

ĐỀ SỐNG ĐỜI SỐNG CÓ Ý NGHĨA

(How to Practice The Way to a Meaningful Life)

DALAI LAMA

Tiến sĩ Jeffrey Hopkins dịch Tạng - Anh

Nguyễn Hảo dịch Anh - Việt

Lời Tựa

Lần đầu tiên tôi được nghe đức Dalai Lama thuyết giảng vào năm 1972. Chỉ ba ngày sau khi tôi đến Daramsala ở miền Bắc Ấn Độ, ngài bắt đầu một khóa giảng mười sáu ngày, mỗi ngày bốn đến sáu tiếng đồng hồ, về các giai đoạn trên con đường giác ngộ. Tôi đã bắt đầu học tiếng Tây Tạng và tu tập theo Phật Giáo Tây Tạng từ năm 1962, và các vị thầy của tôi, những người được ban cho năng khiếu đặc biệt để hiểu những vấn đề phức tạp trong các chú giải Tây Tạng, đã chuẩn bị cho tôi để học hỏi với những hành giả học giả Tây Tạng lưu vong ở Ấn Độ. Nhưng, nói cho ngay, tôi không nghĩ rằng một sự tái sinh được chọn lựa có liên hệ đến chính quyền - sinh ra ở vùng đông bắc Tây Tạng vào năm 1935 và được nhìn nhận qua những sự tiên tri, những sự việc nhìn thấy qua giấc mơ, những sự kiện lạ thường, và những cuộc thử nghiệm đối với đức Dalai Lama Thứ Mười Bốn ở tuổi lên hai – có thể là một thông báo thuần túy.

Tuy nhiên tôi đã vô cùng ngạc nhiên.

Ngài đã trình bày một phạm vi rộng lớn những chủ đề về con đường đưa đến giác ngộ, thu hút tâm thức và tái tìm của tôi với những khái niệm, lớn cũng như nhỏ, soi sáng cho tôi những vấn đề từ lâu không được giải quyết, và rộng ra đến những vấn đề khác, đưa tôi vào những lãnh vực hiểu biết mới.

Đức Dalai Lama nói bằng tiếng Tây Tạng với một tiết điệu thích hợp và âm thanh rõ ràng đã làm cho tôi không thể nào bị phân tâm. Có một lần, ngài đặc biệt cảm hứng khi diễn tả những pháp quán để phát triển tâm từ bi. Giọng của ngài lên cao mà ngài nói đùa là “giọng dê”, khi đó tôi như nghe một thi sĩ đang ngập trong cảm hứng. Trong thời gian khóa giảng đó, ngài trình bày toàn bộ những phương pháp thực hành đưa đến giác ngộ, thường sắp những chủ đề mà những người khác tách riêng ở cạnh nhau – tất cả với chiều sâu của một triết gia. Cách diễn tả kết hợp giữa một thi sĩ và một triết gia cũng được nhận thấy trong cuốn sách này, đôi khi như chạm thẳng vào tim với sự diễn tả cảm động về thân phận của đời người và sự đẹp đẽ của lòng vị tha, và những lúc khác thì phân biệt cẩn thận về những sự tu tập như thiền quán tánh không, cung cấp thức dinh dưỡng cho nhiều năm chiêm nghiệm.

Vào tuổi lên năm, đức Dalai Lama được đưa về Lasha, thủ đô của Tây Tạng, ở đây ngài trải qua toàn bộ chương trình giáo dục tu viện. Vào năm 1950, Trung Cộng xâm lăng miền đông Tây Tạng và ngài phải lập tức lãnh trách nhiệm điều khiển chính phủ ở tuổi mười sáu. Mặc dù cố gắng hợp tác với những người xâm lăng, ngài cũng đã đối diện với sự nguy hiểm sẽ xảy ra cho bản thân. Do đó vào năm 1959, ngài vượt thoát sang Ấn Độ. Trong cuộc sống lưu vong, ngài đã thành công trong việc thiết lập lại những trung tâm văn hóa Tây Tạng về nhiều lãnh vực. Ngài đã đi đến hầu hết các nơi trên thế giới, mang

đến một thông điệp – không chỉ cho người Phật tử và tín đồ các tôn giáo khác, nhưng cho tất cả mọi người – về sự quan trọng của lòng lân mẫn đối với nền tảng của xã hội. Với những cố gắng không mệt mỏi của ngài vì lợi ích cho người Tây Tạng và cho cả loài người, ngài được trao giải Nobel Hòa Bình vào năm 1989.

Ngài đã cho ra đời nhiều tác phẩm, một số cho những thánh giả chung chung và một số khác cho những người đặc biệt muốn tìm hiểu về Phật Giáo. Trong cuốn sách này, ngài trình bày một truyền thống tu tập lâu đời của Tây Tạng và kinh nghiệm riêng của ngài, nêu ra những gợi ý về cách tu tập để đạt được sự trong sáng của tinh thần và chuyển hóa tâm thức. Trong cách này, ngài trình bày làm thế nào để cho cuộc sống có ý nghĩa.

Trải qua ba mươi năm tôi được biết ngài và trong mười năm tôi phục vụ với tư cách người thông dịch chính trong những chuyến lưu giảng của ngài ở Hoa Kỳ, Canada, Indonesia, Singapore, Malaysia, Australia, Great Britain và Switzerland, tôi đã chứng kiến sự biểu hiện về những tu tập này nơi bản thân ngài. Con người sáng suốt, từ bi, khôi hài và phi thường này đã đi lên từ nền văn hóa Tây Tạng. Nhận thấy điều này rất quan trọng đối với chúng ta. Chúng ta cần đánh giá nền văn hóa đó như là một trong những kỳ quan của thế giới.

Jeffrey Hopkins, Ph.D.

Professor of Tibetan Studies,

University of Virginia.

Dẫn Nhập

NHU CẦU VỀ SỰ AN BÌNH VÀ LÒNG LÂN MÃN

Tôi thường đi nhiều nơi trên thế giới, và mỗi khi tôi nói chuyện với người nào, tôi đều nói chuyện với cảm tưởng rằng tôi là một phần tử trong gia đình của họ. Mặc dù chúng ta có thể gặp nhau chỉ lần đầu, tôi đều coi mọi người là bằng hữu. Thật sự, chúng ta đã từng quen biết nhau, một cách sâu xa, với tư cách là những con người cùng chia sẻ những mục tiêu căn bản chung. Tất cả chúng ta đều đi tìm hạnh phúc và đều không muốn khổ đau.

HAI ĐƯỜNG LỐI HẠNH PHÚC

Có hai cách đi tìm hạnh phúc. Cách thứ nhất là đi tìm bên ngoài. Bằng cách có được chỗ ở tốt hơn, áo quần tốt hơn và bạn bè tốt hơn, chúng ta có thể tìm thấy một mức độ hạnh phúc và thỏa mãn nào đó. Cách thứ hai là bằng sự phát triển tâm hồn để tìm thấy niềm hạnh phúc nội tâm. Tuy nhiên, hai cách đi tìm hạnh phúc này không giống nhau về tính chất vững chãi. Hạnh phúc bên ngoài không thể giữ dài lâu mà không dẫn đến những phần tử tương ứng với nó. Nếu có điều gì đó thiếu mất trong khung cảnh cuộc sống hiện tại - nếu có cái gì đó mất mát trong tâm hồn bạn – thì dù cho sống trong một khung cảnh xa hoa cùng cực, bạn cũng không thể nào cảm thấy hạnh phúc. Tuy nhiên, nếu bạn có được sự bình an trong tâm hồn, bạn vẫn sẽ tìm thấy hạnh phúc trong những hoàn cảnh khó khăn nhất.

Chỉ có sự tiến bộ về vật chất thôi đôi khi chỉ giải quyết được một vấn đề nhưng phát sinh những vấn đề khác. Ví dụ, có một số người giàu có, có học vấn và địa vị xã hội cao, nhưng không có được hạnh phúc. Họ phải dùng thuốc ngủ và uống nhiều rượu. Có cái gì đó bị thiếu thốn, có cái gì đó vẫn còn chưa được thỏa mãn, do đó những người này phải nương tựa vào thuốc ngủ hay rượu. Mặt khác, có một số người có ít tiền của để phải lo âu lại hưởng được nhiều sự an bình trong tâm hồn. Ban đêm, họ ngủ ngon giấc. Mặc dù nghèo về vật chất, họ vui vẻ và hạnh phúc. Họ chứng tỏ đã được ảnh hưởng từ một đời sống tâm linh tốt. Chỉ phát triển về mặt vật chất thôi sẽ không giải quyết trọn vẹn vấn đề về sự đau khổ của con người.

Trong cuốn sách này, tôi sẽ công hiến bạn những kỹ thuật trong truyền thống Tây Tạng, nếu được thực hành mỗi ngày, sẽ đem lại sự bình an cho tâm hồn. Khi bạn tạo cho tâm hồn mình có được sự an tĩnh, những náo động và lo âu của bạn sẽ tự nhiên lắng xuống, và bạn sẽ hưởng được nhiều hạnh phúc hơn. Những mối tương quan của bạn với những người khác sẽ phản ảnh những thay đổi này. Và là một con người tốt hơn, bạn sẽ là một công dân tốt hơn của đất nước, và cuối cùng là một công dân tốt hơn của hành tinh.

LÒNG LÂN MẮN

Tất cả chúng ta ra đời đều nhờ sự giúp đỡ. Nếu không có lòng thương yêu của cha mẹ, chúng ta sẽ không thể sinh tồn, sẽ ít toàn vẹn hơn nhiều. Khi trẻ con lớn lên trong sự sợ hãi liên tục, không có ai để nương tựa, chúng sẽ đau khổ suốt đời. Bởi vì tâm hồn của trẻ con rất mong manh, nhu cầu về lòng lân mẫn rất rõ ràng.

Những người trưởng thành cũng cần lòng lân mẫn. Nếu có người chào tôi với một nụ cười tử tế, và bày tỏ một thái độ thân thiện chân thật, tôi cảm ơn vô cùng. Mặc dù có thể tôi không quen biết người đó hoặc hiểu ngôn ngữ của họ, họ lập tức làm cho trái tim tôi vui lên. Mặt khác, nếu không có sự lân mẫn, ngay cả người có cùng nền văn hóa với tôi mà tôi đã quen biết nhiều năm, tôi cũng sẽ cảm nhận được thái độ đó. Lòng lân mẫn và tình thương, ý nghĩa chân thật của tình huynh đệ, rất quý giá. Chúng làm cho tập thể có được và sống còn và do đó là những điều sống còn của xã hội.

TIỀM NĂNG CỦA CON NGƯỜI

Mỗi chúng ta đều có một cảm thức có giá trị về “bản ngã”. Chúng ta cũng chia sẻ những mục tiêu căn bản chung: chúng ta muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau. Loài thú vật và côn trùng cũng muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau, nhưng chúng không có khả năng đặc biệt để nhận biết làm thế nào để đạt được hạnh phúc sâu xa hơn và vượt qua khổ đau. Là con người, được ban cho khả năng tư duy, chúng ta có được tiềm năng này, và chúng ta phải sử dụng nó.

Ở mỗi mức độ - là cá nhân, và là thành phần của một gia đình, một cộng đồng, một quốc gia và một hành tinh - điều tạo ra nhiều xáo trộn nhất là lòng sân hận và vị ngã. Loại vị ngã mà tôi đề cập ở đây không chỉ là nói về cái “tôi”, mà là một sự quy hướng vào bản thân được cường điệu. Không có ai nói rằng họ được hạnh phúc khi tức giận. Bao lâu mà sự tức giận thống trị tính khí của chúng ta thì không thể có được hạnh phúc. Để có được sự thanh bình, an tĩnh và tình huynh đệ thật sự, chúng ta phải giảm trừ lòng thù hận và trau dồi lòng lân mẫn và một tấm lòng ấm áp. Điều này có được bằng những phương pháp tu tập mà tôi sẽ trình bày trong cuốn sách này.

Phát triển một tấm lòng âm áp nơi chúng ta cũng có thể làm cho người khác chuyển hóa. Khi chúng ta trở thành một con người tử tế hơn, hàng xóm của chúng ta, bạn bè của chúng ta, cha mẹ, vợ hay chồng và con cái của chúng ta sẽ bớt đi những sự giận dữ. Họ trở nên những con người có trái tim âm áp hơn, từ miễn và hòa điệu hơn. Không khí trở nên hạnh phúc hơn, đưa đến sức khỏe tốt, thậm chí còn tăng thêm tuổi thọ.

Bạn có thể giàu có, có quyền lực, và học vấn cao, nhưng nếu không có những tình cảm lân mẫn và từ ái lành mạnh này thì sẽ không có sự bình an ở nơi chính bản thân, nơi gia đình – ngay cả những trẻ con cũng bị đau khổ. Lòng tốt là nền tảng của sự bình an tâm hồn. Như bạn sẽ thấy trong những trang tiếp theo, phương pháp trọng tâm để đạt đến một đời sống hạnh phúc hơn là thực tập hằng ngày làm sao cho những tính xấu giảm dần và những đức tính tốt mạnh lên.

Câu hỏi lớn được đặt ra là chúng ta có thể thực tập lòng tốt và sự bình an hay không. Nhiều vấn đề của chúng ta bắt nguồn từ những thái độ như đặt chúng ta vào hàng đầu bằng mọi giá. Từ kinh nghiệm riêng, tôi biết rằng chúng ta có thể thay đổi những thái độ này và cải thiện tâm hồn. Mặc dầu nó không có màu sắc, không có hình dáng, và đôi khi yếu đuối, tâm hồn của con người có thể trở nên cứng hơn thép. Để huấn luyện tâm hồn, bạn phải thực tập tính nhẫn nại và quyết định cần thiết cho việc tôi luyện khối thép đó. Nếu bạn thực hành việc cải thiện tâm hồn với một ý chí mạnh mẽ và tính chịu đựng bằng sự cố gắng, cố gắng và cố gắng, cho dù gặp bao nhiêu khó khăn lúc ban đầu, rồi bạn sẽ thành công. Với sự nhẫn nại, thực hành và thời gian, sự thay đổi sẽ xảy đến.

Đừng bao giờ bỏ cuộc. Nếu bi quan từ đầu, bạn sẽ không thể thành công. Nếu giữ niềm hy vọng và tâm quyết định, bạn sẽ luôn luôn tìm thấy sự thành tựu. Thắng được huy chương vàng hay không không thành vấn đề. Bạn sẽ cố gắng hết sức mình.

MỐI LIÊN HỆ HỒ TƯƠNG

Phần lớn thế giới ngày nay được nối với với nhau bằng một mạng lưới web thông tin điện tử và tin tức tức thời. Trong thế kỷ hai mươi mốt, nền kinh tế toàn cầu đã làm cho các quốc gia và dân chúng tương thuộc rất nhiều vào nhau. Vào thời xưa, sự trao đổi giữa các quốc gia không cần thiết. Ngày nay, không thể nào giữ sự cô lập được nữa, do đó nếu các quốc gia không tôn trọng lẫn nhau, những khó khăn sẽ xảy đến. Mặc dù có những dấu hiệu trầm trọng về sự rắc rối giữa những nước giàu với những nước nghèo, và giữa những nhóm cộng đồng nghèo và giàu trong cùng một quốc gia, những rạn nứt về kinh tế này có thể được chữa trị bằng một tinh thần mạnh mẽ hơn về sự liên hệ hồ tương và trách nhiệm toàn cầu. Công dân của một quốc gia cần phải coi công dân của những quốc gia khác như những người anh chị em có trách nhiệm đối với sự tiến bộ của đất nước họ.

Mặc dầu các nhà lãnh đạo thế giới đã có những cố gắng tối đa, các cuộc khủng hoảng vẫn liên tục xảy ra. Các cuộc chiến tranh đã và đang giết chết những người dân vô tội; người già và trẻ em của chúng ta tiếp tục chết. Nhiều người lính đang chiến đấu không phải do họ chủ động; những đau khổ thực sự mà những người lính vô tội này phải gánh chịu rất là thâm trọng. Việc bán vũ khí – hàng ngàn và hàng ngàn loại súng ống và đạn dược – do các nhà máy trong các quốc gia lớn chế tạo tiếp nguồn cho sự bạo động, nhưng điều nguy hiểm hơn cả súng đạn là lòng thù hận, không có lòng thương, và không có sự tôn trọng quyền lợi của người khác. Bao lâu mà sự thù hận vẫn còn trong nhân loại, nền hòa bình thực sự sẽ không thể xảy ra.

Chúng ta phải làm tất cả những gì có thể để ngăn chặn chiến tranh và giải phóng thế giới ra khỏi mối đe dọa của vũ khí nguyên tử. Khi tôi viếng Hiroshima, nơi mà trái bom nguyên tử đầu tiên được thả xuống, khi tôi chứng kiến và nghe những câu chuyện về những người còn sống sót, tim tôi chấn động sâu xa. Biết bao nhiêu người đã chết trong một khoảnh khắc! Biết bao nhiêu người đã bị thương! Biết bao nhiêu đau đớn và tiêu điều do cuộc chiến nguyên tử gây ra! Và hãy nhìn vào số tiền chi phí cho những vũ khí giết người hàng loạt. Thật là kinh hoàng, một sự bất hạnh không cùng.

Những tiến bộ về khoa học và kỹ thuật làm lợi cho loài người rất nhiều, nhưng không phải không trả giá. Khi chúng ta được hưởng sự phát triển của máy bay phản lực, cho phép chúng ta du hành khắp thế giới một cách dễ dàng, những vũ khí tàn phá ghê gớm cũng đã được chế tạo. Dầu cho đất nước họ có tốt đẹp hay xa cách, nhiều người sống trong sự sợ hãi liên tục về một mối đe dọa rất thật: hàng ngàn hàng ngàn đầu nổ sẵn sàng tấn công. Nhưng nút bấm phải được bấm do một người nào đó, và ý hướng của con người chịu trách nhiệm hoàn toàn.

Một đường lối duy nhất để đạt được một nền hòa bình lâu dài là sự tin tưởng, tôn trọng, thương yêu và lân mẫn đối với nhau. Chỉ có một đường lối duy nhất. Những nỗ lực để có được sức mạnh toàn cầu với mục đích không chế kẻ khác bằng sự cạnh tranh về vũ trang – có thể là nguyên tử, hóa học, sinh học, hoặc theo lối cổ điển – là phản tác dụng. Làm sao một thế giới với đầy dẫy sự thù hận lại có thể có được sự thanh bình? Sự thanh bình bên ngoài không thể có được nếu không có sự thanh bình bên trong. Đương nhiên việc tìm giải pháp cho sự hòa bình bên ngoài là một việc làm tốt, nhưng những giải pháp này không thể thực hiện thành công bao lâu mà con người vẫn còn sự hiềm thù và sân hận trong tâm hồn. Đây là chỗ cho sự thay đổi sâu xa bắt đầu. Về phần cá nhân, chúng ta phải làm sao để thay đổi những nền tảng mà cảm giác của chúng ta tùy thuộc vào. Chúng ta chỉ có thể thực hiện việc này bằng sự tu tập, bằng cách dấn thân vào việc thực hành với mục đích từ từ chuyển hướng cách chúng ta nhìn chúng ta và người khác.

Tình trạng vô vọng của thế giới kêu gọi chúng ta hành động. Mỗi chúng ta đều có trách nhiệm cố gắng tiếp tay vào những mức độ sâu hơn của nền nhân bản chung của chúng ta. Không may, loài người rất thường bị hy sinh để bảo vệ ý thức hệ. Việc này tuyệt đối sai lầm. Các hệ thống chính trị lẽ ra phải đem lại những lợi ích cho nhân loại, nhưng giống như tiền, chúng lại điều khiển chúng ta thay vì phục vụ chúng ta. Nếu với một tấm lòng ấm áp và kiên nhẫn, chúng ta có thể để ý đến những quan điểm của người khác và trao đổi tư tưởng trong sự thảo luận bình tĩnh, chúng ta sẽ tìm ra những điểm đồng thuận. Đó là trách nhiệm của chúng ta – với tình thương và lòng trắc ẩn - để tìm sự hài hòa giữa các quốc gia, các ý thức hệ, các nền văn hóa, các nhóm chủng tộc, và các hệ thống kinh tế và chính trị. Khi chúng ta thực sự nhận thấy tính duy nhất của toàn thể loài người, động năng tìm kiếm hòa bình của chúng ta sẽ nảy nở mạnh hơn. Trong ý nghĩa sâu xa nhất, chúng ta thật sự là anh chị em của nhau, do đó chúng ta phải chia sẻ những đau khổ cho nhau. Tôn trọng lẫn nhau, thành tín và quan tâm đến sự lợi ích của kẻ khác là niềm hy vọng lớn nhất cho nền hòa bình lâu dài của thế giới.

Dĩ nhiên, các nhà lãnh đạo thế giới có một trách nhiệm đặc biệt trong lãnh vực này, nhưng mỗi cá nhân phải khởi động, bất cứ là người theo tôn giáo nào. Với tư cách là con người, với sự tìm kiếm hạnh phúc và xóa bỏ khổ đau, bạn là người công dân của hành tinh này. Tất cả chúng ta đều có trách nhiệm tạo ra một tương lai tốt đẹp hơn.

Để có được một thái độ thân hữu, một tấm lòng ấm áp, tôn trọng những quyền hạn của người khác, và quan tâm đến hạnh phúc của họ, bạn phải huấn luyện tâm hồn của mình. Trong cuốn sách này, tôi sẽ trình bày những thực hành từ truyền thống Tây Tạng hữu ích trong việc thực hiện mục tiêu này. Mục đích căn bản của việc thực hành hằng ngày là rèn luyện một thái độ từ bi và an tĩnh - một trạng thái tinh thần đặc biệt cần thiết trong xã hội loài người ngày nay vì nó có sức mạnh tạo ra sự hài hòa thật sự giữa các quốc gia, chủng tộc, những người theo các hệ thống tôn giáo, chính trị và kinh tế khác nhau.

TẠO RA SỰ HÀI HÒA

Sự hài hòa và tình huynh đệ mà chúng ta cần có trong gia đình, quốc gia và thế giới chỉ có thể đạt được bằng tình thương và lòng lân mẫn. Bằng sự giúp đỡ lẫn nhau, với sự quan tâm và tôn trọng, chúng ta có thể giải quyết được nhiều vấn đề một cách dễ dàng. Sự hài hòa không thể phát triển trong bầu không khí cạnh tranh nghi ngờ, gian dối, hiệp đáp và nhỏ nhen. Thành công bằng khủng bố và bạo động chỉ là tạm thời; những gặt hái nhỏ nhoi của nó chỉ tạo ra những khó khăn mới. Đó là lý do hai thập niên sau tấn thảm kịch lớn lao của loài người là trận Thế Giới Chiến Tranh Lần Thứ Nhất thì trận Thế Giới Chiến Tranh Lần Thứ Hai lại xảy ra, và thêm hàng triệu người đã bị giết chết. Nếu chúng ta khảo sát lịch sử thù hận dài lâu của chúng ta, chúng ta thấy sự cần thiết hiển nhiên của việc tìm kiếm một đường lối tốt hơn. Chúng ta chỉ có thể giải quyết những vấn đề của chúng ta qua những phương tiện hòa bình thật sự - không phải chỉ bằng những lời nói hòa bình nhưng với một tâm thức và trái tim hòa bình. Bằng cách này chúng ta sẽ có một thế giới tốt hơn,

Điều này có thể thực hiện được không? Chiến tranh, lừa đảo và khủng bố đã nhốt chúng ta vào những hoàn cảnh như hiện nay; giờ đây chúng ta cần rèn luyện những thói quen mới để tìm con đường thoát ra. Nó có thể có vẻ không thực tiễn và quá lý tưởng, nhưng chúng ta không có một sự lựa chọn nào khác hơn lòng từ bi, chấp nhận giá trị của con người và sự nhứt thể của nhân loại. Đây là con đường duy nhất để đạt đến sự hạnh phúc lâu dài.

Tôi đi nhiều nơi từ nước này sang nước khác với một tâm thức nhứt thể. Tôi đã rèn luyện tâm tôi trong nhiều thập niên, do đó khi tôi gặp những người từ những nền văn hóa khác nhau, tôi thấy không có sự ngăn cách. Tôi tin rằng mặc dù những nền văn hóa khác nhau, những hệ thống chính trị và kinh tế khác nhau, chúng ta căn bản như nhau. Càng gặp nhiều người, tôi càng tin tưởng mạnh mẽ hơn rằng tính nhất thể của nhân loại, được xây dựng trên sự hiểu biết và tôn trọng, là một nền tảng có thực và vững chãi cho sự cư xử của chúng ta. Bất cứ nơi nào tôi đi đến, đây là điều tôi nói ra. Tôi tin tưởng rằng sự thực hành hạnh từ bi - một ý thức chính thống nhất về tình huynh đệ - là một tôn giáo toàn cầu. Dù bạn là người Phật Giáo hay Thiên Chúa Giáo, Hồi Giáo hay Ấn Giáo, hoặc bạn không theo một tôn giáo nào cũng không là vấn đề. Vấn đề là cảm nhận của bạn về sự nhất thể với nhân loại.

Bạn có đồng ý như vậy không? Bạn có nghĩ rằng việc này là vô nghĩa không? Tôi không phải là một ông vua thần thánh như một số người gọi tôi. Tôi chỉ là một tu sĩ Phật Giáo. Những điều tôi đang nói phát xuất từ sự tu tập của chính tôi, nó có giới hạn. Nhưng tôi cố gắng thực hành những tư tưởng đó trong đời sống hằng ngày, nhất là những khi tôi đối diện với những vấn đề khó khăn. Dĩ nhiên, đôi khi tôi thất bại. Đôi khi tôi cũng nổi cáu.

Thỉnh thoảng tôi có nặng lời, nhưng mỗi khi tôi làm như vậy, lập tức tôi ý thức “ồ, sai rồi.” Tôi cảm thấy như vậy bởi vì tôi đã tạo thành ý thức bên trong về việc tu tập từ bi và trí tuệ - cốt lõi của cuốn sách này. Những sự tu tập hằng ngày này rất cần thiết và rất hữu ích trong đời sống của riêng tôi. Vì vậy, biết rằng bạn và tôi đều có tâm hồn và trái tim như nhau, tôi chia sẻ chúng với bạn.

- o O o -

Khi tôi mới mười lăm tuổi thì Trung Cộng xâm chiếm miền Đông Tây Tạng, và trong vòng một năm, nội các Tây Tạng quyết định tôi phải đứng ra lãnh đạo công việc quốc gia. Đó là một giai đoạn khó khăn, những quyền tự do của chúng tôi đang bị mất dần, và vào năm 1959 tôi buộc phải trốn khỏi thủ đô trong đêm tối. Trong đời sống lưu vong ở Ấn Độ, chúng tôi phải đối diện với nhiều vấn đề khó khăn từ việc thích ứng với khí hậu quá khác biệt đến những nhu cầu tái lập những cơ sở văn hóa. Sự rèn luyện tâm linh đã cho tôi một cái nhìn để vẫn có thể tiếp tục tìm kiếm những giải pháp mà không đánh mất quan điểm rằng tất cả nhân loại chúng ta bị đưa đi lệch hướng do những tư tưởng sai lầm, và hợp nhất bằng những mối liên hệ chung, sẵn sàng cho sự cải thiện.

Điều này dạy cho tôi rằng lòng bi mẫn, trầm tĩnh và sáng suốt là nền tảng của cuộc sống hằng ngày và phải được trau dồi bằng sự thực hành hằng ngày. Giận dữ làm suy giảm năng lực của chúng ta trong sự phân biệt phải quấy, và năng lực này là một trong những thuộc tính cao cả nhất của con người. Nếu đánh mất nó, chúng ta đánh mất luôn chúng ta. Đôi khi cũng cần phản ứng một cách mạnh mẽ, nhưng việc này phải được thực hiện với một tâm thức không giận dữ. Giận dữ là điều không cần thiết. Nó không có một giá trị nào.

Tôi gọi lòng bi mẫn là yếu tố chủ yếu có tính toàn cầu. Con người muốn hạnh phúc và không muốn khổ đau. Sự bình an của tâm hồn là nhu cầu nền tảng cho toàn thể nhân loại. Đối với các chính khách, kỹ sư, khoa học gia, người nội trợ, bác sĩ, thầy giáo, luật sư – nói chung là tất cả mọi người trong mọi lãnh vực – một động năng lành mạnh, từ ái là nền tảng cho sự thăng tiến tinh thần.

KHÁI QUÁT VỀ CUỐN SÁCH

Trong những chương sau đây tôi sẽ trình bày những kỹ thuật của Phật Giáo để tạo được sự bình an trong tâm hồn và một khả năng lớn hơn về lòng từ bi trong phạm vi tìm cách vượt qua điều mà người Phật tử cho là nhận thức sai lầm về cách hiện hữu của các loài hữu tình cũng như vô tình. Trong Phật giáo, đó là con đường đưa đến giác ngộ. Tuy nhiên, bất cứ ai cũng có thể sử dụng những bước đặc thù thích hợp để tự cải thiện.

Tôi sắp xếp cuốn sách này thành sáu phần. Bắt đầu với Những Điều Cơ Bản, ở đây những câu chuyện về cuộc đời đức Phật được lấy làm kim chỉ nam cho cuộc sống có ý nghĩa; giới thiệu về ba phương diện của việc tu tập – giới, định và huệ - là những chủ đề chính của cuốn sách. Phần thứ hai, Thực Hành Giới Luật, trình bày hai loại giới luật: thay đổi hành vi và lời nói để không làm tổn hại đến người khác, và rèn luyện sự quan tâm sâu xa đến người khác. Phần thứ ba, Tu Tập Thiền Định, trình bày cách tập trung tinh thần và cách phục hồi tâm an tịnh trong những trường hợp bị căng thẳng. Sau đó là Tu Tập Trí

Tuệ, thảo luận về chủ đề khó khăn nhưng ích lợi là duyên khởi và tánh không. Trong phần này, chúng ta tìm hiểu sâu hơn về tư tưởng Phật giáo, như sự khác nhau giữa tâm và bản chất tối hậu của nó. Trong phần thứ tư này, tôi muốn làm sáng tỏ những ý kiến như cho rằng Phật giáo chủ trương hư vô hay yếm thế bằng việc đưa ra sự tương hợp giữa biểu hiện và thực tại.

Những thảo luận về Giới, Định và Huệ này kéo đến phần thứ năm, Mật Tông, trình bày sự thực hành pháp môn thiền định đặc biệt bao gồm cả ba thứ này. Tôi cũng thảo luận về việc sử dụng dục vọng trong việc tu tập của những hành giả có đủ khả năng.

Phần kết luận, Những Bước Trên Đường Đạo, trình bày tổng quan con đường tu tập từ những bước khởi đầu cho đến khi giác ngộ, một trạng thái mà tâm và thân hoàn toàn phát triển để phục vụ tha nhân.

Từ đầu đến cuối, điểm tập trung của chúng ta là phát triển một trái tim và một tâm thức tốt bằng giới hạnh và sự hiểu biết về thực tại có được từ thiền định. Hãy tưởng tượng Giới, Định và Huệ như bản thiết kế cho sự giác ngộ, nhắc nhở chúng ta về mục đích cao cả nhất của việc tu tập – một sự chuyển hóa nhận thức và thái độ của chúng ta để có được sự bình an, tâm từ bi, niềm an tịnh và trí tuệ. Hiểu bản thiết kế là một phần của con đường đưa chúng ta đến đích.

I

NHỮNG ĐIỀU CƠ BẢN

Chương 1

BA SỰ TU TẬP

LẤY GIÁC NGỘ CỦA ĐỨC PHẬT LÀM KHUÔN MẪU

Theo một số trường phái Phật Giáo, Đức Thích Ca Mâu Ni thành Phật lần đầu tiên tại Ấn Độ vào thế kỷ thứ sáu trước Tây lịch bằng sự tu Đạo. Tuy nhiên, có những trường phái khác tin tưởng rằng Ngài đã giác ngộ từ rất lâu và hóa thân của đức Phật vào thế kỷ thứ sáu trước Tây lịch chỉ với mục đích chỉ bày con đường giác ngộ. Ở Tây Tạng, chúng tôi tin tưởng vào quan điểm sau và các tín đồ theo khuôn mẫu của Ngài tu tập để giác ngộ.

Trong cả hai trường hợp, chúng ta cần ghi nhớ:

- Đức Phật Thích Ca Mâu Ni đã hạ sinh vào một đời sống đầy những thú vui của một hoàng tử trong một gia đình hoàng tộc Ấn Độ. Đến tuổi hai mươi chín, chứng kiến những khổ đau của thế gian, Ngài từ bỏ vương vị, cắt tóc, rời gia đình, để đi theo đời sống giới hạnh của một tu sĩ, chấp nhận một hệ thống giới hạnh.
- Sáu năm tiếp theo, Ngài dâng thân vào một cuộc trầm tư khổ hạnh để đạt được định tâm trong thiền định.

- Rồi sau đó, dưới gốc cây Bồ Đề ở Bồ Đề Đạo Tràng, Ngài tu tập theo những phương pháp đặc biệt để phát triển trí tuệ, và đạt được giác ngộ. Sau đó Ngài giáo hóa trong bốn mươi lăm năm, rồi nhập diệt.

Tong câu chuyện về cuộc đời Đức Phật, chúng ta thấy có ba giai đoạn tu tập: đầu tiên là giới, rồi đến định, và sau cùng là huệ. Và chúng ta thấy rằng con đường tu tập cần phải có thời gian.

THAY ĐỔI TỪ TỪ

Việc phát triển tâm thức tùy thuộc vào nhiều nguyên nhân và điều kiện bên trong, giống như một trạm không gian muốn thành hình phải nhờ vào công việc của nhiều thế hệ khoa học gia phân tích và thử nghiệm bắt đầu từ những thành phần nhỏ nhất. Không có một trạm không gian hay tâm thức giác ngộ nào được thực hiện trong một ngày. Tương tự, những tính chất của tinh thần cần phải được xây dựng qua nhiều cách thức khác nhau. Tuy nhiên, không giống như trạm không gian được xây dựng do nhiều người cùng chung làm việc, tâm thức được phát triển chỉ do chính cá nhân bạn. Không có cách nào để cho người khác làm mà bạn hưởng kết quả. Đọc về sự tiến triển tâm thức của người khác do họ diễn tả sẽ không truyền được cho bạn sự chứng nghiệm. Phải tự bạn phát triển chúng nơi bản thân mình.

Rèn luyện tâm từ bi và phát triển trí tuệ là những tiến trình chậm chạp. Khi bạn từ từ hướng đến những phương pháp để phát triển giới, định và huệ, những trạng thái không thuần thực của tâm thức trở nên càng ngày càng ít xảy ra. Bạn sẽ cần phải thực tập những phương pháp này hằng ngày và năm này qua năm khác. Khi bạn chuyển hóa tâm thức mình, bạn sẽ làm chuyển hóa xung quanh. Người khác sẽ thấy được những lợi ích về việc thực hành lòng khoan dung và tình thương của bạn, và sẽ tìm cách thực hành những phương pháp này trong đời sống của họ.

BA SỰ TU TẬP

Những lời dạy của Đức Phật được chia ra làm ba nhóm:

- Những giới luật cho đời sống đức hạnh
- Những thuyết giảng về thiền định
- Giải thích sự tu tập về trí tuệ.

Trong những nhóm kinh sách này, sự thực hành chính yếu được diễn tả là một trạng thái siêu vượt đạt được từ sự hợp nhất của định và huệ. Nhưng để đạt được sự hợp nhất đó, trước tiên chúng ta xây dựng nền tảng cho nó: đời sống đạo đức (Giới).

THỨ TỰ TU TẬP

Giới, Định và Huệ - đó là thứ tự căn bản trong sự tu tập. Lý do như sau:

- Để cho trí tuệ quán chiếu loại bỏ những chướng ngại cản trở sự hiểu biết đúng đắn, và loại trừ tận gốc những trạng thái tâm thức sai lầm, chúng ta cần sự tập trung thiền định, một trạng thái hoàn toàn nhất tâm trong đó mọi sự lo ra đều không còn. Nếu không thì tâm thức sẽ phải trải qua nhiều sự đứt đoạn. Không có được một sự thiền định như tâm như vậy, trí tuệ sẽ không có sức mạnh, giống

như một ngọn đèn cây ở trong gió không đủ sức phát ra ánh sáng. Vì vậy, thiền định đi trước trí tuệ.

- Thiền định nhất tâm để loại trừ những tạp niệm vi tế chẳng hạn như tâm thức quá căng thẳng hoặc quá buông lung. Để thực hiện việc này, trước tiên chúng ta phải dừng lại những lo ra bên ngoài bằng việc thực hành giới luật để giữ chánh niệm và tỉnh giác trong hành vi và lời nói – luôn luôn tỉnh giác về hành vi mình đang làm và lời mình đang nói. Nếu không vượt qua được những xao lãng dễ thấy này, không thể nào vượt qua những xao lãng vi tế hơn. Nhờ giữ chánh niệm, bạn đạt được trạng thái an tịnh của tâm thức, do đó việc thực hành giới luật phải đi trước việc tu tập thiền định.

