi tiếp tục thực hành giới hạnh. Không chỉ có thế, thực hành này là một trong những sự hỗ trợ chính yếu cho việc phát triển tâm, việc thể nhập con đường lam-rim. Đặc biệt là đối với những tăng và ni, giáo lý này là nền tảng của sự thực hành, được nghe và đọc nhiều lần, và được nhớ tưởng. Đây là nơi nương tựa đích thực, sự bảo hộ chân thực.

Tóm lại điều cực kỳ quan trọng là phải thực hành Pháp, có nghĩa là không để cho những mê lầm hoàn toàn áp đảo bạn. Cho dù bạn có bao nhiêu vấn đề và khó khăn chằng nữa, bạn vẫn cần thực hành Pháp. Bạn phải thực hành; bạn phải nỗ lực. Nhờ việc kiểm soát sự tham muốn một lần, hai lần, ba lần, bốn lần trong một ngày, bạn không tạo ác nghiệp, và bạn không cho phép những tư tưởng tiêu cực khác phát khởi. Bạn cần thực hành Pháp, thậm chí để có được sự an bình trong đời bạn từ khoảnh khắc này sang khoảnh khắc khác. Hãy thiền định về sự vô thường và cái chết như nền tảng, sau đó tu hành tâm bạn trong lam-rim. Hãy nỗ lực tích tập công đức và tịnh hóa nghiệp tiêu cực càng nhiều càng tốt.

LẬP QUYẾT ĐỊNH THỰC HÀNH

Ngay cả khi chúng ta tìm ra thời gian để thực hiện một vài hoạt động Pháp, chính tư tưởng tám pháp thế gian không cho phép việc thực hành Pháp của ta trở thành Pháp thanh tịnh. Bởi nó gây nên sự lười biếng, tư tưởng này khiến chúng ta không thể thực hành Pháp, hay trì hoãn việc thực hành. Nó làm suy yếu tâm ta đến nỗi ta không thể lập một quyết định thực hành.

Toàn bộ vấn đề nằm ở sự quyết định. Không có sự quyết định, sự phát triển không thể xuất hiện. Vị thầy dạy chữ cái đầu tiên của tôi, người có thánh hiệu là Aku Lekshe, thường bảo tôi rằng toàn bộ vấn đề nằm ở chỗ không thể lập quyết định thực hành Pháp. Ngài đã dạy điều này ngay lần đầu tiên ngài dạy tôi chữ cái; và lần cuối cùng chúng tôi sống với nhau trước khi ngài qua đời, ngài vẫn nói tới điều này khi ngài bàn về Pháp.

Việc không thể lập quyết định này trở thành nguồn mạch của những vấn đề và chướng ngại. Tâm của riêng bạn tạo nên sự khó khăn. Tâm bạn gây khó khăn cho việc thực hành và phát triển những sự thấu suốt con đường. Nếu lập quyết định thực hành thì không có những khó khăn; sẽ có khó khăn nếu không lập quyết định. Không có những khó khăn từ khía cạnh của Pháp, từ khía cạnh của con đường. Không có những khó khăn ngoại tại. Khó khăn trong việc thực hành Pháp đến từ tâm bạn, từ việc bạn không thể lập quyết định cần thiết. Và điều khiến bạn không thể lập quyết định đó là tư tưởng tám pháp thế gian.

Khi bạn tự cách ly bản thân bạn khỏi tư tưởng tám pháp thế gian xấu ác thì việc thực hành của bạn không gặp những khó khăn. Khi bạn không thể sống xa lìa tư tưởng này, khi bạn là bằng hữu của tám pháp thế gian, thì có những khó khăn. Không có Pháp bị khó khăn tự bản chất của nó; sự khó khăn không thực sự hiện hữu. Chính tâm bạn tạo nên khó khăn. Ngoại trừ việc bạn không thể lập quyết định thực hành, còn thì không có khó khăn nào hết.

Nếu bạn có thể lập quyết định không theo đuổi sự tham muốn và lập tức thực hành Pháp, thì có sự an bình; nếu bạn không thể thì không có an bình. Nếu bạn lập quyết định ngay tại nơi này, ngay chính giây phút này, thì lập tức có sự an bình. Khi bạn không lập quyết định này, không có sự an bình. Nếu bạn lập quyết định, an bình

là điều bạn có thể kinh nghiệm tức thì, ngay trong giây phút này. Không có chọn lựa nào khác; không có giải pháp nào khác./.

Trích trong nguyên tác:
“The Door to Satisfaction
The Heart Advice of a Tibetan Buddhist Master’
by Lama Thubten Zopa Rinpoche

Bản dịch Việt ngữ của Thanh Liên

Chú thích:

(1) *Madhyamakavatara* (Phạn). *Phụ lục của “Luận thuyết về Trung Đạo” của Nagarjuna (Nhập Trung Luận)* của Đạo sư Ấn Độ thế kỷ thứ bảy Chandrakirti (Nguyệt Xứng); một trong những bản văn triết học được nghiên cứu trong các tu viện Tây Tạng.

(2) *Abhisamayalankara*(Phạn). *Trang nghiêm Chứng Đạo*, của Di Lặc; một bản văn triết học được nghiên cứu trong các tu viện Tây Tạng, nó bao gồm những chủ đề như tánh Không, những phẩm tính của một vị Phật, và tất cả những giai đoạn của con đường dẫn tới Phật Quả.

(3) *Prajnaparamita* (Phạn). *Sự Toàn thiện của Trí tuệ*; các giáo lý của Đức Phật Thích Ca Mâu Ni trong đó giảng về trí tuệ của tánh Không và con đường của Bồ Tát.