Theo kinh nghiệm bản thân, phát tâm giữ những nguyện của một người tu sĩ đã làm cho tôi giảm bớt những công việc, những dằng thân cho bên ngoài, có nghĩa là tôi tập trung nhiều hơn vào việc học hỏi tâm linh. Những nguyện kiểm chế những hành động, những lời nói vô ích, làm cho tâm thức tôi có được chánh niệm về cách cư xử của tôi và đưa tôi đến việc quan sát những gì đang xảy ra trong tâm thức. Điều này có nghĩa là ngay cả khi tôi không cố ý thực hành thiền định, tôi cũng phải kiểm soát tâm thức tôi không bị tán loạn và như vậy liên tục hướng về việc định tâm vào một điểm ở bên trong. Giới luật như vậy tác động như là một nền tảng.

Nhìn vào ba sự tu tập - giới luật, thiền định và trí tuệ - chúng ta thấy rằng mỗi thứ có tác dụng như là nền tảng cho cái tiếp theo. (Thứ tự tu tập này được chứng minh rõ ràng trong cuộc đời của Đức Phật). Vì vậy, toàn bộ tiến trình tâm linh tùy thuộc vào một nền tảng giới luật.

II

GIỚI

Chương 2

PHẠM VI CỦA KHỔ

SƠ LƯỢC CÁC LOẠI ĐẠO ĐỨC

Nguyên lý chính của đạo đức Phật Giáo là giúp đỡ người khác và nếu không thể thì ít ra cũng không làm tổn hại người khác. Sự hứa hẹn nền tảng về bất bạo động, được thúc đẩy bằng sự quan tâm đến người khác, là trọng tâm cho ba loại đạo đức Phật Giáo:

- Đạo đức trong việc giải phóng cá nhân (là chủ đề của chương này) được thực hành chính yếu bằng sự kiểm chế những việc làm và lời nói gây tổn hại. Sự tu tập này được gọi là “cá nhân” vì nó cung cấp một con đường để chuẩn bị ra khỏi vòng luân lưu sinh, già, bệnh, chết mà Phật Giáo gọi là vòng luân hồi (samsara).

- Đạo đức về việc quan tâm đến người khác - được gọi là Bồ Tát Hạnh - được thực hành chính yếu là kiềm chế không cho tâm thức rơi vào tính ích kỷ. Đối với những người thực hành Hạnh Bồ Tát, việc chính yếu là giám trừ tâm quy hướng về mình, cũng kiềm chế việc tạo những nghiệp xấu trong hành động và lời nói.
- Đạo đức Mật Giáo tập trung quanh những kỹ thuật đặc biệt trong việc hình dung một trạng thái phát triển hoàn toàn của thân và tâm giúp đỡ kẻ khác một cách có hiệu năng. Nó cung ứng một đường lối để kiềm chế và từ đó làm thăng hoa cái thấy hữu hạn của chúng ta về thân thể và tâm thức để chúng ta có thể nhận thấy chúng ta chói sáng với trí tuệ và từ bi.

ĐẠO ĐỨC VỀ GIẢI THOÁT CÁ NHÂN

Thực hành giới hạnh để giải thoát bản thân đòi hỏi sự tự tỉnh cần thiết để kiềm hãm những hành động và lời nói làm tổn hại đến người khác. Việc này có nghĩa là từ bỏ những hành động mà Phật Giáo gọi là mười điều bất thiện. Mười điều bất thiện này được xếp thành ba loại. Những điều bất thiện thuộc về thân là giết hại, trộm cắp, và tà dâm. Những điều bất thiện do lời nói gây ra là nói láo, nói lời chia rẽ, nói lời lỗ mồm, và nói chuyện ba hoa vô ích. Những điều bất thiện thuộc ý là tham lam, giận dữ và ngu si.

Bởi vì động năng đi trước và hướng dẫn hành động, kiểm soát nó là cách tốt nhất để ngăn ngừa những hành động và lời nói bốc đồng có thể đưa đến sự tổn hại cho người khác. Khi bạn bỗng nhiên muốn một thứ gì đó và tìm cách phải có được mà không suy nghĩ đến hậu quả, sự ham muốn của bạn biểu lộ một cách bốc đồng, không suy nghĩ. Trong thực hành hằng ngày bạn thực tập việc khảo sát liên tục động năng nơi bạn.

Khi tôi còn là một đứa trẻ, Ling Rimpochay, một vị giáo thọ của tôi, lúc nào cũng nghiêm khắc; ông không bao giờ cười. Điều này làm cho tôi bận tâm rất nhiều. Tò mò về lý do tại sao ông không có một chút khôi hài, tôi quan sát thêm dần thêm dần điều tôi thực hiện trong tâm thức của mình. Việc này giúp cho tôi phát triển sự tự tỉnh về động năng trong tôi. Đến khi tôi bước vào lứa tuổi hai mươi, tôi bắt đầu trưởng thành, Ling Rimpochay hoàn toàn thay đổi; ông luôn luôn có một nụ cười rạng rỡ khi chúng tôi ở gần nhau.

Sự tu tập có hiệu quả về giới hạnh giải thoát cá nhân tùy thuộc vào động năng mạnh mẽ và lâu dài. Ví dụ, một người không nên phải là tăng hay ni chỉ vì muốn không bị vướng bận với những công việc thế tục đòi hỏi cho sự sinh sống. Cũng vậy, chỉ tìm cách tránh né những khó khăn trong cuộc sống này thôi cũng không đủ. Được tác động bởi những mục tiêu tâm thường như vậy không giúp gì cho việc giải thoát khỏi vòng luân hồi – lý do cứu cánh để tu tập giới hạnh giải thoát cá nhân.

Điều này được xác quyết với cuộc đời của Đức Phật. Một ngày kia, đức Thích Ca Mâu Ni đi ra ngoài hoàng cung để tự mình chứng kiến đời sống. Lần đầu tiên, ngài chứng kiến một người bệnh, một người già và một người chết. Xúc động sâu xa với sự khổ đau của bệnh, già và chết, ngài đi đến kết luận rằng đời sống thế tục không có thực thể. Về sau, ảnh hưởng bởi các hành giả tôn giáo, Ngài bị hấp dẫn với khả năng có thể có của một đời sống tâm linh cao cả, có ý nghĩa hơn. Ngài trốn khỏi hoàng cung, từ bỏ đời sống thường tục để theo đuổi viễn ảnh đó.

Việc này dạy cho chúng ta điều gì? Giống như Đức Phật, chúng ta cần phải khởi đầu bằng việc quan tâm đến sự đau khổ của vòng luân hồi sống chết và bằng cách đẩy xa những xao lãng nhất thời. Với thái độ mới này, chúng ta phải nhận lãnh một hệ thống đạo

đức bằng cách từ chối sự tái sinh tiếp nối và nhận giữ những giới luật trong sạch trong việc tìm cách xóa bỏ mười điều bất thiện.

BỐN CHÂN LÝ CAO THƯỢNG

Để giải thoát chúng ta khỏi vòng sinh tử luân hồi, chúng ta cần hiểu bản chất của nó. Chúng ta cần (1) biết các loại đau khổ đặc biệt, (2) khám phá ra nguyên nhân của những đau khổ đó, (3) xem có thể loại trừ những nguyên nhân này hay không, và cuối cùng (4) xác định việc gì cần thực hiện. Vì vậy, sự từ bỏ đòi hỏi ít nhất một sự hiểu biết nào đó về bốn chân lý:

1. Khổ
2. Nguồn gốc thật sự của khổ
3. Sự chấm dứt thật sự của khổ và những cội rễ của nó
4. Những con đường chân thật để đưa đến sự chấm dứt chân thật.

Khi Đức Phật thuyết pháp lần đầu, ngài dạy về bốn chân lý cao thượng trong thứ tự được nêu ra. Tuy nhiên, thứ tự này không phản ánh cách những chân lý này thể hiện. Theo thứ tự thời gian thì chân lý thứ hai – nguyên nhân của khổ (Tập) - đi trước chân lý thứ nhất – Khổ. Tương tự, chân lý thứ tư - Đạo (phương pháp diệt khổ) - phải đi trước chân lý thứ ba - chấm dứt khổ (Diệt). Tuy nhiên, Đức Phật dạy bốn chân lý theo thứ tự thực hành chứ không theo thứ tự chúng được tạo nên.

Trong thực hành, bạn phải nhận thấy sự khổ trước, để biết cuộc sống này bị bao vây bởi khổ; điều này làm cho lòng mong cầu tự nhiên về việc thoát khổ được xoáy sâu thêm. Khi bạn nhận chân được khổ, như Đức Phật đã nhận thấy, thì bạn sẽ bị thúc đẩy đi tìm nguyên nhân của nó, nguồn gốc của khổ. Giống như một người bác sĩ trước tiên phải chẩn bệnh, bạn phải hiểu nguyên nhân cội rễ của khổ trước khi bạn điều trị nó. Nếu chưa quyết định những nguồn gốc của khổ làm sao bạn có thể biết rằng khổ có thể chấm dứt. Cũng vậy, nếu không biết chắc rằng sự chấm dứt khổ có thể xảy ra, bạn có thể cho rằng việc tu tập chỉ là một việc làm khó mà khăn không đem lại kết quả gì. Rồi bạn có thể đi tìm những con đường chân thật để thực hiện được sự chấm dứt chân thật. Đó là lý do Đức Phật trình bày bốn chân lý theo thứ tự thực hành như chúng ta thấy.

Tôi sẽ trình bày chân lý thứ nhất ở đây và các chân lý còn lại trong Chương Ba.

CHÂN LÝ THỨ NHẤT: KHỔ

Giống như bệnh, khổ là điều mà tất cả chúng ta đều phải trải qua. Để tìm phương cách chữa trị, chúng ta phải cẩn thận nhận ra toàn bộ phạm vi của chứng bệnh: sự đau đớn, sự biến dịch, và bị điều kiện hóa.

1. Một mức độ của khổ là sự đau đớn mà tất cả chúng ta đều biết. Ngay cả loài vật cũng muốn thoát khỏi sự đau đớn đó. Những đau đớn về thể xác và tinh thần trong đời sống hằng ngày, như nhức đầu và nổi đau khổ về chia lìa nằm trong loại này.
2. Những điều mà chúng ta thường cho là vui hầu hết chỉ là sự giảm bớt nỗi khổ. Ví dụ, nếu thức ăn và rượu thật sự có thể tạo được sự vui sướng - nếu chúng có bản chất vui sướng nội tại – thì dù chúng ta có ăn hay uống nhiều bao nhiêu, chúng ta phải cảm thấy càng được vui sướng nhiều hơn theo lượng ăn uống. Tuy nhiên, khi

chúng ta ăn **ông** quá độ, chúng ta bắt đầu cảm thấy thể xác và tinh thần của chúng ta khổ sở. Điều này chứng tỏ rằng những cảm nghiệm về lạc thú này có bản chất là khổ. Tôi muốn kể một câu chuyện về một gia đình mua một chiếc máy truyền hình mới. So sánh với chiếc máy cũ, nó tốt hơn nhiều, và mọi người trong gia đình xem nó suốt ngày. Nhưng rồi họ cảm thấy mỏi mệt. Điều này chứng tỏ rằng sự vui sướng ban đầu có bản chất của khổ. Những trạng thái vui sướng tạm thời đó được gọi là *khổ về biến dịch*.

3. Thêm vào sự đau đớn và khổ về biến dịch xảy ra hằng ngày, có một mức độ sâu xa hơn của khổ gọi là khổ vì bị điều kiện hóa. Tâm thức và cơ thể hoạt động dưới ảnh hưởng của nghiệp (những khuynh hướng tạo ra do những hành động trong quá khứ) hoặc những cảm thọ đau buồn, hay tiêu cực, như tham lam và thù hận. Trong cuộc sống hằng ngày chúng ta sinh ra từ và trong ảnh hưởng của nghiệp và những cảm thọ đau buồn. Ngay những trạng thái vô ký của cảm giác cũng chịu ảnh hưởng của nhân và duyên ngoài sự kiểm soát của bạn – bạn bị kết chặt vào một tiến trình dễ dàng bị vướng vào khổ đau.

Điều Kiện Con Người

Khởi sự cuộc đời chúng ta là sinh ra, lúc đó chúng ta khổ, và cuối cuộc đời là chết, lúc đó chúng ta cũng khổ. Giữa hai cái đó là già và bệnh. Dù giàu có bao nhiêu, hoặc cơ thể có tốt đẹp bao nhiêu, bạn cũng phải chịu khổ về những tình huống này.

Trên cùng của những thứ này là sự không vừa ý. Bạn muốn có thêm và muốn có thêm. Điều này, trong một ý nghĩa nào đó, là sự nghèo nàn thật sự - luôn luôn khát khao không có lúc nào được thỏa mãn. Những người khác có thể không giàu, nhưng sự bằng lòng làm cho họ ít lo âu hơn, ít kẻ thù hơn, ít vấn đề hơn và có được giấc ngủ ngon. Đã trên một lần, tôi thăm viếng những ngôi nhà rất đẹp trong một cộng đồng giàu có, tôi nhìn vào tủ thuốc trong phòng tắm và thấy một số thuốc để cung cấp thêm năng lực cho ban ngày và những loại thuốc để có thể ngủ được vào ban đêm. Sự biết đủ có thể giúp cả hai việc này một cách tốt đẹp hơn, nó làm giảm những lo âu trong ngày và làm cho giấc ngủ được bình an vào ban đêm.

Trong sự cuồng loạn của cuộc sống ngày nay, chúng ta đã đánh mất tầm nhìn về giá trị chân thật của con người. Con người trở thành tổng số những gì họ làm ra. Con người hành động như những chiếc máy mà chức năng là tạo ra tiền. Điều này tuyệt đối sai lầm. Mục đích kiếm tiền của con người là để tạo hạnh phúc. Con người không phải sinh ra vì tiền, nhưng tiền là để phục vụ con người. Chúng ta cần đủ để sống, do đó tiền là cần thiết, nhưng chúng ta cũng cần nhận thấy rằng nếu chúng ta bị ràng buộc quá nhiều vào tiền của thì chẳng giúp ích được gì. Như những vị Thánh Ấn Độ và Tây Tạng nói với chúng ta, người càng giàu thì càng khổ.

Ngay cả bạn bè cũng đem đến sự khổ. Thường thường chúng ta cảm thấy rằng bạn bè đem đến cho ta nhiều niềm vui và hạnh phúc, nhưng đôi khi họ đem đến cho chúng ta thêm nhiều rắc rối. Hôm nay người bạn có nụ cười dễ thương trên môi, nhưng rồi lúc mà cuộc đối thoại trở nên chua chát, và hai người bắt đầu tấn công nhau, lúc đó thì không còn chút gì là tình bạn. Chúng ta có thể có được sự vui vẻ và hạnh phúc từ bạn bè, nhưng chỉ là vô thường; nó không phải là hạnh phúc chân thật. Trong một ý nghĩa sâu xa, tình bạn thường cũng mang bản chất khổ.

Nhìn vào cơ thể của bạn. Cho dù nước da bạn láng đến độ nào, khuôn mặt bạn dễ nhìn đến mức nào, nếu bạn bị chảy một giọt máu thôi, ngay lập tức bạn sẽ trở nên khó coi. Dưới lớp da là thịt thô; sâu hơn là xương. Những bộ xương trong viện bảo tàng hoặc trong bệnh viện làm cho hầu hết chúng ta cảm thấy khó chịu, nhưng bên trong cơ thể của tất cả chúng ta đều giống như vậy. Một số người có thể mập, những người khác thì ốm, một số người bảnh trai, nhưng nếu tôi nhìn họ bằng máy rọi x-ray, tôi thấy một căn phòng đầy những bộ xương với những hốc mắt lớn. Bản chất chân thật của cơ thể chúng ta là như vậy.

Thử xem sự vui về ăn uống. Hôm nay tôi được ăn thức ăn ngon. Khi tôi ăn nó, nó tốt đẹp, nhưng khi nó đi qua bao tử tôi, nó biến thành một thứ không có gì tốt đẹp. Khi ăn chúng ta không để ý rằng đó là điều sẽ xảy ra, và chúng ta lấy làm vui sướng, nghĩ “Ồ, đây là bữa ăn ngon tuyệt! Tôi rất mãn nguyện.” Nhưng thức ăn đẹp để ấy đi xuyên qua cơ thể chúng ta, và cuối cùng đi vào cầu tiêu dưới một hình thức mà không ai có thể cho là đẹp đẽ. Chất liệu đó mà con người coi là rất đơ bản thật sự đã được tạo ra trong cơ thể của con người. Trong một khía cạnh nào đó, tạo ra phân là một chức năng chính của cơ thể con người!

Ăn, làm việc và kiếm tiền tự bản thân chúng là vô nghĩa. Tuy nhiên, ngay cả một hành động từ bi nhỏ nhoi cũng tạo cho cuộc sống của chúng ta có ý nghĩa và mục đích.

LÒNG KIÊN TRÌ VÀ NIỀM HY VỌNG

Phân tích. Tư duy, tư duy và tư duy. Khi bạn thực hiện việc này, bạn sẽ nhận ra rằng cách sống hằng ngày của chúng ta hầu như vô nghĩa. Đừng nản lòng. Thật là điên rồ nếu bỏ cuộc tại đây. Trong những trường hợp khi bạn cảm thấy vô vọng nhất, bạn phải cần nhiều cố gắng. Chúng ta đã quá quen thuộc với những trạng thái sai lầm của tâm thức khó được chuyển hóa với một sự tu tập nhỏ nhoi. Chỉ một giọt mật ngọt không thể làm thay đổi một vị đắng gắt. Chúng ta phải kiên trì trước sự thất bại.

Trong những hoàn cảnh khó khăn, tốt nhất là giữ được sự thành thật và nghiêm túc càng nhiều càng tốt. Ngược lại, nếu phản ứng một cách thô bạo và ích kỷ, bạn chỉ làm cho sự việc tệ hại thêm. Điều này đặc biệt thấy rõ trong những hoàn cảnh gia đình đau khổ. Bạn cần nhận ra rằng những hoàn cảnh khó khăn hiện tại hoàn toàn do những hành động vô kỷ luật trong quá khứ của mình, do đó khi bị rơi vào những hoàn cảnh khó khăn, hãy cố gắng hết sức để không có những cách cư xử tiêu cực tạo thêm gánh nặng cho mình trong tương lai.

Điều quan trọng là giảm bớt những trạng thái không kiểm chế của tâm thức, nhưng quan trọng hơn nữa là đối diện với hoàn cảnh bất lợi bằng một thái độ tích cực. Hãy ghi nhớ trong lòng: bằng cách đón nhận sự rắc rối với niềm lạc quan và hy vọng, bạn đang làm cho những sự rắc rối suy yếu đi. Ngoài ra, hãy quán tưởng bạn đang gánh bớt gánh nặng của những vấn đề khổ đau tương tự của mọi người. Sự thực hành này – quán tưởng rằng bằng cách chấp nhận sự đau đớn của mình, bạn đang chịu thế những nghiệp xấu cho mọi người đáng lẽ phải chịu sự đau đớn đó - rất có lợi ích. Đôi lúc, khi tôi bị bệnh, tôi thực tập việc nhận lãnh sự khổ đau của người khác cho chính mình và hiến cho họ tiềm năng hạnh phúc của tôi; việc này làm cho tâm hồn lắng dịu rất nhiều.

Vào sáng sớm mỗi ngày, và đặc biệt là khi có thời giờ rảnh rỗi, tôi thực hành pháp môn này một cách tổng quát đến với tất cả chúng sanh. Nhưng đặc biệt tôi hướng đến những

người lãnh đạo Trung Hoa và những viên chức phải ra những quyết định hành hạ hoặc giết hại người Tây tạng. Tôi quán tưởng họ, và đem sự ngu muội, bất công, thù ghét và ngạo mạn của họ về chính tôi. Tôi cảm thấy rằng, nhờ sự rèn luyện này, ngay cả khi nếu bị chi phối phần nào bởi những thái độ tiêu cực của họ, chúng không thể ảnh hưởng vào thái độ của tôi và biến tôi thành một con người tiêu cực. Vì vậy, tiếp nhận những sự tiêu cực của họ đối với tôi không tạo ra vấn đề nặng nề, nhưng nó làm giảm những vấn đề của họ. Tôi thực hành việc đó với cảm giác mạnh mẽ rằng nếu vào buổi chiều trong văn phòng làm việc tôi nghe về những sự tàn bạo của họ, mặc dầu một phần trong tâm của tôi nổi lên một ít kích thích và tức giận, phần chính vẫn ở trong tầm ảnh hưởng của việc hành trì buổi sáng; sức mạnh của sự thù ghét bị giảm thiểu đến mức không còn cơ sở.

Dù cho sự thiên quán này có thật sự giúp ích cho những viên chức kia hay không, nó làm cho tâm hồn tôi bình an. Nhờ đó tôi làm việc có hiệu quả hơn; sự lợi ích không cùng tận.

Bất cứ trong hoàn cảnh nào bạn cũng không nên đánh mất niềm hy vọng. Vô vọng là nguyên nhân của thất bại. Nên nhớ rằng bạn có khả năng vượt qua được bất cứ một vấn đề nan giải nào. Hãy bình tĩnh, ngay cả lúc môi trường xung quanh đầy dẫy sự hồ đồ và phức tạp; nó sẽ chỉ có thể gây một ảnh hưởng nhỏ nhoi nếu tâm bạn vẫn giữ được sự an bình. Mặt khác, nếu tâm bạn để cho sự tức giận xen vào, thì cho dù thế giới có thanh bình, thoải mái bao nhiêu, sự bình an tâm hồn cũng sẽ rời xa bạn.

TÓM TẮT NHỮNG TU TẬP HÀNG NGÀY

1. Thường xuyên quan sát động năng bên trong của mình. Ngay cả khi chưa rời khỏi giường vào buổi sáng, hãy thiết lập trong tâm một quan điểm không bạo động, không xúc phạm cho một ngày sắp tới. Vào buổi tối, quán xét lại những việc đã làm trong ngày.
2. Đề ý đến những khổ đau trong đời sống của bạn:
 - Sự đau đớn về thể xác và tinh thần do bệnh, già và chết mà khuynh hướng tự nhiên của mỗi người là tìm cách chấm dứt.
 - Những cảm nghiệm ngăn ngại, như ăn thức ăn ngon, thấy đường như có sự vui sướng trong đó, nhưng nếu cứ tiếp tục để thỏa mãn, nó sẽ trở thành đau khổ: Đó là sự khổ về biến dịch. Khi một hoàn cảnh biến đổi từ sự vui sướng sang khổ đau, bạn hãy quán xét về bản chất sâu xa hơn của sự vui sướng bên ngoài. Bám vào những thú vui hời hợt chỉ mang lại đau khổ nhiều hơn.
 - Tư duy về tiến trình điều kiện hóa do ảnh hưởng của nghiệp và những cảm thọ khổ.
3. Dần dần phát triển một cái nhìn sâu hơn, thực hơn về thân thể bằng cách quán sát những thành tố tạo nên nó – da, máu, thịt, xương, và nhiều thứ khác.
4. Quán sát đời sống của bạn gần hơn. Thực hiện việc này, bạn sẽ thấy rằng khó có thể sử dụng sai lầm đời sống của mình, làm cho nó trở thành một chiếc máy hoặc chỉ biết kiếm tiền.
5. Có một thái độ tích cực trước những khó khăn. Quán tưởng rằng vượt qua những khó khăn với lòng tốt bạn sẽ tránh được những hậu quả tệ hại hơn của nghiệp mà mình sẽ

phải gánh chịu trong tương lai nếu làm ngược lại. Gánh gánh nặng khổ đau cùng loại của người khác

6. Thường xuyên đo lường những hậu quả xấu và tốt của những cảm thọ như tham lam, giận hờn, ganh tỵ và thù ghét.
 - Khi thấy rõ ràng rằng những hậu quả của chúng rất nguy hại, hãy tiếp tục phân tích. Dần dần, niềm tin của bạn sẽ trở nên mạnh mẽ. Quán sát nhiều lần về những sự bất lợi của sự giận hờn chẳng hạn sẽ làm cho bạn nhận ra rằng giận hờn thật là vô nghĩa.
 - Quyết định này sẽ làm cho lòng giận hờn của bạn dần dần giảm đi.

Chương 3

TÌM HIỂU SỰ KHỞI ĐẦU VÀ CHẤM DỨT CỦA KHỔ

CHÂN LÝ THỨ HAI: NGUỒN GỐC CỦA KHỔ

Sau khi nhận diện phạm vi của khổ, chúng ta cần tìm ra những nguồn gốc của chúng, gồm có hai khía cạnh: những cảm thọ khổ (không vừa ý) và nghiệp nhiễm ô.

Những cảm thọ khổ

Bởi vì cảm thọ khổ làm ô nhiễm nghiệp, hay hành động, tôi sẽ thảo luận vấn đề này trước. Có hai loại cảm thọ khổ - một loại thì nên được tỏ bày và một loại không nên tỏ bày. Một ví dụ của loại đầu là sự sợ hãi khủng khiếp trong quá khứ đã trở nên cố định trong tâm thức. Trong trường hợp này, rất ích lợi khi để cho những cảm giác của bạn được tuông ra ngoài và thảo luận về sự việc.

Khi tôi ở vào khoảng tuổi mười bốn, vào mùa hè ở điện Norbulingka, vị Nhiếp Chánh (lúc bấy giờ là giáo thọ của tôi) rầy la tôi sau một bài giảng hằng năm. Với một thái độ cộc cằn, ông nói: *“Dù cho sự chứng nghiệm của ông có ngang hàng với một vị thánh, cách cư xử của ông cũng còn phải hợp với cách cư xử của con người.”* Tôi bị xúc phạm bởi vì tôi cảm thấy rằng tôi đã xử sự như một người học trò bình thường lắng nghe ông nói mặc dù tôi là một Dalai Lama, vai vế trên ông. Tôi cảm thấy khó chịu và vẫn còn thấy không thoải mái đến mấy tháng sau. Sau đó Cộng sản Trung hoa xâm lấn miền Đông Tây Tạng vào năm 1950, và tôi phải trốn khỏi Lasha để đến Tro mo ở vùng Tây Nam Tây Tạng gần biên giới Ấn Độ. Lúc bấy giờ các viên chức ở Lasha khuyên tôi là tình hình có vẻ khả quan và tôi nên quay trở về. Trên đường trở về, chúng tôi lưu lại ở chùa Talungdra của vị Nhiếp Chánh trong nhiều ngày. Một hôm ông hỏi tôi trong một cuộc trao đổi tình cờ rằng có phải vì thái độ của ông làm cho tôi khó chịu không. Tôi đề cập đến những việc xảy ra, một cách mơ hồ, không có nhiều chi tiết. Và sự việc được giải tỏa. Chúng tôi có những ngày vui vẻ ở tu viện.

Nên nói ra những sự việc chỉ xảy ra một lần như vậy. Trong trường hợp những cảm thọ khổ thuộc loại kia - những cảm giác về tham muốn, thù ghét, ganh tỵ và hung hăng – không nên biểu lộ ra. Bày tỏ chúng ra sẽ làm cho chúng mạnh thêm và phổ biến hơn. Tốt

hơn là nên suy nghĩ về những sự bất lợi khi rơi vào những cảm thọ đó và cố gắng thay thế chúng với những cảm giác thỏa mãn và thương yêu. Chúng ta nên mạnh dạn vượt qua những cảm thọ tiêu cực khi chúng xuất hiện, nhưng tốt hơn hết là tìm những phương cách để ngăn ngừa chúng từ lúc chưa khởi lên.

Tham lam và thù ghét làm phát sinh những cảm thọ khổ khác và từ đó tạo ra vô số những rắc rối trên thế gian. Chúng ta không thể vui vẻ sống với những hậu quả của tham lam và thù ghét. Trong hai điều đó, thù ghét tệ hơn trên căn bản cấp thời vì nó gây tổn hại đến kẻ khác một cách nhanh chóng, nhưng tham lam chịu trách nhiệm trong việc đưa đến tiến trình luân hồi – vòng tròn lặp đi lặp lại của sinh, già, bệnh và chết - từ kiếp sống này qua kiếp sống khác.

Nguồn gốc của tham lam và thù ghét là không biết bản chất thật sự của mọi chúng sanh cũng như không biết bản chất của những sự vật vô tri. Sự ngu muội này không phải chỉ thuần là việc không có sự hiểu biết, nhưng là một tâm thức tưởng tượng ra điều trái ngược hoàn toàn với sự thật; nó không hiểu được điều chân thật là gì. Có nhiều mức độ lầm lẫn, như không hiểu được điều cần đem ra thực hành và điều cần được loại bỏ trong đời sống hằng ngày, nhưng ở đây chúng ta đang nói về sự ngu muội nơi nguồn cội của tất cả sự khổ. Nên biết rằng tất cả chúng sanh và những hiện tượng hiện hữu gắn liền nhau, bên trong và bao trùm luôn chính chúng. Tôi sẽ thảo luận về chủ đề khó khăn này ở Chương Tám, Chín và Mười.

Nghiệp Nhiễm Ô

Tất cả niềm vui và nỗi khổ tùy thuộc vào nghiệp, hoặc những hành động trong quá khứ đã tạo ra những thiên hướng trong tâm thức. Nghiệp có thể được chia ra làm hai là thiện nghiệp và ác nghiệp tùy theo chúng tạo ra niềm vui hay nỗi khổ về lâu dài. Ví dụ, nếu hậu quả của một hành động để tái sinh trong loài người thì hành động đó là thiện vì kết quả lâu dài của nó là một sự đầu thai tốt. Ngược lại, nếu hậu quả của một hành động là nguyên nhân làm tái sinh trong loài quỷ đói, thì hành động đó là bất thiện vì kết quả lâu dài của hành động đó đưa đến việc đầu thai xấu.

Nghiệp cũng có thể được chia ra thành những thứ tạo ra những nét tổng quát cho một đời sống mới bằng cách quyết định loại tái sinh cũng như tuổi thọ, và những thứ tạo ra những chi tiết của một đời sống, như giàu có, sức khỏe, và những thứ khác. Loại trước được gọi là “nghiệp đạo” (con đường của nghiệp) vì nghiệp này (thiện hay bất thiện) có tác dụng như một con đường, hay một phương tiện, để hoàn thành một đời sống dù tái sinh vào cảnh giới tốt hay tái sinh vào cảnh giới xấu. Để là một “nghiệp đạo”, một nghiệp phải có đủ bốn tính chất: *có ý hướng thúc đẩy; nhận diện đúng về nhân vật hay sự vật; được chuẩn bị đầy đủ; và đã được hoàn thành*. Đôi khi, tất cả những tác nhân này đều xảy ra, như trong trường hợp bạn có ý định bố thí một người hành khất và thực hiện điều đó; đôi khi chỉ có động năng hiện hữu, bạn có ý định bố thí nhưng không thực hiện; hoặc bạn vô tình thực hiện, như khi bạn làm rơi tiền trên đường và người hành khất lượm được. Những hành động không đầy đủ bốn tính chất có thể liệt vào loại thứ hai, tạo nên những chi tiết trong cuộc sống.

Cuối cùng, nghiệp có thể được chia thành những thứ được thực hiện bởi các nhóm, như những việc từ thiện được tổ chức bằng đảng hoàng, và những việc thực hiện do cá nhân. Những kết quả của nghiệp có thể được nhận lãnh trong hiện đời, trong đời sống kế tiếp,

hoặc trong đời sống sau nữa. Những nghiệp thiện và bất thiện mạnh có động lực mạnh mẽ có thể tạo ra kết quả ngay trong hiện đời.

Tiến Trình Chết

Để hiểu các loại nghiệp và những nét đặc trưng của những mức độ cao nhất trong sự tu tập, chúng ta cần hiểu những động lực của ba giai đoạn: tiến trình chết; trạng thái trung gian giữa kiếp này và kiếp sau; và tiến trình tái sinh sau trạng thái trung gian. Sự chuyển nghiệp từ một đời sống sang đời sống kế tiếp xảy ra lúc chết qua tâm thức rất vi tế của trạng thái *ánh sáng tinh ròng*. Mặc dù mức độ sâu nhất này của tâm thức hiện hữu suốt cuộc đời, nó chỉ hiện ra trong lúc chết, và vì vậy thường được đề cập đến trong bối cảnh này.

Bạn có thể học nhiều hơn về điều này trong nhiều bản văn về Mật Tông Tối Thượng, do đức Phật dạy, như *Guhyasamaja Tantra*. Những bản văn này diễn tả nhiều loại tâm thức khác nhau, xếp hạng từ thô đến tế. Những trạng thái vi tế hơn của tâm thức có sức mạnh và hiệu năng hơn khi được áp dụng vào việc rèn luyện tâm linh. Mức độ thô nhất của tâm thức được nhận qua mắt, tai, mũi, lưỡi, và thân. Mức độ vi tế hơn là tâm, được xếp từ những mức độ thô, những ý nghĩ trong đời sống hằng ngày, đến giấc ngủ say và trạng thái choáng ngất khi hơi thở ngừng, cho đến trạng thái tâm thức vi tế sâu thẳm nhất là trạng thái *ánh sáng tinh ròng*. Ngoại trừ trong những trạng thái thiền định rất sâu, tâm thức ở trạng thái vi tế sâu thẳm nhất chỉ xuất hiện trong lúc chết. (Các trạng thái tâm thức vi tế cũng xảy ra ngắn ngủi khi đi vào giấc ngủ, chাম dứt một cơn mơ, hắt hơi, ngáp, và lúc cực điểm khoái lạc. Tôi sẽ trình bày về điểm cuối cùng này ở Chương Mười Một).

Tiến trình chết bao gồm một sự chấm dứt hay tan biến theo chuỗi của bốn yếu tố bên trong: đất (chất cứng của cơ thể); nước (chất lỏng); lửa (nhiệt); và gió (năng lượng, chuyển động). Trong đời sống hằng ngày, những yếu tố này phục vụ như những căn bản của thức, nhưng lúc đang chết, khả năng giúp đỡ cho thức của chúng yếu đi, trước tiên với yếu tố đất. Mỗi khâu trong tiến trình tan rã này làm tăng khả năng giúp đỡ thức cho yếu tố kế tiếp. Tiến trình từng bước xảy ra như sau:

1. Khi yếu tố đất, hay chất cứng trong cơ thể, tan biến vào trong yếu tố nước, dấu hiệu bên ngoài là cơ thể nhỏ lại; bên trong bạn thấy xuất hiện cảnh tượng như những ảo tượng trong sa mạc.
2. Khi yếu tố nước của cơ thể tan biến vào yếu tố lửa, những dấu hiệu bên ngoài là cơ thể của bạn trở nên khô - môi khô, mũi nhăn lại, vân vân ; bên trong bạn thấy như một làn khói trên ống khói hay làn khói bình bông khắp nơi trong một căn phòng.
3. Khi yếu tố lửa của cơ thể tan biến vào yếu tố gió, hiện tượng bên ngoài là nhiệt của cơ thể giảm xuống; bên trong, bạn thấy như những con đom đóm trong đêm hay những tia lửa rải rác. Nhiệt rút khỏi cơ thể bằng nhiều cách khác nhau - từ chân đi lên đến tim hay từ đỉnh đầu đi xuống. Cách trước tốt hơn vì nó chứng tỏ rằng thần thức sẽ rời khỏi cơ thể bằng cách đi lên hoặc ra thẳng, không đi xuống, và như vậy phần lớn là sẽ dẫn đến một sự tái sinh trong cảnh giới tốt đẹp vào kiếp sau. Việc này có được nhờ đã tạo nghiệp lành.
4. Kế tiếp, yếu tố gió, hay sự chuyển động của năng lượng trong cơ thể, tan biến vào thức, và hơi thở bên ngoài ngừng; vào lúc này, bạn thấy hiện tượng giống như ánh sáng bên trên một ngọn lửa lung linh của một chiếc đèn khi sắp cạn dầu. (Một số bác

sĩ cho rằng người ở trạng thái này đã chết, nhưng theo quan điểm Phật Giáo, chỉ việc ngừng lại của hơi thở không có nghĩa là thần thức đã rời khỏi thể xác). Tiếp theo trạng thái ánh sáng lung linh là một ngọn lửa ổn định.

Bốn giai đoạn sau cùng của tiến trình chết gồm những sự tiêu tán những mức độ thô hơn của tâm thức vào những mức độ vi tế hơn. Việc này xảy ra khi yếu tố gió, hoặc nguồn khí lực bên trong, được sử dụng như những chỗ tựa cho thức tiêu tán vào. Tưởng tượng thức nương tựa vào nguồn khí lực giống như người kỵ sĩ nương trên mình ngựa. Để chuẩn bị cho giai đoạn kế tiếp, nguồn khí lực phục vụ như những chỗ tựa cho nhiều loại tâm thức ý niệm tan biến, đưa nền tảng của thức từ trạng thái thô sang những mức độ vi tế hơn của khí lực. Những việc này xảy ra theo bốn giai đoạn:

5. Tâm thức biến thành một khoảng bao la màu trắng tỏa khắp, rộng lớn và sống động. Trạng thái đó được diễn tả như một bầu trời trong đầy ánh trắng – không phải là mặt trăng chiếu sáng trong không gian nhưng là một không gian đầy ánh sáng màu trắng. Những tư tưởng khái niệm biến mất, và không còn gì xuất hiện ngoài màu trắng sống động này, đó là thức của bạn. Tuy nhiên, một ý nghĩa vi tế của chủ thể và khách thể vẫn còn tồn tại, do đó vẫn còn một trạng thái nhị nguyên rất nhỏ.
6. Tâm thức biến thành một không gian rộng lớn màu đỏ hoặc màu cam, sống động hơn giai đoạn trước; không có gì khác xuất hiện. Nó giống như một bầu trời trong đầy ánh sáng mặt trời – không phải là mặt trời chiếu sáng trong bầu trời nhưng chính không gian đầy ánh sáng với ánh sáng đỏ hay vàng. Trong trạng thái này, tâm thức ít tính chất nhị nguyên hơn.
7. Tâm thức chuyển sang một trạng thái màu đen sống động, vi tế hơn; không có gì khác xuất hiện. Trạng thái này được gọi là “cận đắc” bởi vì bạn gần đến chỗ thể hiện tâm thức ánh sáng tinh ròng. Tâm thức ở trạng thái không gian rộng lớn màu đen giống như bầu trời tối không trăng, không sao sau buổi hoàng hôn. Lúc bắt đầu của giai đoạn này bạn còn có tri giác, nhưng rồi bạn mất hết tri giác khi chìm sâu vào bóng tối dày đặc hơn.
8. Khi trạng thái màu đen của tâm thức chấm dứt, tâm thức bạn chuyển sang trạng thái hoàn toàn thức tinh của ánh sáng tinh ròng. Được gọi là *tâm thức ánh sáng tinh ròng nội tại nền tảng*, đây là một mức độ tinh tế, sâu xa và mạnh mẽ nhất của thức c. Nó giống như trạng thái tự nhiên của bầu trời lúc bình minh (không phải lúc mặt trời mọc) – không có ánh trắng, ánh sáng mặt trời, hay bóng tối.

Thời gian trải qua trạng thái tâm thức ánh sáng tinh ròng có thể nhanh hay chậm. Một số người trải qua trạng thái cuối cùng này của tiến trình chết chỉ trong vòng nhiều phút; những người khác có thể ở trong trạng thái này lâu một hay hai tuần. Bởi vì tâm thức ánh sáng tinh ròng rất mạnh, nó có giá trị để thực hành, do đó nhiều hành giả Tây Tạng thực tập những giai đoạn trong tiến trình chết mỗi ngày. Tôi cũng thực tập mỗi ngày sáu lần bằng cách quán tưởng tám mức độ của tâm thức từng mức độ một (dĩ nhiên là không có chuyển thay đổi vật chất trong bốn giai đoạn đầu). Tám mức độ của tâm thức là:

1. ảo tượng
2. làn khói
3. đom đóm

4. ánh sáng ngọn đèn
5. tâm thức bầu trời màu trắng sóng động
6. tâm thức bầu trời màu đỏ hoặc cam sóng động
7. tâm thức bầu trời màu đen sóng động
8. ánh sáng tinh rỗng

Trong tiến trình chết, chúng ta biết rằng người đó còn ở trong trạng thái ánh sáng tinh rỗng bao lâu mà cơ thể chưa hồi hoặc thối rữa. Có những người Tây Tạng bị hành hạ, khi trở về phòng tù, ngồi xếp bằng trong tiến trình chết, giữ vững tâm thức ánh sáng tinh rỗng. Theo các báo cáo, **những** người giữ tù Trung Cộng thấy lạ lùng với sự việc này. Theo quan điểm giáo điều của họ, họ coi Phật Giáo là một tín ngưỡng mù quáng, do đó khi họ đối diện với thực tế đó, họ cố giữ kín. Ở Ấn Độ cũng vậy, có những hành giả giữ trạng thái này mấy ngày và có một trường hợp kéo dài mười bảy ngày. Một người an trú trong trạng thái ánh sáng tinh rỗng, khi năng lượng nâng đỡ cho mức độ sâu thẳm này của tâm thức bắt đầu dao động, lúc đó thần thức rời khỏi thân xác, và cơ thể hoặc đầu lay động nhẹ.

Có nhiều cơ hội để khảo sát thêm về những giai đoạn trong tiến trình chết. Khoa học hiện đại đã làm nhiều nghiên cứu về những làn sóng năng lượng, bộ não của con người, và những chức năng của nó. Các nhà khoa học và tín đồ Phật giáo chia sẻ một niềm hứng thú chung trong lãnh vực này, và tôi tin rằng chúng ta cần làm việc chung với nhau để thăm dò sự tương quan giữa tâm thức và các nguồn năng lượng bên trong, và giữa bộ não với thức. Những giải thích của Đạo Phật có thể đóng góp cho những nghiên cứu khoa học, và ngược lại. Việc hợp tác này đã được tiến hành, và sẽ có ích lợi nếu tiếp tục.

Trạng Thái Trung Gian

Tất cả chúng sanh sinh ra trong loài người đều trải qua trạng thái trung gian giữa đời này và đời sau (thân trung âm). Trong giai đoạn trung gian này, cơ thể nhận một hình dạng giống như cơ thể trong đời sống kế tiếp vào tuổi năm hoặc sáu (mặc dù có một số người bảo rằng điều này không nhất thiết). Khi đời sống trung gian chấm dứt, chiếc cầu bắc qua đời sống kế tiếp đã được vượt qua. Tiến trình này được thực hiện với một mức độ tâm thức vi tế nhất.

Tiến Trình Tái Sanh

Khi tái sinh, thần thức nhập vào bào thai khi hai yếu tố nam và nữ hòa vào nhau - với điều kiện là không có gì bất ổn ở tử cung hay tinh dịch và miễn là tất cả những tác nhân cần thiết - như sự nối kết với nghiệp chướng hạn - hiện diện. Tuy nhiên, thần thức không nhất thiết phải nhập vào khi người đàn ông và đàn bà giao hợp, bởi vì trong những bản văn của chúng tôi, có những trường hợp tinh dịch của người cha được đưa vào trong âm đạo ngoài lúc giao hợp. Dường như dù cho những yếu tố này đến với nhau bên trong hoặc đôi khi như ngày nay, ở bên ngoài tử cung trong ống nghiệm, thần thức nhập vào khi những yếu tố này trộn vào nhau. Nhưng vẫn còn khó đi đến một giải thích dứt khoát từ những văn bản Phật Giáo vì có một số sách nói rằng sự thụ thai xảy ra khi người đàn ông và đàn bà đạt đến điểm mong muốn mạnh.

Vấn đề phức tạp này trở nên phức tạp hơn trong thời buổi tối tân ngày nay. Hãy xem trường hợp khi một cái phôi được đông lạnh. Không có sự kết nối được thiết lập từ đời

trước với đời sống hiện tại qua sự thụ thai, chúng sanh mà thân thể ở trạng thái phôi bị ướp lạnh có phải trải qua sự đau khổ vì lạnh hay không? Giai đoạn đầu tiên của cơ thể đã được thành hình, và như vậy, theo sự giải thích, cơ quan cảm giác của cơ thể đã được cấu tạo (mặc dù những cơ quan về thị giác vân vân chưa có). Có chăng cảm giác vật lý ngay từ khoảnh khắc sau khi thụ thai? Tôi không có kết luận về điểm này; chúng là những chủ đề cần nhiều thảo luận.

Nếu chúng ta cho rằng chúng sanh ở trong phôi thai khổ vì lạnh, vấn đề được đặt ra là như vậy liệu người đặt phôi thai vào tủ lạnh phải chịu nghiệp xấu từ hành động này? Điều này tùy thuộc vào động năng của người đó. Chúng ta không thể nói rằng chỉ vì một kẻ khác chịu khổ do một sự việc liên quan đến bạn, bạn phải chịu nghiệp xấu. Ví dụ, ngay cả trong những hoàn cảnh bình thường, một bào thai trong tử cung người mẹ chịu sự đau đớn, nhưng người mẹ không tạo nghiệp xấu. Tương tự, khi đứa trẻ được sinh ra, nó lại chịu đau đớn, nhưng người mẹ không tạo nghiệp xấu nào. (Nếu có tạo nghiệp xấu, một người mẹ sinh nhiều người con tất phải tạo nhiều nghiệp xấu, việc này vô lý!) Vì vậy, động năng của một người là chìa khóa để quyết định tính cách của nghiệp người đó tạo ra.

CHÂN LÝ THỨ BA: SỰ CHẤM DỨT CỦA KHỔ

Vì những sự ô nhiễm của tâm như tham, ghét, ganh tị, hung dữ có nền tảng từ sự nhận thức sai lạc về bản chất của con người và sự vật, tiến trình để vượt qua chúng đòi hỏi một sự giải quyết cho tâm thức vô minh đó. Vấn đề được đặt ra là làm thế nào để nhổ tận gốc rễ sự vô minh, nguyên nhân của khổ. Nó không thể được nhổ ra giống như một chiếc gai hoặc lấy ra từ sự giải phẫu. Để vượt qua nhận thức sai lầm về bản chất của con người và sự vật này, phải hiểu bản chất thật sự của chúng. Rồi bằng việc thiền quán liên tục, bạn trở nên quen thuộc với sự thật và làm tăng trưởng sức mạnh của trí tuệ để giảm dần những cảm thọ có gốc rễ từ vô minh.

Ở điểm này, một giải thích về tánh không có thể có ích vì đó là điều mà trí tuệ nhận ra về bản chất của con người và sự vật (xem Chương Tám-Mười). Nhưng nói một cách ngắn gọn, lý do những sự ô nhiễm như những cảm thọ đau khổ có thể được dập tắt hoàn toàn là vì tâm thức từ bản chất không phải là không thanh tịnh. Thực chất của tâm là thanh tịnh. Những sự nhiễm ô được làm cho trong sạch bằng việc thiền quán về thực tánh của tâm thức và mọi sự vật. Dập tắt những nhiễm ô này là chân lý thứ ba về sự chấm dứt khổ - một trạng thái vượt ngoài những khổ đau và những nguyên nhân tạo ra khổ.

CHÂN LÝ THỨ TƯ: CON ĐƯỜNG CHÂN THẬT

Những đạo lý chân thật liên quan đến ba đường lối tu tập là những chủ đề chính của cuốn sách - giới, định và huệ. Việc tu tập theo những đường lối này dẫn đến sự chấm dứt thật sự, chứng nhập niết bàn và cuối cùng ngộ nhập Phật Tánh.

* * *

Từ vô thủy chúng ta đã có sự nhận biết có giá trị, hay ý thức, về “ngã”, một cách tự nhiên và bẩm sinh muốn được hạnh phúc và không muốn đau khổ, và niềm ước muốn này có giá trị - nó là sự thật và hợp lý. Từ đó, tất cả chúng ta đều có quyền đạt được hạnh phúc và xua đuổi khổ đau. Việc hạnh phúc và khổ đau thay đổi từng khoảnh khắc chúng t

rằng những cảm nghiệm này tùy thuộc vào những nguyên nhân và điều kiện. Để chấm dứt khổ đau, chúng ta cần phải loại trừ những nguyên nhân và điều kiện của khổ đau, và để đạt được hạnh phúc chúng ta cần có được những nguyên nhân và điều kiện cho hạnh phúc.

Hai chân lý đầu áp dụng cho hiện tượng không trong sạch mà chúng ta muốn loại bỏ - khổ - kết quả, và những nguồn gốc của khổ - nguyên nhân. Hai chân lý sau là trạng thái trong sạch mà chúng ta muốn đạt đến - chấm dứt khổ: kết quả, và con đường đạo: nguyên nhân. Cách Đức Phật giảng về bốn chân lý cao thượng bao gồm hai kết quả - một là khổ mà chúng ta muốn từ bỏ, và một là hạnh phúc mà chúng ta tìm cách để có được.

TÓM TẮT NHỮNG TU TẬP HÀNG NGÀY

Nhận ra phạm vi của khổ, tìm hiểu những nguyên nhân, hay nguồn gốc, của nó, và nhận ra rằng nguồn gốc của khổ là vô minh không biết được bản tính chân thật của con người và sự vật, đem đến kết quả là tham, ghét và nhiều thứ khác. Nhận ra rằng khổ có thể được trừ bỏ, nó có thể được dập tắt vào trong phạm vi của thực tại. Quán chiếu rằng sự chấm dứt chân thật này được đạt đến qua sự thực hành giới, định, và huệ - con đường chân thật.

Chương 4

KHÔNG TỒN HẠI

Người Phật tử phát nguyện giữ giới trong lần đầu tiên quy y – Quy y Phật, quy y Pháp và quy y Tăng. Quy y là nền tảng cho giới hạnh. Đức Phật dạy chúng ta làm thế nào để tìm thấy nơi nương tựa từ sự khổ đau và giới hạn, nhưng sự quy y cao nhất, hay nguồn gốc cho sự bảo vệ, là từ sự chứng nghiệm (Pháp) đạt được qua việc giữ giới, thiền định và phát triển trí tuệ.

Kinh điển Phật Giáo khuyên bạn nên giấu kín những đức hạnh và sở đắc như nột ngọn đèn được giữ trong chiếc bình. Bạn không nên quảng bá chúng nếu không có mục đích quan trọng. Bị coi là phạm giới nếu người đó được giải thoát và nói với người khác “Tôi đã giải thoát”. Khó mà xác định được mức độ chứng nghiệm của người khác. Tôi có cơ hội gặp được nhiều người đạt đến những mức độ phát triển tâm linh tuyệt vời. Có một vị sư không phải là một người uyên thâm lắm từ ngôi chùa Namgyel của tôi ở Tây Tạng trốn thoát đến Ấn Độ vào khoảng năm 1980. Vì chúng tôi có quen biết nhau nên có dịp trò chuyện. Ông nói với tôi rằng khi ông còn ở trong trại tù của Cộng Sản Trung Hoa thời gian mười tám năm, có những lúc ông phải đối diện với mối nguy hiểm lớn lao. Tôi nghĩ rằng ông muốn nói đến sự nguy hiểm về tính mạng. Nhưng khi tôi hỏi: “Nguy hiểm gì?” thì ông trả lời: “ Mất tâm từ bi đối với người Trung Hoa.” Ông cho đó là mối nguy hiểm! Hầu hết chúng ta hãnh diện mà nói với người khác về niềm căm thù của mình, coi đó như một thái độ anh hùng.

Có một vị lama của phái Drukpa Kagyu rất thân với tôi. Chúng tôi gặp nhau rất thường và hay trêu chọc lẫn nhau. Có lần tôi hỏi về kinh nghiệm tâm linh của ông. Ông kể với tôi rằng khi còn trẻ, ông sống với thầy mình. Vị thầy dạy ông thực hành bái sám một trăm ngàn lạy trước Phật, Pháp và Tăng. Mỗi sáng sớm và chiều tối ông phải lạy trên một chiếc bục thấp dài bằng thân của ông. Vị thầy thiền định trong căn phòng kế bên; và để

lừa thầy mình, thay vì lay thật, ông chỉ vỗ nhẹ hai khuỷu tay trên bực lay. Nhiều năm sau, khi vị thầy qua đời, ông nhập thất trong một hang động, lúc đó nhớ đến lòng lân mẫn của vị thầy đã dạy dỗ mình trong nhiều năm, ông đã khóc và khóc. Đến khi ông hầu như ngất lịm thì ông chứng nghiệm được trạng thái ánh sáng tinh rỗng mà ông đã tiếp tục hành trì. Sau đó, sau những lần thiền định thành tựu, thỉnh thoảng ông nhớ lại những kiếp trước rõ ràng như hiện ra trước mắt.

Những câu chuyện này tạo cho tôi sự cảm hứng. Rõ ràng ngày nay có những hành giả hướng về Phật tánh. Gặp được những con người đó làm gia tăng niềm cảm hứng và lòng quyết định của chúng ta, và qua họ, giáo lý trở thành sống động. Với cách này, tăng đoàn cung cấp những khuôn mẫu cho những hành giả nhìn vào, có thể giúp đưa chúng ta đến chỗ nương tựa.

Ba ngôi này – Phật, Pháp và Tăng – là những tác nhân bên ngoài có khả năng chấm dứt đau khổ mạnh hơn khả năng bạn hiện làm. Tuy nhiên, một người Phật tử không đòi hỏi được ban cho hạnh phúc. Hạnh phúc đạt được nhờ thực hành giáo pháp. Đức Phật dạy cho chúng ta sự nương tựa thực sự - làm cách nào để thực hành giáo pháp – nhưng trách nhiệm chính nằm ở sự thực hành của chính bạn. Để thiết lập nền tảng cho một trạng thái tâm linh không còn đau khổ và giới hạn, chúng ta cần thực hành ba việc sau đây:

1. Nhận diện mười điều bất thiện
2. Nhận diện mười điều thiện (ngược lại với mười điều bất thiện)
3. Từ bỏ hành vi bất thiện và thực hiện hành vi thiện.

NHỮNG MỨC ĐỘ GIỚI HẠN CHO VIỆC GIẢI THOÁT CÁ NHÂN

Bởi vì con người khác nhau trong khả năng giữ giới, đức Phật đưa ra nhiều mức độ giữ giới khác nhau. Trong việc giữ giới để giải thoát cá nhân gồm có:

- những người sống trong đời sống thế tục, ở nhà thay vì ở chùa
- những người rời gia đình để trở thành tăng hay ni

Nếu bạn có khả năng sống thanh khiết suốt đời, bạn có thể từ bỏ gia đình và nguyện giữ giới của người xuất gia. Nếu bạn không thể sống hoàn toàn thanh khiết nhưng có thể giữ giới, bạn có thể nguyện giữ giới của người tại gia suốt đời hoặc những giới chỉ giữ trong một ngày.

ÍCH LỢI CỦA GIỚI HẠN

Chúng ta thấy có nhiều điểm tương đồng trong đời sống tu viện của các tôn giáo - đạmbạc, hiến dâng qua sự cầu nguyện hoặc thiền định, và phục vụ tha nhân. Tu sĩ Thiên Chúa Giáo đặc biệt dâng thân vào việc phục vụ trong các lãnh vực giáo dục, sức khỏe, và phúc lợi xã hội và tu sĩ Phật Giáo cần học hỏi nhiều về những truyền thống này của Thiên Chúa Giáo.

Thực hành giới hạn cho việc giải thoát cá nhân, dù là trong đời sống thế tục hay tu sĩ, đều đem đến niềm vui. Lấy ví dụ, các tu sĩ tôn trọng triệt để việc ăn uống kiêng cử - một bữa ăn sáng ít ỏi và rồi ăn trưa, sau đó không ăn thêm gì nữa. Họ không có quyền đòi hỏi: “Tôi muốn thức ăn này, thức ăn nọ.” Bất cứ thứ nào họ được cúng dường trong buổi khất thực hằng ngày, họ đều nhận lãnh. Như vậy, tu sĩ Phật Giáo không cần thiết phải ăn chay;

họ có được thứ gì thì ăn thứ đó. Đó là sự rèn luyện về sự *hài lòng về thực phẩm*. Việc này làm nhẹ bớt mối bận tâm về việc phải ăn thức này thức kia. Người tại gia có thể noi gương việc tu tập này bằng cách không đòi hỏi nhưt thiết phải ăn thức ăn đặc biệt nào. Ngay cả dù bạn là một người giàu có, trong thực tế bạn cũng không thể tiêu thụ nhiều hơn người nghèo, trừ phi làm thiệt hại cho chính bản thân. Cả người giàu và người nghèo đều có chiếc bao tử giống nhau.

Về áo quần, tăng và ni giới hạn chỉ có một bộ. Có nhiều hơn hai bộ, họ phải được ban phúc từ một vị tu sĩ khác, luôn luôn tâm niệm rằng bộ đồ thứ hai thuộc về của người khác. Chúng ta không được mặc những loại áo quần đắt tiền. Trước khi bị Trung Cộng xâm lăng, tăng và ni đôi khi ~~mặc~~ những bộ đồ xa xỉ, thêm vào cho sự đòi trụ và tự lừa dối. (Một khía cạnh nào đó, Trung Cộng đã tốt với chúng ta trong việc tiêu hủy sự đòi trụ này.) Sự giới hạn về áo quần này là tu tập về việc *hài lòng với đồ mặc*. Người tại gia có thể bắt chước thực hành tương tự trong việc hạn chế về đồ mặc. Cũng tương tự đối với đồ trang sức. Đeo hai chiếc nhẫn trên một ngón tay là quá nhiều! Thật là sai lầm khi nghĩ rằng tiêu phí nhiều cho việc ăn uống, áo quần và trang sức vì bạn có tiền là việc làm có giá trị. Thay vì vậy, tiêu tiền vào các việc y tế giáo dục cho người nghèo. Việc này xã hội không bắt buộc nhưng từ lòng từ bi tự nguyện.

Cũng vậy, các tu sĩ cần phải thỏa mãn với chỗ ở vừa phải. Một ngôi nhà trau chuốt công phu không được cho phép. Điều này được gọi là *hài lòng với chỗ ở*. Người tại gia có thể áp dụng thực hành này bằng việc giảm bớt đòi hỏi không bao giờ nghĩ đến việc có một ngôi nhà đẹp hơn và những đồ dùng và trang trí trong đó.

Hãy quan sát thái độ của bạn về thực phẩm, áo quần và chỗ ở. Bằng cách giảm bớt những mong muốn, bạn sẽ có thêm niềm vui. Năng lượng bỏ ra sẽ được sử dụng cho việc thiền quán để đạt đến sự chấm dứt những khó khăn, tương ứng với chân lý thứ tư và thứ ba. Bằng cách này, sự hài lòng là căn bản, và hành động tạo ra kết quả được gọi là *thích thiền định và từ bỏ*.

Chúng ta nên hài lòng trong ~~những~~ lãnh vực vật chất, vì những thứ này bị ràng buộc trong những giới hạn, nhưng không liên quan gì đến tinh thần có thể được mở rộng vô giới hạn. Những người không biết hài lòng khi đã có được cả thế giới rồi có thể lại muốn làm chủ một trung tâm du lịch trên mặt trăng, đời sống của người đó bị giới hạn, và như vậy, ngay cả khối lượng sở hữu cũng chỉ là giới hạn. Tốt hơn là ngay từ đầu có sự hài lòng. Nhưng trong lãnh vực từ bi và vị tha thì không có chỗ tận cùng, và do đó chúng ta không nên vui lòng với mức độ mà chúng ta có. Nhưng chúng ta đã sống ngược lại; trong lãnh vực tâm linh chúng ta vui với một sự tu tập và tiến bộ nhỏ, nhưng về phương diện vật chất chúng ta luôn luôn muốn có thêm. Chính ra chúng ta phải sống cách khác. Mọi người cần phải tu tập, dù cho là tại gia hay xuất gia.

Thực hành giới hạn để giải thoát cá nhân cũng ích lợi trong việc làm tăng trưởng chánh niệm và nội quán. Nếu một tu sĩ sắp sửa có những hành động nào đó ngay cả trong giấc mơ, người đó nhận ra rằng: “Mình là một tu sĩ; mình không nên hành động như vậy.” Chánh niệm có được từ sự tỉnh thức được phát triển cao độ trong hành động và lời nói sẽ còn giữ được ngay cả trong giấc mơ. Nếu bạn để ý kỹ lưỡng thái độ của bạn khi ăn uống, đi lại, đứng ngồi, vân vân, thì thói quen mạnh mẽ của chánh niệm sẽ đến.

Việc thực hành giới hạn để giải thoát cá nhân cũng nuôi dưỡng lòng khoan dung và tính kiên nhẫn. Đức Phật nói rằng kiên nhẫn là một hình thức khổ hạnh cao cả nhất, và qua đó

người ta có thể đạt đến niết bàn. Đối với tăng ni, có bốn tính chất của nhẫn nhục và khoan dung cần giữ:

- Nếu người nào thúc ép bạn, hãy bao dung và nhẫn nhục.
- Nếu có người tỏ sự tức giận đối với bạn, bạn không nên trả lại bằng sự tức giận
- Nếu có người nào đánh bạn, bạn sẽ không đánh trả lại
- Nếu có người nào quấy rầy và lăng mạ bạn, bạn sẽ không đáp trả lại.

Những thực hành này sẽ làm tăng đức tính nhẫn nhục. Một người đã từ bỏ đời sống gia đình nhưng xúc phạm người khác là có hành động không thích đáng. Có những câu chuyện về những tu sĩ ở Tây Tạng tham dự vào chiến tranh! Họ dấn thân vào cuộc chiến đấu cho dầu đức Phật đã lặp đi lặp lại trong lời dạy của ngài rằng làm tổn hại đến bất cứ ai chắc chắn là một việc làm bất thiện khi là một tu sĩ.

Sự thực tập về tâm linh không phải ở những hình thức bên ngoài - thực phẩm, áo quần hay những thứ tương tự. Thực tập về tâm linh ở ngay trong tâm của chúng ta. *“Sự thay đổi thật sự là ở bên trong; để những thứ bên ngoài nguyên vẹn như sự hiện hữu của chúng.”* Nếu thái độ của bạn thật sự phản ánh của một trái tim, một tâm thức tiến bộ, thì đó là việc tốt. Nhưng nếu bạn chỉ chứng tỏ những sự thực hiện tâm linh của mình vì tài lợi chẳng hạn thì đó là đạo đức giả.

Tu tập theo Phật Pháp có nghĩa là chuyển hóa thái độ của mình. Những thực hành trong tu viện có thể được áp dụng vào đời sống của người tại gia với niềm mong muốn mạnh mẽ và có ý thức việc kiềm chế những hành động và lời nói tổn thương đến người khác. Việc này đòi hỏi sự nhẫn nhục để chịu đựng sự tấn công bằng hành động hay lời nói.

Thực hành từ từ tốt hơn là cố gắng để nhảy quá cao quá sớm; ngược lại sẽ gặp nhiều nguy hiểm. Tạm thời, phục vụ xã hội và thực hành giáo pháp. Đến khi đạt được một mức độ chứng nghiệm nào đó, bạn có thể dồn nhiều năng lực hơn vào sự tu tập nếu bạn trở thành một tu sĩ. Những thực tập này ăn khớp với nhau từng bước một.

Thường lời khuyên của tôi cho những người mới bắt đầu là nhẫn nhục; ít mong muốn hơn cho chính mình. Điều quan trọng nhất là làm một người công dân lương thiện, một phần tử tốt của cộng đồng nhân loại. Dù bạn có hiểu được tư tưởng sâu xa hay không, điều quan trọng là làm một con người tốt ở bất cứ nơi nào mình đang sống. Bạn không nên xao lãng mục đích lớn hơn trong việc làm ích lợi cho cái nhỏ hơn. Hãy quan tâm đến cả hiện tại cũng như về lâu dài, giống như những thành tựu về kinh tế trong giai đoạn ngắn hạn phải được coi là có liên quan đến những nhu cầu của môi trường dài hạn.

Tôi muốn nói rằng cốt tủy lời dạy của Đức Phật có thể tìm thấy trong hai câu nói sau đây:

Nếu có thể thì hãy giúp đỡ kẻ khác

Nếu không thể giúp đỡ được kẻ khác, ít nhất cũng không nên gây tổn hại cho họ.

Kiểm hãm việc làm tổn hại kẻ khác là cốt tủy của giai đoạn đầu tiên tức sống theo giới hạnh.

TÓM TẮT NHỮNG TU TẬP HÀNG NGÀY

1. Để ý những vương bận của bạn vào thức ăn, áo quần, và nhà ở, và áp dụng những sự tu tập ở tu viện về sự hài lòng vào đời sống tại gia. Thỏa mãn với thực phẩm, áo quần

và chỗ ở vừa phải. Dùng thời gian rảnh rỗi vào việc tham thiền để có thể vượt qua nhiều vấn đề hơn.

2. Phát triển một niềm ham muốn mạnh mẽ trong việc kiềm chế những hành động và lời nói gây tổn hại đến người khác dù khi bạn bị quấy rầy, lăng mạ, mắng nhiếc, thúc ép, hoặc đánh đập.

Chương 5

GIÚP ĐỠ

Với sự tu tập đức tánh không tổn hại làm nền tảng, giờ đây bạn có thể rèn luyện lòng quan tâm đến người khác. Đầu tiên, qua việc thực hành giới hạnh để giải thoát cá nhân, chúng ta đã học về việc kiểm soát lòng tức giận và những điều tương tự, giờ đây, chúng ta có thể bắt đầu học làm thế nào để thích nghi với và phục vụ tha nhân. Những thực hành trình bày trong Chương 2 đến Chương 4 - từ bỏ mười điều bất thiện, nhận diện phạm vi và tiến trình của khổ và con đường thoát khổ qua bốn chân lý cao thượng, và áp dụng sự xả bỏ những lạc thú giả tạm trong đời sống tu viện vào đời sống tại gia - tất cả những việc đó thiết lập một nền tảng cần thiết cho giai đoạn thứ hai mà chúng ta gọi là Giới hạnh Đại Thừa. Giờ đây, không những không làm tổn hại đến người khác, bạn còn gánh thêm trách nhiệm giúp đỡ họ. Không gây tổn hại cho người khác là một sự thực hành tự vệ, trong khi tiến đến việc giúp đỡ người khác có tính cách chủ động.

Đức Phật dạy chúng ta ba giai đoạn của giới hạnh: giới hạnh giải thoát cá nhân, giới hạnh quan tâm đến kẻ khác, và giới hạnh Mật Giáo. Giúp kẻ khác là giáo lý Đại Thừa, trọng tâm của giai đoạn thứ hai, hay Bồ Tát Hạnh. Nó cũng được tập trung trong chương này.

GIÁ TRỊ CỦA NHỮNG HOÀN CẢNH KHÓ KHĂN

Làm thế nào bạn có thể trau dồi thái độ quan tâm đến người khác? Việc chính yếu để làm cho mình hướng đến việc quan tâm đối với người khác là để ý đến sự quan trọng của mình đối với họ. Một phương pháp thực hành được đưa từ Ấn Độ vào Tây Tạng, trong đó đầu tiên là nhìn thấy nền tảng chung giữa mình và người khác (bình đẳng), và từ đó thay thế tâm quy ngã bằng tâm hướng về người khác. Hành giả học giả Ấn Độ Shantideva giải thích trọn vẹn pháp môn tu tập này trong luận *Một hướng dẫn về đời sống Bồ Tát Hạnh*, và nhiều người Tây Tạng đã viết chú giải về bản văn này.

Lòng từ bi thật sự tỏa rộng đến mỗi mỗi chúng sanh, không chỉ cho bạn bè hoặc gia đình hoặc những người gặp cảnh ngộ khốn cùng. Để phát triển sự tu tập về lòng từ bi đến chỗ trọn vẹn, cần phải có hạnh nhẫn nhục. Shantideva nói với chúng ta rằng nếu việc thực hành hạnh nhẫn nhục thật sự làm lay chuyển tâm thức và đem đến một sự thay đổi, bạn sẽ coi tất cả những người thù nghịch như những người bạn thân nhất, ngay cả còn coi họ như những hướng đạo sư.

Những người thù nghịch cung cấp cho chúng ta những cơ hội tốt nhất để thực hành hạnh nhẫn nhục, bao dung và từ bi. Shantideva cho chúng ta nhiều ví dụ tuyệt vời về vấn đề này trong hình thức những mẫu đối thoại giữa hai hình trạng tích cực và tiêu cực của cùng một tâm thức. Những nhận xét của ngài về từ bi và nhẫn nhục rất hữu ích trong việc

tu tập của chính bản thân tôi. Đọc chúng, tâm hồn bạn sẽ được chuyển hóa. Sau đây là một ví dụ:

Đối với một hành giả trên con đường tình thương và từ bi, một kẻ thù nghịch là một trong những người thầy quan trọng nhất. Không có người thù nghịch, bạn không thể thực hành lòng bao dung, và không có lòng bao dung, bạn không thể thiết lập một nền tảng vững chãi cho lòng từ bi. Như vậy, để thực hành từ bi, bạn cần phải có người thù nghịch.

Khi bạn đối diện với người thù nghịch sắp làm tổn thương bạn, đó chính là lúc để bạn thực sự thực hành lòng bao dung. Vì vậy, một người thù nghịch là nguyên nhân cho việc thực hành lòng bao dung; lòng bao dung là kết quả của một người thù nghịch. Do đó chúng là nhân và quả của nhau. Khi một sự việc có mối tương quan với một sự việc khác vì khởi lên từ đó, người ta không thể cho rằng sự việc mà từ đó nó khởi lên là một tác nhân gây tổn hại; ngược lại, nó giúp sản sinh ra kết quả.

Tư duy về loại lý luận này có thể giúp phát triển lòng nhẫn nhục lớn, và lòng nhẫn nhục lớn này sẽ làm phát triển lòng từ bi mạnh mẽ. Lòng từ bi thật sự được đặt nền tảng trên lý lẽ. Lòng thương yêu bình thường giới hạn trong sự ham muốn hay chiếm giữ.

Nếu cuộc sống của bạn dễ dãi và mọi sự đều suôn sẻ, bạn có thể sẽ giữ mãi những tham vọng. Tuy nhiên, khi đối diện với những hoàn cảnh thật sự vô vọng, bạn sẽ không còn thì giờ cho tham vọng; bạn phải đương đầu với thực tại. Những thời gian khó khăn tạo ra sự quyết định và sức mạnh nội tâm. Từ đó, có thể đưa chúng ta đến chỗ biết đánh giá sự vô ích của lòng tức giận. Thay vì tức giận, hãy nuôi dưỡng lòng quan tâm và kính trọng sâu xa đối với những người tạo ra sự bất ổn, bởi vì khi tạo ra những hoàn cảnh khó khăn đó, họ ban cho chúng ta những cơ hội vô giá để thực hành lòng khoan dung và nhẫn nhục.

Cuộc đời của tôi đã không có thời gian hạnh phúc; tôi đã phải trải qua nhiều kinh nghiệm khó khăn, trong đó có việc phải bị mất nước vì sự xâm lăng của Trung Cộng và phải xây dựng lại văn hóa của chúng tôi trên đất nước láng giềng. Tôi coi những giai đoạn khó khăn này là những thời điểm quan trọng nhất trong đời tôi. Từ chúng, tôi đã có được nhiều kinh nghiệm mới và học được nhiều tư tưởng mới – chúng làm cho tôi thực tiễn hơn. Khi tôi lớn trẻ và sống ở trên cao bên trên thành phố Lasha trong điện Potala, tôi thường nhìn đời sống của thành phố qua một ống dòm. Tôi cũng học được nhiều từ những chuyện tầm phào của những người phục vụ trong điện. Họ giống như tờ báo tin tức của tôi, liên quan đến việc ngài Nhiếp Chánh đang làm, và những sự đòi hỏi và những sự việc xúc phạm công chúng nào đang xảy ra. Tôi luôn luôn vui vẻ lắng nghe, và họ hạnh diện được nói chuyện với Dalai Lama về những chuyện xảy ra ngoài phố. Những biến cố ác nghiệt xảy ra sau cuộc xâm lăng 1950 buộc tôi phải trực tiếp nhúng tay vào những công việc mà nếu không có biến cố đó tôi đã không bao giờ đụng đến. Kết quả đưa tôi vào đời sống hoạt động xã hội trong thế giới đau khổ này.

Thời gian khó khăn nhất cho tôi là sau khi Trung Cộng xâm lăng. Tôi đã cố gắng làm thỏa mãn những người xâm lăng để cho tình thế không bị tồi tệ thêm. Khi một phái đoàn đại biểu nhỏ của Tây Tạng ký thỏa ước mười bảy điểm với người Trung Hoa không có sự đồng ý của tôi hay của chính phủ, chúng tôi bị đặt vào tình trạng không được lựa chọn mà chỉ cố gắng để thi hành thỏa ước. Nhiều người Tây Tạng không bằng lòng với sự việc đó, nhưng khi họ bày tỏ sự phản đối, người Trung Hoa phản ứng khắc khe hơn. Tôi bị đặt

vào giữa, cố gắng làm dịu tình thế. Hai vị thủ tướng phàn nàn về những điều kiện với chính phủ Trung Cộng, họ yêu cầu tôi loại trừ những người này. Loại rắc rối như vậy tôi phải đối diện khi còn ở Tây Tạng. Chúng tôi không thể tập trung để cải thiện tình trạng của chúng tôi, nhưng tôi đã sắp xếp một hội đồng cải cách để làm nhẹ bớt những gánh nặng chồng chất về tiền lời trên nợ và những thứ khác.

Ngược lại với sự mong muốn của người Trung Hoa, lần đầu tiên tôi viếng Ấn Độ vào năm 1956 để dự lễ Phật Đản 2500. Trong thời gian ở Ấn Độ, tôi đã phải làm một quyết định khó khăn là có nên trở về Tây Tạng hay không. Tôi có nhớ những tin tức về những cuộc nổi dậy ở miền Đông Tây Tạng, và nhiều viên chức ở Tây Tạng khuyên tôi không nên trở về. Từ kinh nghiệm quá khứ tôi biết rằng khi Trung Hoa khai triển thêm về sức mạnh quân sự, thái độ của họ trở nên thô bạo. Chúng tôi thấy được rằng không có gì nhiều hy vọng, nhưng trong thời gian đó, không có gì rõ ràng để bảo đảm rằng chúng tôi được sự giúp đỡ có hiệu quả từ chính phủ Ấn Độ hoặc từ chính phủ nào khác.

Cuối cùng, chúng tôi chọn giải pháp trở về Tây Tạng. Nhưng đến năm 1959 khi hàng loạt người vượt thoát sang Ấn Độ, tình thế dễ dàng hơn vì đã đến điểm chung cực. Chúng tôi đã có thể dồn mọi năng lực và thời gian vào việc xây dựng một cộng đồng lành mạnh với nền giáo dục hiện đại cho lớp trẻ và cùng lúc cố gắng duy trì truyền thống nghiên cứu và hành trì Phật Pháp. Ngày nay, chúng tôi đang làm việc trong một bầu không khí tự do không lo sợ.

Sự tu tập của tôi được thụ hưởng lợi ích từ một đời sống có nhiều bất ổn và rắc rối lớn. Bạn cũng có thể lấy sự khó khăn mà mình phải gánh chịu để đào sâu sự tu tập của bản thân.

RÈN LUYỆN TINH THẦN BÌNH ĐẲNG VÀ CHUYỂN HƯỚNG TẬP TRUNG TỪ BẢN THÂN QUA NGƯỜI KHÁC

Như Shantideva giải thích về sự tu tập này, trước tiên bạn nhận thấy rằng mỗi và mọi chúng sinh đều muốn hạnh phúc và không muốn đau khổ, giống như chính bạn; trên nền tảng này, bạn và họ bình đẳng. Sau đó, khi nhận rằng cá nhân bạn chỉ là một con người riêng lẻ so với số lượng vô cùng lớn của những chúng sanh khác, bạn sẽ nhận ra rằng hoàn toàn lố bịch nếu bạn xao lãng việc phúc lợi cho người khác hoặc sử dụng họ cho lạc thú riêng của bạn. Hy sinh bản thân để phục vụ họ là việc làm hợp lý hơn nhiều.

Khi nhận thức theo chiều hướng này, sự việc sẽ trở nên rõ ràng. Bất kể bạn là người quan trọng thế nào, bạn cũng chỉ là một cá nhân duy nhất. Bạn cũng có quyền được hạnh phúc giống như tất cả mọi người khác, nhưng sự khác biệt là bạn là một còn những người khác là nhiều. Đánh mất hạnh phúc của một người là quan trọng, nhưng không quan trọng bằng đánh mất hạnh phúc của nhiều người. Từ cái nhìn này, bạn có thể trau dồi từ bi, tình thương và lòng tôn trọng đối với người khác.

Trong một ý nghĩa nào đó, tất cả nhân loại đều cùng chung một gia đình. Chúng ta cần ôm chàng lấy sự duy nhất của nhân loại và tỏ sự quan tâm đến mọi người – không chỉ gia đình của tôi hay đất nước của tôi hay lục địa của tôi. Chúng ta phải tỏ lòng quan tâm đến tất cả chúng sanh, không chỉ một thiểu số xung quanh chúng ta. Những sự khác biệt về tôn giáo, ý thức hệ, chủng tộc, hệ thống kinh tế, hệ thống xã hội, và chính phủ chỉ là thứ yếu.

Ích Kỷ Một Cách Thông Minh

Đặt người khác lên hàng đầu; mình ở sau. Việc này cũng xuất phát từ quan điểm ích kỷ. Tôi xin giải thích. Bạn muốn hạnh phúc và không muốn đau khổ, và nếu bạn bày tỏ lòng tử tế, tình thương, tôn trọng đối với người khác, họ sẽ đáp ứng với sự tử tế. Nếu bạn tỏ ra giận dữ và thù ghét đối với người khác, họ sẽ phản ứng lại như vậy đối với bạn, và bạn sẽ mất đi sự hạnh phúc của mình. Do đó tôi nói, nếu bạn ích kỷ, bạn nên là người ích kỷ thông minh. Thông thường tính ích kỷ chỉ tập trung vào những nhu cầu của riêng bản thân, nhưng nếu bạn ích kỷ một cách thông minh, bạn sẽ đối xử với người ngoài cũng tốt như đối xử với người thân. Cuối cùng, cách này sẽ làm phát sinh nhiều thỏa mãn hơn, nhiều hạnh phúc hơn. Như vậy, ngay cả từ quan điểm ích kỷ, bạn cũng gặt hái được những kết quả tốt hơn bằng sự tôn trọng người khác, phục vụ người khác, và giảm bớt sự quy hướng vào bản thân.

Khi bạn quan tâm đến người khác, hạnh phúc của chính bạn tự động được đong đầy. Hãy để ý đến những hành động vô đạo đức về thân và miệng, là nguyên nhân tái sinh vào những hoàn cảnh xấu. Với một người có cách nhìn nhỏ hẹp thì từ bỏ - chẳng hạn như từ bỏ việc giết hại - là để thoát khỏi động lực tạo thêm nghiệp xấu trong tâm thức. Một người có cái nhìn rộng hơn một chút thì từ bỏ giết hại vì nghĩ rằng việc đó sẽ cản trở sự tái sinh vào một đời sống tốt đẹp có điều kiện tu tập để thoát khỏi sự tiếp nối của sinh tử luân hồi. Tuy nhiên, đối với người có lòng vị tha coi sự sống của kẻ khác cũng quan trọng như sự sống của chính mình thì từ bỏ sự giết hại là để bảo vệ sự sống của người khác. Lòng thương yêu người khác này tạo ra một sức mạnh lớn lao cho động lực kiềm chế sự giết hại. Những người có động lực quy ngã có thể nghĩ rằng nếu họ phạm một nghiệp xấu, họ có thể sám hối và tìm cách để làm tốt nghiệp, trong khi đó, người tôn trọng giá trị sự sống kẻ khác quan tâm đến sự đau khổ của kẻ khác và biết rằng sẽ không giúp được gì cho người kia với sự sám hối vì tội giết hại. Cũng như vậy đối với việc trộm cắp, tà dâm, nói dối, nói chia rẽ, nói lời độc ác, và ngay cả, tôi nghĩ, nói chuyện vô ích.

Một cách khác mà sự quan tâm đến người khác có giá trị là đặt hoàn cảnh của chính bản thân vào viễn cảnh rộng lớn. Về một phương diện nào đó, tôi rất buồn cho tình trạng của Tây tạng, nhưng rồi tôi nhớ rằng tôi đã thọ Bồ Tát Nguyện và mỗi ngày suy ngẫm về lời cầu nguyện của Shantideva:

Bao lâu mà bầu trời còn hiện hữu

Và bao lâu mà chúng sanh vẫn còn,

Tôi nguyện ở lại để giúp đỡ

Giải phóng họ thoát khỏi mọi khổ đau.

Mỗi khi tôi nhớ lời nguyện này, toàn thể cảm giác nặng nề lập tức được đẩy xa, giống như áo quần nặng nề được cởi bỏ khỏi thân thể.

Thực hành lòng vị tha giải tỏa những nguyên nhân đặc biệt của lòng chán nản bằng việc đặt chúng trong một viễn cảnh rộng hơn; những nguyên nhân này sẽ không làm nản lòng bạn. Phần lớn những rắc rối, lo âu, và buồn rầu xảy ra cho một người trong cuộc đời này có nguyên nhân từ sự yêu mến bản thân mình. Như tôi đề cập ở trước, ích kỷ một cách thông minh không phải là xấu, nhưng ích kỷ một cách cạn kiệt, chỉ quan tâm đến sự thỏa mãn tức thời, là phản động. Một viễn cảnh chật hẹp làm cho ngay cả một vấn đề nhỏ cũng trở nên khó chịu. Quan tâm đến tất cả chúng sanh mở rộng tâm nhìn của bạn, làm

cho bạn trở nên hiện thực hơn. Trong chiều hướng này, một thái độ vị tha giúp giảm bớt sự đau khổ của bạn ngay bây giờ.

Lòng mong muốn thiết tha của tôi là bạn hãy thực hành tình thương và lòng lân mẫn cho dù bạn có tin tưởng vào tôn giáo hay không. Qua sự thực hành này, bạn sẽ nhận ra giá trị của lòng từ bi và lân mẫn đối với sự bình an tâm hồn của bạn. Sau hết, cho dù bạn có thể không quan tâm đến người khác, bạn rất quan tâm đến chính bạn - điều này không phải nói nhiều - do đó bạn muốn có một tâm hồn bình an và một đời sống hằng ngày hạnh phúc hơn. Nếu bạn thực tập nhiều hơn về lòng lân mẫn và tính vị tha, bạn sẽ tìm thấy bình an nhiều hơn. Không cần phải thay đổi đồ đạc trong nhà hoặc đổi sang một ngôi nhà khác. Hàng xóm của bạn có thể rất ồn ào hay rất khó khăn, nhưng bao lâu mà tâm hồn bạn có sự hòa dịu và an bình, những người hàng xóm sẽ không quấy rầy bạn nhiều. Tuy nhiên, nếu bạn dễ sinh cáu, ngay cả bạn thân của bạn viếng thăm, bạn cũng không thể thật sự vui vẻ. Nếu bạn an tĩnh, ngay cả kẻ thù cũng không thể quấy rầy được bạn.

Đó là lý do tôi nói rằng nếu là người thật sự ích kỷ, hãy nên là người ích kỷ thông minh. Với cách này, bạn có thể làm đầy động cơ ích kỷ để trở nên hạnh phúc. Điều đó tốt hơn nhiều so với sự quy hướng vào bản thân hoặc ích kỷ một cách điên rồ, không đưa đến kết quả nào.

Quán Tưởng

Kỹ thuật quán tưởng sau đây rất có ích cho việc tu tập hằng ngày:

1. Giữ tâm bình tĩnh và phân biệt
2. Trước mặt về phía trái, quán tưởng một con người khác của mình là một khối chai lì quy hướng vào tự thân đầy tính bản ngã, một loại người làm bất cứ việc gì để thỏa mãn sự ham muốn.
3. Trước mặt về phía phải, quán tưởng một nhóm người nghèo nàn không quan hệ gì đến bạn, bao gồm những người thiếu thốn, đói khát, đau khổ.
4. Giữ bình tĩnh, không thiên vị khi quan sát hai hình ảnh này. Bây giờ, bạn hãy suy nghĩ, *“Cả hai đều muốn hạnh phúc. Cả hai đều muốn từ bỏ đau khổ. Cả hai đều có quyền thực hiện những mục đích này.”*
5. Nhận thức điều này: Chúng ta thường làm việc kiên trì và chịu khó để được lương bổng cao hơn, hoặc chúng ta tiêu xài nhiều tiền trong niềm hy vọng thu được nhiều hơn; chúng ta muốn làm một sự hy sinh tạm thời để có được sự gặt hái lâu dài. Cùng một lý luận, hoàn toàn có ý nghĩa khi một cá nhân duy nhất hy sinh cho cho sự tốt đẹp rộng lớn hơn. Một cách tự nhiên, tâm thức bạn sẽ nghiêng về phía có nhiều người đau khổ hơn.

Là một người quan sát không thiên vị, bạn hãy nhìn tánh ích kỷ ở đó, bên phải, từ chối ích lợi của số đông, bất kể họ đau khổ như thế nào. Đơn giản là không có gì ốt khi làm như vậy. Mặc dù cả hai phía đều có quyền được hạnh phúc như nhau, bạn không thể nào từ bỏ sự cần thiết cao hơn của số đông. Vấn đề còn lại là bạn phải phục vụ và giúp đỡ những chúng sinh khác.

Trạng thái tâm thức này không chối cãi là khó khăn, nhưng nếu thực hành với lòng quyết tâm lớn, năm này qua năm khác, tâm thức sẽ thay đổi, sẽ tiến bộ. Vào giữa thập niên sáu

mười, khi giảng một bài pháp về *Những giai đoạn trên Con đường đưa đến Giác ngộ* của Tsongkhapa, tôi có đề cập rằng nếu tôi đạt được cấp độ đầu tiên của sự chấm dứt chân thật các phiền não, tôi sẽ nghỉ ngơi dài hạn. Ngay cả khi chiêm nghiệm về đức vị tha, tôi nghĩ rằng điều đó rất khó mà phát triển. Sau đó vào khoảng năm 1967, tôi nhận sự giáo huấn của vị Lama phái Kayu tên là Kunu Tenzin Gyelsen về cuốn luận *Một Hướng Dẫn Về Bồ Tát Đạo* của Shantideva và bắt đầu suy nghĩ nhiều hơn về ý nghĩa của nó, cùng với luận *Tràng Hoa Quý* của ngài Long Thọ. Cuối cùng, tôi thấu đạt được một số tự tin mà khi có đủ thời giờ tôi có thể phát triển mức độ cao đó của lòng từ bi. Bắt đầu từ khoảng năm 1970, mỗi buổi sáng khi tôi quán tưởng về lòng vị tha, tôi khóc. Điều này cho thấy sự chuyển đổi đã xảy ra như thế nào. Tôi không đòi hỏi phải thực hiện việc phát triển tâm vị tha ở mức độ cao, nhưng tôi tin tưởng rằng tôi có thể thực hiện.

Ngay cả khi kinh nghiệm về động năng vị tha chỉ ở mức khiêm nhường, nó chắc chắn đem đến cho bạn sự bình an trong tâm hồn. Phát triển lòng quan tâm đến người khác có một sức mạnh lớn lao để chuyển hóa tâm thức. Nếu bạn thực hành lòng từ bi trong việc lợi ích tất cả chúng sanh – bao gồm cả thú vật – công đức lớn lao như vậy cũng sẽ đến với bạn.

NHẬN THỨC TRÁCH NHIỆM CỦA CHÚNG TA

Nếu tạm thời bạn không thể phát triển mức độ thương yêu người khác hơn bản thân mình, ít nhất bạn có thể bắt đầu thấy rằng bạn không có quyền bỏ mặc người khác. Chúng ta có thân thể của một con người và sức mạnh của khả năng suy xét của con người, nhưng nếu chúng ta chỉ sử dụng chúng cho những mục đích quy hướng bản thân, và không vì sự lợi ích của kẻ khác, chúng ta chẳng có gì hơn loài súc vật. Trong thực tế, những con kiến, chẳng hạn, làm việc một cách không ích kỷ cho cộng đồng; chúng ta là con người đôi khi thật không bằng. Chúng ta được coi như những chúng sanh cao cấp hơn, do đó chúng ta phải hành động thích hợp với cá ngã cao hơn của chúng ta.

Nếu chúng ta nhìn vào lịch sử thế giới, hầu hết những thảm kịch lớn lao nhất gây ra sự chết chóc khủng khiếp đều do con người tạo ra. Con người tạo ra tình trạng hỗn độn. Ngày nay, hàng triệu người sống trong sự sợ hãi do những mâu thuẫn về dòng giống, chủng tộc, kinh tế. Ai là người chịu trách nhiệm cho sự sợ hãi này? Không phải là loài vật. Những hậu quả của chiến tranh có cả sự chết chóc của thú vật, nhưng điều này chẳng làm bận tâm chúng ta; chúng ta chỉ quan tâm đến chúng ta. Người ta đã nói nhiều đến việc chấm dứt chiến tranh, nhưng chúng ta phải vượt xa hơn ước vọng. Cái gì là giá trị con người khi chúng ta sống mà không chúng tỏ lòng từ bi, không chúng tỏ sự quan tâm, chỉ giết và ăn thịt thú vật, và đánh nhau, giết hại hàng ngàn người? Làm sạch sự hỗn độn này là trách nhiệm của chúng ta.

Ngày nay, một trong những cách liên lạc tốt nhất là máy truyền hình. Người ta truyền bá trên truyền hình và muốn thực hành tư tưởng cao thượng về việc chăm sóc người khác có thể đạt được hiệu quả lớn lao. Mặc dù những câu chuyện về trộm cướp, giết người là để cho chúng ta giải trí, chúng cũng tạo những ảnh hưởng xấu sâu xa trong tâm thức. Chúng ta không cần loại giải trí này trong mọi lúc - mặc dù việc này không phải là việc của tôi.

Chúng ta có thể dạy trẻ con thực hành lòng từ bi. Thầy giáo và phụ huynh có thể truyền cho trẻ con những giá trị chân thật, đầy sự ấm áp của con người để có được những lợi ích lớn lao.

QUYẾT ĐỊNH GIÁC NGỘ

Khi đã có sự mong muốn sâu xa làm bất cứ việc gì để thoát khỏi khổ và nhổ tận gốc những nguyên nhân tạo ra khổ, và giúp tất cả chúng sanh đạt được hạnh phúc và những nguyên nhân tạo ra hạnh phúc, hãy suy tư về cách làm thế nào để có thể thực hiện việc này. Việc này chỉ có thể thực hiện nếu người khác cũng hiểu được cách thực hiện và đưa vào thực hành. Vì vậy, nguyện làm lợi ích lớn nhất cho người khác có thể được thực hiện tốt nhất bằng cách dạy họ phương pháp thực hành và thái độ nào nên từ bỏ, để cho chính họ có được sức mạnh tiến đến hạnh phúc và từ bỏ đau khổ. Không có cách nào khác. Để có thể làm việc này, bạn phải biết khuynh hướng và sở thích của những người bạn muốn giúp đỡ, và biết điều gì cần dạy cho họ.

Như vậy, để giúp đỡ kẻ khác, bạn phải chuẩn bị đầy đủ. Những chuẩn bị đó là gì? Bạn phải xóa sạch những chướng ngại trong tâm thức để biết tất cả những gì có thể biết. Điều mà những hành giả từ bi - được gọi là Bồ Tát - thật sự muốn không phải chỉ là vượt qua những cản trở trên con đường giải thoát cá nhân; họ muốn dọn sạch con đường đưa đến toàn tri nhờ đó có thể hiểu được những khuynh hướng và nhận rõ phương pháp có thể giúp người khác. Nếu phải chọn lựa, Bồ Tát sẽ chọn con đường dọn sạch những chướng ngại dẫn đến toàn tri trước nhất. Tuy nhiên, những động năng phiền não (làm cho chúng ta bị nhốt trong sinh tử luân hồi) tạo ra những chướng ngại trên con đường tiến đến toàn tri là những thiên hướng trong tâm thức làm chúng ta thấy các hiện tượng như là những hiện hữu vốn có. Nếu trước tiên không vượt qua động năng phiền não nền tảng - tâm vô minh tin tưởng vào sự hiện hữu vốn có - bạn không thể vượt qua những thiên hướng do sự vô minh cài đặt vào tâm thức. Với việc tịnh hóa những chướng ngại gây đau khổ cũng như những thiên hướng do chúng thiết lập, bạn có thể chuyển hóa tâm thức trở thành một tâm thức toàn tri của Đức Phật, tức giác ngộ hoàn toàn.

Tóm lại, để đem đến sự hạnh phúc hoàn toàn cho kẻ khác, điều cần thiết là phải giác ngộ. Khi hiểu điều này và cố gắng tìm cầu giác ngộ với mục đích làm ích lợi cho tha nhân, tâm đó được gọi là tâm bồ đề, tâm hướng đến sự giác ngộ vì kẻ khác. Bằng cách thực hành phương pháp tu tập của Santideva, thấy mình và người bình đẳng trong sự cố gắng tìm cầu hạnh phúc, và rời chuyển sự chú tâm vào những mục đích cá nhân sang tha nhân mà số lượng là không cùng, bạn có thể làm phát triển sức mạnh của tâm bồ đề nơi bạn.

Có ba loại vị tha được thấy trong ba hạng người. Loại thứ nhất giống như một vị vua, muốn đạt đến Phật Tánh trước, coi đó là cách có hiệu quả nhất trong việc giúp đỡ kẻ khác. Thứ hai giống như người lái thuyền, muốn đi đến bờ giác ngộ cùng với những người khác. Thứ ba giống như người chặn cừ, muốn tất cả những người khác đạt được Phật Tánh trước, trước khi mình được giác ngộ.

Hai loại sau chỉ chứng tỏ một thái độ từ bi của một số hành giả; trong thực tế không có trường hợp giống như người lái thuyền, tất cả mọi người giác ngộ cùng lúc, cũng không có trường hợp giống như người chặn cừ, mọi người giác ngộ trước mình. Giác ngộ luôn luôn đến trong cách thức đầu tiên, giống như một vị hoàng đế, và các vị Bồ Tát quyết định giác ngộ càng nhanh càng tốt để có thể giúp chúng sanh có hiệu quả hơn trong phạm vi rộng lớn. Như vị Thánh Tây Tạng Sakya Pandita dạy trong cuốn *Phân Biệt Giữa Ba Nguyện*, các vị Bồ tát có hai loại nguyện, những nguyện có thể thành tựu và những nguyện không thể thành tựu. Trong cuốn *Hướng Dẫn Về Bồ Tát Hạnh* của ngài Shantideva có rất nhiều dẫn chứng về những nguyện trong thực tế không thể đạt được

nhưng dùng để phát triển một ý chí và quyết định mạnh mẽ. Ví dụ, thực hành việc xả bỏ hạnh phúc riêng và nhận lãnh những khổ đau của người khác là việc không thể có, ngoại trừ những hình thức thứ yếu của khổ. Sự thực hành này, mặc dù không thực tế, có mục đích làm tăng trưởng lòng can đảm của từ bi, những sự so sánh với người lái thuyền và người chèo cừ dùng để nói lên sức mạnh trong ý muốn giúp người khác của các vị Bồ tát.

Tôi xin ử ra một ví dụ về sự chứng nghiệm sâu xa do sự hiến dâng như vậy. Có một hành giả học giả ở chùa Drashikyil trong một tỉnh thuộc vùng Tây Bắc Tây Tạng tên là Amdo. Vào năm 1950 khi những người Cộng sản Trung hoa xâm lăng và bắt giữ một ngàn trong ba ngàn vị sư ở chùa, và một trăm vị trong số đó bị chỉ định là sẽ bị giết. Ngài là một trong số những người sẽ bị giết này. Khi bị đem ra bãi bắn, và ngay trước khi bị bắn, ngài cầu nguyện:

Cầu nguyện cho tất cả những hành vi ác, những nghiệp chướng và những đau khổ của chúng sanh

Đều chuyển qua tôi, không ngoại trừ ai, trong giờ phút này,

Và niềm hạnh phúc và công đức của tôi được gởi đến cho những người khác.

Nguyện tất cả chúng sanh được tràn trề hạnh phúc!

Ngay giờ phút trước khi bị giết, ngài đã giữ vững được tinh thần để nhớ đến việc nhận lãnh khổ đau của người khác và cho đi hạnh phúc riêng tư của mình! Trong những lúc không có gì xảy ra thì nói đến việc tu tập này không gì khó khăn, nhưng ngài đã thực hành nó trong những thời điểm khó khăn nhất. Đó là một chứng minh rõ ràng về sự thành tựu tâm linh từ sự thực hành lâu dài việc tu tập này.

* * *

Như Shantideva dạy trong cuốn *Hướng Dẫn Thực Hành Bồ Tát Hạnh*, nếu một người mù tìm thấy một viên ngọc trong một đống rác, người đó sẽ vô cùng trân quý nó. Nếu giữa đống rác của tham, sân, si - những tác động tạo khổ đau cho tâm thức chúng ta và cho thế giới - chúng ta phát triển một đức tính từ bi, chúng ta sẽ yêu quý nó như một viên ngọc. Sự khám phá quý giá này có thể cho chúng ta niềm hạnh phúc và sự bình an thật sự. Đi nghỉ hè hay sử dụng ma túy chỉ đem lại một sự xoa dịu tạm thời. Một thái độ kỹ luật về lòng quan tâm đến người khác, ở đó bạn yêu mến người khác hơn chính mình, sẽ có ích lợi cho cả bản thân bạn và người khác. Nó không tác hại đến ai, dù tạm thời hay dài lâu. Từ bi là một viên ngọc vô giá.

Quan tâm đến người khác trong mọi lúc. Nếu không thể giúp đỡ người khác, hãy đừng làm tổn hại đến họ. Đây là ý nghĩa nền tảng của việc giữ giới.

TÓM TẮT NHỮNG TU TẬP HÀNG NGÀY

Hằng ngày, quán tưởng năm bước đã được trình bày ở trước:

1. Giữ tâm thức định tĩnh và sáng suốt
2. Trước mặt bạn về phía phải, quán tưởng hình ảnh của chính mình, vị kỷ và hướng ngã.
3. Trước mặt bạn về phía trái, quán tưởng một nhóm người nghèo khó, những chúng sinh đau khổ không liên quan gì đến mình, không thân cũng không thù.

4. Quan sát hai phía này với tâm định tĩnh. Bây giờ hãy suy nghĩ, “*Cả hai đều muốn được hạnh phúc. Cả hai đều muốn diệt trừ khổ đau. Cả hai đều có quyền thực hiện những mục tiêu này.*”
5. Nhận định rằng: Thường thường chúng ta muốn hy sinh những lợi ích tạm bợ cho những lợi ích dài hạn lớn hơn, do đó làm lợi ích cho những chúng sanh đang đau khổ với số lượng nhiều hơn ở bên trái quan trọng hơn rất nhiều so với một người duy nhất ích kỷ ở bên phải. Tâm thức bạn sẽ tự nhiên hướng về phía đa số.

Chương 6

MONG CẦU GIÁC NGỘ

LÝ DO TÌM CẦU GIÁC NGỘ

Từ bi là chiếc chìa khóa để đạt đến mức độ sâu của đức hạnh, và làm thế nào chúng ta có thể giúp đỡ kẻ khác khi chính chúng ta vẫn còn bị bao vây bởi những thái độ sai lầm? Nếu tự chúng ta không ở trong một vị trí tốt đẹp hơn, khó mà chúng ta có thể giúp đỡ được người khác trong phạm vi rộng lớn mà chúng ta đang thảo luận. Nếu bạn muốn giúp những người mù chữ, bạn cần phải biết chữ. Tương tự, để giúp đỡ nhiều chúng sanh, chúng ta phải chứng ngộ Phật tánh, bởi vì một Đức Phật có tất cả những đức tính cần thiết để giúp họ - hiểu biết tất cả mọi kỹ thuật cho việc phát triển tâm linh và hiểu biết sâu xa về những cảm thọ, sở thích, tính khí của họ, và những thứ khác. Với sự rèn luyện tâm từ bi, tâm bạn sẽ được chuyển hóa để trở nên quan tâm đến người khác, đó là lúc làm cho những giá trị mới mọc rễ. Chúng ta chuẩn bị nền tảng tâm thức của chúng ta cho những giá trị mới này bằng cách dấn thân thực hành những nghi thức hướng niệm mong cầu về mục đích giác ngộ.

Bạn đã được trang bị với những đức tính căn bản cần thiết cho việc đạt đến giác ngộ hoàn toàn - bản tính sáng láng và tỉnh giác của tâm. Do đó, hãy tập trung vào ý tưởng: “*Tôi sẽ đạt đến giác ngộ hoàn toàn cao tột để làm lợi ích cho chúng sanh trong khắp vũ trụ.*” Nuôi dưỡng hướng vọng này cho đến khi nó trở thành mạnh mẽ. Nghi lễ để tạo niềm khao khát giác ngộ vì lợi ích cho người khác rất hữu ích trong tiến trình này.

BẢY PHƯƠNG PHÁP TU TẬP QUÍ BÁU

Nghi lễ này, mà bạn nên sắp xếp để trở thành một phần trong việc thiền quán hằng ngày, bắt đầu với bảy giai đoạn, theo sau bằng một nghi thức cúng dường đặc biệt. Những sự tu tập này làm tăng trưởng sức mạnh công đức của bạn, sức mạnh công đức này làm vững thêm cho sự chuyển hóa. Qua những hình thức sùng kính này bạn sẽ làm mạnh tâm nguyện hướng về đức tính từ bi; như sẽ thấy sau đây, tất cả đều kích thích sự sùng kính đến những vị thầy đã dạy bạn về lòng từ bi.

1. *Quy kính.* Quán tưởng Đức Thích Ca Mâu Ni được vây quanh với vô số Bồ Tát, đầy khắp bầu trời ở trước mặt, và tỏ lòng quy kính bằng cả thân, miệng và ý. Chắp hai tay, và tạo cảm tưởng mạnh mẽ rằng bạn đang cung kính quy y chư Phật và chư Bồ Tát. Niệm lớn tiếng: “*Quy kính Đức Thích Ca Mâu Ni và chư vị Bồ Tát.*”

2. *Cúng dường.* Tung rải những phẩm vật cúng dường, như trái cây hoặc hương thơm. Tưởng tượng ra mọi thứ có thể cúng dường – dù bạn có sở hữu hay không - gồm cả thân thể, tài nguyên, đức hạnh của bạn. Sau đó quán tưởng cúng dường toàn bộ những thứ này đến chư Phật và chư Bồ Tát.
3. *Phát lồ tội lỗi.* Tất cả chúng ta đều chịu trách nhiệm đối với những tội lỗi không thể đếm hết về thân, miệng và ý của chúng ta tạo ra do lòng ham muốn gây tổn hại. Với tinh thần phát lồ tất cả, phát triển sự hối lỗi đã tạo ra chúng, coi việc tạo ra những hành động này như đã ăn phải chất độc. Phát lòng mong muốn từ bỏ những hành động này trong tương lai như thể nếu tái phạm sẽ trả giá bằng cả cuộc đời. Hãy suy nghĩ *“Từ tận đáy lòng, con phát lồ trước chư Phật, chư Bồ Tát những hành động xấu xa mà con đã tạo.”* Phương pháp chính để tẩy sạch những nghiệp xấu là sám hối. Tâm sám hối càng lớn, ý hướng không tái phạm càng mạnh.
4. *Tán thán.* Từ sâu thẳm trong tâm, tán thán những việc làm thiện của mình và của người khác. Vui vẻ với những hành động thiện mà bạn đã làm trong đời này. Nhắm vào những việc thiện đặc biệt như đóng góp vào việc làm từ thiện. Trong đời này, bạn được sinh ra làm người và được có cơ hội tu tập lòng vị tha chứng tỏ rằng bạn đã tạo những nghiệp thiện trong những đời trước. Do đó hãy hoan hỉ với những đức hạnh này, nghĩ về mình rằng: *“Mình thật sự đã làm việc tốt.”* Và cũng hoan hỉ với những đức hạnh của người khác, cho dù bạn có chính mắt chứng kiến hay không. Hoan hỉ với những đức hạnh vô lượng vô biên của chư Phật và chư Bồ Tát trong thời gian vô tận. Với niềm hạnh phúc trong những đức hạnh của chính mình và của người khác, bạn sẽ không ân hận với những việc làm đạo đức của mình (ví dụ như muốn rằng mình đã không làm việc từ thiện vì việc đó làm cho số tiền trong ngân hàng của mình voi đi) và bạn cũng sẽ không ganh tị với những việc làm thiện của người khác, hoặc tranh hơn với họ.
5. *Thỉnh chuyển Pháp luân.* Cầu xin chư Phật đã giác ngộ hoàn toàn nhưng chưa giáo hóa hãy giáo hóa để làm lợi ích cho tất cả chúng sanh đang đau khổ.
6. *Thỉnh Phật trụ thế.* Cầu xin chư Phật không nhập niết bàn. Đây là sự thỉnh cầu đặc biệt đối với chư Phật đã giáo hóa và sắp đến ngày nhập diệt.
7. *Hồi hướng.* Thay vì hướng những sự tu tập trong những giai đoạn trước vào mục tiêu hạnh phúc tạm thời hay sự thoải mái trong đời này hoặc đời sau, hãy hướng đến sự giác ngộ cao tột, nghĩ: *“Nguyện những việc làm này giúp con đạt đến sự giác ngộ hoàn hảo và trọn vẹn để làm lợi ích cho tất cả chúng sanh.”*

Sau đó tưởng tượng toàn thể pháp giới đã được làm cho trong sạch và cúng dường pháp giới đó với tất cả những vật kỳ diệu mà tâm thức có thể nghĩ ra đến chư Phật và chư Bồ Tát. Sự cúng dường đặc biệt này nuôi dưỡng tâm từ bi với sự hiển dâng tất cả mọi thứ đáng mong cầu đến những vị đã dạy về tâm từ bi.

CAM KẾT GIÚP ĐỠ

Giờ đây bạn đã sẵn sàng cho việc thực hành thực sự nghi thức hướng về sự giác ngộ với mục đích lợi lạc người khác. Việc này gồm có hai phần, trước tiên là đọc lời nguyện ngắn về quy y: *“Từ nay cho đến khi đạt đến giác ngộ, con nguyện quy y Phật, Pháp và Tăng.”* Trong hình thức từ bi nhất, quy y là tập hợp của ba thái độ:

1. Quan tâm đến sự khổ của tất cả chúng sanh, không phải chỉ cho bản thân. Cũng lưu ý rằng họ không chỉ tìm sự giải thoát khỏi khổ đau mà còn mong cầu sự giác ngộ Phật Tánh để làm lợi ích cho người khác.
2. Tin tưởng vào Phật, Pháp và Tăng, tin chắc rằng nhờ Tam Bảo tất cả chúng sanh sẽ tìm được sự giải thoát khỏi khổ đau.
3. Từ Bi, có nghĩa là không thể thấy người khác đang bị nô lệ trong đau khổ mà không làm gì.

Biết rằng Đức Phật là vị thầy để nương tựa, rằng Đạo Đế (con đường chân thật) và Diệt Đế (sự chấm dứt chân thật) là nơi nương tựa chân thật, và rằng chư Bồ Tát là những vị chứng ngộ trực tiếp bản tính chân thật của mọi pháp là cộng đồng tâm linh của chúng ta, hướng dẫn tất cả chúng sanh đến nơi nương tựa.

Với ý thức đó, mong cầu giác ngộ tối thượng với lời nguyện: *“Nhờ những công đức tích chứa bằng sự bố thí, giữ giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiên định và trí tuệ, nguyện con ngộ nhập Phật Tánh để làm lợi ích cho tất cả chúng sanh.”* Khi đọc lời đó, suy nghĩ: *“Bằng sức mạnh của việc làm này, nguyện con giác ngộ Phật Tánh không phải để lợi ích cho riêng bản thân, nhưng để phục vụ tất cả chúng sanh, giúp họ giác ngộ Phật Tánh.”* Nghi thức này gọi là phát triển lòng từ bi để giác ngộ bằng nguyện.

Việc này dẫn chúng ta đến phần trọng tâm của nghi thức. Với sự mong muốn mạnh mẽ chứng ngộ Phật Tánh để phục vụ người khác, quán tưởng trước mặt một vị Phật hoặc vị Bồ Sư của mình như một đại diện cho Đức Phật.

1. Đọc lời sau đây như là lặp lại theo Đức Phật:

Cho đến ngày con đạt được giác ngộ, con nguyện quy y Phật, Pháp và Tăng.

Nhờ những công đức tích chứa được bằng sự bố thí, giữ giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiên định và trí tuệ, nguyện con chứng ngộ Phật Tánh để giúp đỡ tất cả chúng sanh.

Đọc lời này, bạn quy hướng những hành động thiện của mình không phải đến mục đích nhỏ nhoi trong đời này, hoặc trong đời sau, nhưng cho mục đích lớn lao nhất - sự giải thoát hoàn toàn của tất cả chúng sanh. Khai triển thái độ này với một tâm quyết định lớn lao.

2. Lặp lại lần thứ hai với quyết tâm mạnh hơn để làm cho mục tiêu vị tha đó trở thành thường xuyên trong đời sống hằng ngày:

Cho đến ngày con đạt được giác ngộ, con nguyện quy y Phật, Pháp và Tăng.

Nhờ những công đức tích tập được bằng sự bố thí, giữ giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiên định và trí tuệ, nguyện con chứng ngộ Phật Tánh để giúp đỡ tất cả chúng sanh.

3. Lặp lại lần thứ ba với tâm quyết định mạnh hơn nữa xuất phát từ tận đáy lòng. Làm một sự quyết định dài lâu, đầy lý trí - không lay chuyển do hoàn cảnh - về việc đem lợi ích đến cho rất nhiều người khác có số lượng lớn lao hơn nhiều so với bản thân của riêng mình. Suy nghĩ, “Giờ đây khi con có được cơ hội lớn lao như vậy, có việc gì có thể quan trọng hơn là cố gắng làm lợi ích cho người khác! Từ nay trở đi, con sẽ hết sức mình chấm dứt việc quy hướng vào lợi ích riêng cho bản thân và nguyện dâng thân vào việc làm cho tất cả chúng sanh được tiến hóa. Để hoàn mãn việc này, con sẽ đạt đến giác ngộ vô thượng chánh đẳng.” Đọc:

Cho đến ngày con đạt được sự giác ngộ, con nguyện quy y Phật, Pháp và Tăng.

Nhờ những công đức tích tập được qua sự bố thí, giữ giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định và trí tuệ, nguyện con chứng ngộ Phật Tánh để giúp đỡ tất cả chúng sanh.

Đến đây là chấm dứt nghi lễ. Qua nghi lễ này, bạn gieo và nuôi dưỡng những hạt mầm cho một tâm từ bi mạnh mẽ và không lay chuyển.

DUY TRÌ NGUYỆN TRONG HIỆN ĐỜI

Có bốn phương pháp tu tập để giữ tâm vị tha không bị tiêu hủy trong đời này:

1. Trước tiên, làm lớn mạnh nhiệt tâm muốn được giác ngộ để giúp đỡ người khác bằng cách luôn luôn nhắc nhở những sự lợi ích của việc làm này.
2. Sau đó, làm lớn mạnh lòng quan tâm đến người khác bằng cách chia ngày và đêm mỗi thứ thành ba thời, và trong mỗi thời đó để ra một ít thì giờ hoặc thức dậy để thực hành năm phép quán ở chương năm khoảng năm phút. Việc thực hành này rất có hiệu quả; nó trở thành thói quen đều đặn giống như mỗi ngày đến giờ ăn thì ăn. Nếu không thể thực hành việc này thường xuyên, hãy thực hành ba lần năm phép quán vào buổi sáng khoảng mười lăm phút, và làm tương tự vào ban đêm. Suy nghĩ ý nghĩa về mục tiêu của mình: *“Nguyện con đạt được giác ngộ vô thượng để giúp đỡ kẻ khác!”*
3. Thực hành kế tiếp đòi hỏi sự cảnh giác: Để tìm cách đạt đến sự giác ngộ vô thượng vì lợi ích của tất cả chúng sanh, bạn phải không có một chút xao lãng nào trong tâm về việc làm lợi ích cho kẻ khác, dù chỉ làm lợi ích cho một người.
4. Cố gắng tích tập hai sức mạnh của phước đức và trí tuệ càng nhiều càng tốt. Để làm tăng trưởng phước đức, tinh nguyện dâng thân vào những hoạt động thiện ích như công việc từ thiện và đạo đức. Để tích tập trí tuệ, bạn cần nhận rõ cách thể hiện hữu chân thật của các pháp (hiện tượng). Vì đây là một chủ đề phức tạp, chúng ta sẽ khai triển trong chương Tám đến chương Mười. Có thể nói ở đây rằng suy nghiệm về cách các hiện tượng khởi lên và tồn tại tùy thuộc vào nhân và duyên là việc làm rất hữu ích.

DUY TRÌ NGUYỆN TRONG CÁC ĐỜI VỊ LAI

Trong những kiếp sống vị lai, chí hướng từ bi để giác ngộ có thể sẽ bị suy yếu. Bạn có thể làm cho việc này không xảy ra bằng cách từ bỏ bốn việc không lành dưới đây, và tu tập bốn việc lành tiếp sau đó.

Bốn việc không lành

1. Đối gạt bậc trưởng thượng như sư trưởng, thầy truyền giới, lama, hoặc bạn đồng tu về những việc làm xấu của mình.
2. Tạo niềm ân hận nơi người làm việc thiện.
3. Phê phán hoặc đánh giá thấp những người bày tỏ tâm từ bi đối với người khác.
4. Lừa gạt và bày tỏ không đúng sự thật để được người khác phục vụ.

Bốn việc lành

1. Không nói dối với bất cứ người nào. Trừ trường hợp khi nói dối đem lại lợi ích lớn cho những người khác, nhưng việc này rất hiếm.
2. Giúp đỡ người khác tiến đến sự giác ngộ Phật Tánh một cách trực tiếp hay gián tiếp.
3. Đối với Bồ Tát cũng tỏ lòng cung kính như đối với Phật. Bởi vì chúng ta không biết ai là Bồ Tát, ai không phải là Bồ Tát, chúng ta phải đối xử với tất cả chúng sanh với lòng cung kính. Nguyên tắc chung là đặt người khác trên mình.
4. Không bao giờ lừa dối người nào và luôn luôn thành thật.

Nếu quyết định thực hành những phương pháp tu tập này để tăng trưởng tâm quyết định chúng đấng Phật Tánh để lợi ích cho người khác, hãy nói lời hứa hẹn sau đây: “*Tôi sẽ gìn giữ tâm quyết định của tôi không bao giờ bỏ cuộc.*” Những người không thể giữ mức độ tu tập này có thể từ bỏ lời hứa và thay vì vậy có thể suy nghĩ: “*Nguyện tôi đạt được giác ngộ tối thượng vì lợi ích của tất cả chúng sanh!*” Những người không phải là tín đồ Phật giáo như Thiên Chúa giáo, Do Thái giáo, Hồi giáo, vân vân có thể làm tăng trưởng lòng quan tâm đến người khác bằng cách suy nghĩ: “*Tôi nguyện sẽ giúp đỡ và đem lại hạnh phúc cho tất cả sanh linh.*”

TU TẬP VỚI HƯỚNG VỌNG GIÁC NGỘ

Khi sự mong muốn giác ngộ được vững chắc, bạn nên đem vào thực hành. Những điều này được gọi là Bồ Tát Hạnh, và gồm có sáu ba la mật (sáu việc toàn hảo):

1. *Bố thí* bao gồm (1) ban cho về vật chất như tiền, áo quần, thực phẩm; (2) ban cho tình thương; (3) ban cho sự dạy dỗ về giáo pháp và phương pháp tu tập; và (4) ban sự không sợ hãi cho tất cả chúng sanh – bao gồm cả thú vật; ngay cả việc giúp một con kiến thoát khỏi vũng nước.
2. *Giữ giới*, chủ yếu là lối sống vị tha của những vị Bồ Tát.
3. *Nhẫn Nhục*, được thể hiện trong những hoàn cảnh khó khăn, hoặc học giáo pháp và thực hành trong một thời gian dài.
4. *Tinh tấn*, duy trì lòng nhiệt thành đối với việc thiện và giữ gìn tất cả những ba la mật khác.
5. *Thiền Định*, tu tập thiền quán một cách cẩn mật sẽ được giải thích trong chương kế tiếp.
6. *Trí Tuệ*, cần thiết cho sự hiểu biết về bản chất của luân hồi và sự vô thường, cũng như sự hiện hữu duyên khởi và tánh không.

Sáu ba la mật có thể gom lại thành ba việc tu tập của Bồ Tát – tu tập ba la mật về giới (bao gồm ba la mật về bố thí và nhẫn nhục), tu tập ba la mật và thiền định, và tu tập ba la mật về trí tuệ. Tinh tấn ba la mật là yêu cầu cần thiết cho cả ba sự tu tập. Do đó sáu ba la mật bao gồm trong ba việc tu tập giới, định và huệ là điểm tập trung của cuốn sách này.

Khi bạn cảm thấy trong tận cùng tâm thức rằng bạn phải dấn thân vào việc thực hành Bồ Tát Hạnh – là sáu ba la mật hoặc, được thấy một cách khác, sự tu tập ba việc – đó đúng là thời điểm thọ nhận Bồ Tát Nguyện về phương diện thực hành để đạt đến giác ngộ.

* * *

Trong cốt lõi, tất cả chúng sanh hợp nhất trong niềm mong muốn được hạnh phúc và tránh khổ đau. Tất cả chúng ta đều như nhau trong khả năng giải trừ khổ đau và đạt được hạnh phúc, cái mà tất cả chúng ta có quyền ngang nhau. Như vậy thì bạn và những người khác khác nhau chỗ nào? Bản thân bạn chỉ là thiếu số một người. Bạn dễ dàng thấy rằng số lượng lớn lao những chúng sanh muốn được hạnh phúc và tìm cách chấm dứt khổ đau quan trọng hơn là chỉ một người. Vì vậy, bạn thấy rõ ràng rằng đáng thân làm việc phúc lợi cho vô số người khác, sử dụng thân thể, lời nói, và tâm hồn của mình cho sự tốt đẹp của họ, và từ bỏ thái độ chỉ chăm sóc bản thân, là việc làm hợp lý.

TÓM TẮT NHỮNG TU TẬP HÀNG NGÀY

Đầu tiên thực hành bảy bước sơ khởi:

1. *Quy y* Đức Thích Ca Mâu Ni, vây quanh Ngài là vô số Bồ Tát được hình dung như đầy khắp cõi hư không trước mặt.
2. *Cúng dường* tất cả những phẩm vật quý giá nhất - của mình hay không phải của mình - gồm cả thân thể, tài nguyên và đức hạnh đến chư Phật, Bồ Tát.
3. *Phát lồ* vô lượng ác nghiệp về thân, miệng và ý. Sám hối đã tạo ra chúng, và nguyện không tái phạm trong tương lai.
4. *Tán thán* bằng cả tâm hồn những đức hạnh của chính mình và của người khác. Hoan hỉ về những việc thiện mình đã làm trong đời này và những đời trước, “Tôi đã làm việc tốt.” Hoan hỉ với những việc thiện của người khác, bao gồm những việc thiện của chư Phật và Bồ tát.
5. *Nài xin* các vị Phật đã giác ngộ nhưng chưa giáo hóa hãy vì chúng sanh đau khổ mà giáo hóa.
6. *Khẩn cầu* chư Phật không nhập Niết bàn.
7. *Hồi hướng* sáu việc làm này cho mục đích giác ngộ.

Sau đó thực hành phần tu tập chính hướng đến giác ngộ:

1. Với quyết định mạnh mẽ chứng ngộ Phật tánh để phụng sự chúng sanh, quán tưởng một đức Phật trước mặt hoặc vị thầy tâm linh của mình như là đại diện cho Đức Phật.
2. Đọc ba lần giống như đang lặp lại theo Đức Phật hoặc vị Thầy đó:

Cho đến ngày con đạt được giác ngộ, con nguyện quy y Phật, Pháp và Tăng.

Nhờ những công đức tích chứa được qua sự bố thí, giữ giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định và trí tuệ, nguyện con chứng ngộ Phật Tánh để giúp đỡ tất cả chúng sanh.

Để duy trì và tăng trưởng lòng từ bi sâu xa này trong hiện đời, thực hành những việc sau đây:

1. Luôn luôn nhắc nhở những ích lợi trong việc làm tăng trưởng ý muốn giác ngộ vì lợi ích của người khác.

2. Chia ngày ra làm ba thời và đêm làm ba thời, trong mỗi thời chịu khó thức dậy thực hành năm phép quán được trình bày trong chương trước. Mỗi thời để ra mười lăm phút để thực hành quán tưởng là đủ.
3. Không từ chối làm lợi ích dù cho chỉ một chúng sanh.
4. Cố gắng làm nhiều việc thiện với thái độ vui vẻ, và phát triển trí tuệ hiểu biết bản chất của thực tại, hoặc duy trì lòng mong muốn về sự hiểu biết này.

Để duy trì và tăng trưởng lòng từ bi sâu xa này trong các đời vị lai:

1. Không nói láo với bất cứ ai, ngoại trừ khi có ích lợi lớn lao cho người khác.
2. Gián tiếp hay trực tiếp giúp người khác tiến bộ trên con đường giác ngộ.
3. Đối xử tốt với mọi người.
4. Không bao giờ dối gạt người và luôn luôn trung thực.

Căn bản, luôn luôn nhớ nghĩ “*Nguyện cho tôi có thể giúp đỡ người khác.*”

III

ĐỊNH

Chương 7

TẬP TRUNG

Tôi xin một vài phút ôn lại những thực hành để tiến đến một đời sống có ý nghĩa: Trước tiên là giới hạnh, kế đến là thiền định và sau cùng là trí tuệ. Trí tuệ tùy thuộc vào sự nhứt tâm của thiền định, và thiền định tùy thuộc vào sự tự giác trong giới hạnh. Trong năm chương trước, chúng ta đã thảo luận về việc thực hành giới hạnh, làm cho bản thân được ổn cố và bình an hơn và tâm thức được chuẩn bị để sẵn sàng cho những việc tu tập cao hơn. Với một cung cách cư xử có ý thức, thiền định có tập trung, được gọi là an trú, được hoàn tất. Tuy nhiên, tâm thức vẫn còn quá nhiều lo ra khó cho việc tập trung thiền định có hiệu quả, sự việc đòi hỏi hoàn toàn tập trung. Chỉ một tiếng ồn nhỏ đâu đó có thể làm cho bạn lo ra. Vì sự cần thiết tuyệt đối để cho tâm thức được tập trung và trí tuệ có thể phát sinh, trong chương này tôi sẽ thảo luận tiến trình phát triển trạng thái tập trung sâu xa của sự an trú. Trước tiên tôi sẽ trình bày ngắn gọn về nhiều loại thiền định để bạn có thể hiểu nơi chốn của sự an trú.

CÁC LOẠI THIỀN ĐỊNH

Có nhiều cách thiền định.

- Hai loại thiền định căn bản là *quán* và *chỉ*. Trong phương pháp quán, bạn phân tích một chủ đề, cố gắng tìm hiểu nó qua lý luận. Ví dụ như quán chiếu về lý do tại sao sự vật là vô thường bằng việc quán xét cách chúng được tạo ra từ các nguyên nhân hoặc cách chúng tan rã từ từ trong mỗi khoảnh khắc. Trong phương pháp chỉ hay dừng tâm, bạn đặt tâm thức cố định vào một đối tượng hay đề mục, như về vấn đề vô thường. (An trú được thành tựu qua phương pháp chỉ).
- Một phương pháp khác trong việc phân loại thiền định là *thiền quán chủ quan* và *thiền quán khách quan*. Trong phương pháp thiền quán chủ quan, mục tiêu của hành giả là rèn luyện trong tâm thức một cái nhìn hay thái độ mới hoặc mạnh hơn. Việc rèn luyện đức tin là một thí dụ của loại thiền định này. Đức tin không phải là một đối tượng để tập trung thiền quán nhưng là một thái độ đang được rèn luyện qua thiền định. (Rèn luyện lòng từ bi là một loại thiền quán chủ quan vì hành giả không thiền quán trên sự từ bi nhưng là tìm cách làm cho tâm thức trở nên từ bi hơn.) Trong thiền quán khách quan, hành giả thiền quán về một chủ đề, như chủ đề về vô thường, hoặc một đối tượng, như về thân tướng sắc vàng của một vị Phật.
- Bạn có thể *tham thiền theo phương pháp nguyện*. Ví dụ nguyện được rót đầy với lòng từ bi và trí tuệ của một vị Phật.
- Hoặc bạn có thể tiến xa thêm một bước vào thiền định quán tưởng, trong đó hình dung rằng bản thân có những tính chất mà trong thực tế chưa hề có. Sự thực hành thiền định về bốn tôn chướng hạn, trong đó hành giả quán bản thân mình như là một chúng sanh toàn hảo được tạo thành bằng ánh sáng trí tuệ.

Trong những phương pháp tham thiền khác nhau này, chúng ta hãy thảo luận làm thế nào để thực hành phương pháp quán chiếu tịch tịnh của sự an trú. Như được đề cập ở trên, thiền định là để tập trung tinh thần vào một đối tượng hay đề mục duy nhất, làm cho tâm thức có thể nhỏ sạch tận gốc những vấn đề. Nó cũng giúp bạn tỉnh thức và bén nhạy hơn trong đời sống hằng ngày; nó sẽ từ từ gia tăng năng lực của trí nhớ, có ích cho mọi khía cạnh của cuộc sống.

ĐẠT ĐẾN SỰ AN TRÚ

Vì trong loại tham thiền này, hành giả tìm cách đạt đến một cách sâu xa trạng thái tập trung của tâm thức, do đó cần những điều sau đây:

1. *Nguyên nhân đầu tiên*, giới hạnh, đem đến cho hành giả một sự bình an, thông dong và có ý thức và do đó loại trừ được những lo ra thô thiển.
2. *Một thời điểm và nơi chốn* ngăn cách với sự hỗn loạn của đời sống hằng ngày. Đặt thời gian tham thiền trong thời khóa biểu của mỗi ngày. Để tham thiền tập trung, hãy ở một mình trong thời gian ấn định, nơi yên tĩnh là điều cần thiết. Vì sự ồn ào là những điều gây trở ngại cho việc tập trung, đầu tiên chỗ yên tĩnh là điều rất cần thiết. Hãy nghĩ đến việc nhập thất trong kỳ nghỉ hè của mình.
3. Việc *ăn uống* thích hợp nuôi dưỡng sự trong sáng của tâm thức. Với một số điều kiện về sức khỏe nào đó, có thể cần thiết phải ăn thịt, nhưng nói một cách tổng quát, ăn chay vẫn là tốt nhất. Theo giới luật cho việc giải thoát cá nhân, không có cấm đoán trong vấn đề ăn thịt. Nhưng không nên ăn loại thịt mà người ta cố ý giết

cho mình ăn, và không nên đòi hỏi nếu không được cung cấp. Trong thực tế, nếu phần lớn nhân loại ăn chay là điều rất đáng hoan nghinh. Một số kinh điển Đại Thừa cấm ăn thịt vì sự quan tâm đến kẻ khác là trọng tâm của hạnh Đại Thừa. Cũng vậy, ăn quá nhiều cũng không tốt, do đó nên ăn ít. Dĩ nhiên, không được uống rượu, cũng như không được dùng bất cứ loại ma túy nào. Hút thuốc cũng không được khuyến khích.

4. Thời gian *ngủ* vừa phải. Ngủ nhiều quá sẽ làm cho tâm thức của bạn trì độn, nếu ngủ ít quá thì cơ thể sẽ bị kiệt quệ. Bạn có thể tìm hiểu thời gian vừa phải cho bản thân mình.
5. *Tư thế* rất cần thiết trong việc tham thiền tập trung, nhất là trong những giai đoạn đầu. Nếu có thể, nên ngồi theo thể toàn già hay bán già. Dùng hai chiếc tọa cụ, đặt chiếc nhỏ hơn sát phía sau để phần sau của cơ thể cao hơn phần đầu gối, làm như vậy dù tham thiền bao lâu cũng sẽ không bị mệt. Lưng giữ thẳng như một mũi tên, đầu cuối xuống một chút; mắt nhìn vào đầu mũi; đầu lưỡi cong lên vòm miệng, giữ môi và răng tự nhiên bình thường; tay thư giãn. Về tư thế của tay, những hành giả Thiền Nhật bản thường đặt ngửa bàn tay trái trên bàn tay phải cũng đặt ngửa. Trong Mật tông, khuyên nên đặt bàn tay phải lên trên bàn tay trái, với cả hai bàn tay đều ngửa, và hai ngón tay cái ấn vào nhau thành hình tam giác, đặt cách dưới rún khoảng cách bốn ngón tay.

Đối Tượng Tham Thiền

Có nhiều đối tượng cho thiền *chỉ* để đạt được sự an trú.

- Hơi thở. Một số văn bản dạy quán sát hơi thở vào và ra qua mũi nhưng không đề cập đến mức sâu cạn của hơi thở. Những văn bản khác thì giải thích việc theo dõi sự di chuyển của hơi thở đến từng vị trí trong cơ thể. Trong một loại thực tập về hơi thở, hành giả đẩy không khí, hay năng lượng từ thấp lên và ép năng lượng từ trên xuống dưới, giữ ở đan điền ngay dưới rún.
- Cơ thể, cảm thọ và tâm thức, hay hiện tượng như là sự vô thường. Phương pháp tham thiền này được gọi là an lập trên chánh niệm.
- Chữ đầu tiên trong tên của mình ở trên một chiếc đĩa ánh sáng ở bên ngoài hay bên trong cơ thể.
- Ở Thái Lan, các hành giả thường thực hành việc giữ chánh niệm với tất cả những hành động của họ. Khi đi, họ ý thức rõ ràng việc bước chân phải lên rồi đến chân trái, rồi chân phải.
- Một cách tổng quát, một đối tượng tham thiền tốt cho một người Phật tử là hình tượng đức Phật Thích Ca Mâu Ni; đối với người Thiên Chúa giáo có thể là hình tượng của đức Jesus. Nhìn chăm chú vào hình tượng cho đến khi hình tượng hiện ra trong tâm của mình khi nhắm mắt. Tham thiền với hình ảnh ở ngang tầm mắt, không quá cao hay quá thấp, cách xa khoảng 4, 5 feet.

Ban đầu, khó giữ cho đối tượng tham thiền hiện rõ trong tâm. Để tránh tri giác của mình bị trì độn, hãy cố gắng thực hành thường xuyên các giai đoạn ngắn khoảng năm phút, thay vì những thời tham thiền dài. (Bốn đến mười sáu lần mỗi ngày là lý tưởng.) Đến khi

nó xuất hiện trong tâm thức là lúc bạn đã tìm thấy đối tượng tham thiền cho chính mình. Bây giờ điều chỉnh tâm thức liên tục trên đối tượng đó.

Dung Hoà Giữa Náo Động và Lu Mờ

Để đạt được trạng thái an trú, cả hai trạng thái ổn cố và rõ ràng đều cần thiết trong việc thực hành tham thiền có đối tượng. Như vậy, những cản trở lớn lao nhất của việc tham thiền trong thời gian dài là trạng thái náo động và trạng thái lu mờ. Náo động làm cản trở sự ổn cố. Khi tâm thức không còn nằm trên đối tượng nhưng trở nên lo ra hoặc lảng đàng, đối tượng tham thiền bị mất, một phần tâm thức nghĩ đến chuyện khác. Hành giả cần phải nhận ra tình trạng náo động và qua chánh niệm, không để cho tâm bị làm ảnh hưởng.

Trạng thái hôn trầm, một sự nặng nề của tâm thức và thân thể, là một trở ngại cho sự rõ ràng. Sự hôn trầm còn tạo ra sự lu mờ, cản trở sự rõ ràng. Trong trạng thái lu mờ ở mức thô, tâm thức như chìm xuống; đối tượng tham thiền mờ dần và mất hẳn. Trong trạng thái lu mờ vi tế, đối tượng không mất, nhưng sự rõ ràng về đối tượng và của tâm thức giảm đi một ít vì sức mạnh của tâm thức yếu xuống; tâm thức cũng bị buông lỏng. Tâm thức có thể trụ rõ ràng trên đối tượng tham thiền, nhưng không có sự tỉnh giác chân thật; trạng thái này thường bị hiểu lầm là tham thiền đúng.

Khi tâm thức quá náo động, và cảm thấy căng thẳng, hành giả cần phải thả lỏng nó, giống như nới lỏng một dây đàn guitar. Tương tự, khi bị lỏng lẻo, tâm thức không đủ mạnh, hành giả cần gia tăng cường độ cho nó bằng cách làm cho nó căng ra giống như căng các sợi dây. Như bạn thấy, tâm thức cần được điều chỉnh giống như một nhạc khí sử dụng dây.

Chánh Niệm và Nội Quán

Sức mạnh phía sau làm tăng trưởng việc tham thiền là chánh niệm, là khả năng trụ vào một đối tượng, giữ không để bị lo ra. Bạn thực tập chánh niệm bằng cách đặt tâm thức trở lại vào đối tượng tham thiền mỗi khi nó dao động, điều sẽ xảy ra thường xuyên. Khi đã thuần thục trong việc giữ chánh niệm vào đối tượng, bạn cần sử dụng nội quán. Như luận *Hướng Dẫn Về Bồ Tát Hạnh* của Shantideva nói, chức năng đặc biệt của nội quán là luân lưu khảo sát những hoạt động của mình, về thể xác hay tinh thần. Trong tiến trình phát triển an trú, chức năng của nội quán là xác định tâm thức đã hay sắp bước vào tình trạng bị ảnh hưởng của náo động hay lu mờ. Khi mới bắt đầu, những giai đoạn lu mờ và náo động xảy ra mạnh, nhưng với sự cố gắng, những trạng thái này sẽ yếu dần và ít xảy ra hơn, và thời gian giữ tâm thức trụ vào đối tượng kéo dài. Dần dần, ngay cả sự lu mờ và náo động vi tế cũng không còn sức mạnh và biến mất. Cuối cùng, khả năng của tâm thức trụ hoàn toàn vào đối tượng, không bị cản trở do những trạng thái náo động và lu mờ, mạnh lên.

Khi trong chánh niệm và nội quán bạn có thể giữ vững sự liên tục trong việc duy trì đối tượng thiền quán, lúc đó bạn có thể đạt được thiền quán tập trung trong vòng sáu tháng. Khởi sự bạn phải cố gắng đặt tâm thức vào đối tượng thiền quán với một nỗ lực lớn; sau đó dần dần bạn sẽ giữ được đối tượng không cần nhiều nỗ lực; rồi bạn sẽ giữ được sự liên tục mà không cần nỗ lực; và cuối cùng trụ vào đối tượng một cách tự nhiên, không cần một cố gắng nào để loại trừ sự náo động và lu mờ. Nếu có thể trụ trên đối tượng trong vòng bốn giờ đồng hồ một cách sinh động và liên tục, bạn đã đạt đến sự ổn cố chắc chắn.

Những trạng thái không thoải mái của thể xác và tinh thần đều không còn và một niềm phúc lạc về thể xác và tinh thần được đạt đến. Ở thời điểm này, bạn đạt được sự an trú.

Những Tính Chất Của Sự An Trú

Để có được sự an trú, tâm phải có sự ổn cố để trụ vào một đối tượng, nhưng chỉ việc này thôi không đủ. Tâm cũng phải rõ ràng, nhưng cả việc này cũng không đủ. Sự rõ ràng cần phải mạnh mẽ, tỉnh giác, và sắc bén; tâm không thể có một tí xíu nào sự hôn trầm.

Những sự điều chỉnh để làm cho tâm có thể an trú không phải dễ thực hiện. Ở Dharamsala, Ấn Độ, một trong số những người Tây Tạng thực hành thiền nói với tôi rằng việc thực hành thiền định nhất tâm khó khăn hơn bị cầm tù trong trại giam của Trung Hoa! Bởi vì nó khó khăn, quan trọng là phải chuẩn bị một cách cẩn thận, thực hành từng bước một. Đừng nên tự ép quá mức, nhất là ở bước đầu, có thể làm cho hành giả bị bối rối và ngay cả có thể bị khủng hoảng tinh thần. Mục tiêu ở đây là thực tập mỗi ngày, chọn một đối tượng tham thiền, và tập trung vào đó, cố gắng đạt đến và duy trì sự ổn cố, rõ ràng và mạnh.

Quán Tâm

Sự an trú cũng có thể đạt đến bằng việc tham thiền hằng ngày về tâm. Một trong những ưu điểm của việc quán sát tâm là làm mạnh khả năng thể hiện tâm ánh sáng tinh rỗng như khi đang chết. Trước tiên nhận ra bản chất nền tảng sáng láng và hiểu biết của tâm, không bị tư tưởng làm ô nhiễm, và rồi tập trung vào đó. Đây là một trong nhiều mức độ của vô niệm (tôi sẽ trình bày việc thiền quán về bản chất tối hậu của tâm ở chương 10).

Để chuẩn bị cho việc quán tâm bạn cần vượt qua những trở ngại về tinh thần bằng cách tích lũy phước đức như phát triển tâm từ bi như đã được trình bày ở trước. Bước kế tiếp là làm quen với tính chất của tâm. Thời gian thích hợp nhất cho việc tham thiền này là vào sáng sớm, ngay sau khi thức dậy, nhưng trước khi tất cả các tính năng của bạn hoạt động. Mắt chưa mở. Hãy nhìn đến hay vào trong vô thức. Đây là một cơ hội tốt để thể nghiệm trạng thái ánh sáng tinh rỗng của tâm. Đừng để cho tâm nghĩ đến những gì đã xảy ra trong quá khứ, cũng đừng để nó theo đuổi những sự việc có thể đến trong tương lai; thay vì vậy, hãy giữ tâm sinh động, không một chướng ngại, như chính bản chất của nó. Trong khoảng cách giữa những ý tưởng cũ và mới, khám phá tính chất tự nhiên, không sanh, sáng láng và hieu b iết của tâm không bị tư tưởng ảnh hưởng. Khi thực hành điều này, bạn sẽ hiểu rằng tâm giống như một tấm kính, phản chiếu tất cả mọi đối tượng, mọi ý niệm, và rằng tâm có một tính chất trong sáng và hiểu biết thuần túy, kinh nghiệm thuần túy.

Sau khi nhận thấy tính chất của tâm là trong sáng và hiểu biết, hãy an trú trong đó. Dùng khả năng chánh niệm và nội quán duy trì trạng thái này. Nếu một tư tưởng khởi lên, chỉ nhìn vào bản chất của nó, và nó sẽ yếu dần và tự tan biến. Đôi khi, với sự cố gắng, hành giả có thể ngăn cản không cho tư tưởng thành hình hoàn toàn. Tuy nhiên thông thường, khi đạt được trạng thái thấy bản chất căn bản không ô nhiễm, không sinh khởi của tâm, các tư tưởng (niệm) sẽ tan biến khi mới vừa thành hình, và ngay cả khi chúng hiện ra, chúng cũng không có sức mạnh. Nhận thức rằng, giống như những lượn sóng của đại dương được tạo nên từ nước, các tư tưởng cũng được tạo nên từ bản chất sáng láng và hiểu biết của tâm. Và qua sự thực hành hằng ngày, các tư tưởng sẽ yếu đi và biến mất không cần cố gắng.

Sự thực tập tham thiền này sẽ làm cho tâm thức trở nên sắc bén và tăng khả năng của trí nhớ, những năng lực chắc chắn có lợi cho những việc bên ngoài sự tu tập như kinh doanh, kỹ thuật, xây dựng một gia đình, hoặc làm một thầy giáo, bác sĩ, hay luật sư. Sự thực tập này cũng giúp kiểm soát lòng nóng giận trong đời sống hằng ngày. Khi bị kích thích, bạn có thể tập trung vào bản chất của sự tức giận và từ đó làm giảm sức mạnh của nó.

Một lợi ích khác của sự thực tập này là mối liên quan mật thiết giữa thân và tâm. Khi còn trẻ và cơ thể còn tốt, tâm của bạn còn mạnh. Nếu bắt đầu thực tập sẽ có sự lợi ích đặc biệt là đến khi lớn tuổi tâm của bạn vẫn giữ được sự tươi trẻ và tích cực dù thể xác đã thay đổi. Sau cùng, khối óc của con người là một gia tài vô cùng quý giá, và **tâm** là đáng thương khi để cho nó yếu đi với sự xao lãng, từ bỏ những năng lực của nó theo tuổi tác cho đến khi, giống như loài thú, công việc duy nhất của nó chỉ là chăm sóc cơ thể. Đối với các hành giả, thực tập việc này từ sớm, và nhất là tập trung vào tâm, là sự chuẩn bị quan trọng cho ngày cuối cùng, khi tâm của bạn phải được giữ trong sáng sắc bén để áp dụng những kỹ thuật trong những giai đoạn của tiến trình chết hoặc ít ra ảnh hưởng được vào sự tái sinh trong kiếp tới. Sự trì độn của tâm trong thời điểm quan trọng này có thể rất nguy hiểm. Một bảo đảm thật sự cho một cuộc tái sinh tốt đẹp là có thể điều khiển tâm thức trong các giai đoạn của tiến trình chết.

Trạng thái tâm của bạn ngay trước khi tái sinh có ảnh hưởng quyết định đến tính chất của đời sống kế tiếp. Bạn có thể đã tạo nhiều phước đức, nhưng nếu để chúng trong một tâm thức trì độn, bạn sẽ làm nguy hại đến hình thức tái sinh trong kiếp tới. Mặt khác, ngay cả khi bạn có những hành động đáng tiếc trong khi còn sống, khi đến ngày cuối cùng, nếu bạn chuẩn bị và quyết định sử dụng cơ hội này một cách tối đa, chắc chắn sự tái sinh sẽ được tốt đẹp. Vì vậy, hãy cố gắng luyện tập để tâm luôn luôn tươi mát, tỉnh táo và bén nhạy.

NHỮNG KỸ THUẬT KHÁC ĐỂ ĐẠT ĐƯỢC TÂM TĨNH LẠNG

Trong những tình cảnh khó khăn người ta dễ nổi giận. Phật Giáo đưa ra nhiều kỹ thuật để làm giảm sự dồn nén và tìm thấy sự an tĩnh trong những tình cảnh khó khăn mà chúng ta đối diện hằng ngày. Những kỹ thuật này khác nhau tùy theo tình huống và con người. Đặc biệt hữu hiệu khi sử dụng năng lực thiền quán phân tích nhắm đến những vấn đề một cách trực tiếp, thay vì cố gắng triệt tiêu chúng. Đây là một số ví dụ về kỹ thuật này:

- Khi đối diện với sự phiền hà, làm bất cứ việc gì để vượt qua nó, nhưng nếu không thể vượt qua, hãy quán chiếu rằng sự phiền hà này có nguyên nhân từ hành động của bạn trong đời này hoặc đời trước. Hiểu rằng sự khổ đến từ nghiệp sẽ đem lại một sự bình an nào đó vì nó cho thấy rằng cuộc đời không bất công. Vả lại, lo âu và đau khổ dường như là vô nghĩa.
- Khởi sự mọi vấn đề có vẻ như trơ lì và khó chữa cho đến khi bạn khảo sát bản chất thật sự của nó. Để thực hiện việc này, hãy cố gắng tìm hiểu phạm vi của khổ trong cuộc sống của bản thân. Tâm và thân bình thường có một bản chất đau khổ, giống như tính chất của lửa là nóng và đốt cháy. Giống như chúng ta biết cách đối trị với lửa, chúng ta có thể học cách đối trị với khổ đau trong đời sống của chúng ta.

- Quan sát sự phiền hà trong một khung cảnh rộng lớn hơn. Nếu bị người nào buộc tội, thay vì chửi mắng, hãy nghĩ rằng sự buộc tội đó sẽ làm giảm sự tự yêu thương bản thân của mình và từ đó làm tăng khả năng lo lắng cho người khác. Coi những hoàn cảnh xấu như những năng lực giúp cho sự phát triển tâm linh của mình. Kỹ thuật này khó thực hiện nhưng rất mạnh mẽ khi thành công.
- Khi khởi lòng ganh tỵ hoặc muốn làm tổn hại một kẻ thù, thay vì chỉ nghĩ đến những tính xấu của người đó, hãy nghĩ đến những thuộc tính của người đó. Hầu hết con người là một hòa trộn của những tính tốt và xấu – khó mà tìm ra người nào xấu về mọi phương diện.
- Tư duy tính rộng không về hiện hữu bản hữu – đây là sự tham thiền phân tích sâu xa nhất và là điều tôi sẽ trình bày trong ba chương tiếp theo.

Hoặc bạn có thể dùng phương pháp *chỉ* để đạt được sự nghỉ ngơi tạm thời:

- Nếu không thể dừng lại sự lo âu về việc gì đó trong quá khứ hay điều có thể xảy ra trong tương lai, hãy tập trung vào hơi thở ra và vào. Hoặc tụng câu thần chú: *om mani padme hum*. Bởi vì tâm không thể tập trung vào hai sự việc cùng một lúc, hai phương pháp thiền này đều làm cho những lo âu mất dần.

Đối với tôi, dường như tất cả các tôn giáo đều có thể áp dụng những kỹ thuật tham thiền Phật Giáo - tập trung nhất tâm có thể được áp dụng trong nhiều hoàn cảnh. Trên mọi nẻo đường trần thế chúng ta đều có thể có ích lợi từ việc tập trung tâm và tăng trưởng trí nhớ.

TÓM TẮT NHỮNG TU TẬP HÀNG NGÀY

1. Chọn một đối tượng tham thiền, và để tâm tập trung vào đó, cố gắng đạt được và duy trì sự an định, rõ ràng và có cường độ. Tránh trạng thái lu mờ và nao động.
2. Trong lúc đó, nhận diện tính chất nền tảng của tâm, không bị làm ô nhiễm bởi các niệm tưởng, trong trạng thái chân thật của nó - một tính chất sáng láng, hiểu biết thuần túy của tâm. Với chánh niệm và quán chiếu, duy trì trạng thái đó. Nếu một niệm tưởng khởi lên, chỉ nhìn vào bản chất thật của niệm tưởng đó; việc này sẽ làm cho sức mạnh của nó giảm đi và nó tự tan biến.

IV

HUỆ

Chương 8

CÁCH HIỆN HỮU CỦA CÁC LOÀI HỮU TÌNH VÀ VÔ TÌNH

NHÌN QUA TRÍ TUỆ TRONG VIỆC TU TẬP

Để phát triển loại tình thương và từ bi thúc đẩy tìm cầu Phật Tánh không vì bản thân mà vì lợi ích cho kẻ khác, trước tiên bạn phải đối diện với khổ bằng cách nhận diện các loại khổ. Đó là chân lý đầu tiên. Từ lúc chúng ta sinh ra cho đến khi chết, chúng ta phải chịu sự đau đớn về thể xác và tinh thần, khổ về biến dịch, và khổ vì bị điều kiện hóa. Chân lý cao thượng thứ hai và thứ ba dẫn chúng ta đến sự hiểu biết về nguyên nhân của khổ và cho chúng ta biết những nguyên nhân này có thể được tiêu diệt hay không. Nguyên nhân nền tảng của khổ là vô minh – nhận thức sai lầm cho rằng chúng sanh và sự vật có sự hiện hữu bản hữu. Chương này sẽ trình bày cho bạn thấy rằng chúng sanh và sự vật thật sự không hiện hữu theo cách mà bạn tưởng.

Tất cả chúng ta đều có một cảm thức có giá trị và thích đáng về ngã, hay “ta,” nhưng rồi chúng ta lại có thêm một sự hiểu lầm rằng cái “ta” có sự hiện hữu bản hữu. Ảnh hưởng của ảo tưởng này là làm cho chúng ta thấy rằng cái ta có sự hiện hữu bằng sức mạnh của tự nó, được thiết lập với bản chất riêng của nó, có khả năng tạo dựng nên chính nó. Cảm nhận về sự hiện hữu vốn có này có thể mạnh đến nỗi cái ta có cảm tưởng rằng nó hiện hữu độc lập ngoài tâm hồn và thể xác. Ví dụ, khi yếu đi vì bệnh, bạn có thể có cảm tưởng rằng bạn có thể thay đổi thân thể với một người mạnh khỏe hơn. Cũng vậy, khi cảm thấy mình đần độn, bạn có thể có cảm tưởng rằng bạn có thể đổi tâm mình với tâm của một người khác nào đó sắc sảo hơn.

Tuy nhiên, nếu có một cái “ta” riêng rẽ như vậy – tự thiết lập và hiện hữu theo cách riêng của nó – nó phải càng lúc càng rõ ràng hơn khi được phân tích để tìm xem nó hiện hữu như là tâm hay thân, hoặc sự tập hợp của tâm và thân, hoặc khác tâm và thân. Sự thật thì càng cố nhìn gần hơn, bạn càng không tìm thấy nó. Điều này áp dụng cho tất cả mọi thứ, mọi hiện tượng. Chúng ta không thể tìm thấy chúng có nghĩa là những hiện tượng đó không hiện hữu dưới sức mạnh riêng của chúng, chúng không tự thiết lập.

Đôi lúc, trong giai đoạn trên sáu mươi gần bảy mươi tuổi, khi suy tư về một đoạn văn của Tsongkhapa, như có một luồng sáng chảy qua ngực tôi. Đoạn văn như sau:

Một sợi dây có màu lốm đốm và cuộn lại giống như một con rắn, và khi sợi dây được nhìn trong ánh sáng mờ mờ, tư tưởng khởi lên “đây là một con rắn”. Về phần sợi dây, trong lúc đó, sự tập hợp và các bộ phận không có chút xíu nào là rắn. Vì vậy, con rắn đó chỉ được thiết lập do khái niệm. Cũng tương tự, khi ý niệm “tôi” khởi lên, không có cái gì trong tâm và thân - không có sự tập hợp kết nối liên tục những khoảnh khắc trước và sau, không có sự tập hợp của những phần tử cùng một lúc, cũng không có những phần tử riêng rẽ, cũng không có sự tiếp nối liên tục của các phần tử riêng lẻ - có tí xíu gì là “tôi.” Cũng không có chút xíu gì là một tồn tại khác tâm và thân được nhận là “tôi.” Rốt cuộc là cái “tôi” chỉ được thiết lập do khái niệm dựa vào tâm và thân; nó không được thiết lập từ sự hiện hữu riêng biệt của nó.

Ảnh hưởng kéo dài trong một thời gian, và trong vài tuần lễ sau đó tôi nhìn thấy người khác hiện ra giống như trong trò ảo hoá của một huyền sư, họ hiện ra dường như có hiện hữu thực sự nhưng tôi biết rằng họ không hiện hữu thật sự. Kinh nghiệm đó, như một tia sáng lóe lên trong tim tôi, hầu như là một kinh nghiệm có giá trị hoàn toàn và là một thể nghiệm hiển nhiên. Đó là lúc mà sự hiểu biết của tôi về sự chấm dứt khổ thật sự có thể thực hiện. Ngày nay, tôi luôn luôn tham thiền về tánh không vào buổi sáng và đem kinh nghiệm đó vào những hoạt động trong ngày. Chỉ suy nghĩ hay nói lên chữ “tôi” như trong

câu “tôi sẽ làm việc đó việc đó” thường tạo cho tôi một cảm giác. Nhưng tôi vẫn không thể cho rằng mình hoàn toàn hiểu về tánh không.

Một ý thức nhìn thấy có sự hiện hữu bản hữu không có một nền tảng có giá trị. Mọi ý thức thông minh được thiết lập trên thực tại hiểu rằng chúng sanh và những hiện tượng – tâm, thân, nhà cửa, và những thứ khác – không hiện hữu cố hữu. Đó là trí tuệ về tánh không. Hiểu biết về thực tại hoàn toàn ngược lại với hiểu lầm cho rằng có một sự hiện hữu bản hữu, trí tuệ dần dần vượt khỏi vô minh.

Loại bỏ sự vô minh về nhận thức sai lầm cho rằng các pháp hiện hữu một cách bản hữu, bạn ngăn chặn được sự phát sinh của những phiền não như tham lam và giận ghét. Từ đó, khổ cũng có thể được tiêu trừ. Thêm vào đó, trí tuệ về tánh không phải đi đôi với lòng quan tâm sâu xa đến người khác (và với những việc làm từ bi nó hướng đến) trước khi nó có thể giải tỏa những chướng ngại trên con đường tiến đến toàn tri, những khuynh hướng thiên về sự xuất hiện sai lầm của hiện tượng – ngay cả ý thức – coi chúng như hiện hữu một cách bản hữu. Vì vậy, sự tu tập tâm linh đầy đủ đòi hỏi việc rèn luyện trí tuệ đi đôi với đại bi và ý hướng đạt đến sự giác ngộ ở đó những người khác có giá trị hơn chính bản thân mình. Chỉ khi đó ý thức bạn mới chuyển hóa để trở nên toàn tri của một Đức Phật.

VÔ NGÃ

Cả người Phật tử và không Phật tử đều thực hành tham thiền để đạt được niềm vui và giải trừ đau khổ, và cả trong hệ thống Phật giáo và không Phật giáo, cái “ngã” là trọng tâm trong việc tìm hiểu. Có một số hệ thống không Phật Giáo tin vào việc tái sinh chấp nhận có trạng thái chuyển tiếp của tâm và thân. Nhưng họ tin vào cái ngã hằng hữu, không thay đổi, và nhất thể. Mặc dù các trường phái Phật Giáo chấp nhận tái sinh, họ quan niệm rằng không có cái ngã vững chắc như vậy. Đối với người Phật tử, chủ đề chính trong việc tu tập trí tuệ là tánh không, có nghĩa là sự không hiện diện của một cái ngã vĩnh hằng, nhất thể, và độc lập, hay nói một cách vi tế hơn, sự vắng bóng của một sự hiện hữu cố hữu cả nơi các loài hữu tình cũng như các hiện tượng.

Hai Chân Lý

Để hiểu vô ngã, bạn cần hiểu tất cả các sự vật hiện hữu bao gồm trong hai nhóm gọi là hai chân lý (nhị đế): giả lập (tục đế) và cứu cánh (chân đế). Những hiện tượng mà chúng ta thấy và quan sát xung quanh chúng ta có thể chuyển từ tốt sang xấu, hoặc từ xấu sang tốt, tùy thuộc vào nhiều nguyên nhân và trợ duyên. Nhiều hiện tượng không thể nói được là tốt hay xấu một cách cố hữu; chúng khá hơn hoặc tệ hơn, cao hay thấp, đẹp hay xấu chỉ qua sự so sánh, không phải do bản chất của chúng. Giá trị của chúng là tương đối. Từ đó bạn có thể thấy có một sự khác biệt giữa cách thể hiện của các sự vật và sự thật về những sự vật đó. Ví dụ, một sự vật có thể - theo cách xuất hiện của nó – có vẻ tốt, nhưng vì bản chất nội tại khác nhau, nó có thể trở thành xấu khi bị ảnh hưởng bởi những điều kiện. Thực phẩm nhìn thấy rất tốt trong một tiệm ăn có thể không tốt mấy trong dạ dày. Đó là một dấu hiệu rõ ràng về sự khác biệt giữa sự thể hiện và thực tại.

Những hiện tượng này được gọi là chân lý giả lập (tục đế); chúng được nhận biết bằng ý thức giới hạn ở sự thể hiện bên ngoài. Nhưng cùng những sự vật đó lại có một cách hiện hữu bên trong, được gọi là chân lý cứu cánh (chân đế), gồm cả những thay đổi do các điều kiện tạo ra. Một ý thức thông minh, không thỏa mãn với chỉ sự thể hiện bên ngoài,

cố gắng phân tích để tìm xem sự vật có hiện hữu một cách bản hữu như chúng hiện ra hay không, thấy rằng các hiện tượng không có một sự hiện hữu bản hữu nào, một sự rỗng không về hiện hữu nội tại bên sau sự thể hiện.

Rỗng không cái gì?

Tánh không, hay vô ngã, chỉ có thể được hiểu nếu trước tiên chúng ta giải đáp được câu hỏi: các hiện tượng rỗng không về cái gì. Không hiểu cái gì bị phủ định, bạn không thể hiểu sự không hiện diện của nó, tức tánh không. Bạn có thể nghĩ rằng tánh không là không có gì hết, nhưng không phải như vậy. Chỉ đọc thôi khó nhận ra và hiểu được đối tượng phủ định, điều mà các kinh luận Phật Giáo nói đến như sự thiết lập chân thật hoặc hiện hữu bản hữu. Nhưng qua một thời gian, khi khảo sát thêm những gì được đọc, sự sai lầm trong cách nhận thức thông thường của chúng ta ngày càng rõ ràng.

Đức Phật đã nhiều lần nói rằng vì tất cả mọi hiện tượng đều khởi lên trong sự tương quan, chúng có tính cách tương đối - sự hiện hữu của chúng tùy thuộc vào những nguyên nhân và điều kiện bên ngoài và tùy thuộc vào những phần tử của chính chúng. Một chiếc bàn gỗ chẳng hạn không hiện hữu một cách độc lập; sự thật, nó tùy thuộc vào rất nhiều nguyên nhân như cây, người thợ và nhiều thứ khác; nó cũng tùy thuộc vào những thành phần của nó. Nếu một chiếc bàn gỗ hoặc một hiện tượng nào đó thật sự không bị tùy thuộc - nếu nó được tạo nên bằng quyền của riêng nó - thì khi bạn phân tích, sự hiện hữu của nó trong quyền của riêng nó sẽ trở nên rõ ràng hơn, nhưng thật tế không phải như vậy. Lý luận này của Phật Giáo được soi rọi bằng khoa học. Các nhà vật lý hiện đại tiếp tục khám phá ra những phần tử nhỏ hơn và nhỏ hơn của vật chất, nhưng họ vẫn chưa thể hiểu bản chất tối hậu của nó là gì. Hiểu về tánh không lại càng sâu xa hơn.

Càng nhìn sâu vào cách tâm thức vô minh tưởng tượng ra sự hiện hữu của hiện tượng, bạn càng nhận thấy rằng hiện tượng không hiện hữu theo cách đó. Tuy nhiên, càng nhìn sâu vào điều mà một tâm thức thông minh nhận hiểu, bạn càng tin chắc vào sự không có một sự hiện hữu bản hữu nào. Tham và sân bị chi phối bởi vô minh, và như vậy không thể được triển phát một cách vô giới hạn.

Các sự vật có hiện hữu hay không?

Như đã nói, vì một hiện tượng không thể được tìm thấy khi nhìn qua sự phân tích, bạn có thể tự hỏi các hiện tượng này có sự hiện hữu nào hay không. Tuy nhiên, từ kinh nghiệm trực tiếp, chúng ta biết rằng con người và sự vật tạo ra vui sướng và đau khổ, và chúng có thể làm ích lợi hay gây tác hại. Do đó, hiện tượng chắc chắn có hiện hữu; câu hỏi là *hiện hữu như thế nào*. Chúng không hiện hữu tự chính chúng, nhưng chỉ hiện hữu tùy thuộc vào nhiều tác nhân, trong đó có một ý thức để có khái niệm về chúng.

Một khi chúng hiện hữu nhưng không hiện hữu một cách tự tại, chúng phải hiện hữu tùy thuộc vào khái niệm. Tuy nhiên, khi hiện tượng hiện ra trước chúng ta, chúng không có một chút nào tỏ ra là đang hiện hữu theo cách đó. Thay vì vậy, chúng dường như được thiết lập một cách tự tại, từ mặt đối tượng, không tùy thuộc vào ý thức khái niệm.

Khi thực tập để phát triển trí tuệ, bạn cố gắng phân tích để tìm ra sự hiện hữu nội tại của bất cứ đối tượng nào bạn lưu tâm đến - bản thân, người khác, cơ thể, tâm ý, hay sự vật gì khác. Bạn phân tích không chỉ ở bề ngoài nhưng ở bản chất bên trong của sự vật. Việc phân tích đó không dẫn bạn đến kết luận rằng sự vật không hiện hữu; nhưng bạn sẽ thấy

rằng sự hiện hữu tự hữu của sự vật đó không có cơ sở. Sự phân tích không đưa đến việc chối bỏ sự hiện hữu của sự vật. Hiện tượng thật sự có hiện hữu nhưng không hiện hữu theo cách chúng ta nghĩ.

Điều còn lại sau khi phân tích là hiện tượng hiện hữu một cách tùy thuộc. Ví dụ, khi bạn quan sát thân thể của bạn, sự hiện hữu tự hữu của nó bị phủ định, nhưng cái còn lại là một thân thể tùy thuộc vào tay chân, mình và đầu.

Nếu hiện tượng là rỗng không, chúng có thể hoạt động hay không?

Khi suy tư về các sự vật, chúng ta có tin tưởng một cách sai lầm rằng chúng hiện hữu một cách tự tại không? Câu trả lời là không. Chúng ta có thể tiếp nhận các hiện tượng theo ba cách. Hãy xem một cái cây.

1. Chúng ta có thể nghĩ rằng cái cây hiện hữu một cách bản hữu, tự tại.
2. Chúng ta có thể nghĩ rằng cái cây không có sự hiện hữu bản hữu.
3. Chúng ta có thể nhận ra cái cây không cần suy nghĩ nó có hiện hữu một cách tự hữu hay không.

Cách nhận thức đầu tiên là sai lầm. Hai cách *nhận thức* sau đều đúng, cho dù cách *thể hiện* bị hiểu sai lầm trong cách nhìn thứ hai và thứ ba, ở đó cái cây hiện ra như là hiện hữu một cách bản hữu.

Nếu các sự vật không hiện hữu một cách tự tại, có phải có nghĩa là chúng không thể hoạt động? Nếu kết luận rằng vì bản tánh thật sự của các sự vật là không, do đó chúng không thể thực hiện các chức năng như tạo ra sự vui sướng, đau khổ, hoặc có ích hay gây hại, là một sự hiểu lầm lớn, đó là mắc vào quan điểm hư vô. Như ngài Long Thọ nói trong cuốn *Tràng Hoa Quý*, một người chấp vào không (chấp không) chắc chắn sẽ có một sự tái sinh xấu, trong khi một người tin có sự hiện hữu tự hữu, mặc dù cũng sai lầm, sẽ có sự tái sinh tốt đẹp.

Tôi xin giải thích. Bạn cần có niềm tin vào kết quả của những hành động để chọn sống theo đức hạnh và từ bỏ những điều không đạo đức. Tạm thời, nhận thức tinh tế về việc không có sự hiện hữu bản hữu có thể quá khó đối với bạn, nếu không bị rơi vào cái bẫy chấp không, bạn có thể hiểu là những hiện tượng khởi lên phụ thuộc vào những nguyên nhân và điều kiện (duyên khởi). Để có sự tiến bộ về tâm linh, tốt hơn bạn nên để qua một bên những cố gắng tìm hiểu sâu xa về tánh không. Dù cho bạn hiểu một cách sai lạc rằng các hiện tượng hiện hữu một cách bản hữu, bạn vẫn có thể khai triển một sự hiểu biết về duyên khởi và áp dụng sự hiểu biết đó vào việc tu tập. Đó là lý do ngay cả Đức Phật trong một số trường hợp cũng dạy rằng chúng sanh và các hiện tượng hiện hữu một cách bản hữu. Những lời dạy này là tư tưởng trong các kinh điển của Đức Phật, nhưng chúng không phải là những tư tưởng sau cùng của ngài. Với những mục đích đặc biệt, đôi khi ngài dạy theo những phương pháp không phải là cứu cánh tối hậu.

Ý Thức Sai Lầm Như Thế Nào?

Bởi vì mọi hiện tượng dường như hiện hữu một cách tự tại, tất cả mọi nhận thức hằng ngày của chúng ta đều sai lầm. Chỉ khi nào tánh không được nhận thấy một cách trực tiếp trong khi thiền định hoàn toàn tập trung thì không có sự hiển lộ sai lầm. Lúc đó, tính nhị

nguyên của chủ thể và đối tượng biến mất; chỉ còn tánh không hiển lộ. Sau khi ra khỏi thiền định, chúng sanh và sự vật lại hiện hữu trong cách hiển lộ sai lạc, nhưng qua sức mạnh của thể nghiệm về tánh không, bạn sẽ nhận thấy sự khác biệt giữa hiển lộ và thực tại. Qua thiền quán, bạn đã nhận diện cả hai cách hiển lộ sai lầm và cách nhận hiểu sai lầm.

* * *

Chúng ta hãy trở lại i điềm trung tâm: Tất cả chúng ta đều có một cảm nhận về cái “ta” nhưng chúng ta cần nhận thấy rằng nó chỉ được đặt định trong sự phụ thuộc vào tâm và thân. Cái vô ngã mà Phật Giáo nói đến nhắm vào sự vắng mặt của một cái ngã thường còn, toàn bộ, và độc lập, hoặc một cách tế nhị hơn, nó có thể nhắm vào sự vắng mặt của một sự hiện hữu bản hữu của bất cứ hiện tượng nào. Tuy nhiên, người Phật tử chấp nhận sự hiện hữu của một cái ngã thay đổi từng khoảnh khắc, được ấn định trong sự phụ thuộc vào chuỗi liên tục của tâm và thân. Tất cả chúng ta đều có cảm nhận có giá trị về cái “ngã” này. Khi nói đến giáo lý vô ngã, chúng ta không nói đến sự không hiện hữu của cái ngã này. Với cái “ngã” này, tất cả chúng ta có ý muốn hợp lý về việc được hạnh phúc và không bị khổ đau. Chính khi chúng ta phóng đại cảm nhận về chúng ta và những hiện tượng, coi chúng như những thứ hiện hữu bản hữu, mà quá nhiều vấn đề xảy ra cho chúng ta.

TÓM TẮT NHỮNG TU TẬP HÀNG NGÀY

Là một pháp môn tu tập để nhận thấy sự hiển lộ sai lầm của các sự vật và chúng sanh, thực hành như sau:

1. Quán sát một món đồ chẳng hạn như một chiếc đồng hồ trong một tiệm buôn khi bạn thấy nó lần đầu tiên, rồi quán sát sự thay đổi và trở nên cụ thể hơn trong sự hiển lộ của nó khi bạn dần dần thích thú nó hơn, và sau cùng quán sát cách hiển lộ của nó sau khi bạn đã mua nó và coi nó là của mình.
2. Tư duy về cách hiển lộ của bạn trước tâm thức của chính bạn như là hiện hữu một cách bản hữu. Sau đó tư duy về cách người khác và thân thể của họ hiển lộ trước tâm thức của bạn.

Chương 9

TRUNG ĐẠO

SỰ CẦN THIẾT CÓ CẢ ĐỊNH VÀ HUỆ

Các kinh luận Phật Giáo cho chúng ta biết rằng với sự thể hội tánh không, ảo tưởng về sự hiện hữu bản hữu yếu đi, nhưng việc này không phải sau một sự thể nghiệm đơn lẻ, ngắn ngủi. Nếu bạn không đạt đến sự tập trung nhất tâm (sự an trú của tâm), bạn không thể sử dụng chỉ sự hiểu biết về tánh không để có thể nhổ tận gốc ảo tưởng về sự hiện hữu bản hữu. Bạn cần phải dấn thân vào việc phân tích và phân tích: qua thiền định, tâm thức bạn sẽ trở nên mạnh mẽ, sâu xa, an định, và có khả năng tập trung nhất tâm vào tánh không – nó dần dần tác động để làm giảm bớt những mức độ thô thiển trong việc nhận thức thực tại.

Đây là lý do mà Kinh điển của Đức Phật cũng như ba môn Mật Giáo cấp thấp đều nói rằng sự trụ tâm (Định) là điều kiện cần có trước khi tu tập quán chiếu (Huệ). Sự tập trung để ổn định tâm thức sử dụng trong việc trụ tâm và sự tập trung phân tích sử dụng trong việc quán chiếu không có sự khác nhau về đối tượng tập trung; cả hai đều có thể lấy tánh không hoặc các đối tượng giả lập khác để làm đối tượng. Sự khác nhau là quán sát tánh không từ sự trụ tâm đòi hỏi sự mềm dẻo của thể xác và tinh thần qua sự tập trung an trụ trên tánh không, trong khi quán sát tánh không từ sự quán chiếu đòi hỏi sự mềm dẻo của thể xác và tinh thần qua sự tập trung phân tích về tánh không. Mức độ mềm dẻo đó chỉ có thể có được sau khi đạt đến mức độ thoải mái hơn của sự mềm dẻo có được từ sự trụ tâm. Do đó, bạn cần đạt được sự trụ tâm trước khi thực hành quán chiếu.

Mặt dù sự trụ tâm có thể đạt được bằng cách lấy tánh không làm đối tượng, việc này chỉ dùng cho những hành giả đã hiểu về tánh không. Thông thường, các hành giả đạt đến trạng thái nhất tâm trước và sau đó đạt đến cái thấy về tánh không qua suy luận phân tích.

SỰ CẦN THIẾT CỦA LÝ LUẬN

Tất cả các tông phái Phật giáo đều đồng ý rằng tiến trình phân tích lý luận dẫn đến một sự suy diễn (một nhận thức có tính khái niệm) bắt nguồn từ nhận thức căn bản, chung, trực tiếp. Tôi xin nêu ra một ví dụ về sự lý luận sau đây

Một cái cây không có sự hiện hữu bản hữu vì nó do nhân duyên tạo nên.

Bạn bắt đầu suy nghĩ rằng cái cây là do duyên khởi bởi vì sự tạo ra nó phụ thuộc vào các nguyên nhân và điều kiện (như hạt giống, đất, ánh sáng mặt trời, và nước), nhưng rốt cuộc tiến trình lý luận phải được giúp đỡ bằng nhận thức trực tiếp, hoặc nó không thể đứng vững. Chúng ta có thể thấy bằng mắt rằng những cái cây thay đổi; chúng lớn lên, già, và cuối cùng khô héo. Trong ý nghĩa này, sự suy diễn là đui mù, vì cuối cùng nó phải dựa vào nhận thức trực tiếp. Sự suy diễn phụ thuộc vào lý luận, đến lượt nó, lại dựa trên kinh nghiệm căn bản, chung, không thể lý luận xuyên qua sự nhận thức trực tiếp.

Những đối tượng có thể nhận thức được chia ra làm ba loại: rõ ràng, hơi khó nhận thấy và rất khó nhận thấy. Để hiểu một vấn đề rất khó nhận thấy, cần phải dựa vào kinh điển, nhưng ngay cả đối với loại nhận thức này, chỉ đọc một bộ kinh cũng không đủ để được công nhận đối với bộ kinh khác. Bạn phải phân tích để biết có phải:

- có mâu thuẫn nào bên trong các kinh điển về vấn đề đó
- có mâu thuẫn nào giữa điều kinh nói về vấn đề đó và điều thấy rõ bằng nhận thức trực tiếp
- có mâu thuẫn nào giữa điều kinh nói về vấn đề đó và điều có thể hiểu được bằng nhận thức căn bản từ lý luận.

Như vậy, ngay cả trong trường hợp rất khó nhận thấy trên nền tảng kinh điển này, sự phân tích cũng là việc cần thiết.

Đức Phật đặt ra bốn điều để thiết lập sự xác tín:

1. Không dựa vào một người nhưng dựa vào giáo pháp
2. Về giáo pháp, không dựa vào ngôn từ nhưng vào ý nghĩa

3. Về ý nghĩa, không dựa vào ý nghĩa đòi hỏi giải thích nhưng dựa vào ý nghĩa tối hậu
4. Về ý nghĩa tối hậu, không dựa vào sự hiểu biết nhị nguyên nhưng dựa vào trí tuệ nhận thức trực tiếp chân lý.

Đức Phật cũng nói:

*Giống như vàng ròng, có thể được đốt, cắt, và đúc
 Những lời của ta phải được các thầy tỳ kheo và học giả chấp nhận
 Bằng sự phân tích khéo léo
 Mà không đánh mất sự tôn kính*

Trong tiến trình suy luận, rất có ích lợi khi nhận ra những kết quả vô lý của những quan điểm sai lầm để vượt qua tác động của tư tưởng sai lầm đó, và sau đó đưa ra một chứng cứ. Lúc còn trẻ, khi tôi học về luận lý, có lần một vị học giả nói với tôi rằng, cả trong tranh luận (với những người Phật tử cho rằng có sự hiện hữu bản hữu) và trong thiền quán phân tích, có thể sử dụng tam đoạn luận như “Cơ thể của tôi không có sự hiện hữu bản hữu vì nó là duyên khởi.” Tuy nhiên, nếu sử dụng kết quả vô lý thì sẽ có tác dụng lớn hơn, như “Theo đó cơ thể tôi không thể là do nhân duyên tự thành vì nó hiện hữu một cách bản hữu,” bởi vì nền tảng của Phật Giáo là tất cả mọi hiện tượng đều do duyên khởi.

SỰ TƯƠNG HỢP GIỮA DUYÊN KHỞI VÀ KHÔNG

Đức Phật khi nói ra kinh điển, và ngài Nagarjuna (Long Thọ) và các đệ tử của ngài – Aryadeva (Thánh Thiên), Buddhapalita (Phật Hộ) và Chandrakirti (Nguyệt Xứng) – khi chú giải ý nghĩa của các kinh điển này đã sử dụng chân lý các hiện tượng do duyên khởi làm tiền đề tối hậu để thiết lập tánh không. Việc này chứng tỏ rằng các hiện tượng một cách tổng quát không phải không hiện hữu và các hiện tượng vô thường có thể thực hiện các chức năng.

Khi Đức Phật dạy bốn chân lý vi diệu, trước tiên Ngài nhận ra được chân lý về khổ, nguồn gốc của khổ, sự chấm dứt khổ và con đường để chấm dứt khổ, và rồi Ngài nói:

Khổ phải được nhận thấy, nhưng không có gì để nhận thấy. Tập (nguyên nhân của khổ) phải được từ bỏ, nhưng không có cái gì để từ bỏ. Diệt (chấm dứt nguyên nhân của khổ) phải được thực hiện, nhưng không có cái gì để thực hiện. Đạo (con đường chấm dứt nguyên nhân của khổ) phải được tư duy, nhưng không có cái gì để tư duy.

Ý nghĩa của lời nói trên là mặc dù có những tác nhân trong bốn chân lý vi diệu cần được nhận thấy, từ bỏ, thực hiện và tư duy *một cách giả lập* (và có giá trị), không có cái gì phải được nhận thấy, từ bỏ, thực hiện và tư duy *một cách tối hậu*. Từ quan điểm thực tại tối hậu tất cả những điều này đều là sự hoạt động bên ngoài; tất cả mọi sự đều cùng một vị như nhau trong sự trống không không có hiện hữu bản hữu. Trong cách đó, Đức Phật đưa ra hai loại chân lý – chân lý giả lập (tục đế) và chân lý cứu cánh (chân đế).

Tất cả các hiện tượng - nguyên nhân và kết quả, tác động và tác nhân, tốt và xấu, vân vân - chỉ hiện hữu một cách giả lập, chỉ hiện hữu trên danh nghĩa (giả danh); chúng là duyên khởi. Bởi vì các hiện tượng dựa vào những tác nhân khác để hiện hữu, chúng không độc lập. Sự không có tính độc lập (tự tại) này – hoặc tánh rỗng không về một sự hiện hữu bản hữu – là chân lý cứu cánh của chúng. Bạn sẽ hiểu sự rỗng không thật sự về hiện hữu bản

hữu khi bạn không thỏa mãn với chỉ những hình tướng bên ngoài và dùng phân tích để thăm dò vào bên trong.

Khi đã hoàn toàn hữu về hình tướng bên ngoài và tánh không, bạn cũng sẽ hiểu rằng chúng hòa điệu nhau. Hình tướng không ngăn ngại tánh không, và tánh không không ngăn ngại hình tướng. Không hiểu được điều này, bạn có thể tin vào đạo đức, không đạo đức, nhân quả, vãn vãn, nhưng không thể tin được tánh không. Tương tự, bạn có thể nghĩ rằng bạn hiểu tánh không nhưng rồi không thể tin vào nhân quả - cứu giúp hay làm hại, vui hay khổ - khởi lên tùy thuộc vào các điều kiện. Không có sự hiểu biết đúng, tánh không và hình tướng dường như ngăn ngại với nhau.

Tuy nhiên, các hiện tượng không có sự hiện hữu bản hữu bởi vì chúng phụ thuộc vào những điều kiện bên ngoài để hiện hữu. Và ngược lại, các hiện tượng có khả năng hoạt động bởi vì chúng không có sự cứng nhắc của một hiện hữu bản hữu. Nếu các hiện tượng không trống không về một sự hiện hữu bản hữu, nếu chúng có hiện hữu bằng năng lực riêng của mình, chúng sẽ không bị những nguyên nhân và điều kiện bên ngoài tác động – chúng sẽ không thể biến đổi. Trong trường hợp đó, chúng sẽ không tạo ra vui và khổ, cứu giúp và làm hại. Tốt và xấu sẽ không thể có.

Hiểu thấu về duyên khởi sẽ đem đến thêm hai sự hiểu biết: sự hiện hữu hình tướng và sự rỗng không về hiện hữu bản hữu. Hai cực đoan, một cho rằng tuyệt đối không có sự hiện hữu (chấp đoạn) và hai cho rằng có sự hiện hữu bản hữu (chấp thường), sẽ cùng lúc bị xóa sạch bằng hai sự hiểu biết này. Biết các hiện tượng có khởi lên làm cho sự tin tưởng vào cực đoan hư vô bị ngăn chặn, vì sự biết đó chấp nhận có sự hoạt động của sự vật và chúng sinh trong thế giới này – trong đó có nguyên nhân và kết quả của nghiệp. Biết rằng hiện tượng là tùy thuộc làm cho sự tin vào cực đoan cho rằng có sự hiện hữu bản hữu bị ngăn chặn, vì sự biết đó loại bỏ quan điểm cho rằng các hiện tượng hiện hữu một cách tự tại. Qua sự hiểu về hai chân lý này, bạn tiến vào trung đạo.

Tâm Kinh

Đâu là mối tương quan giữa sự vật với tánh không? Vấn đề sâu sắc này được nêu ra trong một cuốn kinh về trí tuệ hoàn mãn, gọi là *Tâm Kinh*, được trì tụng và thiển quán hằng ngày ở khắp các nước theo Phật Giáo Đại Thừa như Trung Hoa, Nhật Bản, Đại Hàn, Mông Cổ, Tây Tạng và Việt Nam. Đó là một trình bày ngắn gọn và súc tích của Đức Phật về trí tuệ cần thiết để vượt qua hoàn toàn các chướng ngại và - phối hợp với một động năng hướng đến người khác và những việc làm từ bi - để đạt được sự toàn tri của một Đức Phật. Sau đây là toàn bộ *Tâm Kinh*:

Nam mô Bát Nhã Ba La Mật Đa

Tôi nghe như thế này: Một thuở nọ, Đức Thế Tôn cùng với đại chúng và số đông các vị Bồ Tát ngự trên núi Linh Thứu trong thành Vương Xá. Lúc bấy giờ Đức Bồ Tát Ma Ha Tát là Ngài Quán Tự Tại, quán sát sự thực hành sâu xa về trí tuệ toàn mãn và thấy rằng năm uân (sắc, thọ, tưởng, hành và thức) đều không có sự hiện hữu bản hữu.

Khi đó, nhờ năng lực của Phật, ngài Xá Lợi Phất nói với Đức Bồ Tát Quán Tự Tại:

Một người con Phật, khi muốn thực hành trí tuệ toàn mãn sâu xa, thì nên tu tập như thế nào?

Đức Đại Bồ Tát Quán Tự Tại trả lời Ngài Xá Lợi Phất:

Này Xá Lợi Phát, các thiện nam tín nữ muốn thực hành trí tuệ toàn mãn thâm sâu nên quán sát [các pháp] như sau. Họ nên quán một cách đúng đắn và hoàn toàn năm uẩn này không có sự hiện hữu bản hữu. Sắc tức là không; không tức là sắc. Không không khác với sắc; sắc không khác với không. Cũng như thế, thọ, tưởng, hành, thức đều không.

Này Xá Lợi Tử, cũng như thế, tất cả các pháp đều là không – không có tướng trạng, không sinh ra, không chấm dứt, không ô nhiễm, không không ô nhiễm, không giảm, không tăng. Vì vậy, Xá Lợi Tử, trong không không có sắc, không có thọ, không có tưởng, không có hành, không có thức, không mắt, không tai, không mũi, không lưỡi, không thân, không ý, không hình tướng, không âm thanh, không mùi, không vị, không xúc chạm, không đối tượng nhận thức (pháp). Trong không không có thế giới (yếu tố cấu thành) của mắt cho đến không có thế giới của tâm (yếu tố cấu thành của tâm) và không có thế giới của thức (yếu tố cấu thành của thức). Trong không, không có vô minh và không có sự chấm dứt của vô minh cho đến không có sự chấm dứt của già và chết. Cũng như vậy, trong không, không có khổ, nguồn gốc của khổ, sự chấm dứt khổ và con đường chấm dứt khổ; không trí tuệ, không chứng đắc, không không chứng đắc.

Vì vậy, Xá Lợi Tử, vì các vị Bồ Tát Ma Ha Tát không gì để chứng đắc, các ngài nương tựa và an trú trong trí tuệ tuyệt đối và sâu thẳm này. Tâm các ngài không có sự ngăn ngại và không sợ hãi; hoàn toàn vượt qua sự sai lầm, đạt đến niết bàn cứu cánh. Tất cả chư Phật trong quá khứ, hiện tại và tương lai đạt được sự giác ngộ cao tốt, viên mãn và tuyệt đối bằng sự nương vào trí tuệ viên mãn thâm sâu này.

Vì vậy, thần chú của trí tuệ toàn mãn là thần chú của tri kiến lớn lao, thần chú không gì vượt qua, thần chú không gì sánh, thần chú làm êm dịu tất cả mọi khổ đau. Nên biết rằng nó là không hư dối, nó là chân thật. Nói ra lời chú về trí tuệ viên mãn:

Tadya gate gate paragate parasamgate bodhi svaha. (Như ~~th~~ Hã y vượt, hã y vượt, hã y vượt qua, hoàn toàn vượt qua, thể nhập vào sự giác ngộ.)

Với phương cách đó, này Xá Lợi Phát, Bồ Tát Ma ha tát thực hành trí tuệ viên mãn thâm sâu.

Sau đó, Đức Điều Ngự ra khỏi định và nói với Bồ Tát Ma ha tát, ngài Quán Tự Tại:

Lành thay, lành thay, lành thay. Này thiện nam tử, chính là như vậy. Chính là như vậy. Chính trong cách thức mà người nói ra đó, trí tuệ viên mãn thâm sâu nên được thực hành. Ngay cả những bậc Như Lai cũng tôn trọng.

Đức Điều Ngự đã tuyên bố điều này, ngài Xá Lợi Phát, Đức Đại Bồ Tát Quán Thế Âm, tất cả đại chúng, và các hàng phàm phu - gồm có trời, người, thần và loài ăn mùi hương – tôn trọng điều này và tán thán lời dạy của Đức Điều Ngự.

Sắc và Không

Qua các chú giải về Tâm Kinh trong truyền thống Ấn Độ và Tây Tạng, tôi sẽ đưa ra vài vấn đề nghiêm túc về đoạn kinh trọng yếu này: “Sắc tức là không; không tức là sắc. Sắc không khác với không; không không khác với sắc.” Đoạn kinh ngắn này chứa đựng nhiều ý nghĩa:

1. Tất cả mọi người và mọi sự vật đều tùy thuộc vào các nguyên nhân và các thành phần của chúng, không hiện hữu một cách độc lập khỏi chúng. Chúng là duyên-khởi; do đó chúng hoàn toàn không có sự hiện hữu bản hữu. Vì tất cả hiện tượng là duyên-khởi, bản chất của chúng là không.
2. Ngược lại, vì chúng sinh và sự vật không có tính chất độc lập và hiện hữu bản hữu, chúng phải nương tựa vào những tác nhân bên ngoài. Chúng phải là duyên khởi.
3. Tánh không của các hình tướng (sắc) không tách rời khỏi các hình tướng. Các hình tướng, hình thành và tan rã do sự hiện diện của các điều kiện, bản chất là không có sự hiện hữu bản hữu.
4. Sự không có một hiện hữu bản hữu là thực tại sau cùng của chúng, cách hiện hữu, cách tồn tại sau cùng của chúng.
5. Tóm lại, sự hình thành và tan rã, tăng lớn và thu nhỏ, vân vân của hình tướng có thể xảy ra bởi vì hình tướng không có sự hiện hữu tự tại. Các hiện tượng như hình tướng được cho là lóe lên từ bản chất của tánh không.

Cuối cùng, Tâm Kinh nói, “*Sắc tức là không; không tức là sắc; sắc chẳng khác không; không chẳng khác sắc.*” Theo cách này, không và duyên khởi chứng tỏ có sự hòa điệu.

Tóm lại, sắc không phải là không do tánh không, sắc tự chúng là không. Không, không có nghĩa là một hiện tượng không có sự tồn tại một đối tượng nào khác, nhưng có nghĩa là nó không có một sự hiện hữu nội tại của chính nó. Sắc tức là không có nghĩa là bản chất cuối cùng của một hình tướng là sự vắng bóng tự nhiên của hiện hữu nội tại; bởi vì các hình tướng là duyên khởi, chúng không có một thực tại tự điều động. Không tức là sắc có nghĩa là sự vắng bóng tự nhiên này về hiện hữu nội tại – là không có một nguyên lý tự điều động. Bởi vì các hình tướng là nền tảng của tánh không, không chính là sắc; hình tướng xuất hiện như những phản ảnh của tánh không.

Theo kinh nghiệm riêng của tôi, nhận thức với lý luận “vì sự vật là duyên-khởi nên chúng không có sự hiện hữu nội tại” dễ hơn nhận thức với lý luận “vì sự vật là không nên chúng phải là duyên-khởi.” Mặc dù với lý trí, tôi biết điều sau rất rõ, nhưng kinh nghiệm ở mức độ cảm nhận thì khó khăn hơn. Ngày nay, tôi thường tư duy về một câu trong cuốn *Tràng Hoa Báu* của ngài Long Thọ:

*Con người không phải là đất, không phải là nước,
Không phải là lửa, không phải là gió, không phải là không,
Không phải là thức, và không phải là tất cả những thứ đó.
Con người là gì khác hơn những thứ này?*

Trước tiên ngài xem xét những yếu tố vật lý của cơ thể - đất (chất cứng), nước (chất lỏng), lửa (chất nóng), gió (chất khí), và không (những khoảng trống như hõng) – có thể là cái ngã hay không. Tiếp theo, ngài quán xét về thức. Sau đó ngài xem xét có phải tập hợp của tất cả những yếu tố này là cái ngã hay không. Sau cùng, ngài hỏi có phải cái ngã có thể là khác hơn những thứ này hay không. Không có một cách nào trong những cách này tìm thấy được cái ngã.

Sau đó ngài Long Thọ không vội vàng kết luận rằng cái ngã là không thật. Thay vì vậy, ngay sau đoạn kệ đó, ngài nói rằng cái ngã không phải không hiện hữu nhưng là một sự

khởi lên của nhiều yếu tố tùy thuộc lẫn nhau được thiết lập dựa vào sáu yếu tố nêu trên. Sau đó, đặt nền tảng trên sự tùy thuộc này, ngài đưa ra kết luận rằng ngã là không thật:

*Vì là một tập hợp của sáu yếu tố
Một con người là không thật*

Ở đây, “không thật” không có nghĩa là ngã không thể được tìm thấy khi nhìn từ bên trong hay bên ngoài sáu thành tố. Ngài Long Thọ đưa ra quan điểm rằng mặc dù tâm nhận ra sự rỗng không về một hiện hữu nội tại chỉ thấy một sự không hiện hữu, tâm này dẫn đến sự nhận thức rằng ngã là sự khởi lên của nhân duyên. Tôi có cảm tưởng rằng cách ngài trình bày vấn đề này rất toàn vẹn, triệt tiêu cả hai cực đoan cho rằng ngã có sự hiện hữu nội tại và ngã hoàn toàn không hiện hữu.

Giống như hai mặt của bàn tay, khi nhìn bằng sự quán sát bản chất sâu xa của nó, có sự rỗng không về sự hiện hữu nội tại, nhưng khi nhìn nó từ mặt khác, có sự biểu hiện của hiện tượng. Chúng là một thực thể. Vì vậy, sắc tức là không và không tức là sắc.

Bạn phải hiểu rằng nội dung của tánh không cũng là ý nghĩa của duyên-khởi. Chúng nối kết với nhau một cách sâu xa. Khi có cái nhìn vào tánh không rõ ràng hơn, bạn sẽ thấy ngày càng rõ hơn rằng các pháp tùy thuộc vào nguyên nhân và các điều kiện (nhân và duyên) và vào các thành phần của chúng, và chúng đem đến sự vui hay sự khổ bởi vì chúng không hiện hữu một cách bản hữu. Nếu bạn có khuynh hướng cảm thấy rằng mọi sự đều vô ích vì chúng là không, bạn đã hiểu lầm tánh không là hư vô. Hiểu đúng đắn tánh không có nghĩa là thể nhận cách chúng ta phải tùy thuộc vào nhân và quả như thế nào. Cái hiểu tự nhiên và toàn vẹn về tánh không là một hiểu biết sâu xa về sự hợp nhất giữa biểu hiện và tánh không.

* * *

Hiểu về tánh không thật là kỳ diệu, phải không? Nó có tác dụng như liều thuốc chống lại khái niệm sai lầm về sự hiện hữu bản hữu, và tự nó, nó còn giúp có được một sự hiểu biết lớn lao hơn về nhân và quả. Đó là hiểu chân thật về tánh không. Không thể giải thích sự thể nghiệm về tánh không bằng việc chỉ nghe hay đọc một giải thích. Đó là điều cần phải thực hành trong thời gian dài cùng với việc giữ gìn giới hạnh – không làm tổn hại và phát triển tâm từ bi – và qua sự cầu nguyện chư Phật, chư Bồ tát và các bậc Thầy, giúp đỡ vượt qua những chướng ngại. Chúng ta cần có nhiều nhân lành.

TÓM TẮT NHỮNG TU TẬP HÀNG NGÀY

Thường xuyên quán xét rằng cách các hiện tượng khởi lên là tùy thuộc vào nhân và duyên, và cố gắng để thấy việc này trái ngược lại với cách chúng ta thấy về sự hiển lộ của con người và sự vật - như là có sự hiện hữu vững chãi, tự tại và một cách bản hữu. Nếu có khuynh hướng nghiêng về cái thấy hư vô, quán xét thêm về tính duyên-khởi. Nếu với sự tập trung vào nhân và duyên, bạn có khuynh hướng củng cố sự hiện hữu bản hữu của các hiện tượng (pháp), hãy nhấn mạnh thêm vào sự mâu thuẫn giữa cách hiện hữu tùy thuộc với sự hiển lộ dường như cố định này. Bạn sẽ bị kéo từ phía này sang phía kia; con đường giữa chân thật (trung đạo) sẽ dần dần hiển lộ.

Chương 10

TÂM VÀ BẢN TÁNH SÂU NHIỆM CỦA TÂM

Trong một bộ Kinh về Bát Nhã, Đức Phật nói ra lời thâm sâu sau đây:

Trong tâm, tâm không được tìm thấy, bản tánh của tâm là ánh sáng tinh rỗng.

Để hiểu những mức độ của ý nghĩa trong câu Kinh này, bạn cần nhận ra tâm là gì, phân tích bản tánh sâu xa của nó, và khảo sát những kết quả tốt và xấu xảy ra như thế nào. Chúng ta hãy khảo sát những phần khác nhau của câu này.

1. Hai chữ “trong tâm” liên quan tới cái gì là tâm - bản tánh trong sáng và hiểu biết của nó. Trong Chương 7, nói về thiền định, chúng ta đã đề cập về bản chất sáng láng và hiểu biết của tâm và, mặc dù nó hiện hữu trong từng khoảnh khắc của tâm, muốn nhận thấy nó (Tâm), cần phải không dính mắc vào những niệm tưởng đã xảy ra và không khởi lên những niệm tưởng mới.
2. Khi đức Phật nói “*tâm không được tìm thấy,*” là nói tánh sáng láng và hiểu biết không phải là bản tánh sâu xa nhất và sau cùng của tâm. Nhưng, bản chất tối hậu của tâm là “*ánh sáng tinh rỗng*” (chân quang), sự rỗng không về hiện hữu bản hữu.

Bạn có thể nghĩ rằng Đức Phật đang nói rằng tâm không hiện hữu, nhưng không phải như vậy. Tôi, với cương vị một người giải thích, đang giải thích câu này qua sự làm việc của chính tâm tôi, và bạn, người đọc, đang đọc qua sự làm việc của tâm bạn. Chúng ta luôn luôn sử dụng tâm, và nó luôn luôn đúng với chúng ta, nhưng chúng ta không biết rõ về nó. Như vậy, mặc dù khó nhận ra được tâm, nó có hiện hữu và được phân tích để thấy đó có phải là bản tánh thâm sâu của chính nó hay không.

Chúng ta thấy rõ ràng rằng tâm có hiện hữu, nhưng nó không được thiết lập bằng bản tánh tối hậu và nền tảng của chính nó, thế thì nó hiện hữu như thế nào? Bản tánh thâm sâu của nó chỉ là sự rỗng không về hiện hữu bản hữu của chính nó. Điều này có nghĩa là những sự bất tịnh làm nhiễm ô tâm thức – như ngu si, tham lam và thù hận - chỉ là giả tạm, và vì vậy ở ngoài tâm. Khi những sự ô trược này được hiểu chỉ là ở bề mặt, không phải là tánh chất nền tảng của tâm, chúng ta sẽ thấy bản tánh sâu xa của tâm là ánh sáng tinh rỗng, là tánh không.

NHIỆM Ô CHỈ Ở TRÊN BỀ MẶT, BẢN TÁNH CỦA TÂM LÀ ÁNH SÁNG TINH RỒNG

Các kinh điển Phật giáo giải thích bằng nhiều cách câu “*Nhiệm ô chỉ ở trên bề mặt, bản tánh của tâm là ánh sáng tinh rỗng.*” Tuy nhiên không phải đức Phật đã nói về một điều mơ hồ để người ta có thể giải thích tùy tiện. Thật sự, nó có những nghĩa đen và nghĩa bóng khác nhau. Trong Mật Giáo Tối Thượng, có nhiều cách phơi bày ý nghĩa của câu giáo lý khó hiểu. Người ta có thể giải thích nghĩa đen, nghĩa tông quát, nghĩa bóng và nghĩa cứu cánh của nó.

Để làm rõ lời của đức Phật, “*Nhiệm ô chỉ ở trên bề mặt, bản tánh của tâm là ánh sáng tinh rỗng,*” trong sự kết hợp với Mật Giáo, tôi sẽ trích *Mật Pháp Dãy Màu Nhiệm* là một phần trong *Tụng Niệm Tên Mật Pháp Văn Thù*:

*Đức Phật toàn hảo xuất hiện từ ‘A’
‘A’ là chữ tối thượng trong các chữ*

Bằng bốn cách giải thích được nêu ra ở trên, tôi sẽ đưa ra giải thích *tổng quát* của câu này. Chữ ‘A’ là một tiểu từ phủ định trong Phạm ngữ. Nó chỉ cho sự rỗng không, là sự vắng mặt, hay phủ định, của sự hiện hữu bản hữu. Khi Mật Pháp Dây Mâu Nhiệm nói rằng “*Đức Phật toàn hảo xuất hiện từ ‘A’*,” có nghĩa là các Đức Phật xuất hiện từ tánh không, hoặc nói cách khác, các Đức Phật xuất hiện từ thiên định tánh rỗng không về hiện hữu bản hữu. Từ thiên định, các sự nhiễm ô tiêu tan trong thực tại (tánh rỗng không về hiện hữu bản hữu). Tánh không, được tượng trưng bằng chữ ‘A’, là một chủ đề tối thượng, và vì vậy Mật Pháp Dây Mâu Nhiệm nói, “‘A’ là chữ tối thượng của các chữ.”

Cũng vậy, từ quan điểm Mật Pháp Yoga Tối Thượng, chữ ‘A’ đề cập đến giọt không thể hủy hoại trong đó một thân Phật được đạt đến. Trong Mật Pháp Yoga Tối Thượng, Phật Tánh hiện ra từ sự tập trung vào giọt không thể hủy hoại đó. Thân tối hậu của Đức Phật có bản tính của giọt không thể hủy hoại. Điều này giải thích thêm về câu Đức Phật toàn hảo hiện ra từ chữ ‘A’.

Giọt không thể hủy hoại là gì? Đó là sự hợp nhất của luồng khí rất vi tế với tâm rất vi tế. Tâm biết các đối tượng, nơi đó khí, hay năng lượng bên trong, tạo ra ý thức để giao kết với các đối tượng. Vì vậy, với một sự hợp nhất của khí và tâm, tạo ra những đổi thay trong tâm thức.

TÂM VÔ THỦY

Thức không thuộc vật lý. Nó không có màu sắc hay hình dáng hay tính chất chướng ngại của các vật thuộc vật chất. Thực thể của nó là thuần ánh sáng và hiểu biết, và khi nó gặp một số điều kiện nào đó (như khi một đối tượng hiện diện và khả năng nhận biết hoạt động một cách thỏa đáng), nó phản ánh đối tượng đó. Việc tâm thay đổi từ lúc này qua lúc khác, và hiện ra dưới nhiều dạng khác nhau, chứng tỏ rằng tâm vận hành dưới ảnh hưởng của nhân và quả.

Một tâm khởi lên phụ thuộc vào tâm trước cùng loại đòi hỏi có sự liên tục từ vô thủy của tâm. Nếu sự sinh ra của tâm không cần dựa vào những khoảnh khắc trước của tâm nhưng chỉ được tạo ra một cách không lý do, thì tâm có thể được sinh ra bất cứ nơi nào và bất cứ lúc nào, việc đó vô lý. Tương tự, nếu thức không được sinh ra một cách liên tục từ sự tồn tại trước của thức nhưng được sinh ra từ một thứ thuộc vật lý, dù luôn luôn được sinh ra hoặc nó không bao giờ được sinh ra, cũng vô lý. Điều này chứng tỏ rằng thức là một sự liên tục của sự tồn tại trước đó của thức.

Bởi vì thức có nền tảng từ một khoảnh khắc trước của thức, không thể có khởi điểm của giòng liên tục của nó. Không có điểm khởi đầu của thức, và không có điểm chấm dứt cho nó. Sự liên tục này cho phép tâm có thể chuyển hóa vào những trạng thái tốt hơn. Khi sự liên tục về tinh thần được kết hợp với những trạng thái bất tịnh, kinh nghiệm của chúng ta bị giới hạn trong thế giới của sinh tử luân hồi. Khi sự liên tục tinh thần vượt ra ngoài những trạng thái bất tịnh, chúng ta có thể đạt được niết bàn. Theo cách đó, tất cả mọi hiện tượng (các pháp) đều là giả tạo hoặc là trò đùa của tâm. Hiện tượng không trong sạch của luân hồi là trò đùa của tâm không trong sạch; hiện tượng trong sạch của niết bàn là trò đùa của tâm trong sạch.

NHỮNG TRẠNG THÁI SAI LẦM CỦA TÂM NƯƠNG TỰA TRÊN VÔ MINH

Vì “*Trong tâm, tâm không được tìm thấy, bản tánh của tâm là ánh sáng tinh ròng,*” những trạng thái không trong sạch như sự ham muốn và lòng ganh ghét không phải là thành phần trong bản tánh của tâm và phải được sinh ra từ vô minh - một ý thức nhận thức sai lầm rằng có một sự hiện hữu bản hữu – hoặc trong khoảnh khắc hiện tại hoặc từ một nguồn có trước. Tất cả những trạng thái sai lầm của tâm có nguồn gốc là ý thức sai lầm. Vô minh là một hình thức của ý thức sai lầm về đối tượng hướng đến; nó sai lầm về nó; nó không có một nguồn gốc nhận thức có giá trị.

Một nhận thức sai lầm và một nhận thức có nền tảng giá trị nắm bắt các hiện tượng (pháp) theo những cách khác nhau, vì vậy cái này loại trừ cái kia. Với sự tu tập, khi dần dần quen thuộc với những thái độ đúng thì những trạng thái sai lầm của tâm giảm bớt một cách tự nhiên cho đến khi hoàn toàn bị dập tắt.

Hệ thống giáo lý Phật Giáo đặt nền tảng trên sự mâu thuẫn tự nhiên. Chúng ta muốn hạnh phúc và không muốn đau khổ. Sự đau khổ mà chúng ta tìm cách để tiêu diệt chủ yếu bắt nguồn từ những thái độ tinh thần, và bởi vì nguồn gốc của sự đau khổ về tinh thần là những phiền não tác động trực tiếp hay gián tiếp, chúng ta phải coi có những sức mạnh nào đối nghịch với chúng hay không. Ví dụ, biết giận hờn sinh ra đau khổ, thì chúng ta phải tìm một sức mạnh ngược lại. Với giận hờn thì đó là tình thương và lòng trắc ẩn. Mặc dù giận hờn, và tình thương và lòng trắc ẩn đều là ý thức, chúng có những đường lối trái ngược để tiếp cận với cùng một đối tượng. Sự nhận thức của chúng trái ngược nhau. Tương tự, nếu một căn phòng quá nóng, không có cách nào để giảm khí nóng nhưng có thể đem khí lạnh vào. Giống như nóng và lạnh đối ngược nhau, những trạng thái tinh thần cũng có tịnh và bất tịnh đối ngược nhau. Khi phát triển cái này thì cái kia giảm đi. Vì vậy, chúng ta có thể tẩy trừ những trạng thái sai lầm của tâm. Có thuốc để chữa trị.

SỰ HỢP NHẤT GIỮA GIẢ LẬP VÀ CỨU CÁNH

Tâm tự nó là một chân lý giả lập; thực tại của tâm, sự rỗng không về hiện hữu bản hữu, là chân lý cứu cánh của nó. Hai chân lý này được bao hàm trong một thực thể không thể phân chia. Vì có một sự hợp nhất giữa hai chân lý giả lập và cứu cánh của tâm, nên có một sự hợp nhất giữa hai chân lý đối với mỗi và mọi đối tượng. Hình tướng của nó là chân lý giả lập; và tánh rỗng không về hiện hữu bản hữu là chân lý cứu cánh của nó.

Thực tại cứu cánh được biết qua lý luận về duyên khởi. Ví dụ, tâm là một thực thể hiện ra một cách tùy thuộc, tâm không có sự hiện hữu bản hữu. Khi hiểu tánh không qua lý luận về duyên khởi, bạn nhận ra rằng tất cả mọi hiện tượng (pháp) là những tập hợp của duyên khởi và tánh không; sắc tướng và tánh không được nhận thấy là hài hòa với nhau.

Sự hiện khởi một cách tùy thuộc của các hiện tượng giả lập tạo khung cảnh cho giáo pháp về từ bi - được gọi là “*con đường rộng lớn,*” vì số lượng lớn về các sự thể hiện như vậy. Tánh rỗng không về hiện hữu bản hữu của các hình tướng tạo nền tảng cho giáo pháp “*con đường thâm sâu,*” vì tánh không là *bản tánh tối hậu* của hiện tượng - an tịnh, vượt ngoài khái niệm, và một vị. Qua việc tu tập thiền quán về hai con đường này - từ bi và trí tuệ thâm sâu về tánh không – trong một đường lối không phân ly, những trạng thái sai lầm của tâm trong chuỗi tồn tại liên tục nơi bạn dần dần chuyển hóa. Chúng từ từ được tẩy trừ, và những đức tính tuyệt vời của tâm và thân của một Đức Phật xuất hiện.

Phật Tánh đạt được qua sự tu tập kết hợp giữa từ bi (động cơ thúc đẩy) và trí tuệ. Tuy nhiên, từ bi và trí tuệ có những ảnh hưởng tương ứng lên Phật Tánh. Kết quả của sự tu

tập từ bi là các Sắc Thân (thân hình tướng) của một Đức Phật hiện hữu để thực hiện trọn vẹn hạnh phúc cho những chúng sanh khác. Kết quả của sự tu tập trí tuệ là Chân Thân (Pháp Thân) của một Đức Phật, là sự thực hiện trọn vẹn sự phát triển bản thân. Đây là những hình tướng chính của từ bi (động lực thúc đẩy) và trí tuệ? Từ bi là khuynh hướng hướng về người khác để giác ngộ, được thúc đẩy bằng tình thương và lòng trắc ẩn và hướng đến việc tu tập những hạnh như bố thí, trì giới và nhẫn nhục. Hình thức chính của trí tuệ là một ý thức sáng suốt nhận thấy được tánh rỗng không về hiện hữu bản hữu.

* * *

Nền tảng của Phật Giáo có ba phương diện. *Căn bản* là hai chân lý (haidé), giả lập và cứu cánh. Từ hai chân lý này *con đường đạo* hiện ra với hai tác nhân sóng đôi là từ bi (động lực thúc đẩy) và trí tuệ, mỗi tác nhân liên hệ với chân lý tương ứng. *Quả*, hay kết quả của cuộc hành trình trên đường đạo, là sự thực hiện của hai thân - Sắc Thân và Pháp Thân của một Đức Phật. Để gom tất cả những điều này với nhau, trên *nền tảng* của hai chân lý - giả lập và cứu cánh - tu tập hai đức tính của *con đường đạo* - từ bi và trí tuệ - để đạt đến kết quả là Sắc Thân và Pháp Thân của một vị Phật.

TÓM TẮT NHỮNG TU TẬP HÀNG NGÀY

1. Nhận ra bản chất sáng láng và hiểu biết của tâm, không bị niệm tướng che mờ.
2. Thường xuyên thăm dò bản tánh sâu xa của tâm để khám phá ra sự vắng bóng của hiện hữu bản hữu, sự rỗng không của nó, bằng cách tư duy về sự tùy thuộc của tâm vào các nguyên nhân và điều kiện và vào các thành phần của nó – bao hàm sự việc rằng bất cứ khoảng thời gian nào đi qua trong tâm cũng tùy thuộc vào những thành phần trước và sau của khoảng thời gian đó.
3. Cố gắng nhận ra sự tương hợp giữa sự thể hiện ra bên ngoài của tâm với sự rỗng không về hiện hữu bản hữu của nó; nhìn xem hai cái này nương tựa lẫn nhau như thế nào.

V

MẬT GIÁO

Chương 11

THIÊN ĐỊNH HỢP NHẤT VỚI PHẬT/ BỒ TÁT

Trong Phật Giáo có hai đường lối tu tập: Hiền Giáo và Mật Giáo. Từ trước, chúng ta thảo luận về phần tu tập Hiền Giáo. Mục đích đặc biệt của Mật Giáo là cung cấp một con đường nhanh hơn cho những hành giả hội đủ tiêu chuẩn có thể phục vụ tha nhân nhanh hơn. Trong Mật Giáo, sức mạnh của sự quán tưởng được sử dụng trong tham thiền khi tu tập được gọi là thiên định hợp nhất với Phật/ Bồ tát. Trong việc tu tập này, hành giả quán tưởng 1) thay thế tâm của mình khi nó vừa mới khởi lên, trong đó đầy dẫy phiền não, bằng một tâm thanh tịnh chứa đầy lòng từ bi; 2) Thay thế thân thể bình phàm của mình

(thân thịt, máu và xương) bằng một thân thể được cấu thành bằng trí tuệ và đầy lòng từ bi; 3) phát triển cảm thức về một cái ngã thanh tịnh nương trên tâm và thân thanh tịnh trong một khung cảnh lý tưởng, hiến thân hoàn toàn vào việc giúp đỡ tha nhân. Vì sự thực hành đặc biệt này của Mật Giáo đòi hỏi hành giả hình dung chính bản thân mình có thân thể, hoạt động, tiềm lực, và cảnh giới của một vị Phật, được gọi là “con đường tu tập bằng quán tưởng.”

Chúng ta hãy lưu ý một điều trong sự tu tập này. Bạn tự coi chính mình có những đức tính của Đức Phật mà hiện tại chưa có. Đó có phải là một loại ý thức đúng hay không? Vâng. Tâm của bạn hoàn toàn hiến dâng cho việc tìm hiểu thực tại, ở đó bạn xuất hiện như một vị Bồ tát. Vì vậy, tâm của bạn, từ quan điểm này, là đúng. Cũng vậy, bạn *chú tâm* quán tưởng chính bạn có một thân thể thiêng liêng cho dù hiện tại bạn không có. Đây là một việc thiền quán quán tưởng; từ thâm sâu bạn không tin tưởng rằng bạn thật sự có tâm, thân và đức tính trong sạch. Hơn nữa, đặt nền tảng trên sự quán tưởng rõ ràng về thân và tâm lý tưởng, bạn đang trau dồi ý thức của một vị Bồ tát, giúp đỡ tha nhân với lòng từ bi.

Đề là một người học trò *đặc biệt* của Mật Giáo - loại học trò mà Đức Phật đặc biệt giao phó việc tu tập Mật Giáo - một hành giả phải có những khả năng sắc bén và đã đạt được trí tuệ vững chãi thể nghiệm tánh không, hoặc sẵn sàng cho việc hoạt hóa nhanh chóng trí tuệ này. Những đòi hỏi cho sự tu tập đơn thuần về Mật Giáo ít nghiêm ngặt hơn; tuy nhiên, đi vào Mật Giáo với bất cứ mức độ nào cũng đòi hỏi một ý hướng mạnh mẽ được giác ngộ vì sự lợi ích cho tha nhân, và một ý nghĩ rằng việc này cần được thực hiện nhanh chóng.

Giai đoạn đầu trong sự tu tập Mật Giáo, con đường căn bản để phát triển sự an trú là thiền quán chính thân thể của mình coi nó như thân thể của một vị Phật/ Bồ tát. Khi thiền quán về một thân thể siêu phàm, trước tiên thiền quán về tánh không, thâm nhập càng nhiều nhận thức về tánh rỗng không của hiện hữu bản hữu càng tốt. Khi đã quen thuộc với trạng thái đó, hành giả sử dụng chính tâm đó như nền tảng mà vị Phật/ Bồ tát xuất hiện. Tâm thể nghiệm về tánh không xuất hiện như là vị Phật/ Bồ tát cùng với những khung cảnh xung quanh của ngài. Trước tiên thiền quán về tánh không; từ đó vị Phật/ Bồ tát xuất hiện; sau đó tập trung vào vị Phật/ Bồ tát.

Bằng cách này, thiền định hợp nhất với Phật/Bồ tát phối hợp trí tuệ và từ bi: một ý thức đơn thuần thể nghiệm tánh không và xuất hiện một cách từ bi dưới hình tướng một vị Phật/ Bồ tát đầy lòng vị tha. Trong hệ thống Hiển giáo, mặc dù có sự hợp nhất của trí tuệ và từ bi, sự tu tập về trí tuệ chỉ được tác động do sức mạnh của sự thực hành từ bi, và sự thực hành từ bi chỉ được tác động do sự thực hành trí tuệ; chúng không ở trong cùng một ý thức. Mật Giáo có điểm khác biệt riêng. Việc bao gồm từ bi và trí tuệ trong cùng một ý thức là điều làm cho người tu tập Mật Giáo tiến bộ rất nhanh.

Khi tôi còn là một cậu bé, tôi nghĩ rằng Mật Giáo đúng là một một sự tin tưởng mù quáng. Đến năm tôi hai mươi bốn tuổi, tôi bị mất nước, và sau khi đến Ấn độ tôi bắt đầu thật sự đọc những giải thích của Tsongkhapa về tánh không. Sau đó, khi dời về Dharamsala, tôi dồn thêm nỗ lực vào việc học hỏi và thực hành những giai đoạn về con đường đạo, tánh không, và Mật Giáo. Và đến những năm cuối của lứa tuổi hai mươi sau khi gạt hái được một số kinh nghiệm về tánh không, thiền định hợp nhất với Phật/ Bồ tát có ý nghĩa đối với tôi.

Có một lần ở ngôi chùa chính tại Dharamsala tôi đang thực hành nghi lễ quán tưởng chính mình là một vị Phật của Mật Pháp Tối Thượng tên là Guhyasamaja (Kim Cang A Súc). Tâm tôi liên tục trì niệm, và khi đến chữ “chính tôi,” tôi hoàn toàn quên cái ngã bình thường của tôi trong mối liên hệ với sự phối hợp thân tâm của tôi. Thay vì vậy, tôi có một ý thức rất rõ về cái “tôi” trong mối liên hệ với sự phối hợp mới, thanh tịnh của thân và tâm của đức Guhyasamaja mà tôi đang quán tưởng. Vì đây là một loại tự nhận diện, trọng tâm của Mật Giáo, kinh nghiệm xác quyết cho tôi rằng nếu có đủ thời gian tôi có thể đạt đến một cách chắc chắn những trạng thái tuyệt vời, thâm sâu được đề cập trong kinh điển.

QUÁN ĐÁNH

Để tu tập Mật Giáo, điều đặc biệt quan trọng là được truyền ân điển từ những vị giác ngộ đi trước. Truyền ân điển cũng hiện diện trong Hiển Giáo, nhưng đặc biệt cần thiết trong sự tu tập Mật Giáo. Phương tiện đầu tiên để bước vào những ân điển này là qua sự quán đánh. Có bốn cấp Mật Pháp – Hành Động, Thực Hiện, Hợp Nhất, Hợp Nhất Tối Thượng - mỗi loại có những nghi thức quán đánh riêng làm tâm thức chín mùi cho sự tu tập, và mỗi loại có những phương pháp thiền quán riêng.

Nhận sự quán đánh ở đâu? Trong một mandala, trong đó là những khung cảnh lý tưởng và những đấng thiêng liêng, tất cả đều là những biểu hiện của từ bi và trí tuệ. Có các mandala với nội dung khác nhau cho bốn cấp Mật Giáo. Một số được vẽ. Số khác được tạo với cát màu, và có những thứ khác chứa đựng một loại đặc biệt về các mandala thiền định tập trung.

Để được nhận sự quán đánh và nhận lãnh những nguyện trong một mandala của Mật Pháp Hợp Nhất hay Mật Pháp Hợp Nhất Tối Thượng, vị lama hướng dẫn buổi lễ phải hội đủ các tiêu chuẩn. Cả bốn loại Mật Pháp đều đặc biệt nhấn mạnh vào các đặc tính của vị lama, để giữ đúng những diễn tả chi tiết của Đức Phật về những tiêu chuẩn của một vị thầy cho những cấp độ khác nhau trên con đường đạo. Cũng nên nhớ lời dạy của Đức Phật rằng hãy nương tựa vào giáo pháp không nương tựa vào người. Bạn không nên bị áp đảo bởi tiếng tăm của vị thầy. Quan trọng nhất, vị thầy phải biết giáo pháp, những pháp môn tu tập.

GIỚI VÀ NGUYỆN

Trong hai loại Mật Pháp thấp – Hành Động và Thực Hiện – không nói rõ ràng các nguyện Mật Giáo phải được nhận lãnh khi làm lễ quán đánh; tuy nhiên có nhiều điều cam kết phải được tuân giữ. Trong hai loại Mật Pháp cao - Hợp Nhất và Hợp Nhất Tối Thượng – sau khi nhận lễ quán đánh đầy đủ, hành giả phải nhận lãnh các nguyện Mật Giáo cùng với những điều cam kết. Mật Pháp Hợp Nhất và Mật Pháp Hợp Nhất Tối Thượng có mười bốn nguyện căn bản cùng với những danh mục về những điều không được vi phạm, nhưng chúng khác nhau tùy theo con đường tu tập, ngay cả những nguyện căn bản cũng khác nhau chút đỉnh. Bởi vì sự tu tập Mật Giáo chủ yếu liên quan đến việc vượt qua sự biểu hiện của bản thân và những khung cảnh chung quanh trong đời sống bình phàm (để vượt qua ý thức coi những thứ này là bình phàm), hành giả quán tưởng chính mình có một thân thể, những hạnh từ bi, các phương tiện và trú xứ của Đức Phật. Vì vậy, phần lớn những điều cam kết đều liên quan đến việc thay thế sự thể hiện bình phàm bằng sự thể hiện lý tưởng, và kiểm hãm sự đánh giá về bản thân, về những người bạn, về môi trường và những hành động của mình là bình phàm.

Ngoại trừ nguyện đặc biệt về giải thoát cá nhân chỉ kéo dài hai mươi bốn tiếng đồng hồ, tất cả những nguyện khác về giải thoát cá nhân phải được giữ suốt đời (mặc dù có thể cho phép một người hủy bỏ các nguyện và thọ giới lại). Ngược lại, các nguyện Bồ Tát và Mật Giáo kéo dài cho đến khi đạt được giác ngộ tối thượng, bao lâu mà người đó không phạm những giới căn bản.

Trước tiên người đó nhận lãnh những giới thuộc phạm vi giải thoát cá nhân, sau đó giới Bồ Tát, và cuối cùng là giới Mật Giáo. Những người tại gia nhận lãnh giới Bồ Tát và Mật Giáo giữ các giới dành riêng cho người tại gia trong việc giải thoát cá nhân. Mật Pháp Thời Luân (Kalachakra Tantra) xuất hiện vào thế kỷ thứ mười một ở Ấn Độ và trở thành Mật Pháp chính của các Trường Phái Tân Dịch ở Tây Tạng, nói rõ rằng nếu có ba vị thầy Mật Giáo, một với các nguyện tại gia (cư sĩ), vị khác với các nguyện của người mới xuất gia (sa di), và người thứ ba đã nhận các giới đầy đủ (cụ túc), vị đã nhận giới cụ túc được coi là cao hơn hai vị kia. Điều này chứng tỏ rằng cả trong hệ thống Mật Giáo cũng đã đánh giá cao giới luật trong đời sống tu sĩ. *Mật Pháp Guhyasamaja* (Kim cang A Súc) nói rằng bên ngoài hành giả nên giữ giới luật cho sự giải thoát cá nhân, và bên trong luôn luôn giữ gìn sự tu tập Mật Giáo. Bằng cách này, sự tu tập Hiền Giáo và Mật Giáo phối hợp nhau.

SỬ DỤNG QUAN HỆ NAM NỮ VÀO VIỆC TU TẬP

Chúng ta hãy bắt đầu quan sát về vai trò của sự quan hệ nam nữ trên con đường tu tập trong Mật Giáo bằng việc quan sát sự cấm đoán những hành vi xấu về quan hệ nam nữ trong giới luật về sự giải thoát cá nhân. Nó hoàn toàn đặt nền tảng trên nguyên lý tránh gây tổn hại. Những hành vi xấu đặc biệt về quan hệ nam nữ được nêu ra một cách chi tiết trong cuốn *Kho Tàng Tri Thức Hiền Nhiên*. Đối với một người nam có thể đó là việc liên hệ với vợ của người khác, hoặc với người đang còn dưới sự chăm sóc của gia đình. Đối với người nữ cũng tương tự, bị cấm đoán không được liên hệ với chồng của người khác hoặc người nam đang còn ở dưới sự chăm sóc của gia đình. Có người giải thích một cách lố lăng rằng vì ngài Thế Thân giải thích mười điều vô luân dưới quan điểm của một người đàn ông nên không có lỗi khi người nữ phạm vào các điều đó – và như vậy không có sự cấm đoán cho nữ giới!

Đối với người Phật tử, quan hệ nam nữ có thể được sử dụng trong con đường phát triển tâm linh vì nó tạo nên một sự tập trung mạnh mẽ của ý thức nếu người hành giả có lòng từ bi và trí tuệ vững chắc. Mục đích của nó là thể hiện và kéo dài những mức độ tâm thức sâu thẳm (được diễn tả ở phần trước trong tiến trình của sự chết), sử dụng sức mạnh của chúng trong việc làm tăng mức độ chứng nghiệm về tánh không. Ngược lại, sự liên hệ nam nữ suông không có gì liên quan đến sự tu tập. Khi một người đạt đến mức độ cao trong sự tu tập về từ bi và trí tuệ, sự giao tiếp của hai cơ quan sinh dục, hoặc như được gọi là giao hợp, không quấy phá sự duy trì tâm thanh tịnh của người đó. Các hành giả đã đạt đến một mức độ cao trên con đường đạo và được thừa nhận có đầy đủ tiêu chuẩn có thể thực hiện hành động giao hợp, và một tu sĩ có khả năng này có thể giữ trọn mọi giới luật.

Một hành giả lão luyện Tây Tạng, khi bị người khác chỉ trích, đã nói rằng ông ăn thịt và uống bia như những phẩm vật cúng dường cho vị bổn tôn của mandala. Những hành giả Mật Giáo như vậy thấy họ là những vị Phật/Bồ tát trong một mandala trọn vẹn, trong sự thể nghiệm rằng vị bổn tôn tối hậu là niềm vui tối hậu - sự hợp nhất của niềm vui và tánh không. Vị ấy cũng nói rằng hành động giao hợp của mình với người phối ngẫu được thực

hiện với mục đích phát triển tri kiến chân thật. Và thật sự đó là mục đích. Một vị hành giả như vậy có thể tạo ra sự lợi ích về tâm linh không chỉ bằng thịt và rượu ngon mà còn với phần và nước tiểu của con người. Sự thiên định của một vị hành giả chuyển hóa những thứ này thành những chất cao lương thật sự. Tuy nhiên, đối với những người như chúng ta việc này ở ngoài khả năng. Bao lâu mà bạn chưa thể chuyển hóa được nước tiểu và phần, không nên thực hành những việc này!

Đức Phật đã nêu ra những nhóm đặc biệt về các giai đoạn trên con đường tu tập vì lý do này. Giai đoạn đầu tiên là giữ các nguyên cho việc giải thoát cá nhân. Nếu trở thành một vị tăng hay ni, giới hạnh của bạn sẽ có cơ sở vững chãi hơn – ít có sự nguy hiểm trong việc xao lãng quá mức. Ngay cả nếu bạn không thể tuân giữ được tất cả các nguyên, cũng không có nhiều nguy hiểm. Chỉ thực hành, thực hành và thực hành. Khi phát triển sức mạnh nội tâm, bạn có thể kiểm soát được bốn đại – đất, nước, lửa và gió (hoặc năm đại nếu kể luôn không đại). Khi có thể kiểm soát hoàn toàn các yếu tố bên trong này, bạn có thể kiểm soát năm yếu tố bên ngoài. Sau đó bạn có thể sử dụng bất cứ điều gì.

Sự giao hợp nam nữ giúp như thế nào trên con đường tu tập? Có nhiều mức độ của ý thức. Tiềm năng của những mức độ thô rất giới hạn, nhưng càng sâu hơn, những mức độ vi tế càng có nhiều sức mạnh hơn. Chúng ta cần đi vào những mức độ vi tế hơn này của tâm. Nhưng để thực hiện được điều này, chúng ta cần làm cho ý thức thô yếu đi và tạm thời dừng lại. Để thực hiện điều này, cần phải có sự thay đổi mạnh mẽ trong dòng những năng lượng bên trong. Những trạng thái ở mức độ sâu của tâm cũng xảy ra một cách rất ngắn ngay cả khi nhắm mắt và ngáp. Cũng vậy, những kinh nghiệm đó cũng xảy ra trong giấc ngủ say. Đây là chỗ mà sự giao hợp nam nữ đi vào. Bằng những kỹ thuật tập trung đặc biệt trong khi giao hợp, những hành giả đủ khả năng có thể kéo dài những trạng thái rất sâu, vi tế và đầy năng lực, và sử dụng chúng trong việc thể nghiệm tánh không. Tuy nhiên, nếu giao hợp một cách bình thường thì không có ích lợi gì.

Một Đức Phật không cần sử dụng việc giao hợp. Những vị Phật/Bồ tát được diễn tả trong mandala thường hợp nhất với vị phôi ngẫu, nhưng việc này không phải để nói rằng các Đức Phật phải dựa vào sự giao hợp để có được phúc lạc. Các đức Phật tự có đầy đủ phúc lạc nơi các ngài. Các đức Phật/Bồ tát với hình ảnh hợp nhất xuất hiện trong mandala là để làm lợi ích cho những người có những khả năng rất bén nhạy có thể sử dụng được vị phôi ngẫu và sự khoái lạc trong việc giao hợp để thực hành con đường tu tập nhanh chóng của Mật Giáo. Cũng như vậy, Đức Kim Cang Thủ (Vajradhara) hiện ra với những hình tướng an lành và những hình tướng phẫn nộ, nhưng điều này không có nghĩa là đức Kim Cang Thủ có những hình trạng này trong nhân cách của ngài. Đức Kim Cang Thủ luôn luôn hoàn toàn từ bi. Hơn nữa, sự hiện tướng một cách tự phát của ngài bằng nhiều cách là để đem lại lợi lạc cho người tu tập. Ngài Kim Cang Thủ hiện ra đúng theo cách mà người tu tập có thể thiên quán khi sử dụng những phiên bản như tham và sân trong tiến trình tu tập. Để sử dụng những tình cảm mạnh mẽ như vậy vào con đường tâm linh, những người tu tập không thể quán tưởng rằng họ có thân thể an bình của Đức Thích Ca Mâu Ni. Phương pháp thiền quán bốn tôn được đòi hỏi. Vì trong trường hợp giận dữ chẳng hạn, cần thiết phải thiên quán về thân của chính bạn trong một hình tướng hung dữ. Ngài Kim Cang Thủ tự động xuất hiện trong một hình tướng dữ tợn tương ứng để chỉ cho người tu cách thiên quán. Đối với việc thiên định về giao hợp nam nữ cũng như vậy, những người tập sự có khả năng sử dụng sự khoái lạc từ dục vọng trong sự nhìn, cười, nắm tay, hoặc kết hợp phải thực hành phương pháp thiền quán bốn tôn thích hợp; họ

không thể quán tưởng họ là Đức Thích Ca Mâu Ni, một vị tu sĩ. Mục đích của những hình tướng khác nhau của Kim Cang Thủ không phải để đe dọa người tu tập cũng không phải kích động dục vọng trong họ, nhưng để chỉ cho họ cách thiền định quán tưởng trong những hình tướng đó để có thể vượt qua phiền não.

Một Đức Phật có khả năng xuất hiện một cách tự tại không cần cố gắng để thích nghi. Hình tướng trong những sự xuất hiện này được thành hình từ nhu cầu của những người khác, không phải vì sự lợi ích cho Đức Phật đó. Từ quan điểm một Đức Phật, Ngài có đầy đủ Pháp Thân, trong đó ngài tồn tại vĩnh viễn.

* * *

Nên nhớ rằng giới luật Mật Giáo được thiết lập trên giới luật giải thoát cá nhân và trên đạo đức về lòng từ bi. Mục tiêu của Mật Giáo là chứng được Phật Tánh bằng con đường nhanh hơn để phục vụ tha nhân nhanh hơn.

TÓM TẮT NHỮNG TU TẬP HÀNG NGÀY

Vì sự thực hành Mật Giáo trước tiên là chuyển hóa cách nhìn về bản thân, người khác, hoàn cảnh chung quanh và những sinh hoạt của cá nhân, nó có thể giúp hành giả trong việc quán tưởng chính mình có một tâm từ bi, một thân thanh tịnh, và đức hạnh làm lợi ích cho tha nhân.

VI NHỮNG BƯỚC TRÊN ĐƯỜNG ĐẠO

Chương 12

NHÌN QUA CON ĐƯỜNG ĐƯA ĐẾN GIÁC NGỘ

TIẾN BỘ TỪ TỪ

Hành giả tiến từ từ đến Phật Tánh như thế nào qua sự tu tập thiền quán về từ bi và trí tuệ? Trong Tâm Kinh, Đức Phật nêu ra những mức độ của con đường đạo trong một câu ngắn gọn, sâu sắc “*Tadyata gate gate paragate parasamgate bodhi svaha*,” (đọc là “*tadyata gatay gatay parogatay parasamgatay bodee svaha*”) có nghĩa là: “Như thế này: Tiến lên, tiến lên, tiến qua bên kia, hoàn toàn tiến qua bên kia, đạt đến giác ngộ.” Chúng ta hãy khảo sát câu này một cách kỹ lưỡng hơn, bắt đầu bằng chữ đầu tiên, “gate” (“tiến lên” hay “đi”). Ai tiến lên? Chính là cái “tôi” hay ngã được mệnh danh trong sự lệ thuộc vào sự liên tục của tâm. Từ cái gì bạn tiến lên? Bạn đang di chuyển ra xa vòng luân hồi, trạng thái bị ảnh hưởng của những hành động nhiễm ô và những tình cảm tiêu cực. Bạn đang tiến đến cái gì? Bạn đang tiến đến Phật Tánh với một Pháp Thân (Chân Thân), giải thoát vĩnh viễn khỏi đau khổ và những nguồn gốc của đau khổ (phiền não), và như những thiên hướng được tạo ra do phiền não. Khi tiến lên, bạn dựa vào những nguyên nhân và điều kiện gì? Bạn đang tiến lên dựa vào một con đường là sự hợp nhất của từ bi và trí tuệ.

Đức Phật đang bảo những hành giả tập sự tiến qua bờ bên kia. Từ quan điểm của người tập sự, vòng luân hồi là bờ bên này, gần gũi trong tầm tay. Bờ bên kia, một nơi xa xôi, là niết bàn - trạng thái vượt ra ngoài khổ đau.

NĂM CON ĐƯỜNG

Khi Đức Phật nói: “*Tadyata gate gate paragate parasamgate bodhi svaha*” (Như thế này: Tiến lên, tiến lên, tiến qua bên kia, hoàn toàn tiến qua bên kia, đạt đến giác ngộ), ngài đang nói với những hành giả đang tu tập tiến lên trên năm con đường:

Gate – con đường tích lũy
Gate – con đường chuẩn bị
Paragate – con đường nhìn thấy
Parasamgate – con đường thiên quán
Bodhi – con đường không còn học hỏi

Chúng ta hãy nhận diện tính chất của sự tiến bộ tâm linh trên năm con đường này:

1. Thế nào là con đường đầu tiên, *con đường tích lũy*? Đó là giai đoạn tu tập chính yếu về tâm hướng đến tha nhân và nhờ đó tích lũy công đức. Và lại, mặc dù bạn đang tu tập sự hợp nhất của từ bi và trí tuệ, nhận chân về tánh không chưa đạt đến mức độ tương quan hỗ trợ giữa trụ tâm (chỉ) và phân tích (quán) - “một trạng thái khởi lên từ thiên định.” Trên con đường này, bạn đạt đến sự tập trung mạnh mẽ, và đang nỗ lực hướng đến một trạng thái thể nghiệm tánh không từ thiên định.
2. Tại điểm mà bạn đạt được trạng thái trí tuệ thể nghiệm tánh không từ thiên định, bạn chuyển qua *con đường chuẩn bị*. Với việc càng ngày càng trở nên quen thuộc với trạng thái này, cùng với việc tu tập tâm từ bi, bạn dần dần nhận thấy tánh không hiện ra một cách rõ ràng hơn trên bốn cấp độ của con đường chuẩn bị (hơi nóng, đỉnh cao, tính kiên nhẫn, và những đức tính thế gian cao cả nhất).
3. Cuối cùng, tánh không được thể nghiệm một cách trực tiếp, không vương một chút ô nhiễm nào của hình tướng nhị nguyên giờ đã tan biến. Đây là bước đầu của *con đường nhìn thấy* – con đường chứng nghiệm trực tiếp đầu tiên chân lý về bản tánh sâu xa của hiện tượng (pháp). Trong Đại Thừa, đây là bắt đầu mười cấp bậc của Bồ Tát (Thập Địa - gọi là “địa” vì trên đó những đức tính tâm linh được sinh khởi). Suốt trong giai đoạn của *con đường nhìn thấy* và *con đường thiên quán*, hai loại chướng ngại, gây ra do trí thông minh và do bầm sinh, đều được vượt qua. Những trạng thái của tâm gây ra do trí thông minh đưa đến sự bám chặt vào những hệ thống sai lầm. Ví dụ có những môn đồ của một số trường phái Phật Giáo tin rằng các hiện tượng (pháp) hiện hữu một cách giả lập bằng tính chất riêng của chúng, dựa trên “lý luận” không có cơ sở rằng nếu các hiện tượng (pháp) không được thiết lập bằng cách đó, chúng không thể hoạt động. Loại lầm lẫn này, bị ô nhiễm bởi một hệ thống giáo lý sai lạc, được gọi là giả tạo, hoặc sở tri. Ngay cả khi không tiếp thu những thiên hướng mới được tạo ra do những khái niệm sai lầm trong đời sống này, mọi người đều có trong giòng liên tục của tâm thức những thiên hướng được tạo ra do chấp vào những quan điểm sai lầm trong những đời trước.

Ngược lại, những trạng thái sai lầm bẩm sinh của tâm đã hiện hữu trong tất cả chúng sanh - từ côn trùng cho đến con người - từ vô thủy, và vận hành theo ý chí của chúng không dựa vào kinh sách và lý luận sai lầm.

4. Những chướng ngại về sở tri được loại trừ bằng phương pháp nhìn thấy, ở đó những chướng ngại nội tại khó vượt qua hơn (vì những trạng thái sai lầm này của tâm đã có từ vô thủy). Chúng phải được dọn sạch bằng thiền quán liên tục về ý nghĩa của tánh không. Vì sự thiền quán đó phải được thực hành qua một thời gian dài, giai đoạn này của con đường tu tập được gọi là *con đường thiền quán*. Thật sự, bạn đã thiền quán về tánh không, nhưng con đường thiền quán là một con đường rộng lớn.

Ở đây, hành giả đi qua chín địa (cấp bậc) còn lại của Bồ tát. Trong mười địa, bảy địa đầu được gọi là bất tịnh, ba địa sau được gọi là thanh tịnh. Lý do là ở bảy địa đầu hành giả vẫn còn trong tiến trình loại trừ phiền não và như vậy bảy địa này vẫn chưa được hoàn toàn thanh tịnh. Ở giai đoạn đầu của địa thứ tám hành giả đang loại bỏ các phiền não. Sự thăng bằng của các địa thứ tám, chín và mười cho phép hành giả vượt qua những chướng ngại để đạt được toàn tri.

5. Giờ đây, qua việc thực hành thiền quán vững chãi như kim cương đạt được ở giai đoạn cuối trong mười địa - vẫn còn những chướng ngại chưa được vượt qua - hành giả có thể làm tiêu tan dần hiệu quả của những chướng ngại rất vi tế để đạt đến toàn tri. Khoảnh khắc rất nhỏ của tâm thức trở nên một ý thức toàn tri, và cùng lúc bản tánh sâu xa của tâm trở thành Thân Tự Tánh của một vị Phật. Đây là con đường thứ năm và cuối cùng, con đường vô học (không còn phải học). Từ luồng khí hay năng lượng rất vi tế - cùng một thực thể với tâm đó - những hình tướng thanh tịnh và bất tịnh khác nhau hiện ra để giúp đỡ chúng sanh; những hình tướng này được gọi là những Sắc Thân của một Đức Phật. Đây là Phật Tánh, một trạng thái của suối nguồn làm lợi lạc và hạnh phúc cho tất cả chúng sanh.

Tôi xin một phút để nói về những hiểu lầm trong việc phụ nữ có thể đạt được Phật Tánh hay không. Trong Đại Thừa Hiển Giáo, không thấy nói rằng phụ nữ không thể thành Phật. Tuy nhiên, các kinh điển có nói trong khi tu tập để tích tập công đức trong ba đại kiếp, đến lúc các hạnh nghiệp được chín muồi như các tướng tốt và vẻ đẹp của một đức Phật; lúc bấy giờ, theo Đại Thừa Hiển Giáo, tự nhiên có thân thể của một người nam. Những văn bản này cũng nói rằng trong kiếp cuối cùng trước khi thành Phật, người đó cần có thân thể của một người nam. Tuy nhiên, Mật Giáo Tối Thượng, mà chúng tôi cho là hệ thống sau cùng, nói rằng không những phụ nữ có thể thành Phật nhưng người đó còn có thể thành Phật ngay trong đời này.

NHỮNG TÍNH CHẤT CỦA PHẬT TÁNH

Trong mọi giáo phái Phật Giáo, sự tu tập đều đặt nền tảng trên ý hướng thoát khỏi sinh tử luân hồi. Thêm vào đó, trong Đại Thừa hành giả được thúc đẩy bởi ý hướng hướng về tha nhân trên con đường giác ngộ. Trong Mật Giáo, qua các kỹ thuật thiền quán hợp nhất chỉ và quán, hành giả có thể đạt đến Phật Tánh mà ở đó mọi chướng ngại - những phiền não chướng cản trở sự giải thoát ra khỏi luân hồi và những chướng ngại về trí tuệ cản trở việc đạt đến Phật Tánh - được loại trừ.

Những đức tính của một vị Phật được diễn tả như có nhiều “thân” được chia làm hai loại chính:

- Pháp Thân (Chân Thân), để thực hiện trọn vẹn hạnh phúc cho chính mình.
- Sắc Thân, để thực hiện trọn vẹn hạnh phúc cho chúng sanh.

Sắc Thân lại được chia ra tùy theo cách xuất hiện ở nhiều mức độ thanh tịnh và không thanh tịnh: những vị tu tập cấp cao có thể thể nhập Viên Mãn Báo Thân. Những hành giả ở những mức độ khác thể nghiệm nhiều Hóa Thân khác nhau. Chân Thân cũng được chia làm hai loại, Thân Bản Nhiên (Pháp Thân) và Thân Trí Tuệ. Thân Bản Nhiên có thể được chia thành một trạng thái thanh tịnh tự nhiên và một trạng thái thanh tịnh hóa từ sự ô nhiễm. Thân Trí Tuệ có thể được chia ra tùy theo nhiều quan điểm khác nhau. Cuốn *Trang Nghiêm Cho Sự Chứng Nghiệm Trong Sạch* của ngài Di Lặc có nêu ra hai mươi một bộ trí tuệ không ô nhiễm và hai mươi một bộ này có thể được chia ra thành một trăm bốn mươi sáu bộ.

TU TẬP TRÊN CON ĐƯỜNG DÀI

Điều này đã được trình bày sơ qua về: nền tảng – hai chân lý, giả lập và cứu cánh; các con đường được xây dựng trên nền tảng đó - từ bi và trí tuệ; kết quả của những con đường - Sắc Thân và Pháp Thân của một vị Phật. Sẽ có nhiều ích lợi nếu có cái nhìn tổng quan về cơ cấu của sự tu tập, nhưng bạn cần nhớ rằng sự chứng nghiệm được phát sinh từ nhiều nguyên nhân và điều kiện - hiểu biết đúng, tích tập công đức, và vượt qua những chướng ngại. Nếu trước tiên không tích tập công đức và làm trong sạch các nghiệp xấu, khó có thể đạt được sự chứng ngộ với duy chỉ một việc tham thiền. Vì vậy, việc quan trọng là thực hiện tất cả những đòi hỏi đầu tiên này.

Thực hiện những đòi hỏi đầu tiên không phải là làm cho xong một số lượng nào đó, hoặc hoàn tất thời gian nhập thất ba năm ba tháng (như một số người tưởng tượng do có nhiều người nhập thất thời gian lâu như vậy), hoặc trong một thời gian nào đó. Thay vì vậy, hành giả phải tích tập công đức và làm sạch những chướng ngại cho đến khi một số chứng nghiệm nào đó xảy đến. Bạn có thể để cả trọn đời làm việc đó, với mục đích làm cho những đời sau khá hơn. Đôi khi vì thiếu hiểu biết, một người thực hiện việc nhập thất trong một thời gian dài để cuối cùng kiêu hãnh rằng mình đã hoàn tất việc nhập thất. Sự tăng trưởng lòng kiêu hãnh dẫn đến sự tăng trưởng lòng giận hờn, ganh tỵ và đố kỵ. Điều tương tự có thể xảy ra với sự hiểu biết giáo lý suông theo sách vở. Không phải là việc dễ dàng vì phiền não rất phức tạp.

Tu tập không phải là việc có thể thực hiện trong vài tuần hoặc vài năm. Nó trải dài qua nhiều đời, từ niên kỷ này đến niên kỷ khác. Như chúng ta thấy, một số kinh sách nói rằng sự giác ngộ được đạt đến sau khi tích tập công đức và trí tuệ qua ba đại kiếp. Nếu chấp nhận lời nói này là đúng, nó sẽ khuyến khích bạn có một thái độ kiên trì, bền bỉ qua những hoàn cảnh khó khăn. Nếu điều này làm cho bạn không vui, đó có thể do lòng mong muốn chứng ngộ Phật Tánh nhanh chóng vì lòng lân mẫn lớn lao đối với người khác, cũng có thể là dấu hiệu bạn không có đủ can đảm. Giác ngộ không thể đạt được mà không phải thực hành một cách khó khăn. Nghĩ ngược lại có nghĩa là bạn đang che dấu một hình thái nào đó của lòng ích kỷ.

* * *

Đây là toàn bộ tiến trình của con đường tu tập. Mặc dù người Tây Tạng có thể không có tài sản trong ví đựng tiền, nhưng họ có gia tài này cất giữ trong tâm! Những ý hướng khởi đầu tốt đẹp của các tôn giáo không đủ; chúng ta cần phải thực hiện chúng trong đời sống hằng ngày trong xã hội. Sau đó chúng ta có thể biết được giá trị chân thật của những giáo lý của các tôn giáo đó. Nếu một người Phật tử tham thiền trong chùa nhưng khi ra khỏi chùa không sống theo những lý tưởng thiền quan đó thì đó là điều không tốt. Chúng ta phải thực hiện trong đời sống hằng ngày.

Giá trị đích thực của sự tu tập được thấy rõ khi chúng ta đối diện với một giai đoạn khó khăn. Khi chúng ta vui sướng và mọi việc xảy ra một cách trôi chảy, sự tu tập dường như không có gì cấp bách, nhưng khi chúng ta đối diện với những khó khăn như bệnh hoạn, già, chết, hoặc những hoàn cảnh không vừa ý khác, việc kiểm soát lòng thù hận, xúc động, và sử dụng tâm ý tốt để quyết định cách đối diện với sự khó khăn bằng sự kiên nhẫn và bình tĩnh rất khó.

Nếu chúng ta thực hành theo cách đó, niềm hy vọng đầu tiên của tôi là chúng ta có thể vượt qua những khó khăn, và nếu không vượt qua được, ít nhất những khó khăn cũng không thể quấy rầy sự bình an trong tâm hồn chúng ta. Đó là điều tốt, phải không? Đối diện với tình huống khó khăn và vẫn giữ được sự bình an trong tâm – không sử dụng thuốc hoặc cố gắng hướng tâm trí vào chỗ khác. Đó là lý do chúng ta rất thích những ngày cuối tuần và những dịp nghỉ hè! Năm ngày một tuần đầy bận rộn, làm việc siêng năng để kiếm tiền, rồi vào ngày cuối tuần đi đến một nơi xa nào đó với số tiền kiếm được để vui hưởng! Điều này có nghĩa là bạn đang cố gắng hướng tâm trí ra khỏi vấn đề khó khăn của mình. Nhưng vấn đề vẫn còn y nguyên.

Tuy nhiên, nếu bạn có một thái độ tinh thần tốt, bạn không cần phải lái mình về hướng khác. Khi bạn có thể đối diện với tình huống và phân tích vấn đề, giống như một tảng băng lớn trong nước, vấn đề sẽ từ từ tan đi. Nếu tu tập một cách thành tâm, bạn sẽ thể nghiệm được giá trị chân thật của nó.

Theo lời dạy của Đức Phật, giáo pháp của ngài sẽ kéo dài năm trăm năm. Khi hết năm trăm năm đó nó sẽ bị hủy diệt bởi một người là hiện thân của chính Đức Phật, bởi vì lúc đó giáo pháp sẽ không còn giá trị nữa. Tuy nhiên, có cả tỷ hệ thống thế giới giống như hệ thống thế giới của chúng ta, với vô số tỷ thế giới. Một số trong các thế giới đó có giáo pháp mới được đưa vào; một số thế giới giáo pháp đang suy tàn. Giáo pháp luôn luôn liên tục ở nơi nào đó trong mọi thời. Đức Phật không bao giờ biến mất, và giáo pháp không bao giờ biến mất.

TÓM TẮT NHỮNG TU TẬP HẰNG NGÀY

Đây là những tóm lược về sự thực hành được trình bày trong toàn bộ cuốn sách. Ở đây, hãy tập trung vào những điều thích hợp với cấp độ của mình. Hoặc bạn có thể xen kẽ giữa chúng trong vòng một tuần. Kiên trì tu tập lâu ngày, những sự tu tập này sẽ trở nên càng ngày càng quen thuộc và đời sống của bạn sẽ trở nên có ý nghĩa hơn.

Giới Hạn Cho Sự Giải Thoát Cá Nhân

1. Thường xuyên quan sát **động** năng bên trong của bạn. Ngay cả khi chưa rời khỏi giường vào buổi sáng, hãy thiết lập trong tâm một quan điểm không bạo động, không xúc phạm cho một ngày sắp tới. Vào buổi tối, quán xét lại những việc đã làm trong ngày.
2. Ghi nhận nhưng nỗi khổ đau trong cuộc đời của bạn:
 - Sự đau đớn về thể xác và tinh thần mà bạn tự nhiên tìm cách để loại trừ, như bệnh, già và chết.
 - Những cảm nghiệm có tính cách nhứt thời, như thức ăn ngon chẳng hạn. Nhìn sơ qua, thức ăn ngon dường như có tính chất vui thú nội tại và tự nơi chính chúng, nhưng nếu tiếp tục ăn thì chúng sẽ tạo ra sự đau đớn – đây là sự khổ về biến dịch. Khi một tình huống thay đổi từ vui thú sang khổ đau, hãy quán xét về bản tánh sâu xa của sự vui thú ban đầu đang tự biểu lộ. Bám víu vào những sự vui thú hời hợt đó sẽ chỉ đem đến khổ đau hơn.
 - Quán xét việc bị chi phối bởi một tiến trình toàn thể của sự việc xảy ra, thay vì nằm trong sự kiểm soát của bạn, lại xảy ra trong ảnh hưởng của nghiệp và phiền não.
3. Từ từ phát triển một cái nhìn thực tế về thân thể qua sự khảo sát các yếu tố tạo ra nó – da, máu, thịt, xương, và những thứ khác.
4. Phân tích đời sống cách kỹ lưỡng hơn để cuối cùng nhận thấy khó mà bực đãi nó, biến nó thành một chiếc máy hoặc chỉ biết kiểm tiền.
5. Có một thái độ tích cực trước sự khó khăn. Quán tưởng rằng khi trải qua một hoàn cảnh khó khăn chính là lúc bạn đang làm nhẹ bớt những kết quả xấu của nghiệp sẽ phải trả trong tương lai. Trong việc rèn luyện tinh thần, bạn nhận lãnh gánh nặng khổ đau cùng loại của mọi người.
6. Đánh giá những kết quả tiêu cực và tích cực có thể có về những cảm nhận như tham, sân, ganh, ghét. Khi thấy rõ ràng rằng những hậu quả của chúng là có hại, bạn sẽ đi đến kết luận rằng không có kết quả tốt nào từ sự sân hận. Phân tích thêm, dần dần niềm tin của bạn sẽ mạnh lên; tư duy nhiều lần về những bất lợi của lòng sân sẽ giúp bạn nhận thấy rằng nó thật vô nghĩa, và còn tội nghiệp nữa. Quyết định này sẽ làm cho lòng sân dần dần suy giảm.
7. Đã nhận ra phạm vi của khổ, tìm tòi nguyên nhân của nó, và nhận ra rằng nguồn gốc của khổ là sự ngu muội về bản tánh chân thật của con người và sự vật, và rằng tham lam, ganh ghét, vân vân có nền tảng từ sự ngu muội này. Nhận thấy rằng khổ có thể được loại trừ, có thể được làm tiêu tan trong bầu trời thực tại. Quán xét rằng sự chấm dứt chân thật này được đạt đến qua sự tu tập giới, định và huệ - ba con đường đạo.
8. Ghi nhận sự bám víu vào thực phẩm, áo quần, và nhà cửa, và thọ nhận sự tu tập hạnh hài lòng của đời sống tu sĩ trong đời sống tại gia. Hài lòng với thức ăn, áo quần, chỗ ở vừa phải. Dùng thời gian rảnh rỗi để tu tập thiền quán để có thể vượt qua nhiều khó khăn hơn.

9. Phát triển lòng mong muốn mạnh mẽ trong việc kiềm chế làm tổn hại người khác, bằng hành động hay bằng lời nói, cho dù bạn bị quấy rầy, lăng mạ, chửi rủa, xô đẩy hay đánh đập.

Giới Hạnh Trong Sự Quan Tâm Đến Tha Nhân

Thực hành quán chiếu năm bước để phát triển lòng từ bi:

1. Giữ tâm bình tĩnh và sáng suốt
2. Về bên phải trước mặt bạn, quán tưởng một hình ảnh của chính bạn, ích kỷ và vị ngã.
3. Về bên trái trước mặt bạn, quán tưởng một nhóm người nghèo khổ, những người đau khổ không liên quan gì đến bạn, không phải thân cũng không phải thù.
4. Quan sát hai phía với lòng bình tĩnh. Bây giờ hãy nghĩ, *“Cả hai đều muốn được hạnh phúc. Cả hai đều muốn giải thoát khổ đau. Cả hai đều có quyền thực hiện những mục tiêu của họ.”*
5. Suy nghĩ điều này: Thông thường chúng ta muốn hy sinh điều tốt tạm thời cho điều tốt lâu dài hơn, do đó lợi ích của số đông người đang đau khổ bên trái quan trọng hơn nhiều so với một con người ích kỷ ở bên phải. Tâm của bạn tự nhiên hướng về phía đám đông người.

Thực hành nghi thức hướng đến giác ngộ.

Trước tiên thực hành bảy bước khởi đầu:

1. *Quy kính* đức Phật Thích Ca Mâu Ni vây quanh với vô số Bồ Tát, được quán tưởng đầy cả bầu trời trước mặt.
2. *Cúng dường* tất cả những phẩm vật tuyệt vời – dù bạn có sở hữu hay không – bao gồm thân thể, tài sản, và đức hạnh của bạn, đến chư Phật và Bồ tát.
3. *Phát lồ* vô lượng nghiệp xấu của thân, miệng và ý mà bạn đã gây ra có hại cho người khác. Hối lỗi đã tạo ra chúng, và muốn chừa bỏ trong tương lai.
4. *Tán thán* từ tận đáy lòng những đức hạnh của chính bạn và của người khác. Hoan hỷ với những việc tốt mà bạn đã làm trong đời này và những đời quá khứ, nghĩ rằng: “Tôi đã làm được việc tốt.” Hoan hỷ với những đức hạnh của người khác, trong đó có chư Phật và Bồ tát.
5. *Thỉnh xin* các đức Phật đã chứng quả toàn giác nhưng chưa giáo hóa hãy thuyết pháp để làm lợi ích cho chúng sanh.
6. *Khẩn cầu* chư Phật không nhập diệt.
7. *Hồi hướng* sáu sự tu tập này về quả giác ngộ vô thượng.

Sau đó thực hành phân chính trong nghi thức hướng đến giác ngộ:

1. Với quyết tâm mạnh mẽ chứng được Phật Tánh để làm lợi ích cho chúng sanh, quán tưởng một đức Phật trước mặt, hoặc vị thầy được coi như đại diện của đức Phật.

2. Đọc ba lần như đang đọc theo vị đó:

Cho đến khi con đạt được giác ngộ con nguyện quy y Phật, Pháp và Tăng già.

Bằng sự tích tập công đức trong việc bố thí, giữ giới, nhẫn nhục, tinh tấn, thiền định và trí tuệ, nguyện con chứng đắc Phật Tính để giúp đỡ tất cả chúng sanh.

Để duy trì và làm tăng trưởng tâm vị tha thâm sâu này trong hiện đời, thực hành những điều sau đây:

1. Luôn luôn nhắc nhở những lợi ích trong việc phát triển một ý hướng được giác ngộ vì lợi ích kẻ khác.
2. Chia ngày ra làm ba thời và đêm ra làm ba thời, và trong mỗi thời dùng một ít thời gian hoặc thức dậy và thực hành việc quán tưởng năm bước đã nêu ra ở trước. Thực hành việc quán tưởng năm bước ba lần vào buổi sáng khoảng mười lăm phút mỗi lần và ba lần vào buổi tối khoảng mười lăm phút mỗi lần.
3. Loại trừ tư tưởng bỏ mặc sự lợi ích dù chỉ cho một chúng sanh.
4. Thực hiện những việc đạo đức với thái độ tốt càng nhiều càng hay, và phát triển một sự hiểu biết đúng đắn về bản tánh của thực tại, hoặc duy trì lòng mong muốn có được sự hiểu biết đó và cố gắng thực hiện.

Để duy trì và tăng trưởng lòng vị tha sâu xa này trong những đời vị lai:

1. Không nói dối với bất cứ người nào, trừ khi có thể giúp ích thật nhiều cho người khác với sự nói dối đó.
2. Trực tiếp hay gián tiếp giúp đỡ người khác tiến về giác ngộ.
3. Đối xử với mọi người với lòng kính trọng.
4. Không bao giờ lừa đảo người nào, và luôn luôn trung thực.

Từ thâm sâu, luôn luôn suy nghĩ: *“Nguyện tôi có thể làm lợi ích cho tất cả chúng sanh.”*

Thiền Định

1. Chọn một đối tượng thiền quán và tập trung tâm vào đó, cố gắng đạt đến và duy trì sự an định, trong sáng và có cường độ. Loại trừ sự lu mờ cũng như sự náo động.
2. Đồng thời, nhận diện trạng thái nền tảng của tâm không bị niệm tưởng làm ô nhiễm, trong chính nguyên trạng của nó - thuần trong sáng, bản tánh hiểu biết của tâm. Với chánh niệm và nội quán, an trú trong trạng thái đó. Nếu niệm tưởng khởi lên, chỉ nhìn vào bản chất thật sự của niệm tưởng đó, và niệm tưởng sẽ yếu đi và tự tan biến.

Trí Tuệ

Để nhận diện sự hiển lộ sai lầm của các pháp và chúng sanh trong nhận thức, thực tập những việc sau đây:

1. Quan sát một sự vật chẳng hạn như một chiếc đồng hồ trong một cửa tiệm khi lần đầu tiên bạn nhìn thấy nó, sau đó quan sát sự thay đổi trong cách thể hiện của nó

và trở nên cụ thể hơn khi lòng ham thích của bạn tăng lên, và cuối cùng cách nó thể hiện sau khi bạn đã mua nó và coi nó là của mình.

2. Ghi nhận vào những thời điểm khác nhau cách bạn hiện ra trước tâm thức của chính bạn như tồn tại ở trong và của chính bạn, không tùy thuộc vào tâm và thân.
3. Sau đó, thường xuyên quán xét về những hiện tượng xuất hiện trong mối liên hệ nhân và duyên, và quan sát chúng mâu thuẫn thế nào với cách người và vật thể hiện như là hiện hữu một cách bản hữu. Nếu có khuynh hướng hư vô, hãy quán xét xa hơn về duyên khởi. Nếu, do sự thiên quán về nhân và duyên, bạn có khuynh hướng thiên về sự hiện hữu bản hữu của các pháp, hãy tập trung mạnh vào việc phân tích sự trái ngược giữa tính tương thuộc và sự thể hiện bền vững. Bạn sẽ chuyển từ cái thấy này sang cái thấy kia và con đường trung dung sẽ từ từ được tìm thấy.

Thêm vào đó:

1. Nhận ra bản tánh sáng láng và hiểu biết của tâm, không bị che mờ bởi niệm tưởng và không có bất cứ một sự che phủ nào của khái niệm.
2. Thăm dò bản tánh sâu xa của tâm để khám phá ra sự không có hiện hữu bản hữu, tánh không. Quán xét về sự tùy thuộc của tâm vào nhân, duyên và những thành phần tạo ra nó. Đối với tâm, trong mọi lúc, mỗi sát na, tâm đều tùy thuộc vào những thành phần trước và sau của khoảnh khắc đó.
3. Cố gắng nhận rõ sự tương hợp giữa sự biểu hiện của tâm với tánh rỗng không về hiện hữu bản hữu của nó; nhìn xem hai cái này nâng đỡ nhau như thế nào.

Mật Pháp

Vì sự thực hành Mật Giáo trước tiên là chuyên hóa cách nhìn về bản thân, người khác, hoàn cảnh chung quanh và những sinh hoạt của bạn, nó có thể giúp bạn trong việc quán tưởng chính mình có một tâm từ bi, một thân thanh tịnh, và đức hạnh làm lợi ích cho tha nhân.

* * *

Mặc dù hiểu biết của tôi có giới hạn và kinh nghiệm của tôi cũng rất nghèo nàn, tôi đã cố gắng hết sức để giúp bạn hiểu trọn vẹn giáo lý của Đức Phật. Xin bạn hãy thực hiện bất cứ điều gì trong những trang sách này có ích cho bạn. Nếu bạn theo một tôn giáo khác, xin hãy làm theo những gì giúp ích được bạn. Nếu bạn không nghĩ là nó lợi ích, hãy để nó qua một bên.